



MUJER
MEJOR

SUSANA ABAD

Susana Abad:
Coach, Mujer,
Madre.
Licenciada en
Derecho.
20 años
trabajando con y
para personas.



¿A QUÉ ME DEDICO?

Sesiones de Coaching en Guadalajara y online.

susanaabad.es

coachingfertilidad.com

¿QUÉ ES EL COACHING?

Es una herramienta de cambio y aprendizaje conversacional. El coaching es gerundio. Con el coaching se obtienen resultados distintos.

Servicios que ofrezco:

- Coaching Familiar
- Coaching para Opositores
- Coaching Fertilidad
- Coaching de Pareja
- Coaching Personal

The image shows a screenshot of a web browser displaying the website for Susana Abad Coaching. The top banner features a close-up of colorful clothespins on a string, with the text "EL COACHING INTEGRAL ES UNA HERRAMIENTA VÁLIDA PARA CUALQUIER META." and a "Más info" button. Below the banner, the browser's address bar shows "susanaabad.es". The main content area is titled "¿Quién Soy?" and includes a profile picture of Susana Abad, a Master Coach, along with her credentials: "Licenciada en Derecho" and "Fundadora de Coaching Fertilidad." It also mentions her 20 years of experience in a multinational environment. At the bottom, there are two smaller photos of her sitting on a colorful chair.

MUJER MEJOR

Mujer Mejor es un Proyecto de Sororidad, Reconciliación Familiar y Empoderamiento *Femenino* que gira en torno al coaching.

Cinco jornadas grupales y cinco sesiones individuales para mejorar la vida de mujeres que quieran aceptar el reto de crecer y de cuestionar sus vidas.

Las jornadas, de cuatro horas, se realizarán un sábado cada mes durante cinco meses.



- ▶ ¿Eres mujer, madre y trabajadora?
- ▶ ¿Vives urgentemente y te sientes agotada?
- ▶ ¿Te gustaría mejorar la relación con tu pareja e hijos y disponer de tiempo para ti?
- ▶ ¿Te gustaría poder hacer lo que quieres y no lo que debes?
- ▶ ¿Te gustaría poder decir "no" sin sentirte culpable?
- ▶ ¿Serías capaz de parar, empezar a escucharte y brindarte aquello que deseas sin necesitar que otras personas lo hagan por ti?

servicios x Cuidado con el síndrome de la m x +

← → ↻ https://www.enamorando.me/cuidado-con-el-sindrome-de-la-mujer-perfecta/

Cuidado con el síndrome de la mujer perfecta

Hoy en día, las mujeres nos enfrentamos a muchas situaciones que nos tienen viviendo al límite. Debemos ser buenas hijas, buenas madres, buenas amantes y buenas profesionales; ser eficientes, ser bellas y con buen cuerpo, ser siempre sonrientes y no tener tiempo para nada, más que para tener éxito en todos los ámbitos en los que nos movemos.

Anuncios

Psicólogos en Coslada - Centro Autorizado 

Anuncio Terapia infantil, Adolescentes, Adultos y Parejas. Primera consulta gratuita. sendapsicologia.es

[Saber más](#)

Todas estas situaciones son 'síntomas' de algo que podríamos llamar el 'síndrome de la mujer perfecta', donde el común denominador de todas las mujeres que lo padecen es querer ser reconocidas por lo que hacen. Generalmente, son mujeres que desde niñas aprendieron que su valor estaba

También te puede interesar

-  Celebridades que compartieron sus experiencias de vida ...
-  Lucero habla sobre las imágenes que causaron ...
-  Qué hacer si desafortunadamente encuentras a tu ...
-  Mamás solteras están criando niños increíbles y ...
-  ¡Comprobado! Los hombres con novias regañonas viven ...

Síguenos en Facebook 

Las españolas son las mujeres m x +

← → ↻ https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/las-espanolas-son-las-mujeres-mas-estresadas-de-europa

muy INTERESANTE CIENCIA SALUD TECNO CURIOSIDADES NATURALEZA MUY GAMER HISTORIA VÍDEOS TESTS MOTOR IA [SUSCRÍBETE](#) 

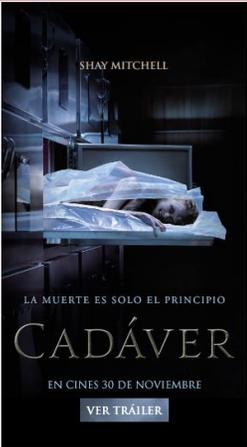
Las españolas son las mujeres más estresadas de Europa

Elena Sanz   



Un 66 por ciento de las mujeres españolas se sienten

estresadas y presionadas por la falta de tiempo, lo que supone el porcentaje más alto de todos los países desarrollados, según se desprende del estudio 'La mujer del mañana' que ha elaborado Nielsen.



SHAY MITCHELL

LA MUERTE ES SOLO EL PRINCIPIO

CADÁVER

EN CINES 30 DE NOVIEMBRE

[VER TRÁILER](#)



MUJER

MEJOR

SUSANA ABAD

“Entérate de lo que eres, y sé lo que eres.”

