Regálate Tiempo

Ivonne Garrido

¿Cómo funciona?

Puedes comenzar por declarar que estás interesada en una de las alternativas que he preparado para ti.

En caso sea así, organizamos nuestra primera llamada (por el sistema que te resulte más cómodo) en la que podrás hacerme todas las preguntas que quieras. Puedes manifestarme tus intereses, hablarme de tus aspiraciones y desafíos y de acuerdo a eso acomodo el programa para ti.

En preparación de nuestra segunda llamada, revisas fechas, tu disponibilidad y cualquier otro tema que te parezca importante coordinar. Durante nuestra conversación exploraremos los resultados que deseas obtener para así tener una agenda determinada por tus necesidades.

Cuando estés lista, te tomas el avión y te vienes ¡Te estaré esperando!

Fechas

Estos programas estarán disponibles en dos periodos del año comenzando en 2018. Desde el 15 de Septiembre a el 15 de Noviembre y desde el 15 de Marzo a el 15 de Mayo.

Cada programa es una inmersión total en un trabajo que tendrá gran impacto en tu futuro.

Alternativas	Días	Horas de Coaching, PNL y Juego	Precio (Euros)
Encontrando Caminos	3	15 horas	990 €
Concretando lo Importante	4	20 horas	1.380 €
Tomando Acción	5	25 horas	1.590 €

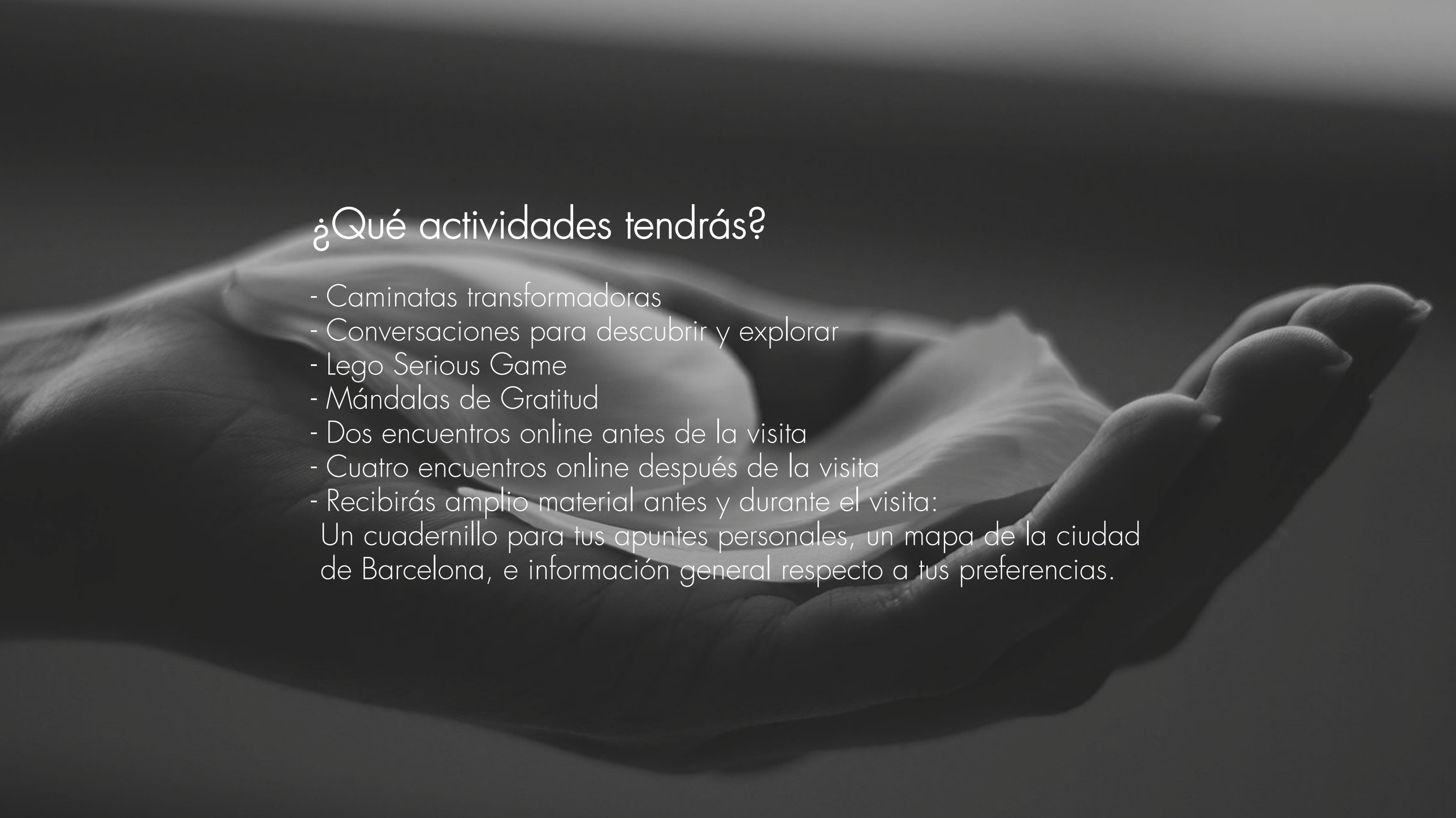
Todos los programa incluyen diferentes técnicas de coaching, PNL (programación neuro-lingüística) y juego.

