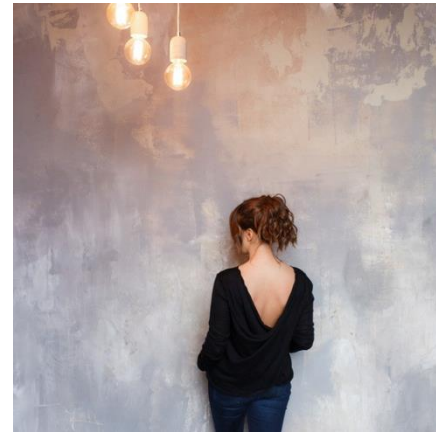




PROGRAMA RESCATANDO- ME



Coaching Apreciativo Familiar

Guadalupe Tizón Prieto



PROGRAMA RESCATANDO-ME

- Un gran número de personas están viviendo a medio gas y se sienten impotentes para cambiar su vida.
- La insatisfacción, el no saber qué les está pasando a pesar de aparentemente tenerlo todo. Días llenos de desánimo, de falta de energía y entusiasmo, una vida gris y triste, que muchas veces no permite ni mirar hacia afuera para empezar a ver otras realidades.
- En otras ocasiones, un cambio brusco en el discurrir de la vida, te obliga a enfrentar la vida desde un lugar totalmente distinto del que tenías planeado, te obliga a reinventarte.



PROGRAMA RESCATANDO-ME

¿Te sientes identificado con esto?

- Te levantas sin ánimos cada mañana
- Uno de tus primeros pensamientos del día es: “hoy es martes, miércoles, jueves.... menos mal que ya sólo faltan x días para el fin de semana...”
- ¡Qué tiempo tan desagradable hace hoy!
- No te apetece nada ir a trabajar si tienes trabajo o levantarte de la cama para empezar el día
- “ a ver si llega ya la hora desalir de trabajar... de comer... de dormir...”
- Mi vida sin X (fulanit@) no tiene sentido



PROGRAMA RESCATANDO-ME

¿Te sientes identificado con esto?

- ¿Cuándo llega el puente, las vacaciones de Navidad, de Semana Santa, de verano?
- A ver si mis hijos crecen y tengo tiempo para mí
- A ver si mi marido/mujer se da cuenta de lo que me está pasando/de lo que me apetece
- Esta vida es una lucha constante
- ¡Qué pena de vida!
- Con x años y mira cómo está mi vida



PROGRAMA RESCATANDO-ME

- ¿Te gustaría levantarte con entusiasmo y ganas de comerte el mundo?
- ¿Desearías ser como “fulanit@ que lo tiene todo y le va fenomenal?
- ¿Te gustaría saber qué es lo que te falta para ser feliz?
- ¿Necesitas encontrar el sentido y dar contenido a tu vida?
- ¿Te gustaría mejorar tus relaciones familiares, de pareja, con tus hijos, amigos, compañeros de trabajo...?



PROGRAMA RESCATANDO-ME

Objetivos

8 sesiones de 4 horas en fines de semanas **para:**

- **Empezar a descubrir quién realmente eres**
- **Aumentar tu autoestima**
- **Comprender y mejorar tus relaciones**
- **Conectar con tu fuerza y poder para alcanzar las metas que te propongas**
- **Comprometerte contigo para poder comprometerte con los demás, y con la vida**
- **Y empezar ya a vivir esa vida que mereces**



PROGRAMA RESCATANDO-ME

GARANTÍA

- **Garantía total de devolución.** Si no estás satisfech@ con la formación que estás recibiendo, después de haber realizado los ejercicios propuestos al final de la primera sesión, podrás solicitar el reembolso de la totalidad del curso. El reembolso te será reintegrado por la misma vía en que lo abonaste y en menos de 15 días desde su solicitud por escrito.



PROGRAMA RESCATANDO-ME

La aportación para realizar este curso es de 264€ o dos plazos de 150€, el primer día antes del curso y el segundo pago antes de la 5ª sesión.

¿Alguna pregunta?

Llámame al 687936008 o escíbeme al correo info@coachingapreciativo.es, estaré encantada de resolver todas tus dudas.