



# **LA OLA**

---

**PROGRAMA DE  
OPORTUNIDADES PARA  
QUE NO SE TE ESCAPE  
LA VIDA**

---

**EVA SANCHO**



# ¿POR QUÉ PROPONGO ESTO?

La verdad es que el confinamiento tiene muchas desventajas porque ha supuesto una rotura de nuestras rutinas y hábitos, de nuestra manera de hacer las cosas, de vivir nuestra vida en todos sus sentidos. Osea, nos ha sacado de nuestra zona de confort. Y, por si fuera poco, también ha sacudido nuestras expectativas y objetivos, nuestros planteamientos de futuro que ahora vemos inciertos los optimistas, e imposibles los pesimistas.

Una clienta "surfera" me dijo una vez que se sentía como si estuviera en el mar con más gente "surfera" esperando una ola y que de repente venía una enorme, gigante, la más grande de su vida, pero sólo la veía ella, y solo pasaba por donde estaba ella. El resto de la gente ni se enteraba de que esa ola estaba pasando y no la aprovechaban. Lo peor para ellxs era no ver la oportunidad que era esa ola. Lo peor para ella era no poder compartir la experiencia. Pues te lo creas o no, está pasando esa ola, esa gran oportunidad, y tú ahora puedes decidir si te apetece aprender a surfearla y domarla, o la dejas pasar sin enterarte (y sin que te aporte nada).

Yo he diseñado toda una tienda de utensilios y recursos adaptados a cada ola, para que tú elijas por cuál quieres deslizarte y que cuando llegues a la orilla, cuando todo esto acabe (porque va a acabar, tenlo por seguro), comiences o retomes tu vida con más sabiduría y conciencia.

Lo que te propongo es que no dejes escapar este tiempo en casa sin aprovechar oportunidades, ni permitas que la situación te inunde en actitudes, pensamientos, emociones o incluso rutinas que, cuando esto acabe, no puedas deshacer.

# ¿EN QUÉ CONSISTE?

He confeccionado un **listado de Oportunidades** a las que podrás inscribirte según la que quieras o necesites.



En cada **Oportunidad** te ofrezco una serie de **materiales** y contenidos (**ejercicios, cuestionarios, dinámicas de reflexión, visualizaciones, videos, lecturas...**) que harán ampliar tu conciencia sobre aspectos relativos a cada oportunidad.

Estos materiales los trabajarás a tu ritmo y con la dedicación que puedas (dentro de un margen de tiempo, claro), y tendrás **2 sesiones online conmigo de 30 minutos** para hacer **seguimiento**, despejar dudas, y que puedas dar un paso más adelante. Osea, tu **plan de acción**.

- Autoconocimiento
- Serenidad
- Ayuda y acompañamiento
- Focalización en otra cosa distinta al Covid-19
- Satisfacción y orgullo de ti mismx
- Mayor conciencia
- Recursos y herramientas
- Algo que hacer (combatir el aburrimiento)
- Más creatividad
- Otra actitud
- Sentimiento de estar haciendo algo de provecho
- Zanzar una deuda contigo mismo

# ¿QUÉ TE LLEVARÁS?

# OPORTUNIDADES GENERALES

tienes la oportunidad de:

## ADAPTACIÓN Y FLEXIBILIDAD

Oportunidad de desarrollar tu capacidad de adaptación y flexibilidad

## DISEÑAR TU PLAN DE FUTURO

Oportunidad de fijarte una meta y diseñar tu plan estratégico para conseguirla

## TOMAR DECISIONES

Oportunidad para revisar tus prioridades y tomar decisiones

## ESTAR SOLX CONTIGO

Oportunidad para aprender a estar solx en equilibrio

## ASERTIVIDAD

Oportunidad para ser más asertivx, aprender a poner límites

## CREATIVIDAD E IDEAS

Oportunidad para desarrollar la creatividad en tus decisiones, conflictos e incertidumbre

## CREATIVIDAD EN LA CRIANZA

Oportunidad para desarrollar tu creatividad en la crianza

## COMUNICACIÓN Y RELACIONES

Oportunidad para mejorar tus habilidades de comunicación y tus relaciones

## REVISAR TU PLAN DE VIDA

Oportunidad para revisar el plan que ya tenías y decidir los ajustes

## PENSAMIENTO POSITIVO

Oportunidad para desarrollar un pensamiento y actitud positivas

# ¿CUÁL ELIGES?

¿Te falta alguna Oportunidad que no encuentras?

