

# **“CITA CON TU VIDA”**

*Una cita con tu futuro*

*Nuestro miedo más profundo es reconocer que somos  
inconcebiblemente poderosos.*

*No es nuestra oscuridad, sino nuestra luz  
lo que más nos atemoriza.*

*A medida que permitimos que nuestra luz se irradie,  
sin darnos cuenta, estamos permitiendo  
que otras personas hagan lo mismo.*

*Al liberarnos de nuestros propios miedos,  
Nuestra presencia automáticamente libera a otros.*

*Marianne Williamson*

y con **José Miguel Gil**



## ¿Quién es José Miguel Gil?

Coach CPS 10.161 y Psicólogo Col. AO-10.124

Conferenciante y Formador

Experto en el desarrollo del potencial humano de forma individual, en organizaciones, empresas y equipos de trabajo.

Experto en procesos de Gestión del Cambio, motivación, y liderazgo personal y profesional.

Gerente de COANCO Coaching, primera empresa de formación de Coaches profesionales fundada en el año 2007.

Presidente de la Asociación Española de Coaching, ASESCO

---

Con una experiencia profesional de 20 años, más de 4.500 horas de formación impartidas y 2.500 horas de coaching me dedico como Coach, formador, motivador y consultor a ayudar a personas a tener éxito a través de procesos de cambios conductuales positivos y duraderos a lo largo del tiempo.

---

Yo no puedo darte la fuerza que es necesaria para cambiar. ¡Eso es cosa tuya!

Lo que voy a hacer de una forma sencilla es enseñarte el primer paso para cambiar y acompañarte a hacerlo.



## Metodología de este curso

*“Nadie nos puede hacer cambiar si nosotros mismos no decidimos cambiar” ... Te ayudaré a comenzar ...*

**Práctico y dinámico:** te vas a mover mucho de la silla todo el tiempo. Interactuarás con las personas participantes en el curso para movilizar la mente, el cuerpo y todos los recursos de los que dispones.

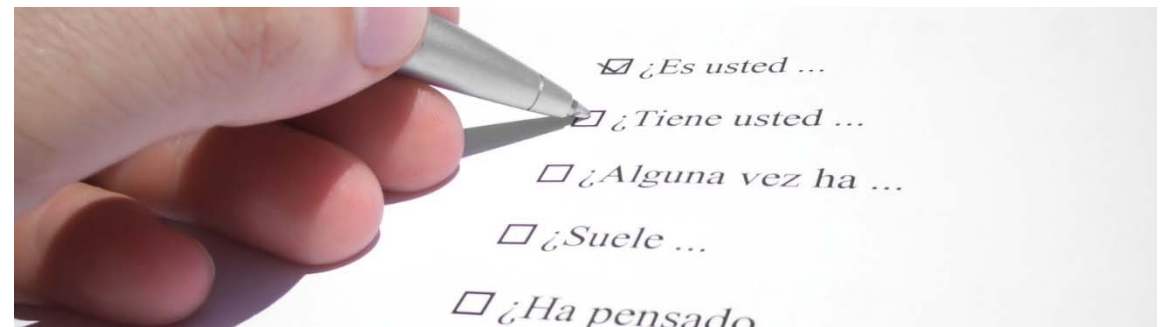
**Autoconocimiento y diseño práctico de acciones para lograr tus objetivos:** vas a hacer trabajos para conocerte más y mejor (y dejar de sabotearte y auto engañarte) y harás planes para conseguir lo que quieres.

Serás consciente de todos los estímulos que provocan todas tus excusas, y como superarlas.

**Buscaremos soluciones creativas para que cada participante se lleve “sus propias soluciones” en su cita con su vida.**

No hay dos vidas iguales, trabajarás para encontrar el “clic” de tu vida.

Este curso y la metodología totalmente práctica, vivencial y experiencial se apoya en la Psicología Humanista, la Psicología Positiva, el Coaching, la Programación Neurolingüística, la Solución Creativa de Problemas y la Inteligencia Emocional y es fruto de la experiencia profesional de José Miguel Gil



## ***¿Para quién es este curso?***

Este curso está abierto a todas las personas que quieran lograr cambios positivos y duraderos.

Personas que quieran, definir un nuevo nivel de vida con un mayor bienestar.

No importa tu profesión, situación laboral, estado civil. El único requisito es quieras crecer y desarrollarte a nivel personal y dejar miedos y limitaciones atrás.



Llevar tu vida a un nivel superior puede significar tener que enfrentarse a barreras internas que no sabemos que tenemos.

Te acompañaremos en el camino en todo momento.

## ***¿Tengo que tener conocimientos previos?***

No es necesario tener conocimientos previos de ningún tipo para llevarte lo máximo de este curso, y poder vivir una experiencia que te ayudará a crecer personalmente.

Lograr un cambio significativo en tu vida, que sea positivo y duradero a la vez

es más sencillo de lo que parece. Pero ... que sea sencillo ... no quiere decir que sea fácil.



