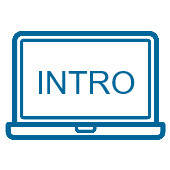
1.1 Introducción

**El coaching de vida se trata de analizar y cerrar la brecha entre la realidad y los sueños.**

Es un proceso que se enfoca en el descubrimiento de sus objetivos y se basa en un enfoque holístico que involucra planificación y acción en varias esferas de su vida.

Las personas necesitan orientación en forma de coaching de vida cuando necesitan resolver la confusión, disipar las dudas, tomar decisiones y allanar el camino hacia la realización de sus sueños y metas.

El coaching de vida es un proceso gradual, mediante el cual un coach de vida ayuda a alguien a excavar bajo la superficie de sus pensamientos y creencias y les ayuda a comprender los obstáculos internos para su éxito y bienestar.

Un entrenador de vida ayuda a las personas a examinar diferentes pensamientos dentro de su psique y les ayuda a analizar lo que es importante para ellos. Si bien el cliente tomará todas las decisiones finales por su cuenta, un entrenador de vida puede ayudarlo a aclarar los problemas.

Los niveles crecientes de estrés actualmente están afectando el desempeño laboral y la satisfacción laboral, las relaciones, las finanzas y el bienestar general. Podemos sentirnos perdidos o desconcertados o simplemente vivir la vida día a día. No siempre es práctico o efectivo buscar la guía de los seres queridos, a pesar de que pueden tener sus mejores intereses en el corazón. Un entrenador de vida está capacitado para ayudar a las personas a mejorar sus vidas. El coaching de vida se está convirtiendo en una profesión cada vez más popular, ya que las personas asumen la responsabilidad de examinar y mejorar sus vidas.

Hay diferentes tipos de entrenadores de vida para cada requisito, grupo de edad, ambición y etapa de la vida. El coaching de vida es un término general que abarca el abordaje de bloques y desafíos en las áreas de relaciones, trabajos, negocios, finanzas, etc.

Los entrenadores de vida excepcionales están entrenados para hacerle preguntas clave que lo ayudarán a desbloquear su potencial y ofrecer pistas sobre su motivación y creencias internas. El coaching de vida también trabaja para garantizar que cumplamos nuestro compromiso con una vida mejor y seamos responsables de nuestras acciones.

Ser humano a veces puede ser difícil y desafiante. Cada uno de nosotros tiene un conjunto diferente de necesidades, miedos e inseguridades que se expresan dentro de un amplio espectro de etapas de transición de la vida.

## 1.2 ¿Qué es el coaching de vida?

**El primer paso hacia el éxito es definir qué es el éxito para una persona.**

Los obstáculos y obstáculos mentales en varias etapas de la vida son frecuentes, lo que puede alterar la definición de éxito de una persona. Los individuos cambian y sus objetivos pueden cambiar con ellos.

***Por ejemplo,*** *uno puede sentirse insatisfecho en su vida como padre o cuidador. Otros pueden sentir que han llegado a un callejón sin salida en su carrera.*

*El coaching de vida ayuda a una persona a examinar sus elecciones de vida con una perspectiva más profunda.*

*Una vez que nuestros bloqueos mentales, desafíos internos y creencias limitantes se desbloquean, desarrollamos un nuevo sentido de energía y entusiasmo. La relación con nosotros mismos también sufre un cambio de paradigma. Comenzamos a ver nuestras vidas de una manera diferente. Por ejemplo, comenzamos a percibir a los seres queridos como personas a las que se ama por derecho propio, en lugar de ser personas que siempre nos deben algo, a modo de apoyo, asesoramiento o asistencia.*

*Tenga en cuenta que un entrenador de vida es diferente de un consejero o terapeuta, que es una persona calificada que ofrece tratamiento. Por otro lado, los entrenadores de vida ofrecen apoyo emocional y motivan y ayudan a sus clientes a identificar y tomar las decisiones correctas.*

