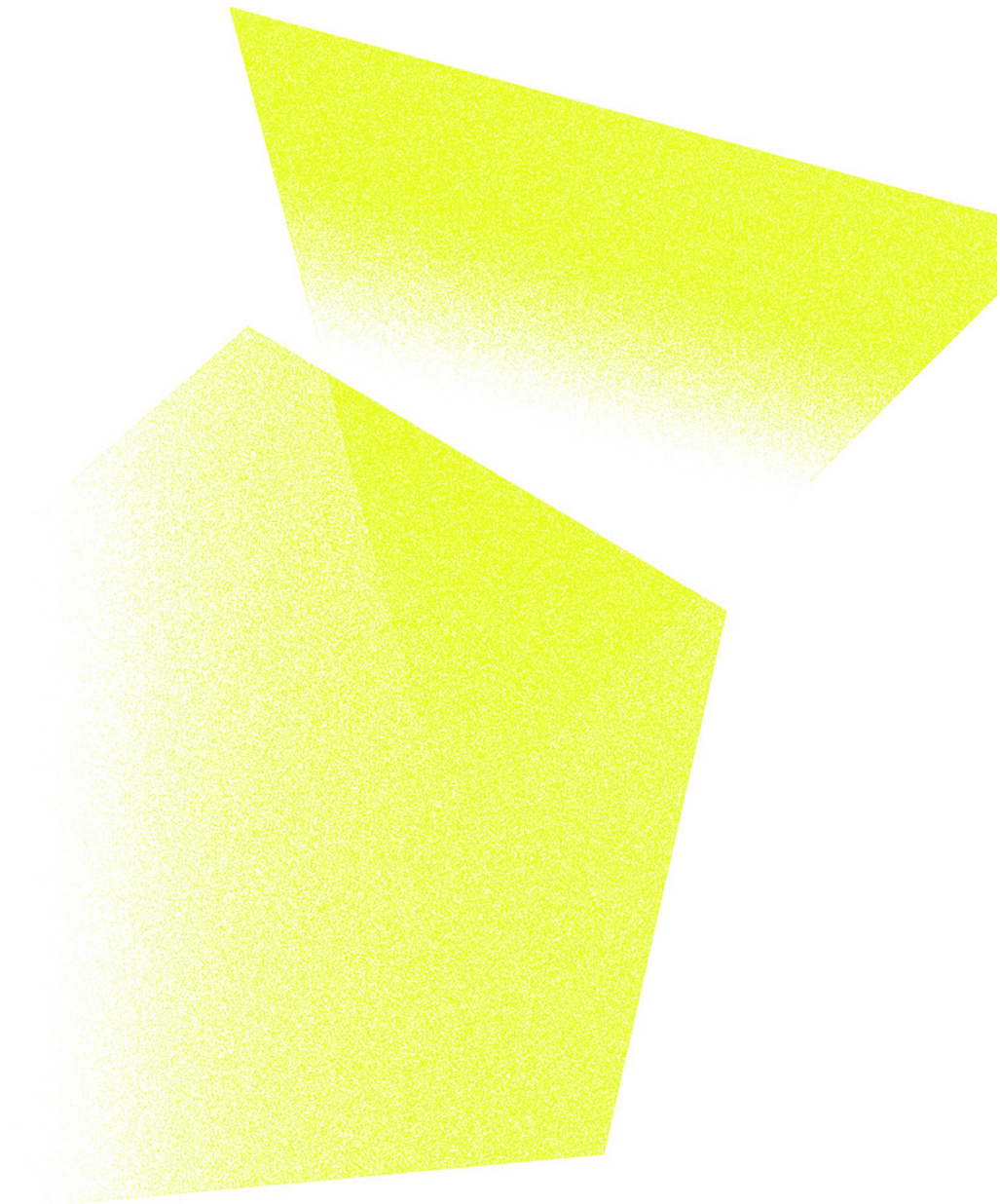


# Coaching para Adultos

---



---

[www.anthrop.us](http://www.anthrop.us)

