



Una Española en Múnich  
www.espanolaenmunich.com



**Lola Hernández García**  
Coaching y Desarrollo Personal

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, Máster en Dirección de RRHH por la Escuela de Organización Industrial y Experta en Coaching Personal por la Universidad Camilo José Cela.

Más de 15 años de experiencia profesional en Gestión, Formación y Desarrollo de Personas, desde puestos de dirección. Miembro de Crecer - Crecer.  
www.lolahernandezcoaching.wordpress.com - lolahernandez.coaching@gmail.com

**-14% VALE DESCUENTO**

Presentar este vale descuento durante el primer encuentro con Lola Hernández para obtener el descuento. Válido durante el año 2011.

## Coaching para la integración de expatriados

Múnich, 27 de marzo de 2011

¿Qué tal va tu adaptación a la cultura alemana? ¿Te sientes integrad@? ¿Hay algo que no estás consiguiendo? Por experiencia sabemos, que cuando nos trasladamos a vivir a Alemania, nos enfrentamos a un importante conjunto de desafíos:

- Necesitamos aprender alemán, y además, bien... no vale con chapurrearlo un poquito
- A lo mejor estamos buscando trabajo en Alemania... o ya lo tenemos pero no sentimos que encajen todas las piezas...
- Es muy posible que también haya desafíos en casa... ¿tienes una pareja alemana y han surgido diferencias interculturales? O... ¿has venido con tu familia desde España y se sienten como un "burro en un garaje"?
- Sientes que aquí no conoces a nadie y que de España estás un poco desconectado... ¿?
- Te sientes un poco inquiet@ o desanimad@ y no paras de comer....¿?... ¿algún otro reto en el horizonte?

Agradeciendo la oportunidad que me brinda Una Española en Múnich, quiero contaros que el Coaching os puede ayudar en este camino. Un proceso de Coaching, es un proceso de cambio que nos ayuda a encajar las piezas que necesitamos o queremos mejorar.

Es un proceso individual y confidencial, que se extiende aprox. a lo largo de 7 sesiones, durante las que se atraviesan 5 fases:

1. Definición de la META que se quiere conseguir.
2. Análisis de la situación de partida: ¿Con qué recursos cuentas? ¿Cuáles son las nuevas oportunidades que tienes viviendo en Alemania? ¿Qué obstáculos se interponen entre tu META y tú? ¿Qué frenos traes "en la mochila"?
3. Diseño y ejecución del plan de acción ¡Sin acción no hay cambio!
4. Seguimiento y correcciones necesarias.
5. Y "mágicamente" ¡Logro de la META!

Cuando hacemos cosas diferentes a las que estamos haciendo, conseguimos cosas distintas a las que estamos consiguiendo. El único requisito es el Compromiso con el logro de tu META.

Tendremos las sesiones en algún sitio cómodo para ti: un despacho, un Café, un Bar, o por Skype. Pruébalo sin compromiso, además, gracias a una Española en Múnich, disfrutarás de interesantes descuentos.

¡Disfruta de tu proceso de integración! Es una maravillosa oportunidad para conocerte y mejorar tu autogestión!

**Lola Hernández García**  
Coaching y Desarrollo Personal

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, Máster en Dirección de RRHH por la Escuela de Organización Industrial y Experta en Coaching Personal por la Universidad Camilo José Cela. Más de 15 años de experiencia profesional en Gestión, Formación y Desarrollo de Personas, desde puestos de dirección. Miembro de Crecer - Crecer.  
[www.lolahernandezcoaching.wordpress.com](http://www.lolahernandezcoaching.wordpress.com)  
[lolahernandez.coaching@gmail.com](mailto:lolahernandez.coaching@gmail.com)

(Si encuentras interesante este contenido, compártelo, pero por favor, no realices cambios e incluye los datos de la autora... ¡gracias!)