**Resumiremos las diferencias entre el asesoramiento y el coaching de vida de la siguiente manera:**

* El asesoramiento tiene como objetivo sanar y tratar, mientras que el entrenamiento está orientado hacia la salud, el potencial y la integridad.
* El asesoramiento enfatiza la curación del pasado y la liberación del dolor, mientras que el coaching de vida lo ayuda a enfocarse en el futuro y lo motiva a perseguir su pasión y sueños.
* Un consejero se percibe como alguien que ofrece ideas e intervención, mientras que un entrenador de vida se considera un socio y guía.
* Un consejero le ayuda a restablecer la funcionalidad y la estabilidad en su vida, mientras que un entrenador de vida lo ayuda a progresar en su camino de vida y descubrir su propia vocación

Puede haber una ligera superposición entre los objetivos del asesoramiento y el entrenamiento de la vida, ya que ambos ayudan a lograr cambios positivos en la vida de un individuo y aumentan la autoconciencia. Ambas profesiones también ayudan a explorar las barreras para la efectividad y el bienestar general y, como resultado, comienza a sentirse satisfecho.

Sería exacto decir que el coaching se trata más de hacer las preguntas correctas que de proporcionar respuestas. Para empezar, no hay respuestas estándar: las creencias y los valores de cada individuo son diferentes, y lo que cada individuo quiere es diferente. No existe un único camino "correcto" para la realización, la satisfacción y la felicidad. Un entrenador de vida ayudará a analizar los diferentes aspectos de la vida de una persona y luego se centrará en un área específica.

Una de las principales razones de la creciente popularidad del coaching de vida es la creciente cantidad de estrés que experimentan las personas, como resultado de la presión laboral, los jefes difíciles, la falta de equilibrio entre la vida laboral y la pérdida de motivación.

Los entrenadores de vida no son ni "tías de la agonía" ni predicadores, y su función principal no es dar consejos. Lo que hacen los entrenadores de vida es proporcionar un marco, basado en los miedos, creencias y motivaciones individuales que le permite a uno examinar diferentes aspectos de su vida. Al animarlos a observar más de cerca su vida, un entrenador de vida ayuda a examinar los caminos de la vida y el progreso hacia las metas.

### Actividad

Tiempo estimado: 5 minutos.

Piensa en tu motivación para convertirte en un entrenador de vida.

* ¿Qué te inspira a entrenar a otros?
* ¿Estás interesado en ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos?
* ¿Puedes pensar en tres objetivos específicos que estás buscando lograr en tu carrera como entrenador de vida?

## 1.3 Una breve historia del coaching de vida y las tendencias de la industria en los Estados Unidos

**La ciencia del coaching de vida no está asociada con ninguna fecha específica de origen.**

No existe un inventor o fundador único del coaching de vida: los seres humanos siempre han alimentado un deseo de mejora y autodesarrollo a través de la comprensión y la iluminación.

Esta hambre de conocimiento y autoconciencia ha estado presente desde los inicios de la civilización.

La Biblia y otros textos antiguos pueden considerarse guías para vivir mejor para la satisfacción y la prosperidad. Eran esencialmente recursos de autoayuda que abogaban por formas mejoradas de comer, vivir, comportarse y pensar.

Como un término y profesión formal, el coaching de vida comenzó a existir en la década de 1980, comenzando principalmente como la intervención en las industrias del deporte y los negocios, mediante el cual los entrenadores trabajaron para mejorar el rendimiento.

En la industria del deporte, los expertos descubrieron que los bloqueos mentales y los miedos internos al fracaso impedían que los deportistas y deportistas se desempeñaran al máximo. A partir de ahí, se extendió rápidamente a otros campos porque la gente observó la similitud entre un equipo de jugadores en el campo deportivo y un equipo de colegas en la sala de juntas u oficina.