Dímelo, que hay otras en la recámara..

# ¿CUÁL ELIGES?

## OPORTUNIDADES PROFESIONALES Y EMPREENDEDORXS tienes la oportunidad de:

### CARRERA PROFESIONAL

Oportunidad para trabajar en tu carrera y trayectoria profesional

### DESCUBRE TUS TALENTOS

Oportunidad para descubrir tus talentos, lo que se te da bien, y potenciarlos

### PROPUESTA DE VALOR

Oportunidad para revisar y/o diseñar tu propuesta de valor o la de tu negocio

### HABILIDADES EMPREENDEDORAS

Oportunidad para desarrollar habilidades clave de emprendimiento

### MEJORAR EN TU TRABAJO

Oportunidad de mejorar algunos aspectos en tu trabajo

### FORMAS DE TRABAJAR

Oportunidad para explorar nuevos escenarios laborales y nuevos mecanismos de trabajo.

### DESARROLLO DE TUS EMPLEADXS

Oportunidad para ofrecer desarrollo y crecimiento a tus empleadxs

### GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN

Oportunidad para gestionar la frustración, ajustar expectativas y hacer esfuerzos eficientes

¿Te falta alguna Oportunidad que no encuentras?

Dímelo, que hay otras en la recámara.

¿CUÁL ELIGES?

# OPORTUNIDADES DEPORTISTAS

tienes la oportunidad de:

## PREPARACIÓN MENTAL

Oportunidad para entrenarte transversalmente: tu mente y tus emociones

## DESBLOQUEARTE

Oportunidad para encontrar lo que te bloquea en la competición y diluirlo

## SUPERAR UNA LESIÓN

Oportunidad para poner tu autoconfianza a punto y superar el bloqueo por una lesión

## AUTOESTIMA DEPORTIVA

Oportunidad para mejorar tu autoestima deportiva

## PREPARAR TU VUELTA

Oportunidad para preparar tu vuelta a la competición para cuando esto acabe

## GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN

Oportunidad para gestionar la frustración, ajustar expectativas y hacer esfuerzos eficientes

¿Te falta alguna Oportunidad que no encuentras?

Dímelo, que hay otras en la recámara.

¿CUÁL ELIGES?

# OPORTUNIDADES OPOSITORXS

tienes la oportunidad de:

## GESTIÓN DEL TIEMPO

Oportunidad para aprender a organizar y planificar tu tiempo

## GESTIÓN EMOCIONAL

Oportunidad para entender tus miedos, vergüenzas, y otras.

## MEJORAR TU PRESENTACIÓN

Oportunidad para mejorar tu presentación

## VENTA PERSONAL

Oportunidad para desarrollar habilidades de venta personal

## GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN

Oportunidad para gestionar la frustración, ajustar expectativas y hacer esfuerzos eficientes

¿Te falta alguna Oportunidad que no encuentras?

Dímelo, que hay otras en la recámara.

El material te lo iré entregando **poco a poco** y en orden de evolución, **por la vía digital** que me indiques como tu preferencia:



Cada contenido **deberás remitírmelo** de vuelta completado, para que pueda preparar la sesión que te corresponda y puedas sacarle partido.

Estas sesiones serán preferiblemente a través de **videollamada** por skype, hangout, zoom o whatsapp. Si no, lo haremos mediante **llamada de voz**.

### **Así que, ¿cómo empezar?**

- 1- Detecta **qué oportunidad/es** quieres aprovechar.
- 2- **Solicítamela** en [tienescoach.com](https://www.tienescoach.com) y haz el pago tal como te indicaré en el resguardo de la solicitud.
- 3- **Comienza a trabajar** con los contenidos que te iré entregando. Yo contactaré contigo por el medio que indiques para concertar las citas que te correspondan.

## **¿Y SI QUIERO O NECESITO MÁS?**

Podemos empezar un **proceso de coaching totalmente personalizado** e individualizado para tí, con sesiones semanales o quincenales de **70 minutos** aproximadamente.

Si este es tu caso, **contacta conmigo** para conocernos, que me digas lo que necesitas, contarte qué puedo hacer por tí (y qué no), y **lanzarte una propuesta ajustada** a tus necesidades y situación económica.

