

¡Muévete!

Coaching para el Cambio

Coaching para el Cambio

OBJETIVOS:

- Conectar y mantener la **motivación** para el cambio de estilo de vida.
- Desmontar aquellas **creencias** y **comportamientos** limitantes que pudieran estar dificultando la implantación del hábito saludable.
- Aprender herramientas a las que recurrir en momentos bajos, de duda o desánimo.
- Establecer un **plan de acción** claro para lograr incorporar del forma definitiva el nuevo hábito.
- En definitiva, ganar **autoconocimiento**, disponer de una hoja de ruta y de herramientas para tener un estilo de vida saludable.
- **Ganar bienestar, salud y equilibrio.**

DESTINATARIOS:

- Cualquier persona que quiera **desprenderse de un hábito que daña su salud.**
- Cualquier persona que quiera incorporar patrones de bienestar y salud en tu día a día.

Coaching para el Cambio

CONTENIDO:

- **Sesión 1: Conectar con tu motivación y visualizarte con el nuevo hábito.**
 - Análisis de tu situación actual, autoregistros.
- **Sesión 2: Autoconocimiento:**
 - Creencias, emociones, capacidades, valores. Autosabotajes, regulación emocional, sustitutivos para no volver al antiguo hábito.
- **Sesión 3: Definición del objetivo y del plan de acción:**
 - Prioridades, definición del proceso para lograr el objetivo, indicadores del proceso, planes de contingencia, herramientas para incorporar recordatorios y celebrar logros.
- **Sesión 4: Seguimiento del plan de acción:**
 - Seguimiento, revisión de resultados y reformulación del objetivo (si fuera necesario).

Coaching para el Cambio

PROMOCIONES:

Los clientes de este servicio de asesoría tendrán un descuento del 10%:

- En los bonos de 5 sesiones de coaching.
- En cualquiera de los talleres y cursos.

*“Cuida de tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir”
(Jim Rohn)*

