



LOS 4 AUTOS DEL ÉXITO PERSONAL

*Mentoría Privada 1:1 “Un espacio seguro para
descubrir tu mejor versión”*



UN POCO SOBRE MÍ

Durante más de 15 años, he acompañado a personas y profesionales **en el proceso de descubrir quiénes** son cuando dejan de actuar por obligación y comienzan a vivir desde su autenticidad.

Mi trabajo se basa en una idea simple pero poderosa: **no hay éxito profesional que valga si no está sostenido por una base emocional sólida.**

Desde Coaching Ecuador, **hemos desarrollado procesos de transformación real, combinando el coaching ejecutivo con herramientas de autoconocimiento y gestión emocional.**

En la mentoría Los 4 Autos del Éxito Personal, **se invita a cada participante a hacer un viaje profundo y estructurado hacia su seguridad interior, con una metodología clara, responsable y basada en la experiencia.**



Miguel Cabrera
COACH

LOS 4 AUTOS DEL ÉXITO PERSONAL

Semana 7 y 8

**AUTO
REGULACIÓN |
Maestría
Emocional**

Semana 5 y 6

**AUTO
CONFIANZA |
Coraje en
Acción**

Semana 3 y 4

**AUTO
CONOCIMIENTO
| El Mapa de tu
Poder**

Semana 1 y 2

**AUTOESTIMA |
Valía
Innegociable**



PROPÓSITO DE LA MENTORÍA

Esta mentoría está diseñada para personas que han alcanzado logros externos, pero sienten que internamente todavía luchan con dudas, autoexigencia o la sensación de no estar “a la altura”.

El propósito es fortalecer los cimientos personales — **autoestima, autoconocimiento, autoconfianza y autorregulación**— desde un enfoque consciente, práctico y sostenido en el tiempo.

DURACIÓN TOTAL:

8 Semanas consecutivas

MODALIDAD:

100% online, confidencial y personalizada

SESIONES:

8 sesiones privadas de 90 minutos

ACOMPañAMIENTO:

Soporte directo vía WhatsApp o correo para seguimiento, preguntas y accountability.



AUTOESTIMA | Valía Innegociable (Semanas 1 y 2)



OBJETIVO:

Reconocer el propio valor más allá del rendimiento o la aprobación.



ENFOQUE:

- Identificar las creencias y comparaciones que debilitan la autoestima.
- Redefinir el diálogo interno con base en la autocompasión y la autoafirmación.



RESULTADOS ESPERADOS:

- Mayor seguridad personal, claridad para poner límites y una percepción más realista y positiva de uno mismo.

AUTOCONOCIMIENTO

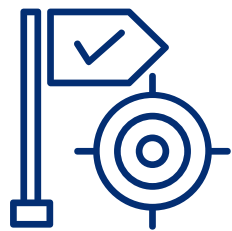
| El Mapa de tu Poder

(Semanas 3 y 4)



