



Focus Coaching

Disminuye tu dispersión, aumenta tu desempeño,
disfruta lo que haces.

Yaneth Garcés
Consultor • Coach • Facilitador



¿Esto es para mí?



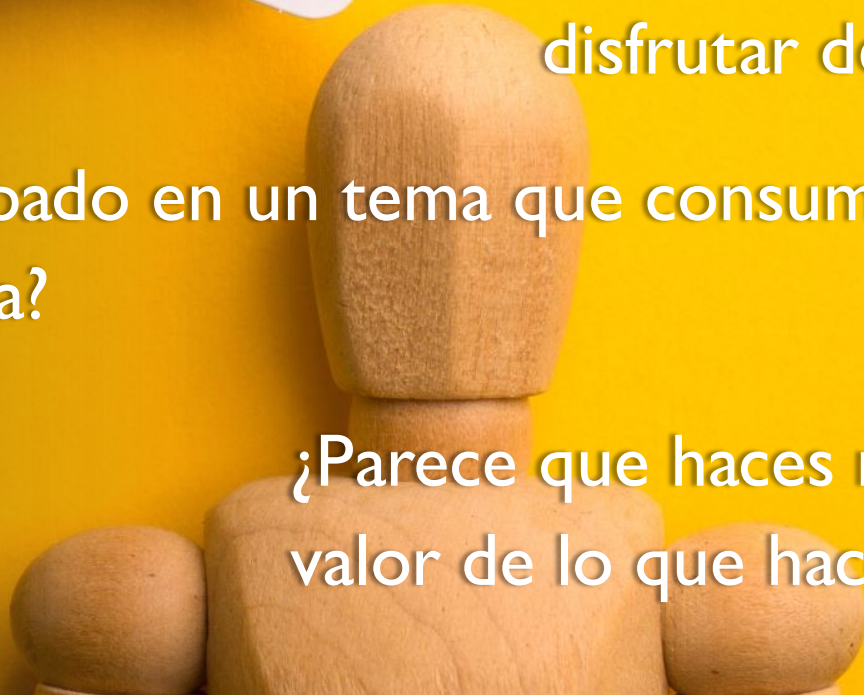
¿Tu mente no para de pensar y generarte preocupaciones?

¿Sientes que estás perdiendo tu tiempo?

¿Te cuesta prestar atención a las personas, disfrutar de los momentos?

¿Te quedas atrapado en un tema que consume tu tiempo y energía?

¿Parece que haces muchas cosas, pero no ves el valor de lo que haces?



¿Qué es?

