



mikah

TRAINING COACHING SEMINARS

Mikah de Waart

Experto en Coaching Profesional y Personal

Life coaching

Biografía de Mikah de Waart

Consultor y Ponente de reconocido prestigio internacional, Coach personal y profesional.

A los 30 años era uno de los directores generales más jóvenes de Holanda liderando una empresa con más de 100 empleados. Durante los últimos 10 años ha trabajado como directivo y consultor en empresas de diferentes países, a las que ha ayudado en los siguientes campos: motivación, liderazgo, rentabilidad, ventas, reorganización, cambio de cultura.

Desde las **teorías más avanzadas del management a la vieja sabiduría oriental**, ha investigado las mejores técnicas y herramientas de **Liderazgo y Motivación personal**, con un único objetivo: ayudar a personas equipos y empresas a conseguir sus retos

En este tiempo ha elaborado su propio **Método práctico y eficaz** que analiza:

- Las **Claves** esenciales para el éxito personal y profesional
- Las **Fórmulas** necesarias para potenciar la motivación del equipo
- Las mejores **Estrategias** para el óptimo rendimiento de la empresa

Ha formado personalmente a más de **6.000 personas** en temas de Motivación, Liderazgo y Crecimiento en España, Holanda, Bélgica, Republica Checa, Tailandia, Indonesia y Mexico.



Mikah en los Medios

- Apasionado, extrovertido, relajado, afable, sensible, sincero y con sentido del humor.
- Experto internacional en la Ley de Atracción
- Muchas personas han recuperado la ilusión, la pasión, la fuerza interior, el liderazgo y la motivación tras participar en uno de sus Seminarios y han logrado alcanzar sus retos personales y Profesionales.
- Estudioso infatigable de las últimas técnicas en Motivación, Liderazgo y Crecimiento personal y Profesional
- Prestigioso Coach internacional, especializado en Seminarios a Directivos, ha formado a más de 6.000 personas en España, República Checa, Bélgica, Holanda, Tailandia y Mexico, entre otros.





Life coaching





Life coaching Mejora tu vida

Siéntete mejor, Gana más dinero, mejora tu relaciones, sé más sano.

Programa de 6 meses enfocado en ayudarte a mejorar en todos los aspectos importantes de tu vida. Está orientado para que seas más feliz.

¿Qué necesitas para ser más feliz, para estar más satisfecho con tu vida?

Cada vez que imparto un seminario empiezo con esta pregunta. Que necesitas para ser más feliz.

¿Que necesito para ser más feliz? Casi siempre encuentro las mismas respuestas.

Más paz interior, autoconfianza, menos estrés, más libertad etc. (una descripción de un estado emocional)

Mejorar la salud, más energía

Mejorar la relación con: pareja, niños, padres, amigos, familia, compañeros de trabajo

Tener más dinero, mejor trabajo, más sueldo, mejor coche, casa, ropa, moto, o más bienes materiales

Este programa está diseñado que durante 6 meses estés inmerso en un proceso de mejora continua en todos estos aspectos importantes de la vida.

Este es un programa específicamente dedicado a mejorar en todas las áreas importantes en la vida. Esta orientado para personas que ya han participado en el seminario del Secreto (el collage) aunque no es imprescindible.

Es un programa de 6 meses. Tenemos seminario de un día entero al mes. Suelen ser sábados de 10.00 a 20.30. Cada mes tocamos un tema importante, un aspecto importante en la vida.



¿Qué necesito para ser más feliz?

Como a lo mejor te acuerdas cada ser humano tiene aspectos en la vida que le hacen sentir feliz. Cada seminario o conferencia pregunto a las personas que necesitas para sentirte feliz. Las respuestas que escucho sobre todo son las siguientes:

Tienen que ver con:

la salud

dinero

amor y relaciones

sentirme bien, con amor, seguridad, fuerza etc un estado emocional

espiritualidad

contribuir algo a la sociedad

De hecho se ha hecho esta pregunta a millones de personas en todo el mundo, ¿Qué necesitas para sentirte feliz? Para la inmensa mayoría de la población humana vuelven a aparecer estos mismos tipos de respuestas: estar bien al nivel de salud, amor, dinero, emocional, espiritualidad y contribuir a los demás. Son los 6 campos que representan la rueda de la vida.



Éxito en la vida es mucho más que ganar un buen sueldo.

Éxito en la vida es crecer en todos estos áreas en la vida para que tengas una vida plena. La verdad es si una de estas áreas hoy en día no te va muy bien tiene influencia en todos los demás áreas.

Si por ejemplo actualmente te sientes muy mal en una relación afectuosa tiene influencia en tu salud, tu energía o tu trabajo. Si ahora no dispones de dinero o una seguridad mínima financiera tiene efecto en como te comportas en tu trabajo. Tiene efecto en si te compras algo, si inviertes en algo para ti o puede crear problemas en la relación etc.

Durante 15 años he ido buscando formación, libros y he seguido seminarios para intentar mejorar en cada uno de estos 6 aspectos en mi vida. Durante años llevo impartiendo formación sobre estas areas.



¿Vas a crear tu mejor año?

El 90% de las personas que ya lo han hecho han iniciado cambios muy importantes en la vida.