¿Cómo es cada programa?

Encontrando Caminos – este programa tiene como foco principal asistir a la toma de decisiones y/o encontrar alternativas que sean congruentes con la vida que llevas. Para ello trabajaremos analizando tu proceso de toma de decisiones, y las emociones que te motivan a ver ciertas alternativas y así llegar a ***verbalizar claramente el cambio estás buscando.***

Concretando lo Importante – durante estos días trabajaremos en jerarquizar tus necesidades ya sean emocionales, laborales, personales y/o espirituales. Enfocarás tu trabajo desde tus valores, que son lo que te llevan a tomar las grandes decisiones de tu vida. Esto te ayudará a que ***lo que es importante para ti sea la directriz de tus futuros proyectos*** y busques cómo hacerte cargo de lo que te resulta pesado, ya sea aceptándolo o abandonándolo.

Tomando Acción – este tiempo estará dirigido a analizar tus necesidades futuras respecto de tu historia y tu situación actual. Las acciones que realizas con otros y para otros, las que te resultan satisfactorias y aquellas que sientes que te quitan energía. Será un momento de tomar las ***acciones que te hacen sentir plena y encaminada, y darles un impulso hacia el futuro que quieres crear.***



¿Qué actividades tendrás?

- Caminatas transformadoras
- Conversaciones para descubrir y explorar
- Lego Serious Game
- Mándalas de Gratitud
- Dos encuentros online antes de la visita
- Cuatro encuentros online después de la visita
- Recibirás amplio material antes y durante el visita:
  Un cuadernillo para tus apuntes personales, un mapa de la ciudad de Barcelona, e información general respecto a tus preferencias.

¿Qué haremos?

- Explorarás otros facetas de ti
- Encontrarás lo que te hace feliz
- Encontrarás valor en tus sueños y expectativas
- Experimentarás con espacios de innovación y creación
- Organizarás tus metas
- Examinarás el cambio
- Buscarás ámbitos de entrega alineados con tu ser
- Ejercitarás e implementarás prácticas que te ayuden a conectarte
- Haremos una Planificación estratégica

¿Qué incluye el precio?

Alojamiento con baño privado

Acceso libre a todo el piso

Conexión a internet

Desayuno diario

Ticket de tren para Barcelona de 10 viajes para ser usado a tu gusto

Traslado desde y hacia el aeropuerto

Café diario en el pueblo

Sesiones de Coaching privadas de acuerdo al programa

¿Qué tendrás que pagar aparte?

Pasaje de avión a Barcelona

Visado en caso sea necesario

Bebidas, gastos personales

Traslados no incluidos en el Programa

Terapias alternativas a elección

Las noches adicionales de alojamiento que no estén incluidas en el programa

Otros a considerar

Te puedes quedar más tiempo si quieres y pagar aparte el alojamiento.

Te puedes alojar en otro lugar si quisieras.

Si quieres hacer algo adicional al programa, te puedo ayudar a organizarlo.

Ivonne Garrido

+34 665654444
www.ivonnegarridocoaching.com
ivonnegarridocoaching@gmail.com