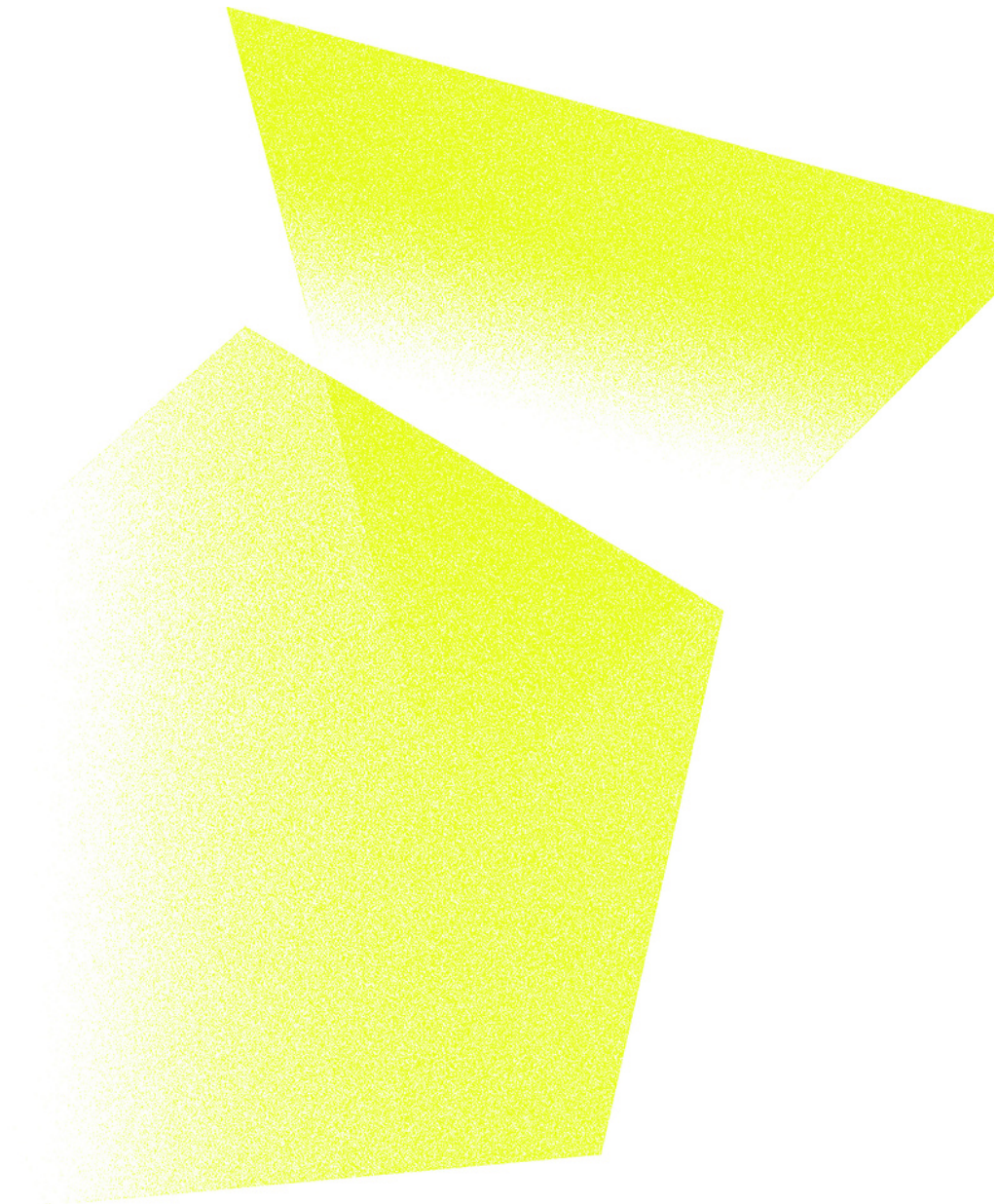


Coaching para Adolescentes



www.anthrop.us

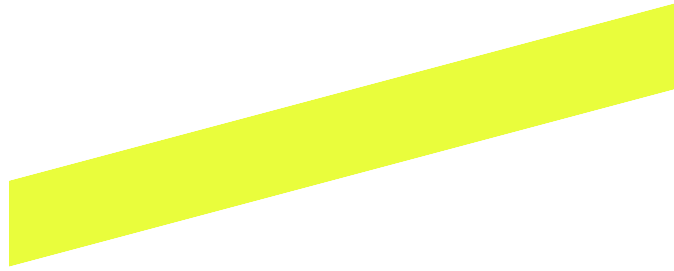
Adolescentes

Para los adolescentes, equilibrar las expectativas de sus padres, del ámbito académico, de sus compañeros, amigos y de sí mismos se convierte en una fuente de confusión y ansiedad. La mayoría de los adolescentes disponen de recursos, pero muchas veces no saben hacer buen uso de ellos. En el coaching podrán encontrar un lugar donde aprender a crecer y a responsabilizarse.

