



UNLOCKING
Your Journey

Libera tu potencial • Fomenta tu bienestar

BIENVENIDO/A A NUESTRO
PROGRAMA
LIFE COACHING

www.unlockingyourjourney.com



UNLOCKING Your Journey

Este programa está diseñado para abordar aspectos relacionados con tu autoconocimiento y tu desarrollo personal para que entres en contacto con tus creencias y valores, potencies tu autoconfianza y desarrolles una sana autoestima que te ayude a lograr tus metas personales y afrontar los retos que tengas delante.

Este programa se adaptará a tus objetivos y necesidades específicas abordándolas desde la metodología Coaching, basada en el diálogo y las preguntas transformadoras, y a través de herramientas prácticas que se proporcionarán.

Recuerda que cada proceso de coaching es único y se adapta a las circunstancias y metas individuales de cada cliente. Además, este programa puede ser modificado y ajustado según las necesidades y los resultados que vayan surgiendo durante el proceso.





UNLOCKING
Your Journey

Objetivos del programa

- Identificar las propias metas y propósitos personales.
- Desarrollar la autorreflexión y potenciar el autoconocimiento.
- Trabajar la gestión de las propias emociones.
- Adquirir competencias referentes a la toma de decisiones y a la resolución de conflictos.
- Establecer un plan de acción claro y realista que fomente la consecución de objetivos a medio y largo plazo.
- Fomentar un proceso de cambio y transformación.

Este programa es para ti si...

- Deseas alcanzar tus metas personales, pero no estás segura/o de cómo empezar o qué pasos seguir.
- Te encuentras en una encrucijada y quieres/debes tomar decisiones importantes.
- Quieres superar creencias y/o miedos que te están impidiendo avanzar.
- Quieres aumentar tu autoconfianza y desarrollar una mayor autoestima.
- Estás haciendo frente a algún cambio vital y quieres forjar un plan de acción.
- Quieres lograr un cambio de hábitos y/o potenciar alguna competencia personal.
- Quieres promover un equilibrio entre tu vida personal y profesional.

Este programa es para ti, sobre todo, y de forma indispensable, si estás dispuesta/o a comprometerte y trabajar en tu crecimiento personal.



UNLOCKING
YOUR JOURNEY

¿QUÉ conseguirás?

Claridad y enfoque:

Identificarás tus metas con claridad y definirás un plan de acción para alcanzarlas.

Autoconocimiento:

Trabajarás para reconocer tus fortalezas, puntos de mejora, valores y creencias, lo cual te permitirá tomar decisiones más coherentes y alineadas con tu propósito.

Superación de retos y obstáculos:

Desarrollarás estrategias para afrontar los retos y desafíos que puedan surgir en el camino hacia tus objetivos.

Motivación basada en indicadores:

Al desgranar tu objetivo en pequeños pasos, podrás ir comprobando tu avance a lo largo del camino, lo cual irá manteniendo no sólo tu motivación sino también tu confianza en ti misma/o y en tus competencias.

Equilibrio y bienestar:

El plan de acción estará construido sobre tu bienestar y equilibrio, ambos aspectos básicos para cuidar de tu salud y felicidad.



UNLOCKING
YOUR JOURNEY

¿Por qué elegir Life Coaching?

Enfoque personalizado

Creemos que cada individuo es único, por lo que adaptamos nuestro enfoque a tus necesidades y metas específicas. Te acompañaremos en la identificación de tus objetivos y a alcanzar resultados significativos.

Transformación sostenible

Nuestro enfoque no se basa en soluciones rápidas o remedios temporales; trabajamos contigo para lograr cambios significativos y sostenibles en las áreas que quieras trabajar.

Herramientas y técnicas efectivas

Trabajamos con herramientas y técnicas probadas para lograr los objetivos del proceso y para que puedas llevarlas contigo una vez termine el proceso. Esta es una de las claves de la transformación sostenible.

www.unlockingyourjourney.com





UNLOCKING
Your Journey

Coaches



Johana Copete

Coach

Career Matchmaker - Top Talent Hunter
Máster en Coaching y Liderazgo Personal
Postgrado en Inteligencia Emocional.
Neurociencia Aplicada a la Gestión de Personas.



Júlia Peris

Psicóloga y Coach

Máster en Ciencias Cognitivas y Lenguaje.
Máster en Inteligencia Emocional y Coaching en Organizaciones
Máster en Gestión de Recursos Humanos.
Practitioner de Programación Neurolingüística
Terapia Narrativa



Carolina Puente

Coach

Máster en Coaching y Liderazgo Personal
Postgrado en Inteligencia Emocional.
Curso sobre La Ciencia del Bienestar.
Licenciatura en Creación y Desarrollo de Empresas



UNLOCKING
Your Journey

Condiciones

- **Duración de las sesiones:** cada sesión de coaching tiene una duración de 60 minutos.
- **Programación de sesiones:** Las sesiones se llevarán a cabo en horarios preestablecidos y acordados entre el coach y el participante, buscando la continuidad del proceso.
 - Los programas de 5 sesiones deben completarse en un período máximo de 3 meses a partir de la fecha de inicio, mientras que aquellos de 8 sesiones deben completarse en un de máximo 5 meses por motivos de efectividad del proceso.
 - Una vez adquieras el programa, tu coach se pondrá en contacto contigo para iniciar el proceso.
- **Política de ausencia:** en caso de no poder asistir a una sesión, se requiere un aviso previo de al menos 48 horas. Si el coachee no avisa con el tiempo indicado, no se presenta o no se conecta a la sesión en el día y hora acordados sin previo aviso ni justificación, la sesión se considerará completada y, como tal, quedará facturada.
- **Modalidad de sesiones:** las sesiones pueden llevarse a cabo tanto de manera presencial como online, según la preferencia del coachee.



¿Quieres saber más? ¡Contáctanos!

Si quieras iniciar este proceso de life coaching y comenzar tu viaje hacia el autoconocimiento, no dudes en contactarnos para obtener más información y empezar tu transformación personal y tu camino hacia la consecución de tus objetivos.

¡Te esperamos! 

Johana & Julia

Co-founders

 www.unlockingyourjourney.com

 unlockingyourjourney@gmail.com

 [@unlockingyourjourney](https://www.instagram.com/unlockingyourjourney)