



**PAOLA POZZI**  
Coaching Sistémico | Liderazgo Femenino

# Paola Pozzi

Coach Sistémico y Liderazgo Femenino  
**Coach Profesional Certificada CPC n. 10267**



- ✓ Certificada en Coaching Sistémico por INFOSYON.
- ✓ Especializada en Coaching Laboral, Empresarial y para el Emprendimiento.

# PROGRAMA DE ORGANIZACIÓN Y EFECTIVIDAD PERSONAL



# PROGRAMA DE ORGANIZACIÓN Y EFECTIVIDAD PERSONAL

*¿Quieres conocer las claves para mejorar tu vida de un modo gradual, sencillo y eficaz? ¿Quieres realizar un trabajo consciente y sentir mayor satisfacción personal y profesional?*

Parece como si viviéramos **tres vidas a la vez: la vida personal, vida laboral y la vida familiar.**

Nadie nos ha enseñado a manejarnos con todo eso y además tendemos a “complicarnos la vida”.

Este **Programa de entrenamiento para la mujer profesional** está orientado a apoyarte a **reducir el estrés, mejorar la atención, aumentar la concentración y aplicar herramientas que te ayuden a gestionar y vivir mejor tu tiempo.**

Al aprender a vivir mejor el tiempo, se abren las puertas a una vida más rica, equilibrada y consciente.

**¡BIENVENIDA!**

# PROGRAMA DE ORGANIZACIÓN Y EFECTIVIDAD PERSONAL



## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Mejorar la **eficiencia personal** y **reducir el estrés** mediante:

- Entrenamiento y práctica de la atención plena.
- **Mindfulness.**
- Desarrollo **de nuevas habilidades en la gestión del tiempo.**

# PROGRAMA DE ORGANIZACIÓN Y EFECTIVIDAD PERSONAL

## ¿Qué vas a aprender en este Programa de Organización y Efectividad Personal?

- Desarrollo de la **conciencia del momento presente** : identificando malos hábitos, malos hábitos, estresores, etc... **previniendo el estrés** y mejorando la **efectividad personal**.
- **Mejora de la gestión del tiempo**, asignando **prioridades** de forma **consciente**.
- Un **mayor equilibrio** en los diferentes ámbitos de la vida personal y profesional.
- **Desarrollo atención plena** y **aumento de la concentración** que permite ser eficientes y abordar tareas complejas e importantes.
- **Incremento** de la **productividad** y **efectividad** personal y profesional.
- Un mayor disfrute y satisfacción al **poner foco en lo esencial** y en **sentirse productiva** en aquello que merece la pena.

# PROGRAMA DE ORGANIZACIÓN Y EFECTIVIDAD PERSONAL

¿Cómo lo vas a aprender? La Metodología consistirá en un entrenamiento personalizado de 8 semanas mediante una combinación de herramientas:

- 4 Sesiones coaching presenciales.
- 4 Sesiones seguimiento on-line o por mail (a elegir).
- **Entrenamiento al aire libre** de mindfulness, (consciencia plena), meditación y respiración consciente.
- Entrega de **Agenda Gestión tiempo** y energía.
- Apps para la aplicación de mindfulness y la meditación guiada.
- **Actividades** para la **reflexión**.
- **TIPS** de gestión y eficacia personal.

**PRECIO DEL PROGRAMA COMPLETO**

**300€**

# PROGRAMA DE ORGANIZACIÓN Y EFECTIVIDAD PERSONAL

## DIRIGIDO A:

Mujeres que necesiten **gestionar de una forma más eficaz y productiva su tiempo** y quieran comprobar los efectos positivos del entrenamiento personalizado en mindfulness y gestión del tiempo.

## Mujeres que se encuentra con:

- Dificultades en vida profesional por sobrecarga de trabajo.
- Nuevos retos personales o profesionales.
- Sensación de estrés y ansiedad.
- Apatía, ya no disfrutas de tu trabajo.

## Mujeres que buscan:

- Disponer de una **mente despejada, descansada y libre de preocupación.**
- Lograr **trabajar con eficiencia** y sentimiento de **satisfacción o productividad.**
- **Más tiempo libre** para dedicar a tu familia, amistades, aficiones o nuevos proyectos.
- **Reducir el estrés y ansiedad** que provoca la falta de control y organización.
- Disfrutar de la vida y sentir más **equilibrio y satisfacción** tanto personal como profesionalmente.

# Paola Pozzi

Estoy convencida de que podemos trabajar juntas.

Estaré encantada de colaborar para que logres una correcta gestión de tu tiempo.

[info@paolapozzi.com](mailto:info@paolapozzi.com) [667 960 297](tel:667960297)

