

Coaching EN Barcelona

Ewa Nowińska

for a better life!

**Caso de éxito- ASERTIVIDAD, Ariadna 29 años,**



**Objetivo principal:** defender sus intereses

**Proceso de coaching** Ariadna es educadora social y en su trabajo con la gente y es muy importante para ella no dejar que se aprovechen de ella. Dice que le cuesta mucho decir "no" y por eso muchas veces se guarda cosas. Pero luego con el tiempo explota o, se va de su trabajo.

**Objetivo del proceso de coaching:** Saber expresar sus necesidades de una manera tranquila y educada.

**Ariadna:** *Siempre me ha costado decir lo que realmente pienso. Me daba miedo que la gente pensara mal de mí. Y, por eso muchas veces la gente se aprovechaba de mí o, al menos, me lo parecía. No sabía cómo defender mis intereses. Y, luego siempre acababa mal.*

*Cuando empecé el proceso de coaching justo había cambiado del trabajo y no quería pasar por situaciones incómodas otra vez. Así que decidí aprender a reaccionar con calma y, en eso me ayudó el coaching. Ahora ya no me guardo cosas para mí. Sé cuando y como decir las cosas para no hacer daño a nadie y tampoco a mí misma.*

**Resultado:** Ariadna ha mejorado su autoestima y también la asertividad. Ha aprendido a respetar sus sentimientos y a expresarlos de una manera apropiada.

**Proceso:** Con Ariadna trabajamos 4 meses. Fueron 9 sesiones según su disponibilidad.

Coaching EN Barcelona

[www.coaching-barcelona.es](http://www.coaching-barcelona.es)

[info@coaching-barcelona.es](mailto:info@coaching-barcelona.es)