

**Conocerse a uno mismo,
creer en uno mismo, elegir desde uno mismo.**

santaeufemia
COACH



**COACHING,
el método por excelencia para gestionar cambios en
ti y en tu vida.**

Isabel Santaeufemia Díaz

santaeufemia
COACH
coaching personal y pnl

**¿Estás satisfecho con la dirección
que lleva tu vida?**



**“EL DESTINO ES EL QUE BARAJA LAS CARTAS, PERO SOMOS
NOSOTROS LOS ÚNICOS QUE DEDICAMOS CÓMO JUGARLAS”**

John Withmore considerado el padre del Coaching Moderno lo define así:

“ Es un método que consiste en ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial, su camino al éxito... sea en los negocios, en las relaciones personales, en el arte, el deporte, el trabajo”... asegurando que “ el coaching es más fácil practicarlo que explicarlo”.



Un poco de historia

En "Management Coaching Economía" Leonardo Ravier dice que el término "coaching" remonta sus orígenes al siglo XV, en la ciudad húngara de Kocs, situada a unos 70 km. de Budapest y de Viena. Este poblado, parada obligada de viajeros, dio origen al nombre de un carruaje particular denominado "kocsi" (pronunciado "cochi"), que luego se tradujo al alemán como "kutsche", al italiano como "cocchio" y al español como "coche".

Así, etimológicamente, el término "coach" deriva de un medio de transporte. Y, de alguna manera, el coaching sirve para transportar a las personas del lugar donde están hasta el lugar donde desean estar. El conductor del carro (o "coach"), sirve de guía para el coaching, facilita el proceso de desplazamiento del cliente (o "coachee") pero no decide el rumbo a seguir.



¿Qué es el coaching?

Es el **MÉTODO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LAS PERSONAS**, que consiste en apoyar y acompañar una persona a **ENCONTRAR** y **GESTIONAR** los **CAMBIOS** necesarios para **ALCANZAR** sus **OBJETIVOS**, deseos o sueños, en un momento clave de su vida, partiendo siempre de las necesidades y deseos que la persona o *coachee* expresa, y siempre de manera **NO DIRECTIVA**.

Fundamentalmente a través de
PREGUNTAS PODEROSAS

El proceso de coaching fomenta el cambio en todas las fases, ya que la evolución de la persona procede de su interior. El coaching no consiste en enseñar, sino en crear las condiciones necesarias para aprender, invita al **autodescubrimiento**. Centrándose en las posibilidades que nos brinda el futuro, no en los errores del pasado.



Características del coaching



Beneficios del coaching en el profesional

Aprenderás a gestionar y liderar desde el coaching, logrando que la calidad del trabajo aumente, y fomentando el desarrollo personal del equipo.

Se reforzará tu autoestima, esa fuerza vital de la personalidad, que si se ve atacada o reducida, hace que nos resintamos. El estrés es una de las consecuencias de esta baja autoestima.

Se fomenta la conciencia y la responsabilidad, cualidades clave para el rendimiento en cualquier actividad.

Mejorará tu empatía y flexibilidad, por tanto, tu capacidad de adaptación para afrontar los cambios que se presenten.

"...En la medida que el estilo de liderazgo se ejerce desde el coaching, la cultura de la organización empezará a cambiar. La jerarquía dará paso al apoyo, la culpa cede ante la evaluación honesta y la motivación externa se ve sustituida por la interna...."

John Whitmore

Beneficios del coaching en la persona

Aprenderás a disfrutar del presente.

Descubrirás, sentirás, mejorarás la relación contigo mismo y con los que te rodean.

Te resultará más fácil establecer prioridades para alcanzar tus metas.

Fortalecerás tu autoestima, encontrando dentro de ti todos los recursos que necesitas para ser más feliz.

Te reinventarás, crecerás y te desarrollarás como persona, aprendiendo a quererte más y mejor.

Tomarás el control de tu vida y de tus decisiones ...
en definitiva, aprenderás a **SABER VIVIR** conforme a tus valores y principios,
aprovechando la vida, tu vida, al máximo.

¿A quién va dirigido?

A aquellas personas que estén en un **proceso de cambio**, o pasando por un mal momento, que quieran evolucionar en su vida a cualquier nivel o en cualquier área.

A toda persona que desee alcanzar un objetivo, cumplir un sueño, encontrar su sitio, mejorar sus relaciones personales y/o profesionales...aprender a tomar decisiones, identificar las creencias limitantes que nos paralizan...en definitiva,
mejorar su vida y la de su entorno.



"Puedo acompañarte a la puerta pero solo tú, puedes cruzarla"

Isabel Santaefemia Díaz- COACH

EXPERTA EN COACHING PERSONAL y PNL

(Acreditada por ADESCO - Asoc.Española de Coaching) y

PRACTITIONER PNL (Programación Neurolingüística)

Certified Practitioner NLP por la ITA (International Trainers Academy Of NLP)
(Titulación Oficial Certificada por John Grinder, Carmen Bostic y Miguel Carroll)

¿A qué esperas para cambiar tu vida?



*Cuando crees que sabes todas las respuestas,
la vida viene y te cambia las preguntas...*

¿Empezamos?

santaefemiacoach@gmail.com