



### Para qué sirve el Coaching de Vida?

- Relación de pareja y familia
- Desarrollar la mente creativa
- Aumentar el nivel de comprensión y concentración
- Controlar las emociones y estados de ánimo
- Tener una mente positiva
- Estudiar la carrera ansiada y titularse con honores
- Tener éxito en su actividad profesional y/o empresarial
- Bajar de peso y llevar una vida saludable
- Lograr metas importantes en los deportes
- Desarrollar los talentos artísticos
- Alimentar el espíritu
- Potenciar el Entusiasmo, Pasión, Fe y Voluntad.

**Coaching de Vida:**  
Desarrollo Personal y Profesional



Habilidades para liderar

Apartado Postal 669-1250 Escazú  
COSTA RICA

(506) 2228-7784 8342-1616

[informacion@grupodesarrollohumano.com](mailto:informacion@grupodesarrollohumano.com)

[www.grupodesarrollohumano.com](http://www.grupodesarrollohumano.com)



Rozelle Aubert – Life Coach

# Coaching de Vida



## Coaching de Vida

Un Coach de Vida o Life Coach, es un especialista que nos acompaña, un observador que es espejo de nuestra emocionalidad, corporalidad y lingüística, alguien que calibra nuestras emociones, que al conectarse y generar rapport, establece un espacio de contención y contexto, en donde mediante la indagación logra llegar a espacios de profunda reflexión, desarticulando creencias tóxicas, cuentos limitantes, patrones de vida, círculos viciosos, etc.

Durante el proceso, utilizando el compromiso, la palabra y la libertad de elección, vamos descubriendo que somos quienes gobernamos, controlamos y llevamos el mando de nuestra vida. Que constantemente requerimos movernos, tomar decisiones, elecciones y que gran parte de ellas son inconscientes, y nos han llevado a espacios y estados en donde no nos sentimos bien.

El Coach, es quién acompaña en este proceso al Talento, lo lleva a la reflexión, al descubrimiento, a soltar creencias y esquemas del pasado, a vivir el hoy y el ahora, al compromiso, a acceder a su zona de poder, de intención y establecer metas claras, objetivos y logros.

Casi siempre vemos las cosas y creemos que son de una manera determinada, como queremos verlas o como nos gustaría que fueran, y no como en realidad son.

Tener un Coach de Vida es una suerte enorme, pero solo lo podrán tener aquellas personas que quieren realmente y con fuerza, realizarse en todos los ámbitos de su vida y sacar afuera todo lo bueno que tienen. A veces no imaginamos el enorme potencial que tenemos en nuestras manos.

## QUIÉN TE ACOMPañARÁ EN EL PROCESO DE COACHING DE VIDA

### ROZELLE AUBERT

Coach de Vida y consultora asociada al Grupo Desarrollo Humano, Con formación en Análisis Transaccional y Comunicación Asertiva, imparte Coaching en los idiomas español, alemán, italiano e inglés. Rozelle cuenta con más de 15 años de experiencia empresarial, donde ha ejercido múltiples gerencias de importante empresas, ha sido consultora organizacional en promoción de exportaciones y, desarrolladora logística y promotora internacional en actividades de turismo.

"El Coaching es la fuerza más poderosa para el cambio"

- Christian Mickelsen



## El Proceso de Coaching de Vida

- Descubre y revisa las creencias que guían tu vida y tus acciones.
- Modifica los hábitos que limitan tu potencial.
- Positiviza tu entorno y mejora tus relaciones.
- Crea y desarrolla tu futuro.

Un proceso de Coaching de Vida nos enseña a VIVIR, a vivir felices, a enfrentarnos cada día con nuestras preocupaciones y transformarlas en ocupaciones, en proyectos, a saber que detrás de un "no" hay siempre un "sí", y que detrás de las nubes "siempre brilla el sol".

