



## Trust & ReStart®

« Porque lo que nos sucede no es importante, sino lo que hacemos con lo que nos sucede » Jean-Paul Sartre

### Cambio de marcha

---

Estás en pleno replanteo? Sufriste un golpe duro, la pérdida de su empleo, un fracaso, un burnout, un accidente que afecta tu integridad física o moral, y quieres rehacer tu vida con confianza?

Morena Coaching International y su equipo te proponemos su programa **Trust & ReStart®**

- 👉 Un programa que te propone una estrategia para vivir todo cambio de vida, de carrera, con serenidad y éxito
- 👉 Un programa puesto a punto por personas que experimentaron su propia resiliencia
- 👉 Un programa integrado que se dirige al entorno de personas en dificultad
- 👉 Un programa constituido por etapas modulables según tus expectativas, tus necesidades, tu experiencia

### Etapa 1- La acogida - « Mis emociones están ahí »

---

Este programa comienza con esta etapa de acogida de tus emociones ya sea de frustración, ira, tristeza, o de otro tipo. Una actitud de acogida sin juicio que te acompañará durante todo el proceso.

### Etapa 2 – El duelo - « Lo que no quiero más, lo que no puedo más »

---

Que sea deseado o impuesto, ir hacia a otro lugar es salirse de una situación conocida. Y salirse de una situación es hacer su duelo de la misma. Saldrás de esta etapa aliviado de remordimientos, de amarguras, con la facultad de aprender de lo que tomas como fracasos, y con las herramientas necesarias para ir más lejos y superarlo todo.

### Etapa 3 – La reconstrucción - « Sobre qué me apoyo »

---

Una etapa de sensibilización y fortalecimiento de las necesidades que hacen a tu identidad (sentido, seguridad, pertenencia, reconocimiento y autonomía de acción) y tus motivaciones (tu "porqué" profundo). Saldrás de ello con puntos de apoyo y bases tan fuertes que habrás construido y aprendido de tus debilidades.

### Etapa 4 – La realización - « Hacia donde me dirijo »

---

Durante esta etapa vivirás la felicidad de expandir tu « zona de confort » y explorarás todos los caminos posibles, inclusive lo que pensabas que era imposible. Partirás de allí con nuevos proyectos de vida y de realización personal. Partirás de este programa con, en tí mismo(a), la capacidad de ver tus fracasos como enseñanzas, la necesidad de ver y aprovechar las oportunidades que se presentan a tí, el placer de atreverse a mirar el futuro con serenidad, con la confianza en tí y en la vida. Habrás aprendido a transformar tus debilidades en fuerzas, los obstáculos en trampolines, tus discapacidades en virtudes.

### A tu escucha

---

Para vivir este recorrido, Morena Coaching International pone a tu disposición sus miembros coaches y mentors profesionales que te acompañarán con programas de coaching y inspirarán a través de mentoring con sus propias experiencias sobre la resiliencia y la superación personal. +info: [contact@morenacoaching.com](mailto:contact@morenacoaching.com)