GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿En qué consiste el coaching autoestima o coach autoestima en Barcelona?

Actualidad Empresarial | 28/04/2021 | 00:00

Nuestro planeta gira alrededor del Sol y tarda 365 días para dar una vuelta completa, girando sobre su propio eje...

Nuestro planeta gira alrededor del Sol y tarda 365 días para dar una vuelta completa, girando sobre su propio eje consigue dar lugar al día y la noche: nada es estacionario, sino que todo cambia y se transforma. En base a este razonamiento, es muy importante desarrollar las potencialidades individuales para estar a la altura de los cambios. En momentos de pandemia es esencial hacer una gestión eficiente de las emociones y sentimientos. El coach autoestima en Barcelona, Sergi Mora, trabaja este ámbito, así se ha visto en El sitio web similar.

Importancia del coaching autoestima en Barcelona

El coaching autoestima en Barcelona se alza como un recurso para hacer realidad los cambios. El objetivo de las sesiones es conocerse para liberarse de ataduras existenciales y mantener la autoestima alta.

En este sentido, Sergi Mora se define en sus redes sociales como “jardinero de corazones”. Es el fundador de Coaching Barcelona y cuenta con más de 13 años de experiencia en la autoestima. Mora ofrece una garantía de satisfacción para quienes, vía su web, concreten una cita con él: “Si al terminar la primera sesión no estás 100% convencido, no me debes nada”, expresa en la página web de la empresa, radicada en Barcelona.

El coach ha desarrollado 12 herramientas de crecimiento personal que aplica en 5 ó 10 sesiones de trabajo, ajustando el coaching a la necesidad de cada cliente. Además, ofrece acompañamiento posterior a cada sesión.

La formula del éxito

“Ante la duda, sigue el camino del gozo y no te equivocarás”, señala Sergi Mora, quien trabaja con la fórmula SER x HACER= TENER. La clave es esforzarse en desarrollar hábitos de vida distintos para cambiar la realidad exterior, con una inversión de tiempo y fe en uno mismo. El coach señala que, al cabo de una media de 7 sesiones, los clientes experimentan grandes cambios.

En todo caso, se trata de pasar a la acción, conectando con la intuición y la fuerza de voluntad. “Aprenderás a transformar creencias y emociones, ganar seguridad y confianza. Todo esto lo

puedes aprender en pocas sesiones”, garantiza Sergi Mora. También aplica 2 estilos de coaching complementarios: el coaching co-activo, de origen americano, cuya escuela ha formado a más de 100 mil estudiantes en todo el mundo, y el clean coaching, un el método más puro de coaching que existe, y que conduce a las personas a conectarles con su subconsciente.

Para conseguir un crecimiento personal y recuperar la autoestima, Sergi Mora dispone de paquetes en la página web. Sin embargo, también es posible concertar una sesión que oscila entre los 30 y 60 minutos, según la naturaleza de la misma, bajo la modalidad presencial o online.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/148458-en-que-consiste-el-coaching-autoestima-o-coach-autoestima-en-barcelona.htm