

“El coaching es para aquellos que no desean despertarse dentro de diez años pensando en lo que podrían haber hecho o haber sido.”

Tod@s nos enfrentamos a nuestras propias limitaciones y está en nuestras manos afrontarlas para superarlas o tolerar que gobiernen nuestras vidas. La elección es nuestra.



Puedes pensar “ya no puedo cambiar” o puedes ponerte manos a la obra y desarrollar tu potencial y convertirte en la mejor versión de tí mism@.

Como gestionas a tus empleados o tu tiempo. La manera en que tomas decisiones. Quizás sea hablar en público, o negociar, o sencillamente la necesidad de aumentar tu auto-confianza.

¿En qué consiste el coaching? El coaching es un proceso de aprendizaje sobre nosotros mismos, de descubrimiento de los mecanismos interiores (aprendidos) que limitan nuestra capacidad de acción y modificarlos. La herramienta fundamental del proceso es la conversación, que nos lleva a la reflexión y al incremento de nuestra auto-consciencia.

“Los problemas no se pueden solucionar al mismo nivel de conciencia con el que fueron creados” - Albert Einstein

El coaching funciona porque es un proceso metódico y estructurado centrado en alcanzar los objetivos que te propongas. Está basado en técnicas de gestión, con planes de acción, indicadores y medidas.

Recientemente he publicado un artículo sobre el coaching que puedes consultar pinchando [aquí](#). Y si quieres saber más, y conocer de primera mano cómo puede ayudarte para que te ayudes...

te ofrezco realizar la primera sesión por sólo 1 € (sin compromiso de continuar)

El coaching es utilizado por un número creciente de ejecutivos y directivos, y también de profesionales y emprendedores, con un alto porcentaje de repetición de procesos. También es aplicable a nuestra vida personal por las mismas razones ya mencionadas. Es especialmente útil en momentos de crisis donde necesitamos dar el 120% ¿porqué evito hacer esa llamada? ¿porqué no soy capaz de presentar este proyecto con convicción? ¿porqué mis empleados, mis socios, mis clientes no entienden lo que les digo, no hacen lo que les propongo?

¡Anímate a desarrollarte!

Carlos Martínez. COACH (ACTP/ICF)
Ingeniero de Telecomunicaciones,
MBA
610 495 535
carlos.martinez.es@telefonica.net

