**VCS-Inc. Wellness Coaching**

**Proceso de Entrenamiento**

Resumen de las sesiones:

* Las sesiones de coaching se llevarán a cabo en el transcurso de 12 semanas, una sesión por semana, durante dos horas.
* La última sesión tendrá una duración de 3 horas e incluirá prácticas para graduarse.

Horario de la sesión:

* Llegue 10-15 minutos antes de cada sesión. Las sesiones comenzarán puntualmente a la hora.
* Cada sesión tendrá un descanso de 5 minutos alrededor de la marca de 1 hora para estirarse e ir al baño.

Preguntas y Respuestas:

* Cuando tengas dudas, respecto a lo que se presenta durante las sesiones, escríbelas en un post-it de lo que le fueron entregados y colócalo en el “*Estacionamiento de preguntas*”. Las preguntas se revisarán durante el descanso del medio tiempo, e intentaremos incorporar las respuestas durante la 2ª mitad de la sesión.
* Las preguntas que no se puedan responder durante la sesión se publicarán y responderán en el documento de preguntas frecuentes que se encuentra en la página del Kit de herramientas de coaching del sitio web

Kit de herramientas de Coaching:

* Como coach, tienes acceso a recursos adicionales e información que no se tratan en las sesiones. Estos se pueden encontrar en su kit de herramientas de coaching, que se encuentra en una página privada en nuestro sitio web.
* Como acceder al kit de herramientas:
	+ Visita [www.vcs-inc.org](http://www.vcs-inc.org) > *Services > Counseling for Individuals* > *Una vez que se desplace hasta la parte inferior de la página, puede encontrar un enlace a* “*Access the Coaching Toolkit here*”
		- Verá que hay una página adicional para el **Coaching Client Resource Center** que estará disponible para los clientes en el futuro
	+ Ve directamente a <https://vcs-inc.org/counseling-for-individuals/coachingtoolkit/>
* Esta página es solo para coaches y está protegida por contraseña. Por favor, no comparta la contraseña con clientes o personas ajenas a “VCS Coaching”
	+ Contraseña: VCScoaching2024