

4ever Coaching

Coaching – Motivate!



E-mail: info@4evercoaching.com

Tel: 676-215-011

Web: www.4evercoaching.com

Coaching – Motívate!

Proceso de coaching diseñado para 4-6 personas con el objetivo general de **aumentar su motivación hacia el ejercicio físico**, pudiendo ser su objetivo concreto:

- Mantener su forma física;
- Mejorar su forma física;
- Perder peso;
- Acudir regularmente al gimnasio;
- Hacer una vida sana; etc...



Coaching – Motívate!

Durante el proceso:

- Formularemos nuestro objetivo de una forma motivadora;
- Analizaremos en qué puntos fuertes personales apoyarnos;
- Elaboraremos una lista creativa de ideas para alcanzar el objetivo personal;
- Estableceremos un plan de acción concreto para caminar hacia nuestro objetivo; y
- Haremos un seguimiento al cabo de un tiempo para seguir acompañando a las personas en su camino hacia su meta.



Coaching – Motívate!

Y todo ello lo conseguiremos con:

- Cuestionamiento personal y grupal;
- Dinámicas grupales;
- Herramientas personales de coaching;
- Charlas;
- Debates;
- Vídeos;
- Música;
- Presentaciones; y
- Trabajo personal



Coaching – Motívate!

El proceso se compone de:

- 3 sesiones grupales presenciales de 2h; y
- 1 sesión grupal presencial de seguimiento





E-mail: info@4evercoaching.com

Tel: 676-215-011

Web: www.4evercoaching.com