









La utilidad del Coaching

en el acompañamiento al desarrollo
personal y profesional

Il coaching sirve para

-  gestionar un **cambio** profesional o personal,
-  escuchar las propias **necesidades** y tomar **decisiones** eficaces,
-  enfrentar los miedos o problemas con **claridad** y **determinación**,
-  hacer emerger los **recursos, capacidades**, eficacia en la vida y el trabajo,
-  vivir con mayor autoestima, seguridad, confianza, paz y **bienestar**,
-  realizar un **proyecto** que se ha pospuesto durante mucho tiempo mediante la planificación de pasos concretos,
-  mejorar **las habilidades relacionales y de comunicación**,
-  potenciar las habilidades de **liderazgo personal, familiar, profesional**.

Cómo funciona

El coaching es un proceso en el que el coach **ayuda a lograr tus objetivos** que se establecen a través de una relación estructurada, de apoyo y de confianza mutua.

Gracias al coaching, se expande la capacidad de poder hacer cambios a partir de los recursos personales, y vivir la vida que se desea vivir. El/la coach utiliza herramientas y estructuras como las preguntas abiertas, la escucha activa, el entrenamiento del potencial personal y la creación de un plan de acción con pasos concretos.



El coaching es el entrenamiento para convertirte en la persona que quieres ser



Sofía Sánchez, coach de estudio comuna.

Procesos individuales de 3 – 5 – 10 sesiones

Coaching life: sesiones estructuradas para abordar logros personales, desafiantes y accesibles. Un proceso para hacer emerger **tu potencial**, mejorar, crecer, partiendo de los recursos propios y definiendo un plan de acción concreto. Un acompañamiento para vivir del mejor modo los **momentos de transición**, como el estudio, la jubilación, un nuevo trabajo, una nueva ciudad, una nueva etapa en la vida.



Coaching familiar y educativo: acompaña a las familias en la gestión y desarrollo de su rol en la crianza, en la promoción de la colaboración y corresponsabilidad y en la mejora de la comunicación y las relaciones con la pareja, con los hijos.

Itinerarios para profesionales, empresas, entidades y asociaciones

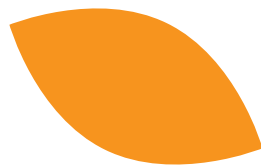
Coaching Ejecutivo: encuentros que permiten a figuras de primer nivel (gerentes y ejecutivos/as) o freelance adquirir técnicas y herramientas innovadoras para la mejora continua del **liderazgo** y **desarrollo** personal y profesional.

Servicio de coaching para empleados/as y colaboradores/as: Oferta de sesiones individuales a petición. El trabajo individual con el coach se convierte en un elemento fundamental para un proceso de **desarrollo, bienestar y crecimiento personal y equipo**.

Acompañamiento de cursos de capacitación y facilitación de grupos de trabajo: nuestros itinerarios grupales van acompañados de sesiones individuales que sirven para integrar conceptos y prácticas compartidas en la realidad del trabajo diario y alto impacto en el **desarrollo individual y colectivo**.



El coaching te permite alcanzar metas personales y profesionales, gracias a un acompañamiento a medida, herramientas ágiles y estrategias eficaces!



El **coaching** es uno de los métodos de acompañamiento que usamos tanto en los procesos individuales de **crecimiento y cambio**, como en los itinerarios con las **empresas, organizaciones o grupos informales** con quienes trabajamos. Sofía Sánchez, coach-life, executive y educativa-, formadora, emprendedora y desde 2016 socia fundadora de la cooperativa social studio comune, formada en antropología y trabajo social, ha acompañado a cientos de personas en procesos de desarrollo de su vida personal y profesional.

Innovación, desarrollo y colaboración

studio comune ha acompañado **docenas de organizaciones y cientos de personas**, llevando a cabo procesos de desarrollo, crecimiento y cambio a través de la formación, la facilitación, el coaching y el juego estratégico.

Generamos ecosistemas de bienestar y calidad a través del desarrollo personal, organizacional y comunitario. Partimos de las necesidades, metas y vida de cada persona y activamos talentos, potencial y habilidades. Nuestras actividades de formación y facilitación son de tipo **experiencial**, creamos contextos acogedores y formatos **participativos**, alternamos momentos de profundización **teórica en plenaria y reflexión individual**. Estimulamos la **Inteligencia colectiva** a través del intercambio e involucramos a las personas con **dinámicas generativas y juegos estratégicos**, presencialmente y online.

Para más información
sobre los cursos de
formación y coaching
y descubrir las otras
propuestas de studio
comune visita
www.studiocomune.eu

studio comune

via Portici 25, 39100 Bolzano, (Italia)

Teléfono: +39 347 2804 005

info@studiocomune.eu

También puedes encontrarlos en

Facebook **/studiocomune**

Instagram **@studio_comune**

Linkedin **/company/studio-comune**

