

Coaching de Vida

Ativar

PESSOAS | PROJETOS



“O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de seus sonhos.”

Eleonor Roosevelt

Coaching de Vida é:

Um processo que ajuda indivíduos a redefinir ou reorientar seu planejamento de vida, visando obter maior equilíbrio e qualidade na busca por seus objetivos pessoais.

Coaching de Vida se aplica para:

- Ampliar as perspectivas da vida, frente à sensação de estar aquém do que poderia;
- Alcançar um sonho ou objetivo pessoal que pareça distante;
- Reduzir stress, angústia, ansiedade e melhorar a saúde física e mental;
- Equilibrar vida pessoal e familiar com as demandas do trabalho;
- Aumentar autoconfiança e auto-estima.

Coaching de Vida compreende:

- Análise do perfil e maturidade pessoal;
- Compreensão dos objetivos existenciais e das limitações que os cerceiam;
- Planejamento de ações de mudança pessoal;
- Capacitação e assessoria pessoal para implementação do plano de melhorias.

Coaching de Vida traz como resultados:

- Autoconhecimento e maior consciência quanto a motivações, características e valores pessoais;
- Foco no presente e no potencial de construção do futuro desejado;
- Estratégias e planos para realização de metas, objetivos e sonhos;
- Superação de limites e obstáculos e melhor preparo para enfrentar desafios;
- Melhor desenvolvimento de talentos e habilidades;
- Incremento na autoestima e motivação;
- Revisão de hábitos e crenças desmobilizadoras ou limitantes;
- Aumento da satisfação pessoal e qualidade de vida.

E agora?



Faça contato conosco e agende a realização de sua Entrevista Inicial.

info@ativar.net
51 3221 2155
www.ativar.net