# Aduitos

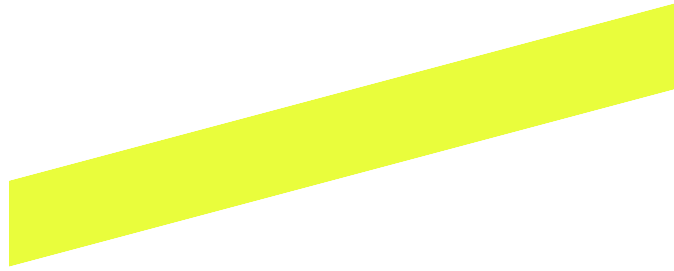
El coaching es una metodología que te permite alcanzar un objetivo concreto que se te resiste, potenciando tu desarrollo personal, generando los cambios de perspectiva, el aumento del compromiso y las acciones necesarias para conseguir mejores resultados y mayor calidad de vida.

Es un proceso personal con un enfoque integral de la persona en su momento presente: valores, emociones, pensamientos, expectativas y acciones.

Genera consciencia en el ahora, para obtener una transformación duradera que lleve a los resultados extraordinarios que proyectamos para nuestro futuro.

El coaching permite potenciar el auto-liderazgo: se trata de gestionar las emociones y pensamientos para alcanzar las metas u objetivos deseados.





# Como lo hacemos

Durante las sesiones que completan un proceso de coaching te acompañamos para hacerte consciente de las creencias limitantes que te impiden obtener los resultados que deseas, sustituyéndolas por otras que te posibiliten y que generen un aprendizaje transformacional profundo y sólido.

Trabajamos juntos para identificar y desarrollar, de manera sistemática, nuevas estrategias que te permitan potenciar tus habilidades de acción, no solo para sus retos de hoy, sino también para los de futuro.

---

## ¿Cómo?

01

Durante las sesiones que completan un proceso de coaching te acompañamos para hacerte consciente de las creencias limitantes que te impiden obtener los resultados que deseas, sustituyéndolas por otras que te posibiliten y que generen un aprendizaje transformacional profundo y sólido.

## ¿Para?

02

Trabajamos juntos para identificar y desarrollar, de manera sistemática, nuevas estrategias que te permitan potenciar tus habilidades de acción, no solo para sus retos de hoy, sino también para los de futuro.

# Metodología

01

## Sensibilización y definición de objetivos

La primera sesión tiene como objetivo abrir un espacio de sensibilización del alcance del proceso y de diagnóstico de las necesidades a satisfacer con el proceso de coaching. En esta sesión el coachee define un objetivo de proceso específico, medible, retador y con un horizonte temporal concreto.

02

## Sesiones de coaching

La duración aproximada de cada una de las sesiones es de 60 a 75 minutos. En cada una de ellas trabajamos sobre un reto enfocándolo a la consecución del objetivo global del proceso. Al final de cada sesión acordamos una tarea que refuerce y consolide el aprendizaje obtenido.

La periodicidad de las sesiones es de unos 10 días entre cada una de ellas, y el número de sesiones dependerá del alcance de los objetivos.

Se realizarán adaptándonos al horario establecido por el coachee, de forma presencial o en modo online, en función de las preferencias del cliente.

**Garantizamos la absoluta confidencialidad del contenido de las sesiones.**

## Plan de acción y seguimiento

En la última sesión que cierra el proceso, te acompañaremos en el diseño de un plan de acción que tiene como objetivo consolidar los aprendizajes y cambios obtenidos.

## Cierre y progreso de seguimiento

Para finalizar, abriremos un periodo de seguimiento para analizar la marcha del plan de acción y los cambios generados.

# Anthrop

---

## Próximos pasos

Si has llegado hasta aquí, lo primero gracias.  
Gracias por tu tiempo, por hacer de ti una prioridad.  
Para recibir una primera sesión informativa de manera gratuita envía un correo al mail que encontrarás abajo.



[laura@anthrop.us](mailto:laura@anthrop.us)



[www.anthrop.us](http://www.anthrop.us)

---