



**FACILITADOR: JOSE COLLINS**

**“ALTO RENDIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL”**

- Ex-jugador profesional de la Liga ACB de baloncesto y formador en escuelas deportivas desde hace más de 30 años.
- Ha utilizado el deporte como un medio de realización personal y profesional.
- Formador especializado en seminarios de habilidades de liderazgo empresarial, deportivo y personal, relajación dinámica, gestión emocional, planificación de proyectos, cohesión de equipos de trabajo y resolución de conflictos.
- Creador del MDO “Los 7 Pasos para alcanzar la Excelencia profesional y personal”: un método de gestión del estado para el rendimiento óptimo en cualquier actividad, situación o proceso.
- En sus cursos utiliza herramientas del Coaching Mahat personal, sistémico y deportivo, management, habilidades de comunicación, gestión emocional, conciencia tántrica e hipnosis eriksoniana, diversas técnicas de relajación y meditación, y masaje ayurveda.
- Creador y director del Campus Escobasquet Menorca. Ha colaborado con el Instituto de Coaching, con Peter Creutzfeldt ([www.workinginthezone.com](http://www.workinginthezone.com)), Alex Gordillo, profesor universitario y psicólogo deportivo del programa Albatros de la Federación Catalana de Golf, la Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto y ha sido Director Técnico de la Federación Guineana de Basket.
- Actualmente facilita seminarios de liderazgo abiertos, exclusivos para las empresas, clases semanales de COACHING MAHAT y consultas individuales.



*“En manos del corazón, el intelecto se vuelve inteligente. Es una transformación, una profunda transformación. Ahora la persona no se vuelve intelectual, simplemente se vuelve sabia.” OSHO*

## **COACHING MAHAT**

### **CLASES ABIERTAS**

**GESTIONA TU ESTADO Y ALCANZA  
LO QUE TE PROPONGAS**



**INSCRÍBETE EN:**



**Telf. +240 222 658 787**  
**Telf. +34 711 781 950**  
**[www.zonacoaching.com](http://www.zonacoaching.com)**  
**[Collins@zonacoaching.com](mailto:Collins@zonacoaching.com)**

## QUÉ ES EL COACHING MAHAT

**Adquiere la fortaleza y la flexibilidad mental necesarias para convertir tus metas en sueños... tus obstáculos en desafíos... para alcanzar todo lo que te propongas... PARA SER TÚ MISMO.**

COACHING MAHAT es el resultado de aplicar al Coaching técnicas de Relajación, Meditación y Gestión Emocional.

Es un Método para optimizar "tu estado" ante cualquier actividad, situación o proceso.

Es un proceso que cubre el vacío existente entre dónde estás ahora y dónde quieres estar. Te ayuda a desarrollar tu potencial y adquirir confianza para explorar los condicionantes que te impiden disfrutar de la vida con totalidad.



## CLASES ABIERTAS DE COACHING MAHAT

**La perfección debe alcanzarse desde la experiencia en el momento presente. Modela tu vida y conviértela en una obra de arte.**

Antes de pretender tener éxito en cualquier ámbito, has de ser consciente desde que realidad fijas tus objetivos.

Desde un marco lleno de dispersión, tensión, creencias limitantes y desmotivación, tus acciones no pueden ser lo suficientemente creativas para alcanzar algo, hasta el momento inalcanzable. Y desde un ámbito de estrategias superficiales para no sentirte inseguro, tus actos parten del sentimiento de no ser suficiente, de no ser capaz de... lo que provoca más necesidad, más carencia.

**El miedo nos impulsa o nos bloquea, según sea nuestra relación con él. Es una cuestión de actitud.**

He constatado que tanto en el deporte, en la empresa y en la vida, para alcanzar nuestro rendimiento óptimo, para generar abundancia, debemos responder desde "nuestro centro" y validar todo nuestro ser: nuestra intuición, nuestra autenticidad, nuestra confianza, nuestro potencial, nuestra creatividad... y también nuestros miedos... sin reprimirlos.

El verdadero coraje no consiste en adoptar un papel de triunfador, sino en aceptar los constantes desafíos de la vida. Sólo por el hecho de aceptar nuestros miedos e inseguridades, ya nos hacemos dueños de nuestros destinos.

## OBJETIVO DE LAS CLASES

**"Algunos ven las cosas como son y se preguntan: ¿Por qué?. Yo veo las cosas como me gustaría que fueran y me pregunto: ¿Por qué no?." GEORGE BERNARD SHAW**

Te ofrezco un espacio de confianza donde, de una forma amena, creativa y vivencial, profundizaremos en el autoco-nocimiento de nuestro estado físico, mental, emocional y filo-espiritual.

Utilizaremos métodos de relajación no-activa (masajes), relajación semi-activa (respiración, visualizaciones,...), relajación dinámica (movimientos anti-estrés) y meditaciones temáticas, para profundizar en situaciones concretas (individual o colectivamente) desde un estado relajado y meditativo.

**"Para crear prosperidad individual y colectiva, la principal materia prima es el alma." ÁLEX ROVIRA**

Experimentarás las diversas herramientas de autoliderazgo: técnicas de focalización, gestión del estrés, fortaleza y flexibilidad mental, disciplina y gestión emocional.

## DIRIGIDO A

Todas aquellas personas dispuestas a comprometerse con su propio desarrollo, que deseen mejorar su gestión del estado y sus habilidades de autoliderazgo.



**"Si lo puedes imaginar, lo puedes conseguir. Si lo puedes soñar, lo puedes ser." WILLIAM A. WARD**

## LOS 7 PASOS DEL COACHING MAHAT:

- Los objetivos poderosos
- La inteligencia corporal
- El diálogo interno: la flexibilidad y la fortaleza mental
- La motivación óptima y la autodisciplina
- La superación de bloqueos emocionales
- Las decisiones óptimas: los patrones de comportamiento
- El registro, la celebración y el modelaje