

TIPOS DE COACHING

-**Coaching integral:** descubrir qué bloques impiden tu felicidad y tu crecimiento; enfocar el cambio desde lo descubierto, trabajando y venciendo los obstáculos que te impiden “ser quien eres”.

-**Coaching académico:** para aquellos estudiantes atascados en sus estudios.

-**Coaching nutricional;** tener un peso adecuado y un cuerpo sano son tareas nada sencillas en nuestro entorno.

-**Coaching familiar;** para ser un buen padre o una buena madre.

-**Coaching laboral;** ante la difícil situación del mercado laboral y la crónica situación de crisis, se presenta un Coaching que desbloquee esta situación de paro crónico o de inseguridad laboral.

-**Coaching en inteligencia emocional y desarrollo personal;** Ganar en inteligencia emocional es reestructurar la propia vida, las relaciones personales, la relación con uno mismo, aterrizar a una salud emocional sin la cual “toda la belleza del mundo es ceniza”.

Otros tipos de Coaching:

-**Coaching para estar en forma**

-**Coaching de pareja**

-**Coaching para la tercera edad**



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

¡CUIDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Psicoterapia
- Yoga
- Pilates
- Cursos
- Taller “Pon solución al fracaso escolar
- Mucho más

C/Cerro Blanco 1
28026 Madrid

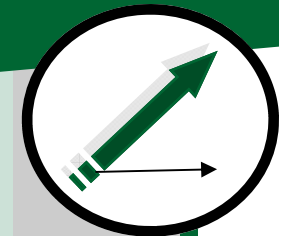
Teléfono: 692-751-620
Web: centrobravo.es
Correo: info@centrobravo.es



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

El arte del cambio en positivo

COACHING



Si precisas un cambio en positivo, ya sea laboral, familiar, físico o psicológico, el coaching puede ser tu respuesta.

¿QUÉ ES COACHING?

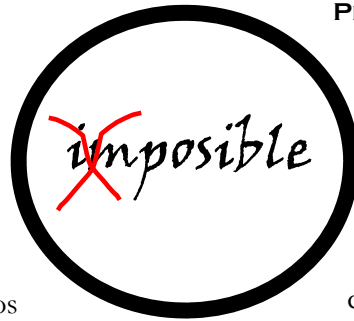
El Coaching es el arte de cambiar en positivo.

Todos tenemos una o varias facetas de nuestra vida susceptibles de mejora; ya sea la faceta personal, familiar, laboral, etc. Este cambio en positivo, este crecimiento, rara vez se llega a dar sin la motivación, los conocimientos y las formas precisas para ello. Siempre queda el recurso “es que yo soy así” (y los demás que me aguanten, claro), pero también está el cambio positivo. Con el Coaching encontramos el apoyo, el consejo, la motivación y los conocimientos para, de una vez por todas, generar el cambio o la revolución pendiente en nuestra vida.

¿CAMBIAR EN QUÉ?

La mayoría de nosotros vemos que nuestro grado de desarrollo en muchos aspectos es bastante escaso; nos vemos como padres muy limitados o trabajadores mediocres, con grandes hándicaps en nuestra personalidad, como ansiedad recurrente, emociones depresivas, falta de equilibrio, nos observamos como personas con obstáculos crónicos, muchas veces desde nuestra infancia, que nos gustaría romper este techo tan bajo que, sin saber muy bien cómo, está ahí, ahogándonos. Coaching es eso, el arte de romper

nuestros límites y cambiar de nivel en nuestra vida, dar un salto de calidad.



PREGUNTAS SOBRE COACHING

¿El Coaching es una psicoterapia?

No, aunque tienen sus parecidos, tienen notables diferencias. La fundamental es que en la terapia no tiene por qué existir ese empeño en cambiar, aunque lo puede haber. La terapia puede ser un simple apoyo puntual o el aprender a aceptar lo que no puede cambiar. En cambio, el Coaching está destinado al cambio y solo se entiende exitoso en la medida que este cambio se produce. Por tanto, las personas que empiecen el Coaching deben tener alguna motivación por el cambio y deben estar dispuestas a dedicarle algo de tiempo y esfuerzo a este, si no, será algo en balde.

¿Cómo se trabaja con este Coaching?

Pues tanto a nivel presencial, con sesiones con el Coach, donde se trabajará de forma intensa en lo que corresponda: análisis de obstáculos, decisión de objetivos, trabajo en obstáculos, reestructuración cognitiva para alcanzar nuestros objetivos, propuestas de trabajo, etc. Por otra parte, y no menos importante, está el trabajo de casa, aprovechando los numerosos recursos tecnológicos para seguir en tiempo real el trabajo y el avance, utilizando teléfono, e-mail, whatsapp, etc.

¿Y EL PRECIO?

Comprendiendo la difícil situación por la que estamos todos atravesando, se propone una fórmula para que nadie que necesite y se decida a cambiar en positivo, lo deje de hacer. La fórmula es que es el cliente el que decide lo que va a invertir, y desde esa inversión se le ofrecerá un plan personalizado. Si puede invertir poco, se espaciarán las sesiones presenciales y se compensará con un trabajo a distancia. Si puede invertir algo más, su cambio podrá ser más rápido, con más sesiones presenciales.

¿QUIÉN SE ENCARGA DE LLEVAR A CABO EL COACHING?



Coach: Jose Bravo, psicólogo clínico colegiado (M-23.477), psicoterapeuta, profesor de yoga, coach, experto en inteligencia emocional, Mindfulness y psicoterapias humanistas. Más de 10 años de experiencia promoviendo cambios en muy diversas problemáticas vitales y psicológicas, desde personas con adicciones, padres en apuros, parejas en conflicto, problemáticas familiares, estudiantes atascados, etc.