

AMA LOS LUNES

Levantarte cada día con ganas de ir a trabajar es posible.



PROGRAMA para mujeres profesionales que después de 1 cambio en sus circunstancias familiares (nacimiento de hijos, familiares dependientes) han entrado en una CRISIS PROFESIONAL y necesitan reubicarse profesionalmente.



¿Algo de esto te suena familiar?

- > El lunes por la mañana es el peor momento de la semana.
- > Te sientes estancada y sin motivación en tu empleo, pero de algo tienes que vivir.
- > No sabes ni por qué sigues yendo a trabajar de lo desconectada que te sientes de tu trabajo. Es como si al entrar en él, te pusieras en “modo off” y esas horas de tu vida fueran “horas perdidas” hasta la hora de salir, que es cuando vives de verdad tu vida.
- > Llevas tiempo pensando en cambiar de trabajo, pero sin hacer realmente nada.



¿No crees que es el momento de CAMBIAR esa situación?

Pues sigue leyendo....porque puedo ayudarte.

Lo ames o lo odies, el trabajo, tu trabajo, te aporta independencia económica y autonomía personal. Sólo por eso, es una parte esencial en la vida de las personas.

Pero además, no es sólo ganar dinero: también es una posibilidad de aprendizaje, de superación, de integración y de superación social. Es una forma de sentirte válida y valiosa en la sociedad.

Trabajar es una forma increíble de empoderamiento. Lo sabes y es lo que deseas para ti: tener un trabajo en el que sentirte a gusto y realizada.

Pero para eso, necesitamos que se den las condiciones adecuadas, algo que no siempre ocurre.

¡Y qué cuesta arriba se hace cuando no nos sentimos bien en el trabajo!

Por eso, sé que quieres:

- Eliminar la sensación de no sentirte profesionalmente realizada y el malestar interno que te causa.
- Dejar de malgastar horas de tu día en “despido interior”, frustrada y resignada.
- Dedicar la energía que ahora pierdes en quejarte a recuperar tu sensación de valía profesional
- Dejar de volcar tu malestar laboral en los que más quieren y sentirte a ratos una montaña rusa emocional.

¡Vamos a conseguir que te levantes por las mañanas motivada para ir a trabajar!

Para eso he diseñado este programa basándome en la vivencia que tuve durante los años que estuve mal yo misma en mi trabajo y que me hizo llegar al coaching buscando una salida a esa situación.

También he usado los aprendizajes resultantes de trabajar con algunos clientes, tan acomodados en una posición de victimismo que les dejaba en la parálisis: profesionales válidos, pero que debido a los años que llevaban estancados en sus quejas resultaban cada vez menos valiosos para el mercado y para su empresa.

Y he extraído mucha información valiosa de la actitud de mis colegas extranjeros más jóvenes y cuya búsqueda continua de la excelencia profesional es de lo más instructiva.

Por ello, confío en que va a resultarte un programa inspirador y motivador. Y si te animas y das el primer paso, daré mi 100% y más para ayudarte a recuperar tu plena forma profesional.

¿En qué consiste el programa?

En un proceso de desarrollo personal, con acompañamiento por mail o mediante sesiones telefónicas/skype durante 4 semanas, que incluye sesiones individualizadas y materiales. Su objetivo es que consigas encontrar una vía para superar tu crisis profesional, volviendo a sentirte motivada por tu profesión o tu empleo.

¿Qué vamos a trabajar en este programa?

Vamos a entender qué necesitas entender de ti misma y cambiar en tu trabajo para volver a sentirte en plena forma profesional y pasar a disfrutar tu trabajo viviéndolo como una fuente de satisfacción personal en 4 fases:

Las 4 fases del programa son las siguientes:

Fase 1:

- **Salir del despido interior: cómo aprovechar la crisis para desarrollarnos profesionalmente.**

Con este bloque vas a lograr:

- + Reubicarte y situarte para entender qué necesitas para tu bienestar profesional
- + Establecer con precisión tus objetivos profesionales para los próximos años.