Este concepto dio lugar a la idea de entrenar a las personas para que sean mejores en hacer negocios mientras mantienen un equilibrio entre el trabajo y la vida. Inicialmente, solo los directores y ejecutivos superiores recibían coaching de vida, pero, con el tiempo, todos los empleados comenzaron a recibir coaching empresarial para liderazgo, formación de equipos, gestión, etc.

A partir de aquí, el coaching de vida no tardó mucho en expandirse a las vidas, las relaciones, los pasatiempos y las finanzas de las personas. Nuestros pensamientos, creencias y actitudes internos dan forma a nuestras acciones y comportamientos y, a menudo, crean patrones que son difíciles de romper. La gente pronto descubrió que el coaching de vida hacía posible verbalizar muchos aspectos que eran difíciles y / o vagos.

El coaching de la vida moderna incorpora algunas de las viejas ideas, así como las innovaciones que son relevantes para los problemas y desafíos del siglo XXI. Comenzando primero en los Estados Unidos, este concepto finalmente llegó a Gran Bretaña, para facilitar el crecimiento y la expansión de la compañía.

El coaching de vida es una elección de carrera emocionante, interesante y lucrativa. También es una carrera ética, en la que puede comprometerse a ayudar a sus clientes a disfrutar de beneficios tangibles en sus vidas. El objetivo principal del coaching de vida es habilitar y capacitar a los clientes para que tengan éxito en su compromiso de cambiar sus vidas para mejor.

El concepto subyacente de la orientación del coaching de vida es que todos podemos esforzarnos por la superación personal y el desarrollo y, finalmente, vivir vidas más ricas, más completas y más significativas.

En resumen: el coaching de vida hace por tu mente lo que el entrenamiento personal hace por tu cuerpo.

Los servicios invaluables de un entrenador de vida tienen el potencial de armonizar y equilibrar la vida de las personas. A medida que crecemos como individuos, podemos experimentar una variedad de emociones negativas, como la culpa, el resentimiento y la inseguridad, lo que nos impide avanzar hacia el éxito personal y profesional.

El coaching de vida lo ayuda a descubrir sus verdaderos valores personales, de los cuales a menudo no nos damos cuenta, y luego puede dar importancia a esos valores y adaptar su camino de vida a lo que es importante para usted.

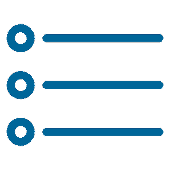
Muchas personas pasan por la vida, sin detenerse para definirse o hacer un balance de sus valores y creencias. Esto conduce a la confusión y, finalmente, nos conformamos con menos de lo que queremos.

Un entrenador de vida puede ayudar a los clientes a evitar sentirse agotados, aburridos o sin inspiración por tareas que no son importantes para ellos. Las personas pueden remodelar sus vidas en torno a sus valores y hacer que sus vidas sean menos estresantes y más relajantes.

El coaching de vida consiste simplemente en evaluar una situación y avanzar desde ese punto. Vivimos vidas aceleradas y, a menudo, intentamos empacar más de lo que podemos. Los bloqueos mentales ocultos a menudo nos pueden dejar abrumados, estresados ​​y desilusionados con la vida. A menudo nos encontramos persiguiendo metas y sueños que nunca tuvimos originalmente. Del mismo modo, podemos sentirnos demasiado cómodos con nuestras vidas y quedarnos atrapados en una rutina y perder la motivación para esforzarnos.

Si está considerando convertirse en un entrenador de vida, puede examinar lo que quiere y decidir si este es el camino profesional adecuado para usted. Hoy, el coaching de vida es una elección de carrera extremadamente popular, debido a sus beneficios bien documentados. Si aspira a convertirse en un entrenador de vida, a continuación se detallan las formas en que puede ayudar a las personas.

## 1.4 Conceptos básicos de Life Coaching

**Una de las mejores partes de convertirse en un entrenador de vida es que no depende de sus calificaciones educativas.**

Incluso si tiene calificaciones limitadas, puede aspirar a convertirse en un entrenador de vida transformador que pueda inspirar y motivar a los clientes.

