**Que es un Entrenador de la Vida?**

* Entrenadores de la vida son instructors certificados quienes pueden ayudarlo a lograr sus metas personales – los entrenadores NO son terapistas.
* Entrenadores de la Vida son mentores quienes le ofrecen soporte incondicionalmente.
* Entrenadores de la Vida le ayudan a tratar con sus experiencias unicas.
* Entrenadores de la Vida le ayudan a desarollar habilidades para la vida y llevar una vida productive.

**Como es un Entrenador de la Vida?**

* En PAIRWN, usted sera conbinado con un entrenador de la vida certificado quien entendera su cultura y sus antecedents.
* Las sesiones con un entrenador de la vida seran uno a uno, de mujer a mujer y se lleva a cabo en un ambiente seguro y protegido.
* El entrenador de la vida esta personalizado y disenado para adaptarse a su horario y nesesidades.

**Como son las sesiones?**

* En un promedio, las sesiones corren por alrededor de una hora, una vez a la semana por 6 semanas.
* Las sesiones consisten en hablar con su entrenador vital, explorar sus fortalezas y bloqueos, participando en actividades y hojas de trabajo para resolver problemascon el enfoque en el presemte y future, y mucho mas.
* La session 1 se enfoca en conocer al cliente, 2 es el establecimiento y construction de motivation, 3 es superando obstaculos, 4 es auto cuidado, 5 es relaciones, y 6 se enfoca en la Carrera.

**Califico?**

* Mujeres imigrantes y refugiadas que han experimentado alguna vez violencia domestica, abuso sexual o acecho, qualifican para enbtrenamiento de vida GRATIS desde PAIRWN.
* Cuidado de ninos , interpretacion, y trasnsportacion disponible.