



Gemma Soler Raspall
desarrollo del SER

www.gemmasolerraspall.com ☀ salut360graus@gmail.com ☀ Tel. 627.01.82.93

INFORMACIÓN ☀ Sesiones individuales de coaching & mindfulness

Se recomienda leer atentamente este documento y, en el caso de reservar una sesión, el cliente se compromete a aceptar estas condiciones.

☀ **ANULACIONES:**

El cliente accede a cumplir su compromiso, a respetar el horario de las citas y a mantener a su *coach* informado de todo aquello que sea necesario para asegurar su avance.

En el caso de anular la sesión, sin un motivo justificado, con menos de 24 horas de antelación se abonará el importe de 20 euros.

☀ **LA TÉCNICA:**

El **coaching** (que no es asesoramiento, ni terapia, ni consultoría) podrá abordar cuestiones relacionadas con los proyectos personales, el equilibrio vital, el ámbito profesional o las condiciones generales de la vida personal o profesional del cliente.

Entre otros servicios o valores que el *coaching* incluye, cabe citar la clarificación de valores, la tormenta de ideas, la planificación estratégica personal, un proceso de análisis de distintas maneras de funcionar en la vida y profundizar en el autoconocimiento, salud y bienestar del propio cliente a través de técnicas para la gestión mental, emocional y herramientas que promuevan el crecimiento interior.

A lo largo de la relación de trabajo, las conversaciones se mantendrán de forma directa y personal. El cliente puede contar con que la *coach* ofrecerá un *coaching* honesto, directo y confidencial.



El **mindfulness**, o consciencia/atención plena, se trata de una técnica, que consiste en la meditación enfocada a estar presente en el aquí y ahora, observar y aceptar la realidad tal cual es, sin juicios morales o de valor.

Esta práctica ayuda a controlar la ansiedad o el insomnio, mejora las relaciones interpersonales y ayuda a recuperar la memoria. El **mindfulness** tiene el objetivo de lograr un profundo estado de conciencia de las emociones a través de diferentes herramientas.

☀ **DURACIÓN:**

Las sesiones de *coaching & mindfulness* duran aproximadamente 1 hora.

**NOTA 1: Te recomendamos que reserves siempre 1h y 15 minutos en tu agenda, de manera que puedas estar relajado/a y no tengas prisa por finalizar la sesión.*

**NOTA 2: En el caso de que sea necesario más tiempo, se informará al cliente antes de la sesión para que pueda reservar su agenda y organizarse previamente.*

☀ **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

En función del trabajo a realizar, según la valoración de la coach y de lo que ésta pacte con el cliente para su mejor desarrollo, las sesiones podrán realizarse en el **despacho, fuera de él (outdoor) u online**. La coach informará previamente del lugar de su realización así como de todos los detalles.

☀ **PRECIO sesiones presenciales u online:**

Tanto si se realiza en despacho como si es *outdoor*, el precio es de **70 euros/1h de sesión**.

El precio incluye el **seguimiento** (por email, teléfono o *Whatsapp*) del cliente entre sesión y sesión, así como todos los **materiales** y **fichas de trabajo** necesarias.

En el caso de sesiones presenciales, el importe se abonará al contado al finalizar la sesión; en el caso de sesiones online, se dará al cliente los datos necesarios para realizar una transferencia bancaria.

**NOTA: Para sesiones específicas de larga duración, retiros a medida o procesos integrales de crecimiento interior se realizará un presupuesto a medida.*

