

Quizá en estos momentos no hay una gran dificultad en tu vida, que te agobie o moleste, sin embargo algo te dice que puedes mejorar, ir un poco más allá de donde estás actualmente. Tal vez encontrar el sentido o propósito a lo que haces, obtener mayor satisfacción o simplemente estar mejor de lo que ya estás.

O bien, quizá te sucede todo lo contrario, estás pasando por un momento de inquietud frente a una situación que no tienes muy en claro por dónde actuar o si lo has hecho ya, no ha sido resuelto de manera efectiva.

Cualesquiera que sea tu caso, un coach puede ser tu opción.

Un coach está preparado para acompañarte a lo largo de tu proceso personal de aprendizaje, donde puedes desarrollar nuevas habilidades orientadas hacia el aumento de tu capacidad de acción y efectividad.

Un coach te brinda una mirada distinta sobre el tema que deseas trabajar, retará tus hábitos y creencias dentro de un contexto de respeto, confidencialidad y contención.

Ante una sociedad que por un lado exige y reconoce a las personas capaces de resolver sus problemas solos, bien y a la primera, por otro lado también genera personas que llegan a experimentar un alto grado de frustración, impotencia, rabia, desesperación, incertidumbre, ansiedad, etc., de tal manera que lo limita en su capacidad de acción y en su capacidad de pedir ayuda.

El coaching es un proceso en el cual la persona puede observarse quien está siendo en ese momento y tiene la oportunidad de desafiar antiguas prácticas o creencias que quizá ya no son efectivas ante las nuevas realidades, desarrollado un espacio de absoluta confidencialidad, confianza y contención.

El cambio no se genera con solo querer, se requiere de un cambio transformacional que integre nuevas creencias, que incluya habilidades emocionales y corporales de mayor profundidad para conformar una mejor capacidad de acción.

Durante las sesiones, el trabajo cognitivo, somático y emocional se encuentran entre sí para tejer una forma de ser capaz de llevar a cabo las acciones requeridas para sobreponerse al tema en cuestión. Es a través del aprendizaje experiencial se logra desarrollar e incorporar nuevas capacidades de intervención para adaptarse a los constantes procesos de cambio.

El aumento de entusiasmo, satisfacción, bienestar y calidad de vida, sentido o propósito, acompañan usualmente a los resultados del cliente.

Dirigido a toda persona que desea mejorar su efectividad personal, toma de decisiones, relaciones personales, relaciones de pareja, situaciones laborales y profesionales, así como en el desempeño deportivo, entre otros.

Llegó el momento de dejar que tus resultados se produzcan por azar o suerte. Por qué digo esto? Considero que algunas personas no tienen claro como es que obtuvieron sus resultados, como si aquello no dependiera en buena medida de ellos y cuando llega el momento en que se requiere repetir, no son capaces de reproducirlo, dando palos de ciego.



SESIONES

Las sesiones de coaching tienen una duración aproximada de 1 hora y el número de éstas puede variar en función de varios factores, sin embargo en mi experiencia, el promedio de sesiones en la cuál el cliente obtiene resultados suele ser de entre 4 y 8 sesiones.

Las sesiones se pueden llevar a cabo en la modalidad presencial en el studio, o bien en la modalidad online, a través de videoconferencia por internet. El resultado de las sesiones es exactamente igual indistintamente del formato utilizado.

Durante las sesiones se busca integrar de manera efectiva los tres principales espacios que constituyen al ser humano. Estos espacios están relacionados con la forma de ver el mundo y cómo se expresa a través del lenguaje, considerar nuestro cuerpo como medio de intervención a través del trabajo somático y del movimiento, y por último, el rol que juegan las emociones y como son gestionadas. Esta amalgama produce una coherencia que prácticamente determina la capacidad de intervención prácticamente ante todo lo que nos rodea.

Será un privilegio para mí acompañarte durante este proceso de cambio, en donde te ofrezco un espacio de confidencialidad y contención especialmente diseñado para ti.

Las sesiones están disponibles en dos modalidades, presencial y online, así como la combinación de ambas.

¡Vamos a conocernos!

Te invito a conocernos en nuestra primera sesión de coaching en donde podremos tener la experiencia de trabajar juntos, ya sea en la modalidad presencial o en la modalidad online.

¿Estás decidido?

¡Felicidades!

Si ya estás decidido en iniciar tus sesiones de coaching, lo que sigue es agendar. Te sugiero solicitar la información sobre los packs de 5 y 10 sesiones, ya que de esta manera ahorrarás tiempo y dinero.

Es importante que anotes la fecha y hora de tus sesiones de coaching en tu agenda y cómo sugerencia agrega unos minutos antes y unos minutos después de cada sesión. De esta manera podrás tener un espacio previo para llegar con calma y enfocarte así como para procesar e incorporar lo sucedido al termino de tu sesión.

¡Nos vemos muy pronto!

Jorge Chapa

