

# Convierte tu muro en un peldaño... y AVANZA

santaeufemia  
**COACH**



*¿Empezamos?*

*Si estuvieras libre de todo temor..  
¿Sabes qué ocurriría?  
Harías exactamente lo que deseas hacer*

UN SENTIMIENTO  
LLAMADO: "NO SÉ".



# ¿Qué te gustaría cambiar?

- ¿Sabes hacia dónde quieres enfocarte y no lo consigues?
  - ¿ Conoces qué te está robando la motivación?
- ¿Te gustaría aprender a poner en marcha todos tus recursos y poder alcanzar tus objetivos?

## ¿Qué te lo impide?

*"Todos somos unos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de escalar un árbol, vivirá su vida entera creyendo que es estúpido".*

*-Albert Einstein-.*

# Toda una experiencia de aprendizaje

Esta propuesta de taller está orientada a descubrir y fomentar en los participantes el **AUTOCONOCIMIENTO**, a conocerse a sí mismos, a identificar qué **CREENCIAS** nos limitan (nuestro saboteador interno), nos ayudará a tomar conciencia de quiénes somos y poder emprender con confianza lo que nos propongamos en cualquier plano de nuestra vida, profesional, personal, familiar, etc...



# ¿Qué trabajaremos?

- ✓ Qué áreas de nuestra vida (profesional, personal, familiar, etc.) necesitan más cuidados y/o algún cambio y atención. (La rueda de la vida)
- ✓ ¿Qué nos está impidiendo avanzar y alcanzar los objetivos que nos marcamos y/o deseamos?
- ✓ ¿Qué es una creencia? Tipos de creencias.
- ✓ Profecía Auto-cumplida – el Efecto Pigmalion (La importancia del lenguaje)
- ✓ Nuestras creencias limitantes, nuestro mayor freno.
- ✓ Niveles Neurológicos – Robert Dilts (Modelo para el aprendizaje y el cambio).
- ✓ Cómo enfrentarnos a una creencia limitante y desmontarla.

# ¿Cómo lo trabajaremos?

- ❑ Crearemos un entorno de confianza y respeto que invite a la reflexión.
- ❑ El taller es eminentemente práctico, en el que cada participante, de manera individual, reflexionará sobre diferentes aspectos de su vida y sobre qué le gustaría cambiar. Habrá puestas en común SÓLO si el grupo lo desea y se siente cómodo para ello.
- ❑ Utilizaremos ejercicios y dinámicas apropiadas para este descubrimiento, y además, metáforas e historias que lleguen más al inconsciente, la mejor manera de que el aprendizaje sea efectivo.



# Beneficios

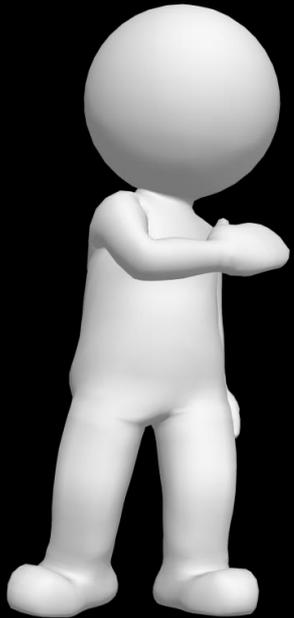
❖ Dedicaremos unas horas a pensar en nosotros, en nuestros asuntos, en nuestros límites y miedos, a tener el valor de mirar hacia dentro.

❖ Tendremos mayor conocimiento de nosotros mismos.

❖ Nos aportará energía y empoderamiento, dándonos mayor seguridad.

❖ Reforzará nuestra autoestima, confiando en nuestra capacidad y potencial personal.

❖ La búsqueda, disfrute y vivencias de nuestros sueños, nos hará sentir plenos.



# **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?*

santaeufemiacoach@gmail.com