



www.selftapeando.es

*Desbloquea tus
emociones como artista*

COACHING EMOCIONAL



El coaching emocional, es una herramienta que enseña a gestionar las emociones de tal manera que éstas ayuden a sacar lo mejor de cada uno y a conseguir los objetivos y metas que se deseen alcanzar.



MIEDOS Y EMOCIONES BLOQUEANTES DE LOS ARTISTAS:

- Miedo al juicio.
- Miedo al fracaso.
- Miedo a no ser válido.
- Miedo a la incertidumbre.
- Pánico escénico.
- Inseguridad.
- Perfeccionismo.
- Autoexigencia.
- Ansiedad.
- Falta de confianza.
- Envidia.
- Comparaciones.
- Desmotivación.
- Exceso de autocrítica.
- Competitividad.
- Frustración.
- Vergüenza.
- Sentimiento de insuficiencia.
- ...

¿Te reconoces en estas emociones?



Aprender a gestionar todas las emociones relacionadas con subirse a un escenario, colocarse delante de una cámara, venderse, exponerse a la mirada de los otros, asimilar los noes, enfrentarse a los períodos intermitentes de trabajo... No es tarea fácil. Pero, es muy importante **tomar conciencia de cómo las emociones afectan tu vida** y con el coaching emocional puedes empezar a acogerlas, a relacionarte con ellas, llegando al origen que las ha generado y así poder transformarlas.



¿EN QUÉ CONSISTE?

A través de preguntas potentes y herramientas valiosas descubrirás un **método de autoindagación** donde aprenderás a escuchar tus necesidades para adaptar el trabajo a ellas.

El coaching emocional es una **herramienta para la transformación**, de desarrollo personal, de cambiar tu manera de pensar, tus hábitos... para alcanzar el futuro deseado.

Se trata de **sesiones individuales personalizadas** donde se trabajará partiendo de las necesidades de cada uno:

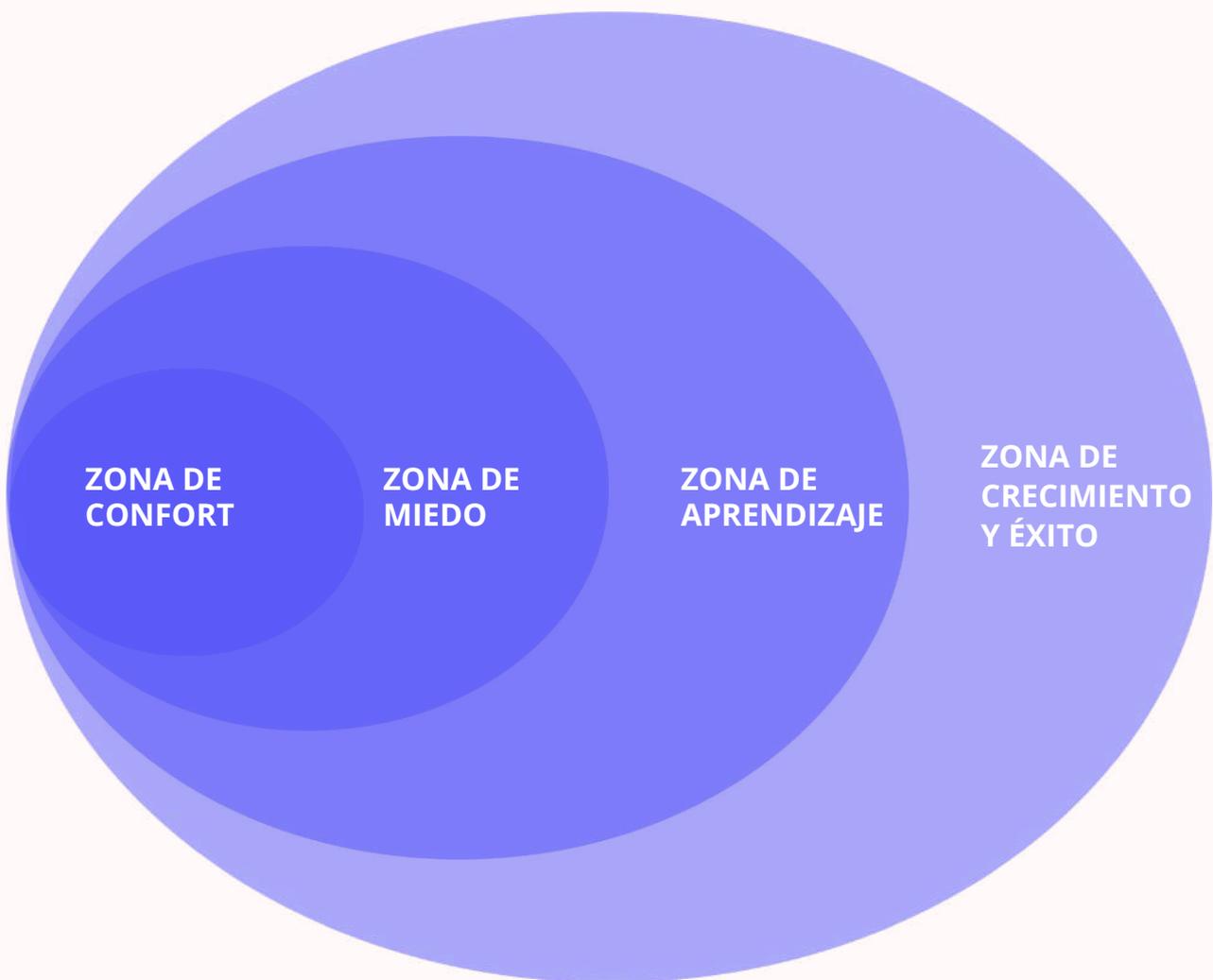
- Aprender a gestionar mejor el tiempo.
- Definir, organizar, planificar y poner en marcha objetivos.
- Incorporar hábitos que te acerquen a ese artista que deseas ser.
- Identificar los bloqueos que te impiden pasar a la acción.
- Identificar y desbloquear emociones almacenadas en tu inconsciente.
- Fortalecer la autoestima personal.
- Gestionar las relaciones profesionales y superar las críticas.

...

Cuanto mejor te conozcas a ti mismo, más preparado estarás para entender la naturaleza humana y de este modo poder enfrentarte a cada uno de los personajes que tengas que interpretar.

Una mayor inteligencia emocional y un mejor autoconocimiento y desarrollo personal te permitirán alcanzar la máxima excelencia profesional en un sector altamente competitivo como es la industria cinematográfica.

EL CAMINO A TUS OBJETIVOS:



¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar?



CONDICIONES Y TARIFAS

ANTIGUOS ALUMNOS

- BONO 5 SESIONES CONSECUTIVAS
- 60min/ SESIÓN
- 1 SESIÓN SEMANAL
- 200€

ALUMNOS NUEVOS

- BONO 6 SESIONES CONSECUTIVAS
- 60min/ SESIÓN
- 1 SESIÓN SEMANAL
- 300€

**«El mejor viaje que puedes hacer es salir de la zona de confort...
Sin auto conocimiento no hay Gloria.»**

Si quieres empezar tu proceso de transformación con nuestra coach especializada **Narayani Manuela**, contáctanos.



www.selftapeando.es



654 64 67 03



info@selftapeando.es