

## Acuerdo de Coaching Personal

---

### Bienvenid@,

Gracias por confiar en mí como tu Sex Coach y darme la oportunidad de acompañarte en este viaje único y personal para lograr tus objetivos y transformar tu sexualidad. Cuando se comienza un nuevo viaje, generalmente se define una ruta aproximada, cierta planificación e incluso acordamos aspectos con nuestros compañeros de viaje. Y eso es lo que te propongo, establecer un acuerdo y definir los compromisos que entre ambos asumiremos.

Y este punto es importante, porque nos hace implicarnos y motivarnos en el recorrido de ese viaje.

### ¿Sex-Coach?

El coaching es un proceso de acompañamiento orientado a realizar un cambio que desees, en este caso en tu sexualidad. Y en dicho proceso, el Coach (yo), invita a su Coachee (tú) a generar un puente entre su estado actual y el estado deseado al que quiere llegar. Para ello el Coach (yo), recurre al conocimiento, competencias y técnicas necesarias para lograr el objetivo del Coachee (tú).

### Como Coach, yo me comprometo a...

- ✓ Escucharte con respeto y empatía, sin juicios de valor ni opiniones.
- ✓ Preguntarte aspectos que te ayuden a conocerte más, a descubrir tus metas u objetivos y a ser capaz de que reconozcas todas tus capacidades y valores para lograrlo/s.
- ✓ Respetar tus límites, iremos hasta dónde tú quieras, siempre en pro de lograr tu objetivo/s.
- ✓ Animar tus capacidades y fortalecer tu motivación a lo largo de todo el proceso
- ✓ Generar el espacio adecuado de seguridad, soporte y apoyo donde sientas un entorno elevado de confianza.
- ✓ Ampliar, explorar y expandir tus recursos y posibilidades de desarrollo.
- ✓ Encontrar nuevas pautas y conductas para aplicar una sexualidad positiva, disfrutando del viaje

## Y por supuesto, la Confidencialidad es importante

De ahí mi compromiso en tratar la información con las medidas necesarias para ello, con confidencialidad, a no difundirla ni usarla con otro fin que no sea el proceso de coaching. Además, como Coach debo cumplir con el Código Deontológico y Ético que regula este tipo de relaciones contractuales.

## Como Coachee, de ti espero...

- ✓ Que tomes consciencia de que el único protagonista de este viaje, eres tú.
- ✓ Que estés con una actitud positiva y abierta al cambio, preparad@ para experimentar, explorar, reflexionar y vivir otras pautas y perspectivas.
- ✓ Que pongas todo de tu parte para avanzar en ese proceso.
- ✓ Que te comprometas con tus objetivos y el plan de acción que definamos y así lograr lo que desees alcanzar.
- ✓ Que me des tu opinión de forma continuada de qué piensas o cómo te sientes en el proceso, así yo sabré que te aporta valor y satisface realmente tus necesidades.
- ✓ Dime siempre que te parecen mis apreciaciones y comentarios, así podré adaptarme y lograr una comunicación rica y común.
- ✓ Sólo tú eres el responsable de los resultados y la toma libre de decisiones.
- ✓ Los logros y progresos son tuyos, asúmelos, hazlos tuyo y celébralos.

## ¿Cómo son las sesiones?

El programa de sex-coaching comprende entre 6 y 10 sesiones. Una primera de diagnóstico dónde estableceremos el plan de acción y fijaremos la frecuencia. Como regla general, las primeras serán cada semana, y después cada 2 o 3 semanas. Siempre estableceremos en cada sesión, la fecha concreta de la siguiente. Si por algún motivo hay que cambiar dicha fecha, es necesario avisar con al menos 24 horas de anticipación. Recuerda la importancia del compromiso.

Las sesiones, generalmente son online, acordando el medio más adecuado y la disponibilidad de ambas partes.

## Inversión de las sesiones

Te propongo una inversión de \_\_\_€ sesión, que se abonaran previamente por transferencia bancaria en la cuenta \_\_\_\_\_ o a través de PayPal

\_\_\_\_\_

En señal de conformidad y tras la lectura de este documento, queda firmado por las partes involucradas:

Firma Coachee

Firma Coach