

# Coaching Personal: Desbloquea tu Potencial

## ¿Qué es el Coaching Personal?

A diferencia del mentoring, el coaching no consiste en consejos ni en soluciones prefabricadas.

Aquí, tú eres el protagonista. Mi papel no es darte respuestas, sino ayudarte a descubrirlas por ti mismo. Actúo como facilitador de un proceso de autodescubrimiento en el que, a través de preguntas estratégicas, expandes tu mirada, desbloqueas tus propias herramientas internas y desarrollas nuevas perspectivas.

El coaching te permite avanzar con más claridad, confianza y sentido. Es un proceso personalizado, centrado en ti y en tus propios recursos.

## Proceso de Coaching

### 1. Sesión de exploración inicial:

Identificamos tu situación actual, tus inquietudes y lo que te gustaría lograr. Esta primera conversación sienta las bases del proceso.

### 2. Definición de metas claras:

Juntos clarificamos qué deseas alcanzar y cómo sabrás que lo estás logrando. Las metas son tuyas, y el proceso gira en torno a ellas.

### 3. Diseño de plan de acción:

Elaboramos un camino práctico, realista y adaptado a tu vida. Tú decides los pasos, yo te acompaño a definirlos con enfoque y consciencia.

### 4. Sesiones de coaching personalizadas:

Mediante preguntas potentes - no respuestas - abrimos nuevas posibilidades de pensamiento. Aquí es donde ocurre el cambio: cuando tú encuentras tus propias respuestas.

### 5. Evaluación y cierre:

Reflexionamos sobre lo conseguido, integramos aprendizajes y proyectamos tus próximos pasos. Terminas con claridad, autonomía y herramientas para seguir avanzando.

*Contacto: Joaquín Rández, [jrandezr@yahoo.es](mailto:jrandezr@yahoo.es), 609173381*