

Ptênciate

Programa de Crecimiento



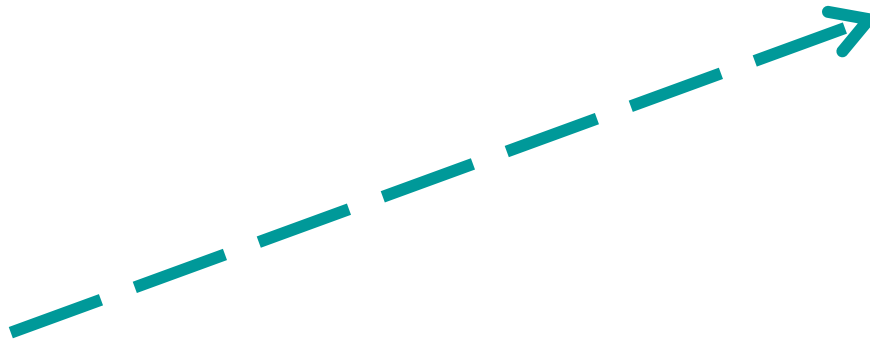
Descubre tus **Talentos**
y Aprende a Potenciarlos
para Vivir la vida que quieres

¿Qué es Poténciate?

- **Poténciate** es un Programa de Crecimiento para **descubrir tus talentos** y **aprender a potenciarlos**. Para ayudarte a alcanzar tus objetivos y vivir la vida que quieres.
- Desde la autenticidad, el aprendizaje, el disfrute.
- **¿Para quién?** Eres una persona que te gusta aprender, superarte, y en tu interior sabes que tienes un **gran potencial**. Pero quizás no sabes cuales son **tus talentos** exactamente. O cómo sacarles partido.
- Y te encuentras en un momento vital en el que deseas más **motivación**, más **dirección**. Seguramente no estás donde te gustaría. Y muy probablemente, no sabes hacia donde avanzar. ¡Y mucho menos cómo! *Pero no tienes que conformarte...*

Potenciar tus Talentos es
la línea recta entre TÚ y Tus Metas

Tú



Poténciate – Beneficios

¿Qué vas a lograr con **Poténciate**?

- Poner **dirección** y rumbo en tu vida
- **Inspirarte** y sentirte más **centrada**
- Sentir mayor ligereza y vitalidad
- Ganar seguridad, **confianza**. En ti, en tu dirección, en tus pasos, y en el *cómo* lo haces
- Ser consciente de tus **talentos únicos** y exclusivos
- Sentir **orgullo** y satisfacción por la **persona única** e irrepetible que eres. ¡Y sacar partido a tu diferencia!
- Saber **utilizar tus talentos** o fortalezas para ponerlos **a tu servicio**. Y además, ¡disfrutando!
- **Disfrutar** más de tu día a día y hacerlo más fluido/sencillo.

SÍ, TUS TALENTOS.

¡Claro que Tú también los tienes!

- *¿Qué no sabes cuales son tus objetivos?* Tranquila, esa es la sensación más habitual. Comprobarás como en tu interior sí lo sabes, y trabajaremos para acceder a ello.
- *¿Qué no tienes mucho tiempo?* Adaptaremos Poténciate a tu disponibilidad. De hecho comprobarás como con más inspiración, más dirección, y con tus fortalezas a tu servicio, tendrás mas vitalidad y más tiempo.

Poténciate – Módulos

1. **TUS METAS.** En esta sesión pondremos rumbo y dirección en tu vida. Definirás QUÉ quieres lograr y tomarás el hábito de conectar contigo.
2. **TUS TENGOQUEISMOS.** Sesión para Soltar Lastre. Te librarás de obligaciones innecesarias. ¡Qué ligera te sentirás!
3. **TUS FORTALEZAS I. Descúbrelas.** Disfruta (re)descubriendo en qué destacas, cuales son tus talentos únicos. Y los valores que facilitan tus tomas de decisiones.
4. **TUS FORTALEZAS II. Aprende a sacarles partido.** Descubre cómo potenciar tus fortalezas para lograr tus objetivos y sentirte más auténticamente tú.
+ Dinámica de grupo
5. **LA COMUNICACIÓN.** ¿Qué historia te cuentas a ti misma? ¿Qué talentos ven en ti los demás? Potencia tus talentos en tu Comunicación.
6. **LA ACCIÓN.** Confianza para la Acción. Plan de Acción

Cada modulo incluye una lectura para inspirarte y ejercicios de reflexión + **1 sesión de coaching de fortalezas de 75minutos + otras técnicas personalizadas como mentoring y visualización. Y te acompañaré entre sesiones dándote apoyo con tus reflexiones y dudas*

¿Cómo trabajaremos?

- Lecturas: 2 semanas antes de cada sesión te enviaré una **lectura** inspiradora sobre el tema del módulo y unos **ejercicios de autodescubrimiento**. Creo que los vas a disfrutar mucho, y los puedes preparar en cualquier lugar. Te agradezco me los envíes 48h antes de la sesión para revisarlos a conciencia.
- Sesiones: Las sesiones serán individuales de 75 minutos. Serán **online** principalmente (vía Zoom), con posibilidad de una presencial.
- Acompañamiento: Te acompañaré durante tu trabajo entre sesiones. Podrás enviarme un tus dudas y reflexiones y te contestaré en un máximo de 48h.
- Posibilidad de una dinámica grupal con un grupo reducido de alumnas/coachees entre los módulos 4 y 5.
- Duración: Es flexible, lo ideal es hacerlo en 3-4 meses, pero tienes hasta 6 meses para hacerlo. Iremos marcando las sesiones a tu ritmo, adaptándonos a tu horario ;)

¿Quién soy?



Hola! Soy Rocío Sancho, y soy **Coach** de **Fortalezas**. Soy una apasionada del crecimiento personal, de la **psicología positiva** – centrada en fomentar nuestro bienestar- y de ver como cada persona puede potenciar sus talentos únicos. Estoy certificada como coach por ICF y Gallup, y utilizo un método propio para potenciar fortalezas mix de distintas fuentes.

Mi misión es acompañar a personas **con potencial** a vivir la **vida auténtica** que desean, aprendiendo a sacar partido a sus **talentos**. A que se despidan de esa sensación de insatisfacción, o de que tienen que conformarse con una vida que no es la que querrían.

Conozco bien esa sensación... porque la experimenté durante años. Pero el Coaching me ayudó a poner dirección y a ver mis barreras invisibles, y potenciar mis talentos a impulsar mi crecimiento, mi confianza, mi bienestar... Ahora mi vida es más auténtica y más plena.

Cada persona es una combinación de fortalezas únicas. Y aunque tradicionalmente se trabajen los «defectos», potenciar tus talentos es el mayor trampolín que existe!

¿Me invitas a potenciar tus talentos?

Rocío Sancho / coachingpotenciate@gmail.com / 661862951