El Coach nos enseña a jamás perder la Fe, a aumentarla día a día y que cada una de las cosas que queremos y soñamos se pueden hacer realidad con la visualización creativa, aplicando "Idea – Pensamiento – Acción", y que pensamientos sin acción son pura ilusión.

Es fascinante darse cuenta que nuestra felicidad depende solamente de nuestra actitud ante la vida.

Te proponemos un proceso completo de descubrimiento y desarrollo personal, diseñado para llevarse a cabo de forma continua.

Aprenderás a derribar barreras que dificultan tu desarrollo vital, facilitando nuevas oportunidades de cambio y alcanzando metas a las que no creías poder llegar.

Todos tenemos un potencial oculto. Se trata de poner luz en tus aparentes limitaciones, así como en los puntos fuertes conocidos, para crecer en la dirección que deseas. Puedes llegar a ser todo lo que te propongas.

En el transcurso del proceso de Coaching mejorarás en tus relaciones

personales, desarrollando una comunicación más eficaz, clara y directa.

Te ayudaremos a ser el motor de tu propio cambio, descubriendo tus áreas de crecimiento y facilitando su desarrollo.

Nos comprometemos a acompañarte en ese camino, en tu propio reto vital del futuro.

El proceso de desarrollo personal a través del Coaching de Vida es una oportunidad para crecer como persona.

El Coaching de Vida va dirigido a todas las personas que tengan la inquietud de lograr un mayor autoconocimiento, mejorar sus relaciones personales, adquirir más habilidades de comunicación y, en definitiva, mejorar su calidad de vida.



## “Coaching de vida, decide tu propio camino”

El Talento junto con su Coach se plantean un plan de acción sobre las bases mismas de los objetivos personales como pueden ser: mejorar la calidad de vida, concluir una carrera, cambiar de trabajo, realizar un plan financiero, escribir un libro, realizar ejercicio físico, cambiar de hábitos, desarrollar nuevas habilidades, etc.

Mediante un plan de acción, la persona se marca un objetivo para desarrollar sus áreas de mejora y afianzar sus fortalezas. El coach le acompaña ayudando a evidenciar por medio de variadas herramientas las mejoras que puede realizar dentro del proceso de aprendizaje.

"De todas las cosas que la gente exitosa hace para acelerar su viaje por el camino hacia el éxito, participar en algún tipo de programa de Coaching está en la parte superior de la lista"

-Jack Canfield, autor de *Sopa de Pollo para el Alma*

### COACHING DE VIDA - Preguntas sin respuesta

- ¿Usted está lleno de trabajo y no le alcanza el tiempo?
- ¿Usted se da cuenta de que requiere desarrollar nuevas habilidades de comunicación e influencia?
- ¿Usted se siente estresado y cansado?
- ¿Puedo hacer algo?
- ¿Las presiones le rebasan?
- ¿Usted se siente recargado de trabajo y que las obligaciones organizacionales no le permiten balancear su vida personal con las demandas de la organización?
- ¿Sabe hacia donde va?
- ¿Qué es lo que quiere en su vida?
- ¿Existen otras posibilidades?
- ¿Es poco tolerante?
- ¿Vive angustiado?

## UN VISTAZO

Como el Coaching de Vida o Life Coaching, trabaja sobre los objetivos personales de las personas, las áreas de trabajo son muy amplias.

El Coaching de Vida es más que una herramienta de crecimiento personal.

Apoya a las personas a reconocer su máximo potencial, derribar las barreras que dificultan el desarrollo vital y utilizar el potencial oculto.

El Coaching de Vida te permitirá alcanzar unos resultados relacionados con tu propia identidad como persona y con tus relaciones

interpersonales:

- Un mayor autoconocimiento de tus capacidades personales, poniendo atención en tus puntos fuertes y en las áreas de mejora, superando barreras y creencias limitadoras.
- Una comunicación más eficaz y unas relaciones personales más fluidas con las personas que te rodean.
- Una Plan de Acción claro y estructurado.