**¿CÓMO LO  
HAREMOS?**

# PRECIOS

¿CUÁNTAS OPORTUNIDADES QUIERES?

1

15€ IVA incl.

~~37€~~

3

45€ IVA incl.

~~99€~~

5

75€ IVA incl.

~~148€~~



# QUIÉN SOY Y QUÉ PUEDO HACER POR TI

Soy **Eva Sancho**, fundadora de **TienesCoach**?. Soy coach certificada por ADESCO y cuento con más de 10 años de experiencia en procesos de cambio y transformación.

He vivido mis propios procesos de cambio y he experimentado en pri-

mera persona todas las herramientas de las que dispongo para trabajar con mis clientes, procedentes de variedad de disciplinas para el crecimiento y aprendizaje.

Por eso se de lo que hablo y se que te puedo acompañar a aprovechar cada una de las Oportunidades de este programa, y también en muchas otras cosas que te surjan en esta etapa de confinamiento:

- Puedo ayudarte a definir bien tu objetivo y poner foco en él
- Puedo ayudarte a visualizar tu éxito y construir tu futuro desde aquí, y no sobre fracasos o pérdidas
- Puedo ayudarte a tomar una decisión, a elegir qué cambios hacer y trazar un plan de acción asequible para ti
- Puedo ayudarte a descubrir tus valores y que éstos te guíen para garantizar el éxito del proceso
- Puedo ayudarte a analizar las causas de tus bloqueos y obstáculos, y decidir qué hacer con ellos
- Puedo ayudarte a creer que puedes hacerlo y motivarte a volverlo a intentar
- Puedo ayudarte a hacerlo de manera diferente a como hasta ahora, y que no te aburras

# ¿QUÉ DICEN MIS CLIENTES?

## SANDRA A.

El coaching con Eva supuso en mí un cambio casi radical en la manera en la que me veía a mí misma y a la vida. En tan solo dos meses conseguí mi objetivo personal, gracias a los métodos de valores y la introspección que trabajamos. Sobre todo, me gusta la creatividad y las técnicas con las que aborda su trabajo, sinceramente nada que ver con otros profesionales que conozco. Se lo recomendaría a todas mis personas cercanas, y volveré en un futuro si lo necesito.

## BEGOÑA C.

Contacté con Eva para resolver los problemas con mi hija de 12 años.

Lo que me gustó de Eva es que hace participar, eso hace que se avance rápido, sea dinámico y no aburrido. También que utiliza muchas técnicas diferentes desde las que abordar los problemas, conseguir un entendimiento pleno del problema y así facilitar la solución, a través de la práctica, juegos, visión de la situación desde perspectivas diferentes, relajación, etc... Sabe escuchar, comunicar y guiar, lo que hace que cada sesión se descubra algo vital para el proceso. Y es muy respetuosa.

Ahora tengo una relación preciosa con mi hija, me da abrazos espontáneos. Sin duda contactaré con ella si tengo algún otro problema en el futuro.

## JOSE P.

Mi relación con Eva se estableció por medio de un amigo que me animó a que hablase con ella y para mí fue un impulso para marcarme un objetivo y me ayudó a aumentar la seguridad en mí mismo. Es una persona muy tranquila y paciente, que sabe escuchar y con una gran capacidad de comprensión. Creo que es una buena profesional, porque sabe motivar y estimular al cliente a conocer sus virtudes y defectos para sacar partido de ellos y mejorarlos para obtener los objetivos.

## ANA A.

Contacté con Eva porque buscaba cambiar algunas cosas en mi vida y no encontraba cómo. Mi evolución fue sorprendente y muy satisfactoria, ya que logré los objetivos, y realicé descubrimientos sobre mí misma que me han ayudado a avanzar en mi vida profesional y personal. Considero que su trabajo fue extraordinario, ya que me dio muchas herramientas que sigo utilizando.



## LA OLA

PROGRAMA DE OPORTUNIDADES  
PARA QUE NO SE TE ESCAPE LA VIDA



Tienescoach

[www.tienescoach.com](http://www.tienescoach.com)

[evasancho@tienescoach.com](mailto:evasancho@tienescoach.com)

+34 657 37 38 22

Tienes mucho que ganar y  
poco que perder.

[¡Contacta!](#)