En muchos casos, los adolescentes carecen de los conocimientos y la experiencia necesarios para tomar decisiones que repercutan positivamente en sus vidas. Los procesos de coaching les brindarán la oportunidad de mejorar sus habilidades interpersonales, su autoconciencia, su autoestima, su capacidad para resolver problemas y su capacidad para tomar decisiones y abrazar la responsabilidad de las acciones en su vida.

Comenzar un proceso de coaching permite al adolescente y a los adultos que le acompañan a descubrir una nueva manera de ser y de relacionarse. El coaching promoverá en los adolescentes una mayor capacidad de entendimiento de sí mismos y de los que les rodean y los preparará para vivir de manera más consciente el poder que tienen sobre sus vidas.





Cómo lo hacemos

Durante las sesiones que completan un proceso de coaching les acompañamos para hacerse conscientes de las creencias limitantes que les impiden obtener los resultados que desean, sustituyéndolas por otras que les posibiliten y que generen un aprendizaje transformacional profundo y sólido.

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

¿Cómo?

01

Durante las sesiones que completan un proceso de coaching les acompañamos para hacerse conscientes de las creencias limitantes que les impiden obtener los resultados que desean, sustituyéndolas por otras que les posibiliten y que generen un aprendizaje transformacional profundo y sólido.

¿Para?

02

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

Metodología

01

Sensibilización y conocerse mutuamente

La primera sesión tiene como objetivo abrir un **espacio de confianza** con el adolescente. Es importante destacar que en algunos casos los chicos y chicas llegan con pocas ganas, sin entender el beneficio que puede tener este proceso.

En esta primera fase trabajamos desde la **curiosidad, la generosidad y la colaboración**, para que entiendan que somos imparciales y puntuales en su vida. Nos gusta describirlo con la siguiente metáfora: somos un trampolín grande desde donde pueden saltar sabiendo que al caer lo harán sobre algo seguro que les hará saltar más alto para poder ver todo lo que aún no son capaces de ver.

En la primera fase buscamos que empiecen a identificar las diferencias entre **AUTOESTIMA**: la creencia interna y profundamente arraigada de que son valiosos y dignos de amor y pertenencia, y la **CONFIANZA EN SÍ MISMOS**: la forma en que se evalúan a sí mismos en función de sus cualidades, competencias y rasgos.

02

Definición de objetivos

Aquí comenzamos a trabajar en uno o varios objetivos, y lo hacemos con el mismo método que con un adulto, adaptando algunos escenarios, pero en definitiva comenzando a crear los pilares de lo que esperamos pueda convertirse en la manera en la que empiezan a entender que ya son responsables de muchas de las facetas de sus vidas. Acompañamos al adolescente a que defina un objetivo específico, que sea SMART medible, retador y con un horizonte temporal concreto.

03

Sesiones de coaching

La duración aproximada de cada una de las **sesiones es de 60 minutos**. En cada una de ellas trabajamos sobre un reto enfocado 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.

04

Plan de acción y seguimiento

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

05

Cierre y progreso de seguimiento

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

A los padres que acompañan a sus hijos en este proceso les ofrecemos una guía de consulta y una sesión, para estar alineados con el compromiso del proceso de coaching de su hijo.

Anthrop

Próximos pasos

Si has llegado hasta aquí, lo primero gracias.

Gracias por tu tiempo, por hacer de tu hijo una prioridad.

Para recibir una primera sesión informativa de manera gratuita envía un correo a laura@anthrop.us

Limitación de responsabilidad: en Anthrop nos tomamos muy en serio la salud mental de los adolescentes. En caso de encontrarnos con casos que en nuestra opinión requieran de un profesional con formación clínica, informaremos a los padres de esta situación. Colaboramos con varios despachos especializados a los que os podemos derivar.