A medida que continúe trabajando en su carrera, puede optar por especializarse en un aspecto específico de la vida o continuar trabajando como entrenador general de vida. Tal vez podría elegir ser un entrenador de vida que ayude a las madres trabajadoras a regresar al mundo laboral, o podría ayudar a las personas que desean cambiar su profesión. Cuando especialice sus habilidades de esta manera, los clientes relacionados con esa área específica acudirán a usted para obtener orientación.

Una de las primeras cosas que debe hacer es explicar a sus clientes lo que hace y lo que no hace. Por ejemplo, es posible que deba explicar que el coaching de vida no es terapia (las diferencias se explican anteriormente en este módulo).

Debe explicar a sus clientes que los ayudará a aprovechar su máximo potencial y les ayudará a mejorar sus vidas para mejorar, trabajando de acuerdo con un plan de acción. El objetivo principal es mejorar la vida de sus clientes con el tiempo.

**Para comenzar, algunas de las acciones importantes que querrá llevar a cabo para sus clientes son las siguientes:**

* Ayúdelos a identificar y mantener sus valores.
* Escuche sus quejas, preocupaciones y desafíos, y actúe como una caja de resonancia sin prejuicios para sus ideas.
* Brinde apoyo emocional y motivador, especialmente durante las fases cruciales de toma de decisiones y momentos de oportunidades
* Ayúdelos a identificar y eliminar creencias limitantes
* Ayúdelos a formar una visión más clara y realista de su futuro.
* Trabaje con ellos para formular un plan de acción y motívelos a mantenerse comprometidos con su progreso hacia sus objetivos.

Su objetivo final como entrenador es ofrecer las herramientas adecuadas para que sus clientes puedan alcanzar sus objetivos. También puede considerar utilizar sus propias experiencias y circunstancias, para ayudar a sus clientes a comprender mejor su situación única.

Si usted es el tipo de persona que siempre ha tenido una orientación social y le gusta ayudar a los demás, esta puede ser la elección de carrera perfecta para usted. Siempre habrá una necesidad de entrenadores de vida competentes.

### **Hecho**

El American Institute of Stress identifica los factores estresantes en el lugar de trabajo como un contribuyente importante al estrés entre los adultos estadounidenses.  
Fuente: [*stress.org*](https://www.stress.org/workplace-stress)

## 1.5 Beneficios del Life Coaching: ¿Cómo puede ayudar a sus clientes y qué hace realmente un coach de vida?

**El coaching de vida es una profesión de empoderamiento que brinda alegría tanto al participante como al entrenador.**

El coaching de vida se trata del cliente y sus experiencias, sentimientos y creencias, en lugar de que el entrenador brinde opiniones y consejos y saque conclusiones. Todo el proceso implica comprender los problemas, los bloqueos mentales, las metas y los sueños del cliente y ayudarlo a crear un marco para examinar su situación particular. Esto puede ser difícil de hacer por su cuenta.

##### **Mejora la claridad de pensamiento**

A menudo podemos sentirnos perdidos, confundidos o insatisfechos, sin ser conscientes de por qué nos sentimos así. A veces, es posible que necesitemos un cambio o que necesitemos cambiar. Para nosotros, la causa puede ser oscura, pero un entrenador de vida puede ayudar a obtener las respuestas.

El coaching de vida puede ayudar a identificar las razones subyacentes de nuestra infelicidad e insatisfacción. A menudo, podemos atribuir la razón a una causa particular, pero, en realidad, puede ser una causa completamente diferente.

En la mayoría de los casos, las personas sienten una sensación de desilusión porque no pueden vivir vidas que reflejen sus valores y creencias. Sus valores personales pueden verse sofocados o pisoteados, y esto puede evitar que avancen y logren sus objetivos.

