



Gemma Soler Raspall  
desarrollo del SER

[www.gemmasolerraspall.com](http://www.gemmasolerraspall.com) ☀ [salut360graus@gmail.com](mailto: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.

**De anular la sesión, o no presentarse sin motivo plenamente justificado y con menos de 24 horas de antelación, se abonará el importe íntegro de la sesión.**

### ☀ **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.

El **brainspotting**, la **hipnosis rápida** o la **desprogramación** son técnicas mentales y emocionales muy potentes que ayudan a aflorar la mente subconsciente y a reprogramar patrones limitantes.

### ☀ **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**. Se 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.*

