

Coaching

Personal y Ejecutivo

Equipos y Teambuilding

Deportivo

Programación Neurolingüística

(PNL)

Mindfulness

Gestión Emocional

Neurociencia

Psicología Positiva



Estela Hernández
Coach | CPC 11485



665 438 412

conecta@estelahernandez.es

www.estelahernandez.es



¿Estás viviendo la vida que deseas?

¿Priorizas en Ti?

¿Te gustaría conseguir hábitos más saludables y no sabes como?

¿Te faltan horas al día?

¿Cómo reaccionas ante situaciones de estrés, frustración o incertidumbre?

¿Falta de motivación, claridad, visión?

SESIONES 1:1

GRUPOS

FORMACIONES

WORKSHOP

EXPERIENCIAS

RETIROS

ORGANIZACION DE EVENTOS

Diseñando

Acompañamiento personalizado.

Exploramos aquello que realmente quieres y necesitas.

Desbloqueando todo tu potencial, habilidades, creencias y miedos.

Venciendo tus propios Sabotajes, incorporando recursos y motivación.

Diseñando y planificando las acciones que lleven al éxito.

Conseguirás



AUTOESTIMA

Desarrollarás un profundo respeto descubriendo el Ser que habita en tu Interior



HÁBITOS SALUDABLES

Alineados y en Coherencia con tus necesidades y la Vida que quieres Vivir



ORGANIZACIÓN EFICAZ

Obtener Tiempo, a través de la Claridad, priorizar y establecer los Planes adecuados a ti



GESTIÓN EMOCIONAL

Aprenderás a escuchar tus estados internos, convirtiendo la emoción en tu aliada



PROPÓSITO

Conexión con la Misión y Visión de tu Vida



**Eres la persona más importante de tu Vida.
Si quieres progresar, ir de la mano
hará que lo consigas**