## ***Programa de trabajo en el que te voy a acompañar***

- ✓ **Cómo está mi vida ahora y como quiero que sea en 3 meses, 6 meses, 1 año.**
- ✓ **Mi estilo de vida. ¿Qué quiero conseguir que no he conseguido?**
- ✓ **¿Objetivos? ¿Metas? ¿Sueños? ... ¿Seguro que has hecho todo que podías hacer para lograrlos?**
- ✓ **Tirar la basura. Tirar lo que no me sirve.**
- ✓ **Los ladrones de mi vida, de mi tiempo y de mi felicidad.**
- ✓ **De qué voy por la vida. Mi esquema mental y mi forma de relacionarme con el mundo.**
- ✓ **¿Cuáles son mis fantásticas excusas para no tener una vida mejor?**
- ✓ **¿Qué cosas, personas, situaciones me impiden lograr lo que quiero?**
- ✓ **Lo que quiero frente a lo que necesito.**
- ✓ **De la planificación a la realización.**
- ✓ **Planes para llevar a cabo todo lo que planificamos y “que no se quede en el tintero otra vez”**
- ✓ **Diseñando mi vida con la rueda del cambio.**
- ✓ **El secreto del éxito “lo único”.**



## Beneficios de este curso

Entendemos a ser humano desde una perspectiva integradora



### En tu vida personal:

- Ver el mundo desde un nuevo punto de vista.
- Clarificar y diseñar la vida que quieres para ti.
- Liberarte de todo lo superfluo.
- El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional.
- Entender los esquemas mentales por lo que te mueves por el mundo.
- Aprender a elegir quién quieres ser, de quien dependo y cuándo lo vas a hacer.
- Mejorar tu comunicación interna (contigo mismo) y con el resto del mundo.
- Mejorar tus relaciones personales con las personas que te rodean.



### En tu vida profesional:

- Ayudarte a elegir quien vas a ser ante las encrucijadas de la vida.
- Saber qué criterios usar cuando tengas que tomar decisiones.
- Mejora la gestión de tu tiempo. Minuto que pasa, minuto que no vuelve. ¿Quién se ha llevado tu tiempo?
- Aprender a liderar desde el entendimiento del ser humano como.
- Conocerte mejor y poder enfrentarte a esas situaciones “que te disparan” y hacen que salten todas las alarmas, por las que pierdes el control.
- Descubrir la pieza clave y “la única” que marca la diferencia en tu éxito.

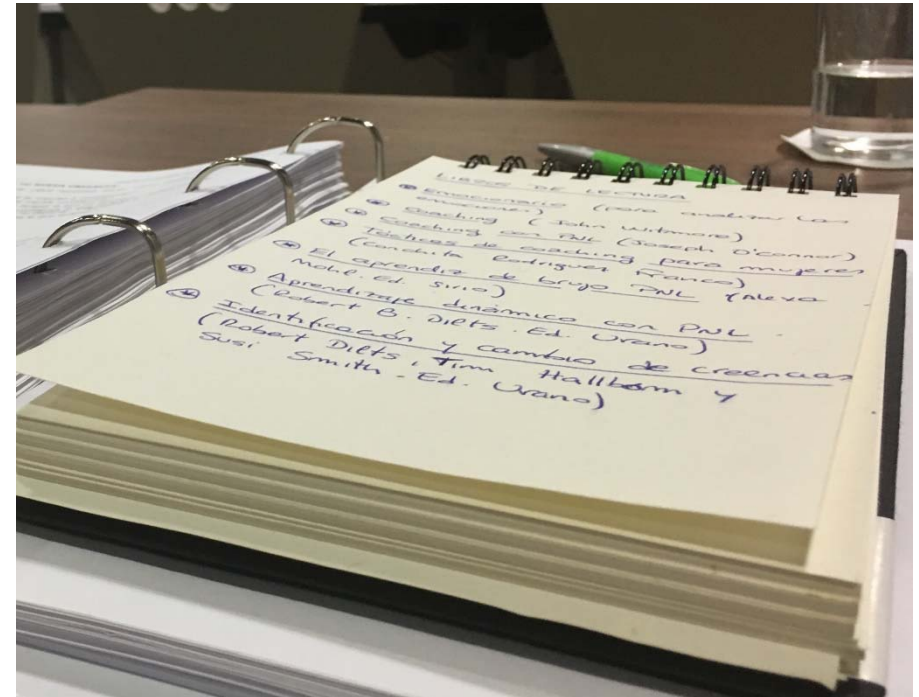
## Horario del curso:

### Horario del sábado

- 9.30 – 10.00 Registro y acreditación de las personas asistentes
- 10.00 – 14.30 Sesión de trabajo práctico, dinámico, personal y grupal en el aula.
- 14.30 – 16.30 Comida
- 16.30 – 20.30 Sesión de trabajo práctico, dinámico, personal y grupal en el aula.

### Horario del domingo

- 10.00 – 14.30 Sesión de trabajo práctico, dinámico, personal y grupal en el aula.
- 14.30 – 16.30 Comida
- 16.30 – 19.00 Sesión de trabajo práctico, dinámico, personal y grupal en el aula.
- 19.00 – 19.30 Dinámica de cierre del trabajo y conclusiones.



Pincha aquí para consultar toda la información de este curso y las ciudades de realización del curso en nuestra web:

[www.coanco.es/cita-con-tu-vida/](http://www.coanco.es/cita-con-tu-vida/)