



# INICIACIÓN AL COACHING Y PNL TRAINING FOR LIFE

Cuando cada momento es único e irrepetible,  
donde no existen instantes vacíos.

*El Guerrero Pacífico*





# INICIACIÓN AL COACHING Y PNL TRAINING FOR LIFE

Las barreras en las relaciones  
personales - profesionales  
que nos impiden avanzar hacia  
nuestros objetivos... **¿te suenan?**



No escuchar. ▶

El poder, la ideología, el estatus. ▶

El prejuizar, adivinar, suponer. ▶

Las actitudes negativas, la subjetividad. ▶

La superficialidad. ▶

La rutina de vivir. ▶

El engaño, la mentira. ▶

El lenguaje. ▶

El miedo. ▶

La crítica destructiva. ▶

Las lenguas y la cultura. ▶

El creer que sólo existe una realidad  
(la nuestra, por supuesto). ▶

La prisa, la impaciencia. ▶

El modo de comunicarnos. ▶

El no empalazar. ▶

Los miedos. ▶

La zona de confort. ▶

---

“NO HAY QUE EMPEZAR  
O PARAR, SÓLO HACERLO”

# ¿TODO ESTO A DÓNDE NOS LLEVA?

## SITUACIONES DE LOS ALUMNOS QUE ASISTEN A LOS CURSOS

No vivimos  
el presente,  
el ahora,  
este momento.

1

Hay que  
tener metas,  
objetivos,  
sueños.

2

Dejamos que  
las emociones  
nos controlen.

3

No  
reflexionamos,  
nos quedamos  
en lo superfluo.

4

# Objetivos del curso

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

Conocer nuestro estado presente:  
aquí / ahora / en este momento.

Conocer qué es importante para nosotros:  
prioridades.

Qué quiero: objetivos.

Cómo sabré que he alcanzado el objetivo.

Depende sólo de nosotros o aún creemos  
que depende de nuestro entorno.

Qué recursos tengo y por qué  
aparecen los miedos.

Las limitaciones: cómo me deshago de ellas.

Cómo afectará el cambio a mi vida.  
Cómo gestionaré esos cambios.

Qué pasos debo dar para conseguir mis metas  
personales - profesionales.

¿Y ahora qué?

Cómo saber reformular objetivos.

Cómo elaborar la lista de los sueños:  
objetivos y metas a realizar.

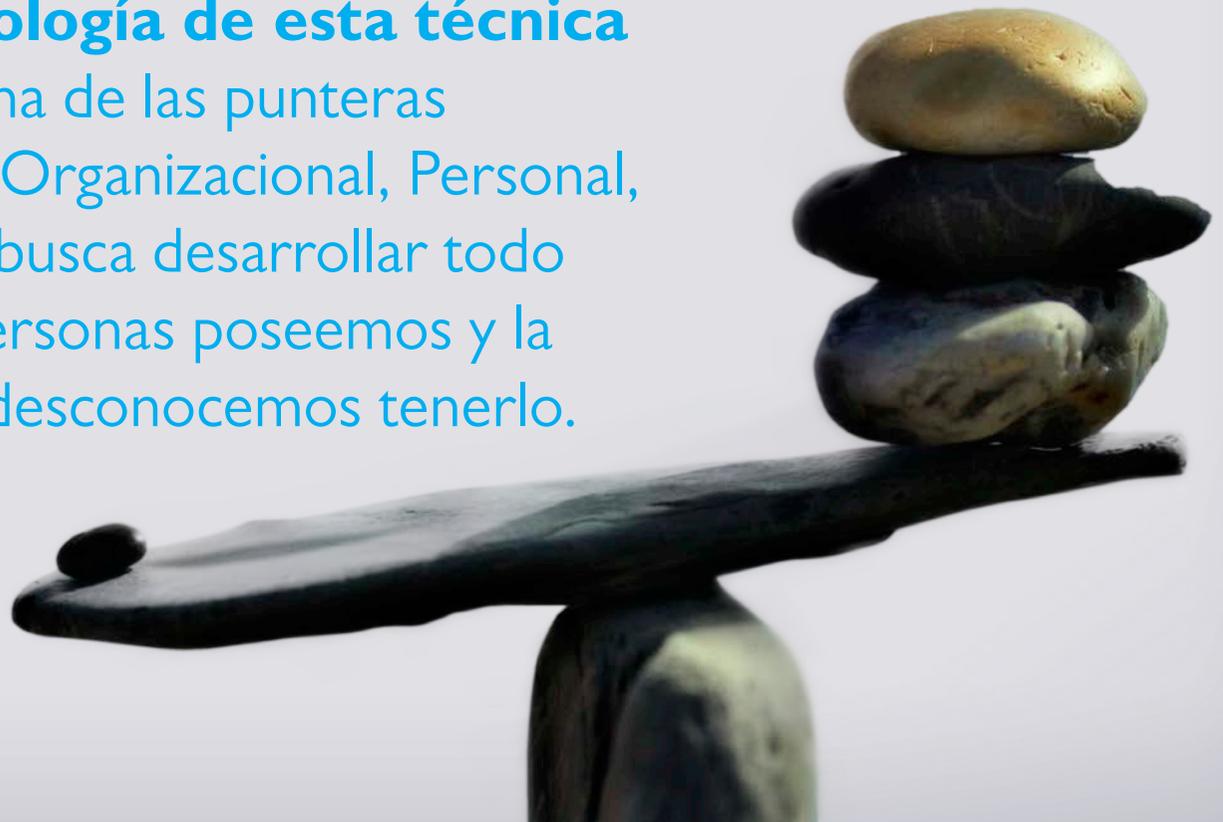
¿Existe el fracaso? ¿Cómo lo gestiono?

