Coaching de mindfulness



¿Qué haces para recuperar o vitalizar tu paz interior?
¿Vives cada experiencia con interés, curiosidad y aceptación?

a call to be)))great!
leadership partnership.

Somos una firma de consultoría internacional enfocada en el desarrollo de un liderazgo auténtico en las personas, equipos y organizaciones glocales.

Coaching

Coaching de mindfulness

Intención:
Apreciar de manera consciente el momento presente.

El programa de coaching de mindfulness ofrece la oportunidad al coachee de hacer un alto en el camino para disfrutar y enriquecer su vida a través de una atención plena de la realidad.



Mindfulness se manifiesta al sincronizar cuerpo, mente y espíritu; atrayendo y contribuyendo a una vida en plenitud.

Agenda (sesiones)

I. Co-crear encuentros, acuerdos y alianzas
II. ¿Cómo manejar el ego?
III. ¿Cómo liberar la intuición?
IV. ¿Observa o absorbe?
V. ¿Qué significa no juzgar?
VI. ¿Cuál es el beneficio de dejar fluir?
VII. ¿Cómo vivir la aceptación, empatía y compasión?
VIII. ¿Cómo ser desapegado y dejar ir?
IX. ¿Cuáles son los tesoros de la vida y los regalos del mundo?
X. Guía para vivir en plenitud

Beneficios

- Acrecienta la calidad de vida.
- Favorece el pensamiento positivo.
- Reduce el estrés y alivia la ansiedad.
- Potencia la creatividad.
- Enfoca tu energía.
- Mejora las relaciones interpersonales.

El programa de coaching de mindfulness ofrece la oportunidad de elegir los temas sugeridos, profundizar en algún tema específico, o bien, proponer nuevos temas de interés.

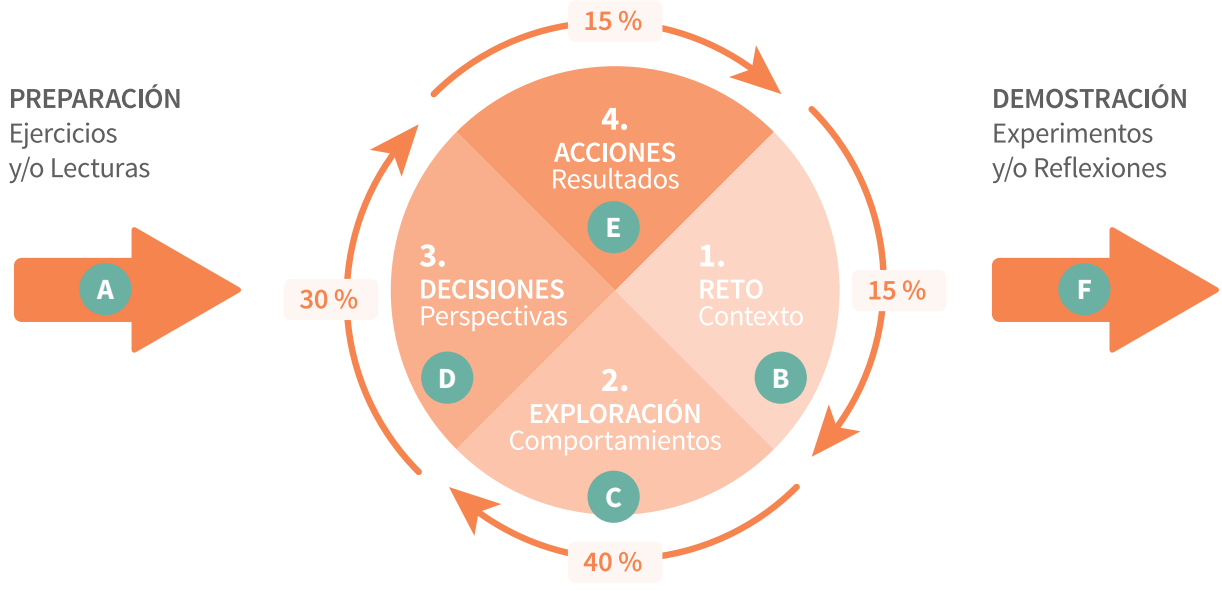
© A Call To Be Great® – Todos los derechos reservados

Sesiones:
I : 30 minutos
II a IX: 60 minutos
X: 90 minutos

Duración:
De 6 a 8 meses
en intervalos de
15 ó 21 días

Modalidades:
Presencial
Virtual (vía Skype)
y/o telefónico

Proceso natural de una sesión de coaching en A Call To Be Great



- **A** El coach envía al coachee material previo al tema de la sesión en puerta.
- **B** El coach reta al coachee a encontrar el tema clave de resultados para la sesión presente.
- **C** El coachee explora junto al coach los patrones de comportamiento que obstruyen o liberan el potencial.
- **D** El coachee toma decisiones significativas y alineadas al tema clave de resultados.
- **E** El coach mueve al coachee a definir acciones simples y prácticas que reflejen su aprendizaje y transformación.
- **F** El coach valida con el coachee los beneficios tangibles de la sesión actual.

© A Call To Be Great® – Todos los derechos reservados



Somos una firma de consultoría internacional enfocada en el desarrollo de un liderazgo auténtico en las personas, equipos y organizaciones glocales.

Soñamos en grande, comenzamos en pequeño y escalamos con determinación.
Contribuimos en la generación de historias de éxito y felicidad que propician cambios culturales y transforman el mundo.
Acorde a la intervención nos apoyamos en ocho herramientas para lograr una reinvención profunda y expansiva del liderazgo auténtico.

Contamos con un modelo propio de liderazgo denominado **Ser Grande®** *que evoca lo mejor de quien elige ser un triunfador; ofreciendo la oportunidad de generar una fórmula ganadora de una manera simple, práctica, entusiasta y efectiva.*

Hemos desarrollado diversos procesos, proyectos y productos a lo largo de 12 años de experiencia: Talleres de entrenamiento de liderazgo, procesos de coaching y/o mentoring de liderazgo, diplomados en desarrollo de habilidades directivas o gerenciales, viajes de liderazgo, procesos de consultoría en enfoque estratégico y transformaciones culturales ancladas en un liderazgo auténtico, entre otros.

a call to be great!
leadership partnership.

Arquímedes No. 214, Int. 303.
Col. Polanco. Del. Miguel Hidalgo. México, D.F.
C.P. 11550. Tel. +52 (55) 46239761

info@acalltobegreat.com
www.acalltobegreat.com

© A Call To Be Great® – Todos los derechos reservados