

COACHING PERSONAL

Hola, soy Ana Sanguino y desde este momento y si lo deseas seré tu coach personal.

Te ayudaré a llegar a tus metas, a disfrutar de tus sueños, en definitiva, a sentirte pleno en las áreas de tu vida que desees. El coaching personal es el arte de facilitar el desarrollo potencial de las personas para alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad.

A quién va dirigido este tipo de coaching?:

- A todas las personas que quieren mejorar su calidad de vida, su liderazgo personal y sus relaciones interpersonales (habilidades sociales).
- A las personas que quieren realizar un cambio personal o profesional.
- A las personas, jóvenes y adultas, que quieren iniciar una carrera y/o priorizar una elección vocacional.
- A las personas que han sufrido pérdidas: divorcios, muertes...
- A las personas que atraviesan una crisis de identidad ligada a procesos de cambio: envejecimiento, menopausia, conflictos de pareja, conflictos familiares, relación conflictiva con hijos o padres, etc.
- A las personas que quieren mejorar su propia motivación.
- A las personas que quieren desarrollar su potencial...

Fija tu objetivo y encontrarás la manera de llegar a él...

Ana Sanguino

COACH

649.47.31.58 www.anasanguinocoach.com info@anasanguinocoach.com

COACHING JUVENIL

Para poder ayudarles lo primero que tenemos que saber es que cosa son importantes para ellos como adolescentes y que mejor manera que a través de la conversación.

Tenemos que ponernos en su lugar y en estos casos en su tiempo, utilizando su mismo lenguaje tanto verbal como no verbal, para estar en sintonía y facilitar dicha conversación.

Ayuda:

- Resentimiento
- Desamor
- Rebeldía
- Promiscuidad
- Malas influencias
- Poca organización
- Desmotivación
- Autoestima
- Codependencia
- Interpretación de emociones
- Falta de responsabilidad, etc...

COACHING FAMILIAR

El coaching familiar es una herramienta generadora de cambios positivos en las familias, ayuda a prevenir o a solucionar los conflictos entre padres e hijos, entre hermanos, etc...

Este tipo de coaching no se puede contemplar como una escuela de padres, si no que como cualquier tipo de proceso de coaching, se necesita un objetivo específico, que sea clara su progresión, alcanzable, real y medible en el tiempo.

Ayuda:

- Desarrollar nuestro talento como padres
- Sobrevivir a la crianza de los hijos
- Conciliar nuestra vida familiar y profesional
- En la toma de decisiones
- En los choques generacionales
- Carga excesiva de responsabilidad de un miembro de la familia...



COACHING DE PAREJA

Cuando una persona o pareja consigue tener relaciones efectivas, sanas y armoniosas, su mundo florece y prospera, incluso su salud (física y mental) mejora. El coaching de pareja se puede distinguir por estar enfocado a coaching para solteros, coaching tras una ruptura o coaching para mejora la situación de pareja. ¿A qué esperas para darte una oportunidad? todo a tu alrededor estará beneficiado y tendrás una vida plena.

Ayuda:

- Deseo encontrar pareja y no lo consigo
- Siempre atraigo al mismo tipo de persona
- He roto con mi pareja y necesito empezar de nuevo
- Quiero mejorar la calidad de mi vida de pareja
- Mi relación de pareja es una fuente de estrés
- Estoy planteándome romper una relación
- Me gustaría adquirir nuevas habilidades y herramientas para mi crecimiento personal y en pareja
- Estamos en un período de transición de la pareja, o nos estamos enfrentando a algún cambio personal o profesional que afecte a la relación.

COACHING DE REJUVENECIMIENTO, método VIDA

¿Se es mayor a los 35, a los 50 o cuándo? El "Coaching de Rejuvenecimiento" junto con el método VIDA, ayuda a la persona a conseguir su plenitud mental y física, con ello cada individuo se transforma en lo que desea y necesita ser para alcanzar su felicidad.

No solo tu estado emocional sanará, sino que también tu cuerpo debido a que está íntimamente ligado a los pensamientos.

"Eres lo que piensas"

Sabemos que efecto nos producen los "placebos" e incluso nuestros sueños, ¿cuántos no hemos soñado que corriamos hasta la extenuación y nos hemos levantados agotados?, esto es el poder de nuestra mente....

¡NO LO DESPERDICIEMOS!

Ayuda:

- Conocer tus valores, con ellos identificaras tus acciones y comportamientos
- Establecer relaciones desde el equilibrio y la igualdad
- Sentirte más libre e independiente
- Gestionar mejor tus emociones
- Poner y ponerte límites saludables para que no abusen de ti
- Responsabilizarte de tu vida y tus necesidades
- Romper con los hábitos y creencias que obstaculizan tus proyectos de vida y generar potenciadores