



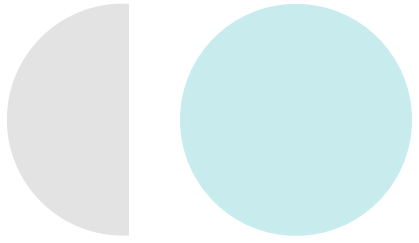
▶ ● **SUSANA RUBIO**
PSICÓLOGA | LIFE COACH

«We don't coach problems to be solved.
We coach lifes to be lived.»
by Jim Patterson

 <http://www.susanaarubiocoach.com>

 susana@susanaarubiocoach.com

 620228681



¿QUIÉN SOY?

Soy Susana Rubio, licenciada en psicología y Máster en Dirección y gestión de RRHH.

Gracias a mi profesor de formación de la universidad, me apasioné por esta disciplina y llevo trabajando en ella los últimos 20 años.

Hace algún tiempo que me empezó a picar la curiosidad sobre el coaching y el poder incorporarlo en mis formaciones. Fue entonces cuando, mi maestro y mentor, me recomendó el Coaching, no solo como aprendizaje, sino como un método que me cambiaría la vida. Y no se equivocó.

Actualmente vivo con la ilusión de servir a mis clientes a través del coaching y ahora te ofrezco los beneficios del coaching para tu propio crecimiento y el de tus proyectos.





MIS ESTUDIOS Y FORMACIONES

2022

Certificación como Life Coach de la JSCS

2021

- Curso de experta en protocolo y comunicación empresarial e institucional.
- Curso de PNL (Programación Neurolingüística)
- Formación de Coaching Coactivo y Plenitud de la mano de Green Light Go.

2005-2006

Master en Gestión y Dirección de RRHH en Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (URL) de Barcelona.

2000-2005

Licenciatura en Psicología en la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (URL) de Barcelona

MIS DISCIPLINAS



Life
coaching

Coaching de
maternidad



Coaching
nutricional



Business
Coaching

COACHING MATERNIDAD



Es un proceso de acompañamiento del Coach a esa mujer que está en proceso de fertilidad o que ya es madre.

La maternidad es maravillosa, pero no es siempre gratificante ni agradecida.

Por otro lado, la sociedad todavía exige un nivel de perfección para madres que, además, también trabajan.

Si a esta situación le añadimos el hecho de ser familia monoparental, el proceso es todavía más duro.

Vivimos con la culpa, el estrés, el cansancio, las dudas, miedos... Sin saber disfrutar de la maternidad.

BENEFICIOS DEL COACHING DE MATERNIDAD

Aprender a gestionar tus emociones

Aprender a vivir sin culpa

Gestionar la autoexigencia

El coaching parte de la base que las personas somos naturalmente creativas, llenas de recursos y completas

Potencia los puntos fuertes.

La orientación del coach no es solucionar problemas sino aprovechar el potencial de la persona

Durante el proceso de coaching, el coachee aprende a decidir por sí solo/a y a asumir sus propias responsabilidades, lo que da empoderamiento, motivación y aumenta la autoestima.

Mejora la salud mental

Ayuda a la adaptación de los cambios.



¿EN QUÉ PUEDO SERVIR?

- Sesiones de coaching online para trabajar cualquier aspecto relacionado con la maternidad o cualquier otra necesidad que surja.
- Talleres de coaching de maternidad.





¿QUÉ PODEMOS CONSEGUIR?

(OBJETIVOS)

- Gestionar la maternidad sin culpa.
- Aprender a organizarse.
- Aumentar y mejorar tu calidad de vida.
- Vivir de manera equilibrada.
- Conocer tu propósito.
- Desarrollar habilidades y fortalezas.



¿QUÉ DICEN DE MI?

«Susana me ha acompañado en uno de los momentos más difíciles de mi vida. Hablar con ella siempre ha sido una gran alegría y un aliento de esperanza a que las cosas podrían ser de otra manera. tiene una habilidad especial en acompañar sin aconsejar, sin decir lo que la otra persona debe hacer o lo que es mejor para ella. Siempre ha respetado mi libertad de decisión y mis tiempos a la vez. Mediante preguntas me ha ayudado a resolver mis problemas y a tomar el poder de crear la vida que quiero vivir. Muchas gracias. Siempre te estaré agradecida»

M.C

«Susana ha sido una coach encantadora. En nuestras sesiones me dio espacio para comunicarme, explayarme cuanto necesitaba y me guio hacia mi objetivo. Tiene un gran sentido del humor, lo cual hizo las sesiones muy amenas. ¡Muchas gracias Susana!»

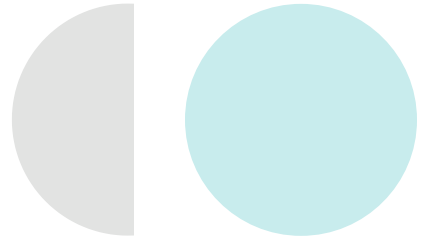
Natalia Sol

"Thank you so much Susana, you are truly a very caring and nurturing person. I felt very comfortable talking to you, and I felt supported and held in my most difficult times."

Sally S.

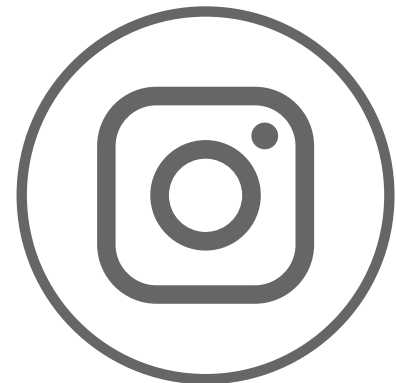
Vesna V.

“Me encontré luchando por encontrar la fuerza y la esperanza de seguir adelante después de muchos años de intentar ser madre sin éxito. Estaba desesperada y sin un objetivo, incluso pensé que Susana tampoco no podría ayudarme. Ella sabe cómo abrir tus perspectivas y poner tus metas y sentimientos frente a ti, para que puedas verlos claramente y ser consciente de ellos. Ahora puedo avanzar como esperaba. Honestamente, puedo decir que Susana fue una de las mejores decisiones que he tomado en mucho tiempo, contando con su sabiduría para guiarme.»



MÁS INFORMACIÓN EN MIS REDES SOCIALES

Instagram



Facebook



Youtube



Linkedin





¡Gracias!

**SUSANA
RUBIO**

PSICÓLOGA
—LIFE COACH



JAY SHETTY CERTIFIED COACH

 <http://www.susanarubiocoach.com>

 susana@susanarubiocoach.com

 620228681