Puede que no sea nuestro trabajo, un jefe difícil o un cónyuge que no nos apoya lo que nos está haciendo infelices: la infelicidad resulta cuando nuestros valores son ignorados o descuidados.

##### **¡El coaching de vida es una excelente opción cuando estamos felices con nuestras vidas!**

Quizás se pregunte por qué necesitamos un entrenador de vida cuando estamos felices, pero este es uno de los mejores momentos durante los cuales podemos optar por el entrenamiento de vida. Esto se debe a que somos receptivos al crecimiento y estamos en un estado de ánimo en el que podemos examinar qué más podemos perseguir para mejorar nuestras vidas. Puede proporcionar un excelente entrenamiento de vida a clientes que se encuentren en un estado de ánimo feliz y receptivo.

##### **Un Life Coach puede ayudarlo a maximizar su potencial y vivir la vida al máximo**

El cumplimiento es uno de los principales objetivos de la vida. Ya sea diversión, juego, viajes, trabajo, relaciones u otras actividades, en última instancia, todos buscamos satisfacción en todo lo que hacemos. El cumplimiento es uno de los subproductos más gratificantes del coaching de vida excepcional, al igual que el compromiso del cliente con el proceso.

Como entrenador de vida, puede ayudar a los clientes a sentirse más vivos, vivir alineados con sus valores y propósitos y compartir y conectarse a través de relaciones significativas. Tendrá la oportunidad de sugerir a sus clientes que sus resultados valen la pena.

##### **Ayuda a los clientes a identificar lo que realmente quieren en sus vidas**

Una de las tareas más importantes como entrenador de vida sería ayudar a su cliente a identificar lo que quiere.

La mayoría de nosotros experimentamos confusión y no estamos seguros de lo que realmente nos hace sentir felices y realizados. Como entrenador de vida, tendrá la oportunidad de ayudar a los clientes a comprender lo que quieren y ayudarlos a crear objetivos basados ​​en valores y luego motivarlos a integrarlos en sus vidas.

##### **Los entrenadores de vida ayudan a los clientes a establecer límites y elevar los estándares**

Las personas que toman el paso proactivo de consultar a un entrenador de vida son conscientes de que pueden necesitar incorporar cambios importantes en sus vidas. Esto es a menudo más fácil decirlo que hacerlo, y aquí es donde los entrenadores de vida pueden ser particularmente útiles. Trabajan con el cliente, brindan orientación para establecer límites y aceleran la tasa de cambio y crecimiento del cliente.

Incorporar cambios en la vida de alguien requiere tiempo y esfuerzo, y un entrenador de vida ayuda a reforzar la coherencia. Como resultado, sus clientes pueden desarrollar tiempo extra para las cosas que quieren hacer. A menudo, las personas pasan tiempo en cosas que no son realmente importantes para ellos, debido al tiempo no planificado y al manejo errático de sus vidas.

##### **Los entrenadores de vida son responsables de presentar y mantener la responsabilidad de sus clientes**

Todos somos responsables de nuestras elecciones. Como entrenador de vida, pronto se dará cuenta de que sus clientes tenderán a cumplir con sus compromisos porque están tratando con un tercero, es decir, usted. Cuando nos comprometemos con nosotros mismos, a menudo tenemos una propensión a romperlos, pero, cuando damos nuestra palabra a otra persona, existe una mayor probabilidad de que cumplamos nuestra palabra.

Como entrenador de vida, puede disfrutar de experimentar a sus clientes manteniendo sus compromisos hacia sus objetivos. Puede sugerir varias formas únicas de planes de acción que tal vez nunca se les hayan ocurrido a sus clientes, si hubieran abordado sus desafíos por su cuenta.

El entrenamiento de entrenador de vida ayuda a sus clientes a obtener perspectivas únicas sobre sus problemas. El coaching de vida permite a los clientes avanzar hacia sus objetivos y mejorar su creatividad, imaginación, motivación y compromiso.