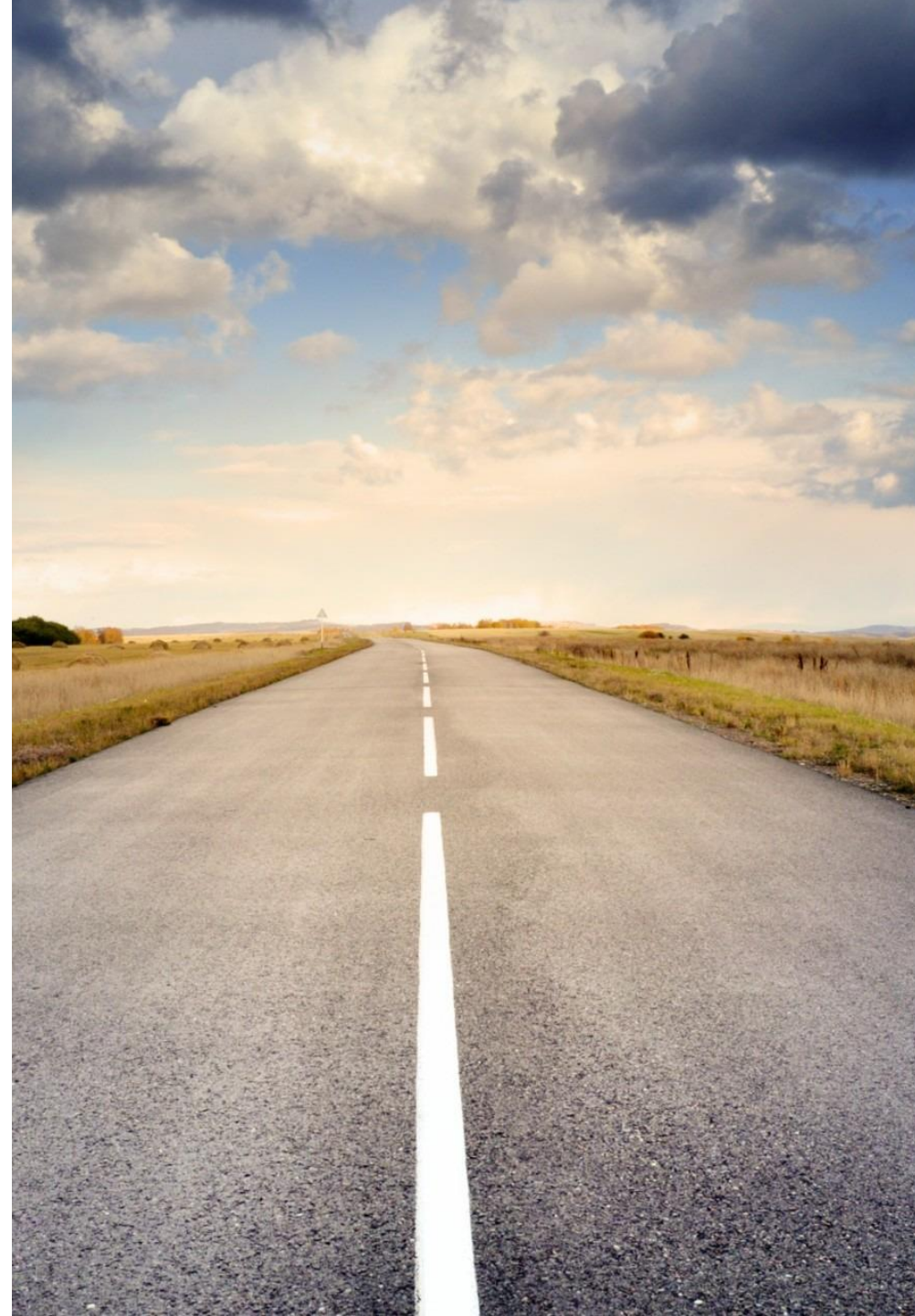
OBJETIVO:

Comprender las propias motivaciones, valores y patrones emocionales.