Fase 2

- **En ruta hacia tu futuro profesional: cómo bascular de la parálisis a crear las alternativas para desarrollar tu talento y tu potencial.**

Después de este bloque vas a conseguir:

- + Bascular de una posición de inmovilidad a una actitud constructiva.
- + Entender qué alternativas profesionales encajan mejor con tu carácter para desarrollar tu potencial.
- + Descomprimirte y reconectar contigo para redirigir el caudal de energía que disipas en malos rollos, quejas y tristeza hacia acciones positivas.

Fase 3

- **Diseñar un nuevo futuro profesional: cómo empezar a hacer lo que amas.**

En esta fase te voy a ayudar a descubrir cuáles son tus verdaderas aspiraciones profesionales en este momento y determinaremos cuál va a ser el espacio más adecuado para ejercerlas.

Fase 4

- **Establecer el plan de acción que nos lleve a alcanzar nuestros objetivos**

Esta fase la dedicaremos a trazar el plan de acción para el cambio de hábitos que nos permita alcanzar los objetivos fijados en la primera fase, integrando todo lo que hemos trabajado y aprendido a lo largo del programa.

Al final de este bloque trazarás tu hoja de ruta para ir provocando los cambios internos y externos que necesitas para alcanzar tu bienestar profesional.



AMA LOS LUNES

Levantarte cada día con ganas
de ir a trabajar es posible.

¿Qué habrás conseguido al terminar el programa?

En resumen:

1. Vas a empezar a vivir el trabajo como una fuente de disfrute y realización personal, además de un medio de vida.
2. Saldrás del estancamiento que te está consumiendo, para evolucionar en tu carrera profesional.
3. Habrás ganado claridad sobre tu momento vital y profesional y sabrás qué acciones te acercarán al futuro profesional que deseas.
4. Aumentarás tu sensación de valía profesional y personal, sintiéndote “en plena forma profesional”.
5. Dejarás atrás la mala energía de las quejas, recuperando ilusión y alegría: pasarás a ser una fuente de inspiración para los que te rodean.

¿Quieres más información sobre los precios, modalidades y forma de trabajar en el programa?

Apúntate aquí

Si has solicitado más información deberías recibir en breve un mail.

Si no lo recibes, revisa tu bandeja de spam o la bandeja de promociones si tienes cuenta de Gmail.

Si no lo encuentras en ellas, escíbeme a avanza.conmigo@mariadiezcoach.com



¡Hola!

Soy María Díez, coach y formadora especializada en desarrollar a las personas y dotarlas con recursos de inteligencia emocional que les permitan disfrutar de sus vidas desde una posición de responsabilidad personal.

Con mis **talleres y programas individuales** te ofrezco herramientas prácticas para que adquieras habilidades que te ayuden a encontrar los recursos que necesitas para alcanzar tus retos y superar tus dificultades cotidianas.

Con mis **sesiones de coaching** te ayudo a trabajar tus fortalezas y la capacidad de dirección de tu vida para que puedas provocar los cambios que te lleven a vivir según tu propia idea de éxito en lo personal y lo profesional.

Mi foco son las **necesidades de las mujeres profesionales con responsabilidades familiares**, aunque como coach y en mis talleres he trabajado y trabajo con hombres y mujeres que no tienen ese perfil.

Mis clientes son personas que buscan una dirección activa de sus vidas. Personas que aspiran a sacarle lo máximo a la vida, sean cuales sean las circunstancias que les toquen. Y para conseguirlo, invierten en sí mismas y se implican en desarrollarse. Todas desean disfrutar de bienestar personal, equilibrio familiar y realización profesional.

Si sientes que ese es también tu objetivo, suscríbete a mi blog: mariadiezcoach.com/blog donde comparto recursos de desarrollo personal y profesional que te ayuden a vivir con seguridad completa en tu persona y desde un manejo inteligente de tus emociones.

Si quieres contactarme, puedes hacerlo en:
avanza.conmigo@mariadiezcoach.com

También estoy en las siguientes redes:



www.facebook.com/MariaDiezCoach



<https://www.linkedin.com/in/maria-diez-garcia/>