##### **Los clientes disfrutan de un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal, como resultado del coaching de vida**

"No confundas tener una carrera con tener una vida". Hillary Clinton

Para muchos de nosotros, los trabajos y carreras desempeñan un papel crucial en nuestras vidas. El trabajo no solo pone comida en nuestros platos, paga nuestras cuentas y coloca un techo sobre nuestras cabezas (todo lo cual es fundamental para la vida), sino que también financia pasatiempos, actividades de ocio y otros intereses.

Nuestro trabajo nos define de muchas maneras, y no hay duda de que ocupa un lugar importante en nuestras vidas. Sin embargo, si no tiene cuidado al equilibrar diferentes aspectos de su vida, encontrará que sus horas y días son consumidos por el trabajo y nada más que el trabajo. Como resultado del exceso de trabajo, el estrés y el agotamiento afectan su mente y cuerpo y agotan sus niveles de energía.

El coaching de vida puede ayudarlo a examinar sus motivos y creencias y distribuir su tiempo, y por lo tanto su energía, a tareas y esfuerzos que son importantes para usted. Un equilibrio entre el trabajo y la vida difiere de persona a persona y depende de las prioridades, la edad, el estilo de vida, etc.

En estos días, la falta de un equilibrio entre el trabajo y la vida es un problema grave.

El trabajo no siempre se detiene cuando sales de tu oficina. Con los teléfonos inteligentes y las computadoras portátiles, el trabajo nos sigue a todas partes y, a menudo, nunca podemos desconectarnos, literalmente. Tenemos acceso a correos electrónicos, mensajes y otras comunicaciones de la oficina las 24 horas del día, los 7 días de la semana. A menos que trabaje conscientemente para reducir la cantidad excesiva de tiempo que pasa trabajando, experimentará un mayor riesgo de agotamiento.

##### **Los entrenadores de vida pueden ayudar a los clientes a abordar y resolver bloqueos mentales, miedos e inseguridades**

Cada uno de nosotros alberga nuestro propio conjunto de creencias limitantes, miedos e inseguridades. Podemos temer el rechazo o preocuparnos de que no podremos cumplir con las expectativas de los padres. También podemos tener miedo de estar solos o temer la soledad.

Un buen entrenador de vida construirá un espacio para que pueda identificar sus miedos, así como las herramientas que necesita, para resolverlos. Después de interactuar con su entrenador de vida, los clientes aún pueden albergar temores, pero podrán manejarlos mejor.

El cliente también disfruta de mayores niveles de confianza porque el entrenador y el cliente trabajan juntos para abordar los bloqueos. Una vez que se abordan y resuelven los miedos, el cliente automáticamente tendrá más tiempo y energía para invertir en otras partes de su vida.

##### **Life Coaching puede ayudarlo a explorar el propósito y la visión de su vida e integrarlo con su camino de vida**

Los individuos más satisfechos son aquellos que viven su propósito y valores cada día. El coaching de vida puede ayudarlo a descubrir su visión única y seguir un plan holístico, a fin de vivir su vida para realizar esa visión. De hecho, los clientes pueden incluso crear visiones para diferentes áreas de sus vidas y disfrutar de vidas más profundas, más ricas y más significativas.

##### **En general, los clientes disfrutan de una ventaja en los negocios, las relaciones y el éxito en la vida**

A medida que el coach de vida trabaja con el cliente, el cliente definitivamente cosechará los beneficios, en forma de éxito general en la vida, en términos de carrera, relaciones y bienestar. De hecho, incluso si el coaching de vida ayuda a resolver bloqueos en un área importante de su vida, los efectos positivos se extenderán automáticamente a otras áreas.

***Por ejemplo,*** *un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal se traduce automáticamente en un mejor éxito profesional y comercial, relaciones más armoniosas y una mayor sensación de confianza y bienestar.*

Un entrenador de vida puede ayudarlo a priorizar sus valores e introducir equilibrio en sus días de semana y fines de semana. Un pobre equilibrio entre el trabajo y la vida puede hacerte sentir irritable, emocional y de mal genio. Esto no es un buen trabajo, y también es probable que afecte sus relaciones.

