

ButterflyCoaching

Coaching & Inteligencia Emocional para la
evolución de las personas y las organizaciones.

*La oruga llama fin del mundo
a lo que el resto del mundo llama mariposa.*
Lao Tse

¿Para qué?

Hoy en día nos encontramos en un contexto en mutación continua. El presente es de los que son conscientes del cambio, pueden manejarse dentro de este y aprovecharlo para evolucionar. Este contexto demanda conexión, la cual necesita de inteligencia emocional y asertividad. El coaching es una metodología que trasciende el método para transformarse en un estilo de vida reflexivo, creativo, de acción con conciencia, desde el que los nuevos retos y el cambio se afrontan de manera asertiva, los problemas se vuelven oportunidades y los procedimientos están al servicio de la evolución. **La misión de ButterflyCoaching es acompañar a las personas y las organizaciones en su proceso de evolución.**

¿Con qué?

Coaching.

Es una metodología y herramienta perfecta para afrontar el cambio. Se trata de un proceso rápido y eficiente para alcanzar objetivos, que va de la reflexión a la acción con conciencia, ayudando tanto a solucionar los problemas que aparecen por el camino, como a sacar el máximo potencial de las personas y sus recursos. De manera que propicia la evolución consciente a nivel individual y, por lo tanto, también colectivo.

Formación en Inteligencia Emocional y Comunicación Asertiva.

Pone el foco en la conciencia, gestión y uso de las emociones para el bienestar de las personas y sus organizaciones. Es la comunicación asertiva la que nos permite establecer relaciones fluidas, conexiones auténticamente efectivas.

¿Cómo?

- **Coaching Online.** Proceso de acompañamiento reflexivo y creativo para alcanzar objetivos, que se traduce en equilibrio y bienestar. Las sesiones tiene una duración de entre 60 y 90 minutos. Se sigue la metodología de John

Whitmore, a la que se incorporan técnicas de inteligencia emocional. Para consultar precios ponte en contacto con ButterflyCoaching.es.

● **Coaching Online Ejecutivo y Personal**

¿Para qué coaching?

- Tomar las riendas de tu vida.
- Tomar conciencia de tus recursos y fortalezas.
- Tomar conciencia de tus necesidades y debilidades.
- Aprender a gestionar tus emociones.
- Aprender a gestionar el cambio.
- Aprender de los errores.
- Poner la acción a tu servicio.
- Reconocerte el éxito.
- Evolucionar como persona.
- Regalarle al mundo tus dones.

¿Para qué online?

- Ganar tiempo.
- Aprovechar espacio.
- Tener la libertad de hacerlo cuándo quieras.
- Tener la libertad de hacerlo dónde quieras.

<https://coachingcongema.wordpress.com>

● **Formación en Inteligencia Emocional y Comunicación Asertiva.**

Talleres y cursos experienciales de *soft skill* para el crecimiento personal y de los equipos. Para consultar precios ponte en contacto con ButterflyCoaching.es.

- **Mindfulness.** Sesiones de Mindfulness para conectarte con la vida. Aprenderás a vivir en el momento presente con esta técnica antigua cuyos numerosos estudios han demostrado sus beneficios.
- **Ecopildoras.** Talleres de 2 horas de formación con metodologías de la CNV, el Mindfulness y el coaching que sirven para entrenar la inteligencia emocional y la comunicación asertiva.

- **Talleres H2O.** Talleres para entrenar la inteligencia emocional y la comunicación asertiva mediante el juego escénico y la colaboración. Un promedio del 65% de nuestro cuerpo es agua, un líquido que se mueve con facilidad incluso por los rincones más recónditos. Son nuestras creencias limitantes las que nos impiden fluir como esta. Estos talleres están ideados para poner en acción la sustancia. Facilitan la trascendencia y la conexión.
- **Formación y Evaluación con DISC.** Para que tomes conciencia de cuál es tu estado de comportamiento, desde dónde tomas las decisiones, qué cambios necesitas hacer para ahorrar energía. Es una buena herramienta de evaluación previa a un proceso de coaching ejecutivo. Durante el proceso de coaching puedes hacer todos los ajustes que necesites para modificar tu comportamiento hacia el estado en el que mejor te sientas.

¿Cuándo?

Cuando tú quieras. Ponte en contacto conmigo. Te escucho y te ofreceré un paquete que sea el que mejor se adapte a tus necesidades y/o las de tu organización.

Mariana Gema Sánchez Hernández
Responsable de ButterflyCoaching.es
info@butterflycoaching.es
+34 657 14 99 59

www.butterflycoaching.es

*El arte más poderoso de la vida es hacer del dolor un talismán que cura.
¡Una mariposa renace florecida en fiesta de colores!*

Frida Kahlo