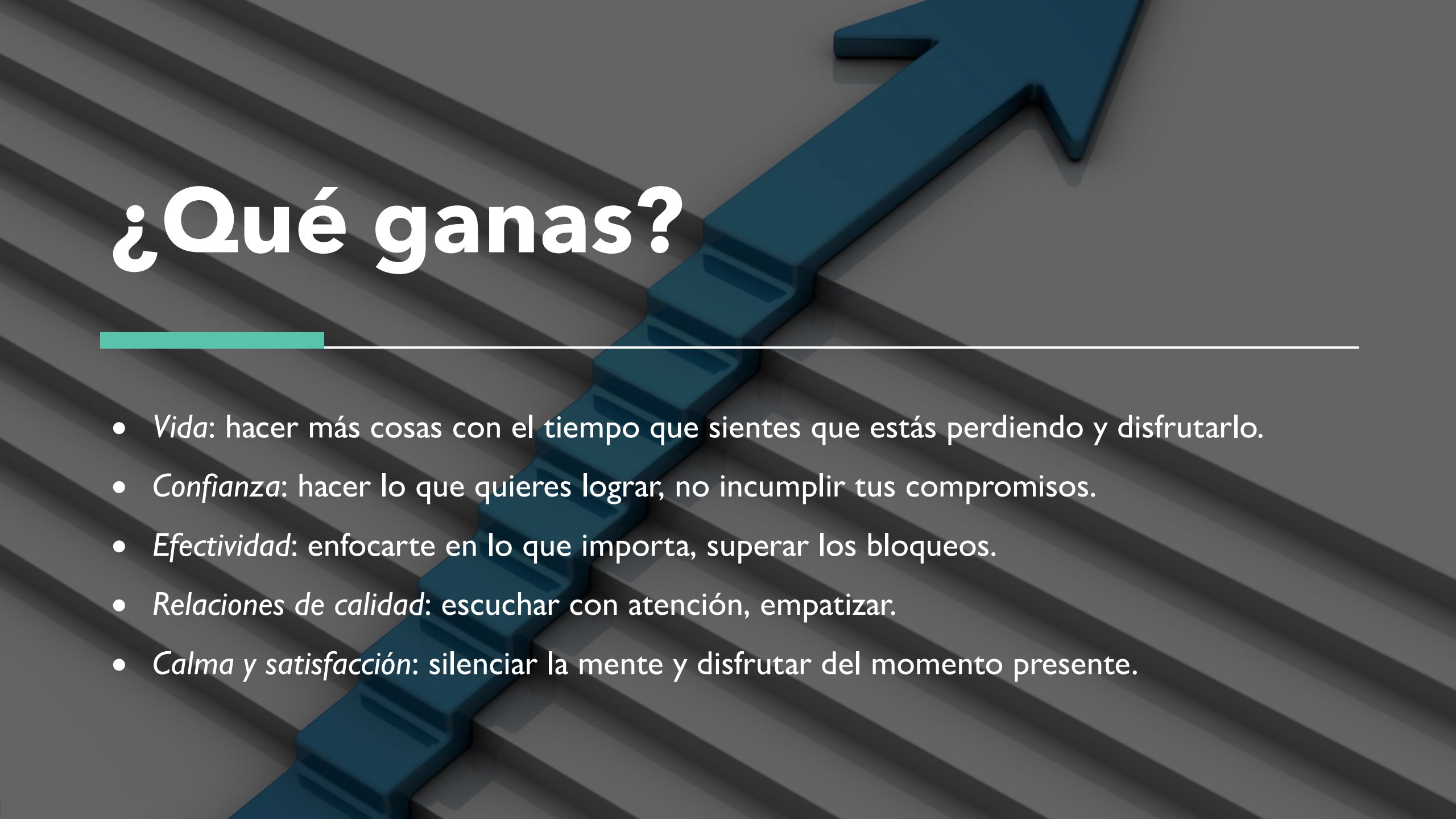
Un proceso de descubrimiento personal para expandir tu bienestar y efectividad potenciando tu enfoque.

En este proceso conocerás estrategias y herramientas para gestionar tu dispersión y hacer uso de tu tiempo, energía y atención hábilmente.

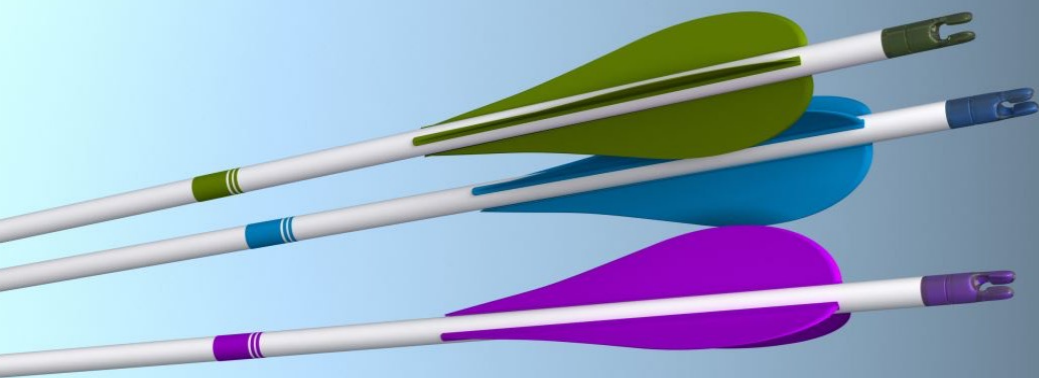
¡Aprenderás a sentirte bien y hacer bien!



¿Qué ganas?



- *Vida*: hacer más cosas con el tiempo que sientes que estás perdiendo y disfrutarlo.
- *Confianza*: hacer lo que quieres lograr, no incumplir tus compromisos.
- *Efectividad*: enfocarte en lo que importa, superar los bloqueos.
- *Relaciones de calidad*: escuchar con atención, empatizar.
- *Calma y satisfacción*: silenciar la mente y disfrutar del momento presente.



