

# Coaching con Mindfulness

---

## Objetivo del taller

Acercar el coaching desde una experiencia Mindfulness. Poniendo el foco en lograr aquellas cosas que te acerquen más a vivir en 1ª persona tu experiencia vital. Conectando con los recursos que te llevan a tu autenticidad. Mejorando la forma en que gestionas las emociones. Y descubrir cuáles son esos bloqueos o creencias limitadoras.

Con esto vas a renovar sin ninguna duda tu estilo de vida, recolocando tu mirada hacia dentro (autoconocimiento-misión-compromiso) unificando tus valores con lo que piensas, con lo que dices y con lo que haces. Promoviendo una actitud coherente y proactividad, que te facilitara responder desde tu centro y en el aquí y ahora. En definitiva, **diseñando una vida a la que Amar.**

## ¿A quién va dirigido este taller?

A cualquier persona que desee lograr cambios significativos en su vida en el ámbito en el que quiera poner su foco.

## Contenidos

Qué es el coaching, cómo funciona, herramientas coaching. Y como coopera con el Mindfulness.

## Metodología

El Taller es esencialmente práctico facilitando así la comprensión y el manejo de herramientas muy útiles y prácticas para el día a día,

## ¿Quién facilita el Taller?

Misuka Mateos Hernández. Coach Profesional Certificada por el Instituto Potencial Humano. Colabora con varias organizaciones privadas CIVSEM y IPH en materia de coaching y Mindfulness, Licenciada en Filosófica por la UCM. Educadora de menores en la CAM. Y formación en Mindfulness en centro de meditación DhammaSati.