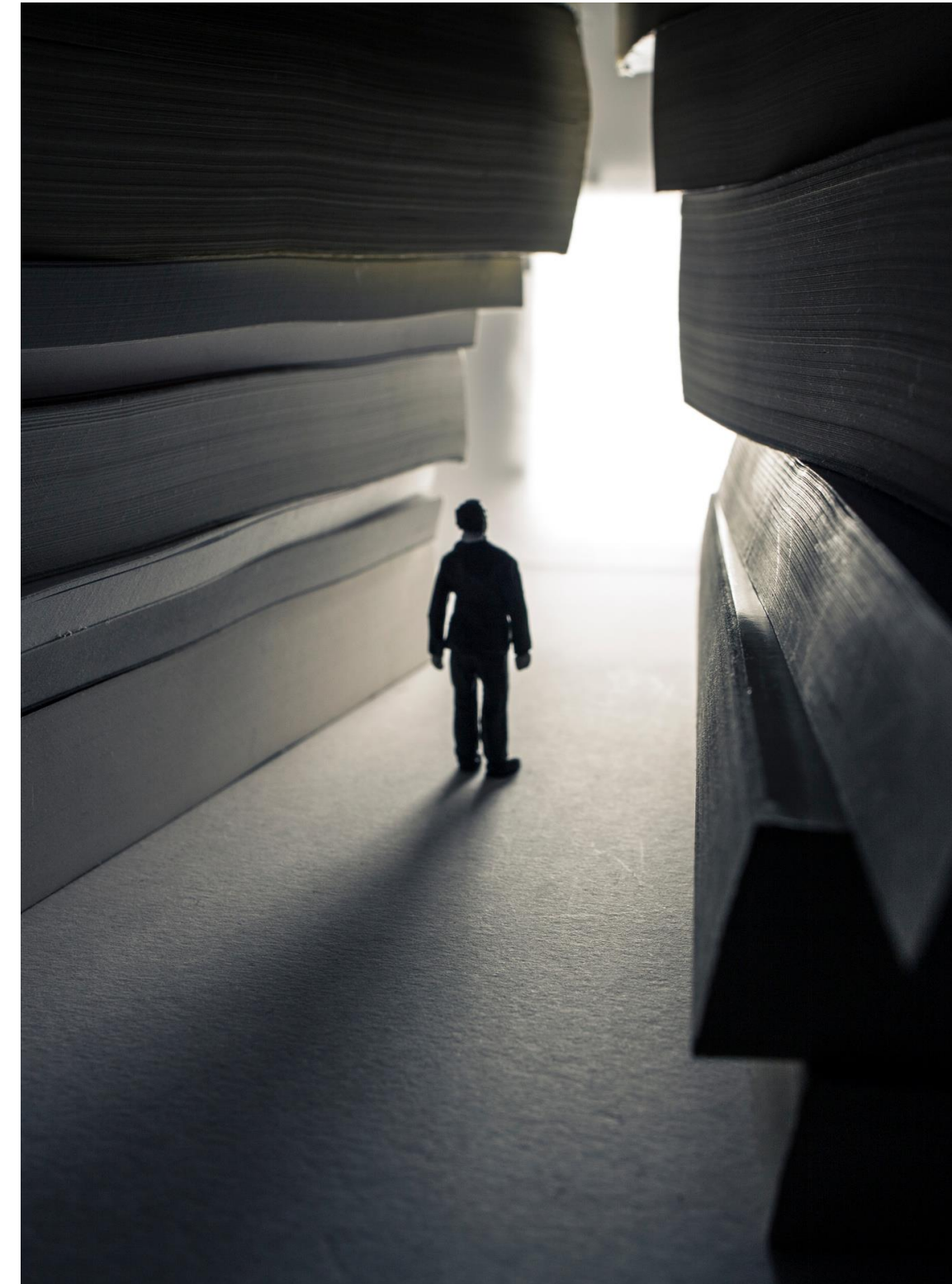
ENFOQUE:

- Identificar fortalezas, creencias heredadas y emociones recurrentes.
- Definir valores esenciales para tomar decisiones coherentes.



RESULTADOS ESPERADOS:

- Mayor claridad sobre quién eres, qué te impulsa y qué necesitas dejar atrás para vivir con autenticidad.





➔ ENFOQUE:

- Identificar los mecanismos del autosabotaje.
- Aplicar técnicas de neurociencia práctica para fortalecer la confianza conductual.

➔ ENFOQUE:

- Capacidad de tomar decisiones sin paralizarse, mantener compromiso con los objetivos y confiar en la propia capacidad de resolver.



AUTOCONFIANZA | Coraje en Acción (Semanas 5 y 6)

➔ OBJETIVO:

Reentrenar la mente para actuar con decisión y manejar el miedo de forma funcional.

AUTORREGULACIÓN | Maestría Emocional (Semanas 7 y 8)

Mentoría 1 : 1



OBJETIVO:

- Desarrollar un sistema personal de gestión emocional y autocontrol consciente.



ENFOQUE:

- Detección de detonantes emocionales y patrones reactivos.
- Técnicas de autorregulación (respiración, reencuadre, gestión del foco).



RESULTADOS ESPERADOS:

- Mayor serenidad en contextos de presión, capacidad de respuesta equilibrada y resiliencia sostenida.



ESTE PROGRAMA NO ES UNA FÓRMULA RÁPIDA.

Es una inversión profesional en autoconciencia y fortaleza emocional, creada para quienes están listos para sostener su propio crecimiento con responsabilidad y acompañamiento experto

CONTACTO



Teléfono:

+593 97 910 5074



Correo:

Miguel@coachingecuador.com



Página Web:

www.coachingecuador.com

