

# Brújulas

Sesiones individuales de coaching sistémico  
45 minutos de duración  
Periodicidad quincenal

**Brújulas** es un servicio de coaching que se enmarca dentro del proyecto **Consolidación del cambio** en mujeres orientado a promover sus recursos sociolaborales, generando una nueva mirada sobre la realidad y trabajando el proceso de cambio hacia los propios objetivos.

## SERVICIO SUBVENCIONADO

Servicio dirigido a mujeres que se encuentran con dificultades a nivel laboral –tanto si están trabajando como si están desempleadas– y que a menudo no encuentran los recursos personales necesarios para cambiar la situación, afectándolas en los diferentes ámbitos de su vida y provocándoles malestar, frustración y ansiedad

### Objetivos

- Conectar con la parte proactiva de la mujer para poder generar un cambio de mirada que le sea útil para modificar su situación.
- Acompañar a la mujer en el proceso de toma de conciencia de sus propios recursos sociolaborales y ayudarla a ponerlos en marcha en el momento presente.
- Favorecer la autonomía personal para que este aprendizaje sirva para gestionar situaciones futuras.

### Cómo lo hacemos

En cada sesión se trabajan pequeños cambios que ayudan a la mujer a reconectar con su propio potencial y llegar a encontrar una salida útil a la situación que le provoca malestar.

Entre sesión y sesión la mujer lleva a cabo diferentes actividades personales acordadas con la profesional que le irán acompañando hacia el cambio.

Durante las sesiones se trabajan las acciones realizadas, se valora la evolución y las resistencias que han podido aparecer, se ayuda en la gestión de las emociones y pensamientos, se da valor a lo que tiene y se potencia la vinculación con la red.

**El proceso de coaching es diferente para cada mujer:  
cada mujer es la protagonista de su propio proceso,  
que se va construyendo a partir de su vivencia y experiencia**

Para más información:

**Rosa Garriga**  
Coach sistémica

Tl. 678 52 33 17  
rgarriga@ipss-online.org  
C/ Madrazo 96  
Barcelona 08021