Te doy algunos ejemplos:

Han mejorado su relación con dinero. Entienden los conceptos de dinero y han empezado a actuar de forma distinto. Significa que han empezado un camino hacia la libertad financiera. Libertad financiera significa que ya no tienes que trabajar para ganar tu dinero, pero que lo puedes dejar si quieres. Es un camino que para la mayoría de nosotros es alcanzable en 10 - 15 años. Según tu estado financiero actual. Lo mejor de todo, no hace falta trabajar dos veces más, ni ganar un sueldo muy superior. Es sencillamente ser consciente y planificar tu dinero de otra forma para que trabaje para ti en vez que tu solamente trabajas para el dinero.

Muchos han mejorado de salud y han perdido peso entre 3 - 12 kilos. No por hacer dieta sino sobre todo porque han entendido mejor como comer para ser más sano. Casi todos han aprendido a comer mejor y de otra forma. Es que la verdad es que aunque haya mucho libro y mucha teoría sobre dietas, pocas personas saben aplicarlo todo de una forma fácil. Explicamos una visión de enfermedad, sus orígenes y sobre todo que es lo que puedes hacer para protegerte. Para subir de energía.

Muchas personas ven la vida de otra forma, con menos estrés. Saben como bajar el nivel de estrés y empezar a sentirse mejor en el día a día. Con las técnicas de Equilibrio Emocional bajan las resistencias hacia los cambios. Trabajan sabotajes internos relacionados con la salud, dinero relaciones etc. Es decir cada vez que quieres iniciar un cambio este cambio te obliga a salir de tu zona de confort.

Han mejorado su relación de pareja de forma drástica ya que invita a ser más sincero contigo mismo pero también con la otra persona, con respeto y con cariño.

Han montado empresas, o segundas líneas de negocio.



¿Y tu vida actual como estás?

Si sinceramente te observas en estas áreas. ¿cómo estás? Estás a un nivel 10 en cada uno de estas áreas o hay a lo mejor aún posibilidades de mejorar en aspectos tuyos?

Tienes una estrategia clara para tener seguridad financiera (= no dependencia de tu trabajo para vivir), podrías subir un peldaño de energía o de estado anímico?

Si te valoras de una forma intuitiva de 1-10 donde estarías actualmente

la salud	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
dinero	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
amor y relaciones	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
estado emocional	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
espiritualidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
contribuir	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si aún quieres mejorar en algún campo este puede ser tu momento.



¿Por que este programa de life coaching es tan eficaz?

Claridad de objetivos. Muchos no avanzamos porque no tenemos las cosas claras. El collage es una forma de representar tus sueños y tu vida ideal. Ahora rellenas un documento PCP. Plan de Crecimiento Personal. Este documento te obliga a ser muy claro que es lo que quieres conseguir durante estos 6 meses para que te vayas acercando a tu collage. Rellenas todo lo que quieres conseguir pero también de que forma de estás frenando. O de que forma te estás haciendo sabotaje. El Plan de Crecimiento Personal es el hilo conductor durante los 6 meses. Cada mes te puedes medir si realmente estás avanzando o no.

Estás inmerso durante 6 meses con un grupo de personas divertido que tienen las mismas expectativas que tu. Todos quieren avanzar y mejorarse y tener resultados. Entre todos nos creamos amistades nuevos con gente con la “misma forma de pensar” Muchos ya han creado amistad después de un día de curso el secreto y el collage. Imagínate como es si llevas 6 meses juntos. Todos los que han participado en el curso se siguen reuniendo y enviando mails incluso dos años después del curso.

Se hacen sesiones de coaching entre los miembros del grupo para invitarte a crecer más.

Tienes una sesión de coaching individual con un coach que te ayuda a avanzar

Toda la formación es de una forma practica ligera y eficaz. Nada de teoría innecesaria. Nos reímos y relajamos mucho

Durante el curso te damos un listado de libros de cada uno de los aspectos que te ayudan a entender mejor el marco teórico de cada tema.

Empezamos con Equilibrio Emocional. Con las técnicas de Equilibrio Emocional puedes trabajar juntos con las personas de tu equipo (los quien eliges) todas las resistencias de cambiar. Por ejemplo quieres cambiar tu patrón de comer pero sientes esta adicción al chocolate. Con las técnicas de EE te liberas de patrones subconscientes que te atraen tanto al chocolate, haciendo cada vez más fácil dejar estas adicciones. (a mi me ha funcionado y antes tenía una adicción bastante fuerte....). Por cada tema: Salud, Relaciones, Dinero etc etc todos tenemos una actitud consciente e inconsciente que nos frena a iniciar cambios. que nos mantiene en nuestra zona de confort. Te doy un ejemplo cuando tenía 28 años tenía un burn out. Pensaba que para ganar más dinero tengo que trabajar a tope. Pero también pensaba de forma subconsciente que trabajar mucho me crea enfermedad. Pues te puedes imaginar lo que pasaba. Tenía miedo de trabajar demasiado y cuando lo hacía me afectaba en la salud y me ponía enfermo hasta tener un burn out (estar quemado). Al clarificar mis patrones subconscientes y sanar mis sabotajes me era más fácil salir de mi zona de confort ya que no me bloqueaba más. ¿Te suena esto?

Nos reímos mucho (ya lo había dicho). Te darás cuenta de que cambiar puede ser divertido y que no hace falta sufrir tanto.





mikah

TRAINING COACHING SEMINARS

Mikah de Waart T + 34 687 774 252 E mikah@mikah.es W www.mikah.es

