

COACHING PERSONAL



¿Qué es el Coaching?

- El coaching es **un proceso personalizado y confidencial** en el que el coach acompaña al cliente a definir sus objetivos, explorarlos y **crear un puente** que conecte el lugar donde está ahora y el lugar donde desea estar.
- A través del proceso de coaching, **las personas ahondan en su aprendizaje y desarrollan nuevos modos de ser, pensar, sentir y hacer**, mediante el auto descubrimiento. Mejoran su desempeño y refuerzan su calidad de vida.
- El coaching se centra en lo que **la persona puede llegar a ser y a hacer**, no en lo que ha hecho hasta el momento.
- Es un proceso que **te desafía a ir más allá** de donde te quedas habitualmente. **Despierta en ti la motivación para evolucionar y ser lo mejor posible** y te ayuda a aprovechar al máximo tu grandeza y a compartirla con el resto del mundo.

Conocerse a uno/a mismo/a, creer en uno/a mismo/a, elegir desde uno/a mismo/a

- El proceso de coaching te permitirá **realizar un viaje de auto descubrimiento**. Junto con tu Coach recorrerás el camino que hoy te separa de lo que deseas alcanzar en este proceso, del modo más rápido y seguro.
- Durante este proceso **te enfrentarás a nuevas oportunidades**, situaciones, emociones, y sobre todo a ti mismo/a.

¿Qué es un Coach?

- **Un facilitador que te ayuda a tender ese puente** entre lo que hoy eres, haces y/o tienes y lo que quieres llegar a ser, hacer y/o tener.
- **El coach te acompaña a liberar tu potencial** para incrementar al máximo tu desempeño.
- **Te ayuda a aprender** en lugar de enseñar.
- **El coach basa su trabajo en el desarrollo de las habilidades** de la persona y en la optimización de todos sus talentos para que adquiera plena autonomía en la gestión de su vida.
- Nuestros encuentros **te ayudarán a crecer y alcanzar tus objetivos.**



Conoce a tu Coach Allende Villorejo de Landia

- **CEO de Creatia Business y Mente y Vida**, Coach certificada Senior por ASSESCO, Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja y Profesora Acreditada por Respira Vida Breathworks para «Mindfulness para la Salud MBPM» y «Mindfulness para el Estrés MBPM». Dirige el «Máster en Mindfulness y Compasión» de la Universidad de Alcalá de Henares de Madrid del que también es docente.
- **Lleva más de 20 años facilitando Procesos de transformación** e impartiendo Formación en Empresas, tanto en el sector público como privado así como sesiones de Coaching. Ha impartido programas de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Coaching, Gestión del talento, Técnicas de Reducción de estrés y regulación emocional a multitud de participantes a través de cursos presenciales y por videoconferencia, seminarios, talleres intensivos y a través de consultoría directa y personal.



- **Actualmente a través de «Creatia Business»/ «Mente y Vida» y conjuntamente con su equipo**, tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial de Coaching, Mindfulness, Inteligencia Emocional, Desarrollo y Liderazgo consciente y Reducción de Estrés que permitan y faciliten empresas más saludables y conscientes alineados con los Dptos. de Prevención de Riesgos y de RRHH.
- Su experiencia y conocimiento del sector empresarial, y su objetivo de promover organizaciones saludables y conscientes la llevo a **desarrollar el programa «Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y Compasión (MBEM)»**. Un programa único que permite armonizar la mente emocional a través de la práctica de Mindfulness y Compasión como herramienta potenciadora de la Inteligencia Emocional, el Coaching, La Resiliencia y la Psicología positiva.