

¡Muévete!

Coaching para el Cambio

# Coaching para el Cambio

---

## OBJETIVOS:

- Aprender a **escuchar al cuerpo**.
- Mantener alta la **motivación** inicial.
- Aprender herramientas para mejorar la **fuerza de voluntad**, cuestionar creencias y pensamientos y para combatir comportamientos autosaboteadores.
- Descubrir cómo diseñar un **plan de acción** realista y asumible.
- Gestionar **emociones** durante el proceso de cambio.

## DESTINATARIOS:

- Cualquier persona mayor de edad que quiera mejorar su salud y bienestar, mediante el desarrollo de hábitos saludables que perduren en el tiempo.

# Coaching para el Cambio

---

## **CONTENIDOS:**

- **Conectar con la motivación.**
- **Crear pensamientos y emociones positivos.**
- **Detectar creencias limitantes.**
- **Descubrir la intención positiva del hábito.**
- **Establecer un plan de acción:**
  - Del largo plazo al día a día.
- **Incorporar recordatorios y celebrar logros.**
- **Prevenir autosabotajes.**
- **Regulación emocional:**
  - Reconocimiento emocional.
  - Gestión de la ansiedad y otras emociones negativas.
- **Horarios y gestión de tiempo.**
- **Escuchar al cuerpo.**
- **Autocuidado y técnicas de relajación.**

# Coaching para el Cambio

---

## **METODOLOGÍA:**

- Cada uno de los temas del curso se iniciarán con una aproximación teórica para pasar posteriormente a detallar ejercicios y herramientas que faciliten la integración del nuevo hábito.

## **DURACIÓN:**

- Intensivo sábados: 7h.
- Intensivo domingos: 7h.
- Entre semana: lunes y martes 2,5h, miércoles 2h.

## **PROMOCIONES:**

Los participantes tendrán un descuento del 10%:

- En los bonos de 5 sesiones de coaching.
- En la asesoría “Desarrolla hábitos saludables”.

## **FECHAS:**

- Para conocer próximas convocatorias, por favor, escribe un email a: [info@coachingparaelcambio.es](mailto:info@coachingparaelcambio.es)

*“La salud es la única unidad que da valor a todos los ceros  
de la vida”*

*(Bernard Le Bouvier de Fontenelle)*