Como entrenador de vida, puede ayudar a los clientes a abordar y transformar comportamientos contraproducentes, controlar el estrés y mejorar su equilibrio entre el trabajo y la vida. El proceso de coaching de vida puede ayudar a los clientes a gestionar sus expectativas profesionales de una manera que signifique que su carrera profesional no obstruya su camino de vida. Después de todo, es cierto que "todo el trabajo y nada de juego hacen de Jack un niño aburrido".

### Actividad

Tiempo estimado: 5 minutos.

* ¿En qué aspectos le gustaría ayudar a los clientes que acuden a usted en busca de orientación?
* ¿Te gustaría especializarte en algún aspecto específico del coaching de vida, o te gustaría ser un coach de vida general que pueda ayudar con diferentes aspectos?

##### **Tome una prueba de recapitulación rápida**

**El coaching de vida es una combinación de asesoramiento y motivación, pero no se puede definir como \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_? (Elige una palabra)**

Ánimo

Terapia

Compromiso

**Para lograr el máximo éxito, un plan sólido para avanzar en tu vida debe ser seguido por \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?**

Vacaciones

Un plan de accion

Una sesión de terapia

**¿El coaching de vida generalmente está relacionado con\_\_\_\_\_\_\_\_\_?**

Éxito en el negocio

Éxito holístico y vitalicio

Éxito deportivo

**¿Cuál de los siguientes aspectos es capaz de reforzar con éxito un entrenador de vida?**

Cronometraje

Hábitos de sueño

Responsabilidad

**¿Cuál de los siguientes crees que idealmente debería ser el primer paso clave en el coaching de vida?**

Ayudar a sus clientes a retroceder a recuerdos pasados

Identificando lo que quieren tus clientes

Sugerir tratamiento y terapia

**¿En qué área se originó primero el concepto de coaching?**

Deportes

Relaciones

Salud general

### Asignación

**¿Qué es el coaching de vida?**

Tiempo: más de 30 minutos

Con suerte, tomó la mayor cantidad de información posible en este módulo. Para saber qué tan bien lo ha hecho, complete la siguiente hoja de trabajo.

Descargue la hoja de trabajo a continuación y complete.

[Descargar hoja de trabajo (PDF)](https://newskillsacademy.com/wp-content/uploads/2018/11/Life-Coaching-Worksheet-Module-1.pdf)

### **Resumen del módulo**

La vida moderna es increíblemente estresante, rápida y a menudo abrumadora. El enfoque innovador y refrescante del coaching de vida hace un cambio bienvenido de las terapias invasivas que fueron populares en el pasado.

A diferencia de la terapia, el coaching de vida no profundiza en los recuerdos reprimidos, y no implica una terminología o psicología compleja.

Un entrenador de vida puede ayudarlo a analizar y examinar su vida. Un coche de la vida entrenado puede ayudarle a resolver los problemas de conciliación o incluso ayuda usted identifica que no es una cuestión de equilibrio entre vida y trabajo, para empezar.

Como entrenador de vida, proporciona a sus clientes un servicio extremadamente importante porque el estrés no resuelto a menudo conduce a consecuencias negativas para la salud.

Cuando vivimos vidas que no están sincronizadas con nuestros valores, nos sentimos agotados porque siempre hay una sensación persistente de que algo no se siente bien. De hecho, incluso las decisiones que tomamos pueden no parecer correctas debido al conflicto interno.

Como entrenador de vida, tiene la oportunidad de ayudar a las personas a disfrutar de la felicidad, la salud y el ocio porque todos estos aspectos son tan importantes para nuestras vidas como mantener un buen trabajo.

El coaching de vida implica la creación de caminos de vida empoderadores, con el fin de lograr objetivos personales y profesionales.