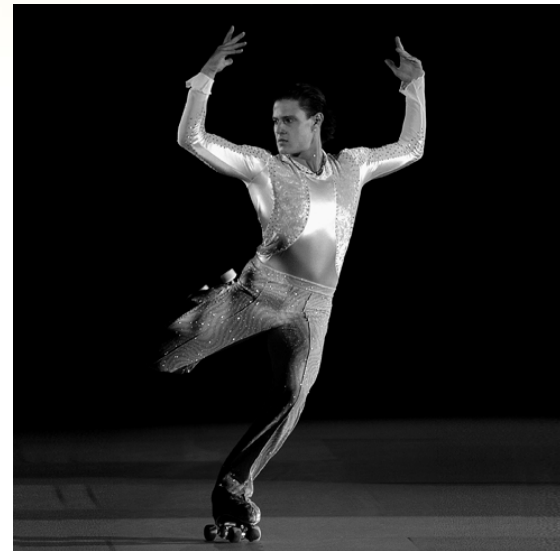


# 4ever Coaching

## Coaching - Motivate!



**E-mail:** [info@4evercoaching.com](mailto:info@4evercoaching.com)

**Tel:** 676-215-011

**Web:** [www.4evercoaching.com](http://www.4evercoaching.com)

# Coaching – Motívate!

Proceso de coaching diseñado para 10-20 personas con el objetivo general de **aumentar su motivación y la seguridad en sí mismos, así como crear equipo, sea cual sea su objetivo individual.**



# Coaching – Motívate!

Durante el proceso:

- Explicaremos qué es el coaching y qué objetivos perseguimos en el proceso;
- Crearemos equipo;
- Trabajaremos y desarrollaremos la motivación, auto-motivación y la actitud, así como sus efectos positivos;
- Enseñaremos y practicaremos ejercicios de visualización y motivación con visualizaciones;
- Aumentaremos los niveles de energía del equipo; y
- Les daremos a los participantes un libro sobre la importancia de la mente en la práctica deportiva (opcional).



# 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 una sesión grupal presencial de 4h efectivas (incluyendo descanso y feed-back final, 4'5h).





**E-mail:** [info@4evercoaching.com](mailto:info@4evercoaching.com)

**Tel:** 676-215-011

**Web:** [www.4evercoaching.com](http://www.4evercoaching.com)