



EVA PÉREZ

Estoy especializada desde hace más de 10 años en acompañar a personas que, en las organizaciones, se encuentran de baja laboral por estrés o tienen malestar en el trabajo. Utilizo herramientas de atención corporal como Tapping, focusing, Mindfulness y de gestión de conflictos como Comunicación

No violenta, gestión emocional y Cuestionario de valores (ACT, terapia de aceptación y compromiso).

La terapia IFS posibilita que la persona que trabaja en ella pueda generar una mayor capacidad para tomar decisiones, cuidar de su propia salud y vivir los procesos de cambio e incertidumbre con mayor calma.

Mi enfoque está basado en tres pilares fundamentales: la terapia en duelo y pérdidas, el coaching sistémico y la terapia IFS (Internal Family System). Es el resultado de mi propia búsqueda de bienestar unida a una amplia formación académica.

El trabajo que haremos juntas-os consiste en crear un espacio seguro y confidencial donde puedes confiar para transformar tus experiencias vitales y laborales de malestar en una nueva manera de vivir con energía, plenitud y conexión con el mundo. En definitiva, que puedas disfrutar de tu propia vida!.

Trabajo en Barcelona centro:

C/ Balmes, 107 Entlo, 2ª.

Centro Psicoespai, C/ Travessera de Gràcia, 50

evaperezcoach00@gmail.com

Skype: Eva Pérez

M. 609 287 248