

# Rodearse de personas más felices es una necesidad



# El proyecto Autocoaching

**Autocoaching SL**, empresa especializada en coaching y comunicación, nació en el año 2005 para ayudar a las personas a ser más felices potenciando su crecimiento personal y profesional. Nuestros servicios apoyan a las empresas para que mejoren su comunicación con los clientes o la productividad de sus empleados. Nuestra visión es la **democratización del coaching**, para que sus ventajas alcancen al mayor número de personas posible.

## METODOLOGÍA Y SOLUCIONES PARA PERSONAS

El primer hito del proyecto fue el desarrollo de la **Metodología Autocoaching**. Un conjunto de sencillos pasos para que cada persona pueda conocer su grado de felicidad y marcarse cambios para mejorar su vida. Creemos que somos las personas las responsables de tomar las riendas de nuestra vida. Debemos saber lo que estamos haciendo bien y en qué fallamos, para enmendar errores y potenciar los comportamientos y actitudes que más nos convienen. Esta metodología, con el motor de cambios de *Coaching de la Variedad*, es la base de la web [autocoaching.es](http://autocoaching.es) que actualmente da servicio a más de 19.000 usuarios.



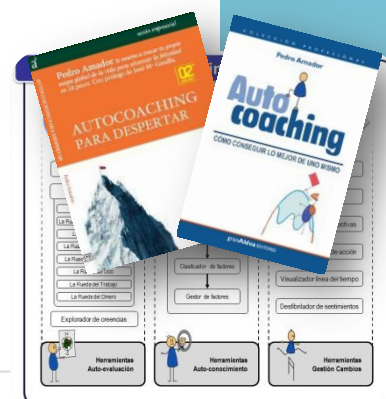
## SOLUCIONES PARA EMPRESAS

Con la **Solución Autocoaching 3.0**, acercamos la metodología a las empresas. Una web completa y personalizable que permite construir la empresa del futuro, mejorando su calidad humana y potenciando la felicidad. Se han desarrollado herramientas específicamente orientadas a los clientes y accionistas (**Aplicación miGPSVital®**), y a los empleados (**Aplicación miGPSProfesional®**), que permiten obtener, gracias a un coste de propiedad reducido y a unos plazos de implementación muy optimizados, un rápido retorno de la inversión.



## LIBROS DE APOYO

Tres prácticos libros describen la metodología y facilitan su aprendizaje: "Autocoaching: cómo conseguir lo mejor de uno mismo" (2009 – Ed. **Gran Aldea Editores** para el mercado Latinoamericano y 2011 Ed. **Grancher**, Colección ABC en el mercado francés); "Autocoaching para despertar" (2010 - Ed. **LID**); y aparecido en mayo de 2011, el primer libro-blog que está disponible gratuitamente en [www.conseguirlafelicidad.com](http://www.conseguirlafelicidad.com) y que profundiza en la búsqueda de felicidad.





**¿Cuál es el principal valor que obtiene la empresa?**

*Con la puesta en servicio de esta aplicación, la empresa consigue mayor relevancia de marca y mejor conocimiento de las preferencias de sus clientes tanto actuales como futuros*



**¿Cuál es el principal valor que obtiene la empresa?**

*Con la puesta en servicio de esta aplicación web en los procesos de coaching, la empresa consigue empleados más productivos, con mayor motivación, lealtad, satisfacción y profesionalidad a través de la mejora personal*

## Las soluciones empresariales

La **Solución Autocoaching 3.0** permite construir la empresa del futuro ofreciendo valor para todos los usuarios, ya sean internos (empleados o accionistas) o externos (clientes o proveedores).

Se apoya en **El Mapa de la Vida** (extensión natural de **La Rueda de la Vida**) y en el potente motor taxonómico del **Coaching de la Variedad**. Ambos ofrecen a las empresas un ordenado y completísimo catálogo (de 260.000 gustos y 10.000 cambios), que configurado a su medida, facilita a los usuarios escoger lo que quieren y se proponen en la vida. Es el punto de partida para que las personas sepan elegir lo que necesitan, y se marquen cambios que transformen sus quejas en acciones.

La **Aplicación miGPSVital**, orientada a clientes o accionistas, soporta el complejo proceso de cambio para la búsqueda de la felicidad; y aporta entre otras, las siguientes ventajas:

- Uso de una herramienta web que permite acercar el crecimiento personal a un mayor número de personas de forma muy económica.
- Potenciar la comunicación con los clientes o accionistas creando con cada uno de ellos, una relación única e irrepetible.
- Aumentar la fidelidad a la marca, generando simpatía hacia una empresa comprometida con el crecimiento personal y la felicidad.
- Monitorización de todos los procesos de acceso de los usuarios a la herramienta web.
- Conocimiento de las preferencias de los usuarios, al conocer los gustos y cambios más solicitados.