Objetivo

- Incorporar estrategias para sacar provecho de tu tiempo.
- Potenciar tu satisfacción, cumplimiento e imagen.
- Adquirir recursos para enfocarte en lo que agrega valor.

¿Cómo lo lograrás?

Viviendo con FOCO.



DEFINIR MI
VISIÓN DE
ENFOQUE



FIJAR LA
ATENCIÓN



ORDENAR
LA
ATENCIÓN



CUIDAR LA
ATENCIÓN



OPTIMIZAR
LA
ATENCIÓN

Focus coaching avanza en 2 ejes:

1. Entrenamiento de la mente para fortalecer el circuito de la atención y la capacidad de responder creativamente a las situaciones del entorno.
2. Estrategias para promover bienestar y efectividad.

Estructura del aprendizaje:

1. 5 encuentros virtuales de 1.5 hora.
2. Aprendizaje por experimentación, reflexión y abstracción.
3. Entrenamiento de la mente, con prácticas diarias.

Modelo FOCO

Encuentro 1



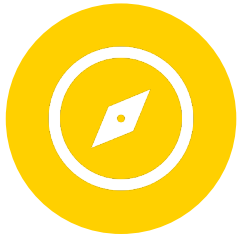
DEFINIR MI
VISIÓN DE
ENFOQUE

- Establecer cómo se encuentra hoy tu capacidad de enfoque, y principales impactos en tu vida.
- Definir para qué y por qué es necesario fortalecer tu capacidad de enfoque, así como los indicadores de avance.
- Identificar las principales razones que están causando tu falta de enfoque.
- Presentar la estrategia FOCO.
- Iniciar tu entrenamiento para una mente enfocada.



FIJAR LA ATENCIÓN

- Conocer el modo natural en que opera tu mente y cómo esto te lleva a la dispersión.
- Reconocer los elementos claves para atraer la atención.
- Experimentar estrategias para detener los condicionamientos mentales que generan dispersión.
- Asignar actividades para entrenar el Fijar la atención.



ORDENAR LA ATENCIÓN

- Aprender a alinear la atención con lo que queremos lograr para aumentar la efectividad y el disfrute.
- Como gestionar las resistencias que nos impiden poner nuestra atención en lo que es importante.
- Experimentar estrategias para dirigir la atención.
- Asignar actividades para entrenar el Ordenar la atención.



CUIDAR LA ATENCIÓN

- Identificar tus principales fuentes de distracción.
- Conocer cuáles son las actitudes básicas que favorecen tu atención.
- Experimentar estrategias que te ayudarán a sostener tu atención dirigida.
- Asignar actividades para entrenar el Cuidar la atención.



OPTIMIZAR LA ATENCIÓN

- Aprender a reconocer los picos y valles de tus niveles de alerta.
- Conocer los elementos que favorecen un alto nivel de alerta.
- Definir los recursos para generar picos de alerta y Optimizar tu atención.

¿Qué recibes?

- 5 sesiones virtuales.
- Más de 7 horas de formación personalizada.
- Audios para entrenamiento de la mente.
- Enseñanzas y estrategias para aprender a enfocarte.
- Canva para diseñar tu FOCO.
- Seguimiento personalizado a lo largo del proceso.

"La capacidad de traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante, una y otra vez, es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad.
Nadie es dueño de sí mismo si no sabe dirigir la atención."

- William James

Mlp. Ing. Yaneth Garcés Gaspar

Coach Ejecutivo | Experta en Focus | Coach de Bienestar y Efectividad | Profesor de Mindfulness



<https://www.linkedin.com/in/ygliderazgo>



[ygliderazgo](#)



www.happineff.com



+[52.5529663152](tel:+525529663152)



ygarces@happineff.com



“Cuando disminuyes tu dispersión aumentas tu desempeño y cuando te enfocas puedes disfrutar más lo que haces.

Sentirte bien y hacer bien es algo que puedes aprender, mi propósito es enseñarte cómo.”

Yaneth Garcés
Consultor • Coach • Facilitador