ASUNTO	Información para página web	ICL
DESDE	Jorge Pardo	Dirección
PARA	Leste Morales	Web Master
OBJETIVO	Link página principal	ESPECIALIDADES Coaching
FECHA	JULIO 13- 2019	**COACHING DE VIDA**

BANNER CON ESTE TITULO Y SUBTITULO

Coaching de Vida

Libertando nuestro potencial personal

¿Qué es el Coaching personal?

También conocido como Life Coaching, esta rama te ayuda sobresalir en todos los campos de tu vida cotidiana, bien se trate de tus relaciones interpersonales, tu carrera, tus sueños o tu familia. El coaching personal está basado en procesos de desarrollo humano. Trabaja con las personas independientemente de sus creencias religiosas o filosofías personales. Promueve dos elementos motivadores del ser humano, la autosuperación y la autorealización, basados en la consciencia del ser y del hacer.

El coaching de vida es el arte de facilitar el desarrollo potencial de las personas para alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad. En este proceso, el Coach ayuda a las personas a esclarecer sus metas, ya sean personales o laborales, y a ponerse en camino para alcanzarlas.

Cómo se lleva a cabo el Coaching de Vida

La relación Coach-Cliente (coachee) se establece en un marco íntegro de confianza en el otro. El Coach pone su atención en el desarrollo de habilidades que mejoren las distintas áreas de la persona, sea en su vida sentimental, su estado físico o la obtención de metas profesionales. En ciertos momentos, ayuda a que el coachee sea consciente de sus puntos de mejora para luego estar en mejor posición frente a la consecución de sus objetivos. El Coach apoya a las personas a utilizar todo su potencial para alcanzar sus metas y objetivos.

¿Por qué podría yo necesitar un Coach de Vida?

Sin importar cuántos años lleves desempeñando un rol ya sea de padre, pareja, trabajador, amigo o individuo, es común que en tu día a día tengas dificultades realizando tu función o manejes algunas disfunciuonalidades en algun area de tiu vida. Con frecuencia te encuentras con situaciones que no sabes cómo manejar para obtener los resultados que deseas. Desafortunadamente el tiempo que llevas en ejercicio, no determina el nivel de satisfacción que te gustaría encontrar en tu rol.

Coaching de vida y motivación personal

En el coaching de vida es necesario que sea la propia persona la que ya tiene que estar motivada para desarrollarse y la que tiene que creer que puede llegar a ser más feliz. El Coach brinda motivación y respaldo en momentos difíciles. Apoya al coachee a canalizar su motivación para que se refleje en un trabajo productivo. Primero se clarifican las metas que se desean conseguir, se analiza la realidad actual y se empieza a trabajar en el plan de acción para alcanzarlas.

¿Cómo me podría ayudar un life coach?

En la mayoría de los casos la insatisfacción proviene de estar haciendo las cosas de una manera que no es la tuya natural. Un coach personal te ayuda a descubrir tu propio método y a ponerlo en marcha para que puedas obtener resultados exitosos en las acciones que emprendas.

Coaching de vida y la consecución de metas

El coaching es un proceso que requiere tiempo. Conviene analizar todas las opciones que surgen en cada sesión y la conveniencia o no de llevarlas a cabo, las opciones alternativas y el grado de satisfacción de la propia persona al tomar la decisión de cambiar una actitud o poner en marcha un nuevo proyecto. Ese es el modo en el que conjuntamente se siente que la persona se está desarrollando como desea o no. Si en el proceso la persona cree que su meta inicial ya no le satisface, es ella quien la cambiará o adaptará a la nueva situación.

¿Qué campos trabaja esta rama?

Todos aquellos que tengan que ver con el individuo como persona. Su función social, situación financiera, realaciones, sus emociones, su cuerpo, su mente, y su espíritu, en general se desarrolla mediante una herrmaienta llamada rueda de la vida y se hace un diagnostico de necesidades según las areas fuertes o debiles del coachee o cliente

¿Qué tipo de metas podría trabajar o alcanzar?

Infinitas, porque nuestros sueños de mejorar diferentes aspectos de nuestras vidas no tienen límites. Algunos ejemplos son:

- Gestión para hacer realidad tus sueños
- Superar miedos
- Ser mas disciplinado

- Encontrar un buen o mejor trabajo
- Mejor desempeño y sobresalir en el medio
- Mejorar tus relaciones interpersonales
- Ordenar y mejorar tus finanzas personales
- Construcción de Marca Personal
- Controlar tus pensamientos
- Descubrir y fortalecer niveles de motivación
- Mejorar relaciones de pareja
- Bajar de peso
- Tener un balance entre la familia, el trabajo y la vida personal
- Desarrollar inteligencia emocional
- Superar duelos
- Llevar una vida sana y saludable
- Crecimiento personal
- Contribuir a la comunidad y trabajo social
- Encontrar tu misión y proposito de vida
- Mejorar Calidad de vida

⇒ **Si deseas conocer más sobre el mundo del coaching de vida o contratar un proceso personal, pregunte por uno de nuestros aseosores o selecciona un coach ICL en nuestro directorio de coaches profesionales.**

⇒ **Si ya eres Coach y deseas especializarte en Life Coaching LMC pregunta por nuestros programas especializados y certificaciones internacionales.**

Inscribete gratis en nuestra comunidad de coaching y liderazgo y forma parte activa de nuestra red internacional ICL COACH