La **Aplicación miGPSProfesional**, orientada a los empleados, soporta el procesos de coaching completo, ayudando a la empresa a mejorar rápidamente la productividad. Son numerosas las ventajas a obtener, tanto para los empleados como para la empresa, entre ellas, cabe destacar:

- Uso de una herramienta web para acercar los procesos de crecimiento personal a un mayor número de empleados de forma muy económica.
- Profesionalización del proceso de coaching siendo posible ahorrar una o dos sesiones al realizar el propio empleado un proceso de análisis inicial.
- Aumentar la lealtad y motivación de los empleados al sentirse más valorados por la empresa.
- Monitorización de todos los procesos de coaching con la herramienta web.
- Conocer los factores y cambios más demandados por parte de los empleados; analizando su efecto sobre el clima laboral.

Si no puedes visualizar este e-mail, pulsa aquí.

NIVEA



# SER FELIZ

ES MÁS FÁCIL CON NIVEA

## Amparo,

NIVEA te presenta **Autocoaching®**, un método que te guía en el camino hacia la felicidad

desarrolla y humaniza con las

Porque y a veces empújate

¿Quieres entrar en

El equipo

**NIVEA** MI AUTOCOACHING EDITAR MI PERFIL FAQs SOBRE AUTO

**RESUMEN** 1. LA RUEDA DE LA VIDA 2. ¿CÓMO QUIERO QUE SEA MI VIDA? 3. ¿CÓMO ES MI VIDA? 4. MIS PRIORIDADES

Hola Carlos, este es un resumen de tu Autocoaching®, para actualizar tu proceso pincha en los pasos del menú superior.

También puedes actualizar un resumen de tu Autocoaching® pinchando en el menú superior.

**CAMBIOS**  
Que mi par...  
Que mi cor...  
Que yo sea...  
Que mi cor...  
Que mi par...  
Que mi par...

**CAMBIOS**  
Que mi par...  
Que mi cor...  
Que yo sea...  
Que mi cor...  
Que mi par...  
Que mi par...

### Evolución de mi Autocoaching®

**Auto coaching**

Envía una sugerencia · Invita a tus amigos · Mi Cuenta · Nota legal · Política de privacidad

2006 - 2011 © AUTOCOACHING - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

## El caso de NIVEA

En los últimos 100 años, NIVEA se ha convertido en una marca de referencia gracias a muchos consumidores que han confiado en ella. Coincidiendo con su centenario, NIVEA ofrece a sus consumidoras la Solución de Autocoaching 3.0 que les permitirá dar los primeros pasos en el coaching de forma accesible y cercana. La solución, adaptada en sólo dos meses, uno para incluir los contenidos propios de NIVEA, y otro para mejorar su diseño, permitirá combinada con presentaciones y formaciones en el nuevo edificio de Nivea Plaza en Madrid, que las clientas mejoren, y alcancen un mayor grado de felicidad.

## Los servicios profesionales

- **Formación** para divulgar y presentar la metodología en talleres experienciales de desarrollo de habilidades. Una oferta formativa diseñada de forma completa y configurable, y certificada por ICF con créditos de formación continua, que acercará rápidamente el crecimiento personal a las organizaciones. El programa es una inversión en capital humano que garantiza el éxito a largo plazo. Con su diseño configurable atiende tanto a las necesidades de grandes empresas como las de organizaciones medianas y pequeñas. Estos son algunos ejemplos de contenidos que se presentan a la audiencia:
  - El valor para comenzar el cambio, y el compromiso para mantenerse en la acción y conseguir el resultado deseado.
  - Enseñar a las personas a dejar la queja a un lado, y a motivarse personalmente para comenzar a realizar cambios para su propio beneficio y en el de los compañeros.
  - Todos los componentes necesarios para que nunca falle el compromiso para conseguir los objetivos marcados. El compromiso, en resumidas cuentas, de buscar un estado propio de mayor felicidad.
- **Ponencias** para divulgar y adaptar la metodología a temas concretos como la motivación de los empleados o el entrenamiento en el crecimiento personal e integral orientado a la mejora continua.
- **Consultoría** para instalar, configurar y personalizar la herramienta web, así como supervisar el despliegue de la metodología por otros *coachs*.
- **Coaching** para mejorar fases concretas del proceso, tanto de coaching personal como ejecutivo. Nuestros profesionales cuentan con certificaciones en otros estándares del mercado que utilizan como complemento a nuestra metodología.



“ *La felicidad es condición imprescindible para alcanzar la eficacia.  
Eficacia y felicidad están inseparablemente unidas  
y caminan siempre de la mano* ”

**Don Juan-Miguel Villar Mir, Presidente Grupo Villar Mir**



Más información: [www.autocoaching.es](http://www.autocoaching.es) - <http://tiny.cc/sefeliz>

Director comercial: Javier Arteaga - [javier.arteaqa@autocoaching.es](mailto:javier.arteaqa@autocoaching.es) +34 649 435 212