

# Life Coach

**personal or group coaching available for  
Spanish speaking clients**

coaching can be done in person or remotely

**A life coach is someone that can help you:**

- Talk through personal or career challenges
- Guide you to reach your ultimate goal
- Improve productivity and focus
- Improve time management, stress management, and prioritization
- Improve self-confidence, self-compassion, and self-esteem
- Improve communication skills
- And more!

**For more information, contact:**

**Natalie Sitwell**

**[NSitwell@sandiego.gov](mailto:NSitwell@sandiego.gov)**



# Consejero de Vida

Consejería Personal o de Grupo  
disponible para clientes

La Consejería puede ser en persona o en forma  
remota

## **Un Consejero de vida es alguien que te puede ayudar a:**

- Hablar sobre desafíos personales o profesionales
- Guiarte para alcanzar tu objetivo final
- Mejorar tu productividad y tu enfoque
- Mejorar el manejo del tiempo, el manejo del estrés y la priorización
- Mejorar la confianza en ti mismo, la autocompasión y tu autoestima
- Mejorar tus habilidades de comunicación
- Y más

**Para más información, contacta a  
Natalie Sitwell  
NSitwell@sandiego.gov**