¿Qué es ser feliz?

# Contenidos del curso

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

**Conocer la metodología de esta técnica** que actualmente es una de las punteras mundialmente a nivel Organizacional, Personal, Deportivo; donde se busca desarrollar todo el potencial que las personas poseemos y la mayoría de las veces desconocemos tenerlo.



# Contenidos del curso

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

Una técnica que permite la gestión de las emociones, la empatía con el entorno y que -a nivel Personal / Profesional- asegura un éxito continuo.

---

**1** Qué es el Coaching.

**5** Cómo aplicar el Coaching a tu vida, trabajo y entorno.

**2** Clases de Coaching.

**6** Superar los miedos y creencias limitantes.

**3** Ámbitos de aplicación.

**7** Generar confianza y potenciar la autoestima.

**4** El rol que desempeña el Coach y el Coachee en un proceso de Coaching.



# Fases del curso

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

## **Cambio de paradigmas:**

Destrucción de creencias limitantes.

## **Reconocimiento del yo:**

Si yo me reconozco, conoceré mis debilidades y fortalezas.

## **Aceptación y adaptación:**

Si me acepto seré consciente de qué me pasa.

Si me adapto seré consciente de que es un medio para un fin.

## **Preparación al cambio:**

Conciencia plena de lo que debo modificar:  
actitud y comportamiento.

## **Asimilación de herramientas:**

La incorporación a mi interior de las herramientas del curso provocan el efecto deseado, así como inicio del camino hacia el objetivo.



# Metodología del curso

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

**Curso teórico-práctico** en el que la interacción entre los asistentes es una de las bases para asimilar los conceptos prácticos. Rol-Play, trabajo individual, en parejas, grupos.

**Presencial.**

**Curso de 50 Presenciales + 20 de Autoaprendizaje.**  
Aplicación de las herramientas del curso a nuestra Vida Diaria.

# Herramientas del curso

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

Calibración y acompañamiento. ▶

Comunicación (canales de la comunicación). ▶

Establecimiento de objetivos y reconocimiento de incapacidades y gestión de las mismas. ▶

Reformulación de objetivos. ▶

Duda VS Certeza. ▶

Confianza y autoestima. ▶

Trabajo en equipo. ▶

Liderazgo y capacidades de un líder. ▶

Las claves del cambio. ▶



# ¿Para quién?

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

Todos aquellos que quieran mejorar su relación con ellos mismos y con los demás. ▶

Todos aquellos que quieran mejorar a tanto a nivel personal como profesional. ▶

Todos aquellos interesados en conocer qué es el Coaching y cómo se aplica. ▶

Todas aquellas personas con sueños, objetivos y metas. ▶

Todas aquellas personas que quieran mejorar su comunicación. ▶

Todos aquellos que busquen mirar la vida desde otra “ventana”. ▶

A quien esté dispuesto a buscar el cambio y explorar nuevas sensaciones y emociones. ▶

# ¿Para quién?

INICIACIÓN AL COACHING Y PNL - TRAINING FOR LIFE

## EMPRESA, EDUCACIÓN Y SALUD

Directivos y Mandos Intermedios. ▶

Profesionales de RRHH. ▶

Psicólogos. ▶

Docentes y Formadores. ▶

Entrenadores Deportivos. ▶

Consultores. ▶

Comerciales. ▶



# Formadores



**ELENA MARTÍNEZ ALBERTOS**  
**Socia Directora de SWIM&COACH.**

**Miembro de la** Asociación Española de Terapia Breve.

---

**Responsable de programas de alto impacto** en desarrollo de habilidades de comunicación intra e interpersonal a través de técnicas de PNL, Coaching y Terapia Breve Estratégica.