Píndaro

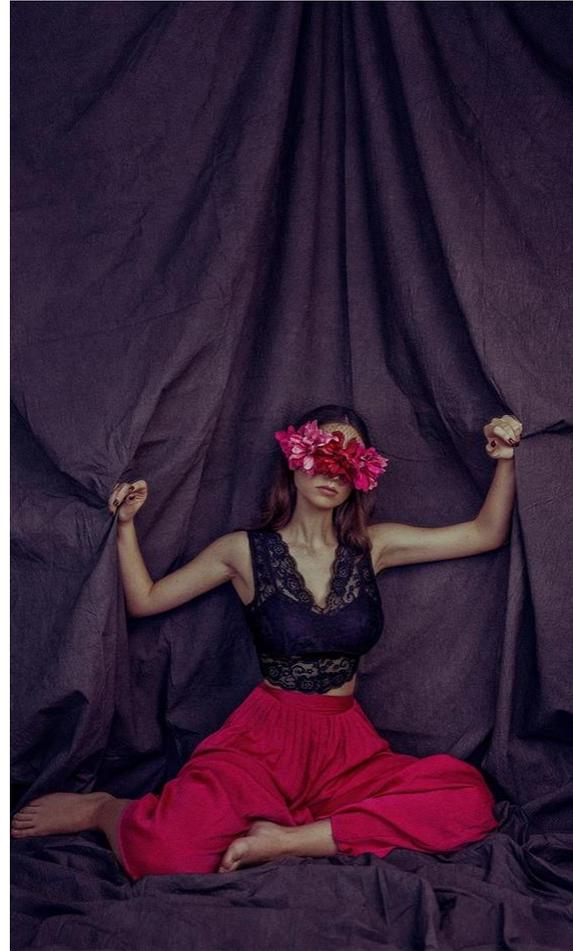
JORNADA I

¿QUIÉN SOY Y QUIÉN

QUIERO SER?

FIJACIÓN DE OBJETIVOS Y

PLAN DE ACCIÓN

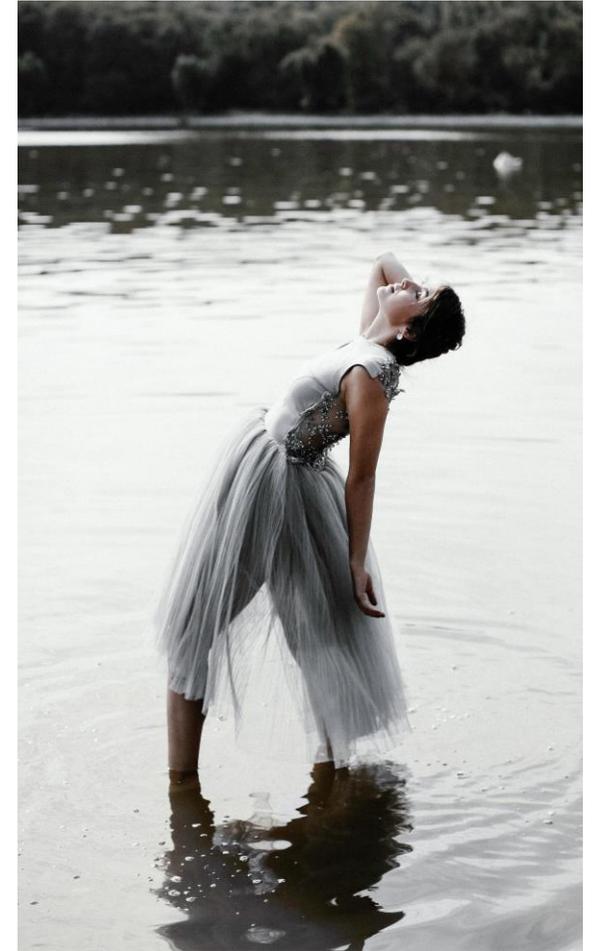


JORNADA II
GESTIÓN DE
EMOCIONES

“No llores; no te indignes.

Comprende.”

Spinoza



JORNADA III

AUTOESTIMA Y

ASERTIVIDAD

COACHING + SESIÓN

FOTOGRAFICA

“Acuérdate de ti siempre y en todas partes.”

Gurdjief



JORNADA IV
RELACIONES
FAMILIARES Y DE
PAREJA

*CHARLA CON ESPECIALISTA EN
DISCIPLINA POSITIVA*

«El lugar en el que vivo
es una especie de laberinto
y yo no hago más que buscar
la salida o el hogar».

Anne Sexton



JORNADA V

GESTIÓN DE TIEMPO

“Cinco minutos bastan para
soñar toda una vida, así de
relativo es el tiempo.”

Mario Benedetti.



DESPUÉS

La finalidad de este Programa es crear una Red de Mujeres con ganas de Vivir MEJOR. Crearemos un Club de Mujeres Mejores que ayudarán a quienes se vayan incorporando en las siguientes ediciones del Programa.

Crearemos en Guadalajara una red de Sororidad enfocada en las Soluciones y no en los Problemas. Mujeres calificadas dispuestas a construir un lugar mejor y una vida mejor para todos.

-Networking

-App

-Conferencias

-Jornadas con familias

-Actividades culturales

-Acompañamiento a través del coaching.

“Mujeres Mejores haremos cosas Mejores”



MUJER

MEJOR

SUSANA ABAD