---

**Especializada en** comunicación padres-hijos.

---

**Asesora familiar y terapeuta infantil**  
a través de cambios de comportamiento.

---

**Consultora personal.**

---

**Directora de** “Escola de Pares”.



# Formadores



**FRANK FERNÁNDEZ**

---

**Socio Director de SWIM&COACH.**

**Diplomado en** PNL, Coaching e Inteligencia Emocional.

---

**Especializado en** Dirección de Equipos enfocado a resultados, Liderazgo, Comunicación, Neuromarketing y Neuroeconomía, Gestión y Dirección.

---

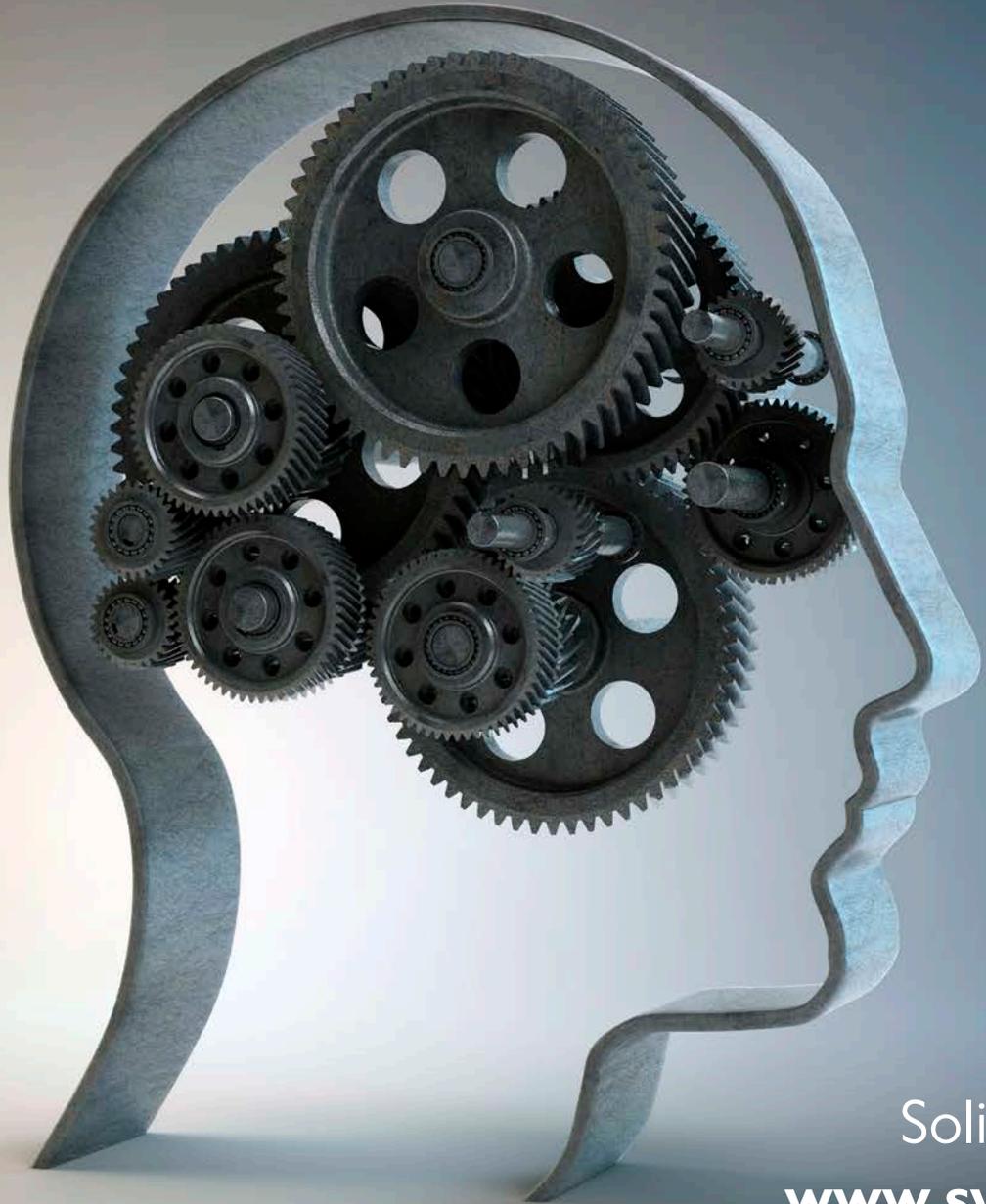
**Formador In Company.**

---

**Ponente a nivel nacional sobre** Coaching, Mindfulness y Gestión Emocional.

---

**Asesor de** empresas y emprendedores.



# INICIACIÓN AL COACHING Y PNL TRAINING FOR LIFE

*CUANDO DESCRUBRES QUE TÚ PUEDES  
SER EL MEJOR FAN DE TI MISMO,  
ABANDONAS EL HÁBITO DE MENDIGAR  
LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS.*

Solicita más información.  
[www.swimandcoach.com](http://www.swimandcoach.com)

