

¿Qué es el coaching?



Definiciones

Wikipedia

- Coaching (que procede del verbo inglés “to coach”, entrenar) es un método que consiste en **dirigir, instruir y entrenar a una persona** o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir alguna meta o de **desarrollar habilidades específicas**. Hay muchos métodos y tipos de coaching. Entre sus técnicas puede incluir charlas motivacionales, seminarios, talleres y prácticas supervisadas.

Coaching para el Éxito

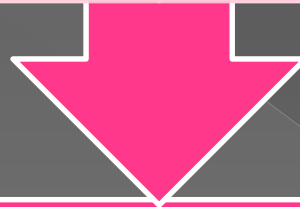
- El coaching es una nueva disciplina que nos acerca al **logro de objetivos**, nos ayuda a identificar nuestras verdaderas necesidades, a **descubrir y potenciar nuestros propios recursos y a gestionar la información importante**.
- El coaching o proceso de **entrenamiento personalizado y confidencial**, se centra en donde se encuentra el cliente hoy y en lo que está dispuesto a hacer para llegar a donde le gustaría estar mañana.

Tipos de coaching

EL COACHING PERSONAL

Aquella nos ayuda a satisfacer las necesidades individuales a manera de convertirnos en autosuficientes para la creación de planes

E-mail, teléfono, cara a cara

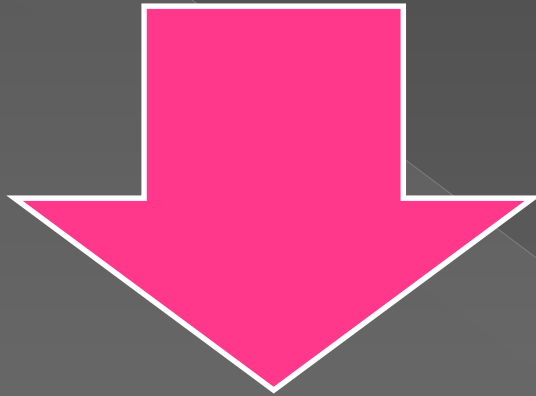


EL COACHING GERENCIAL

Coaching dirigido para los administradores, directores, juntas para cambios en la cultura organizacional

Ejecutivo, grupal, empresarial

1. CARACTERISTICAS DE UN COACH

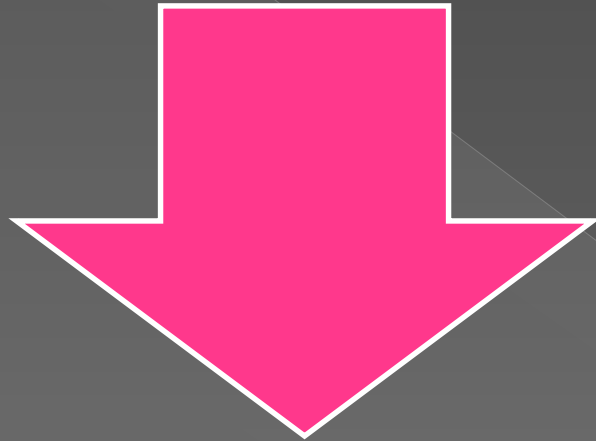


actuando como catalizador.

El coach es un compañero de camino que nos ayuda a alcanzar nuestro máximo potencial



2. CARACTERISTICAS DE UN COACH



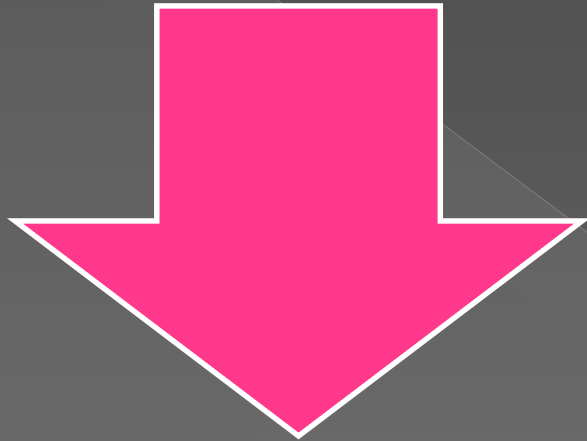
Es una **relación interactiva (alianza)** que te acompaña a resolver tus problemas y a actuar con más eficacia.

El coaching no se centra en los errores del pasado sino en las posibilidades futuras.

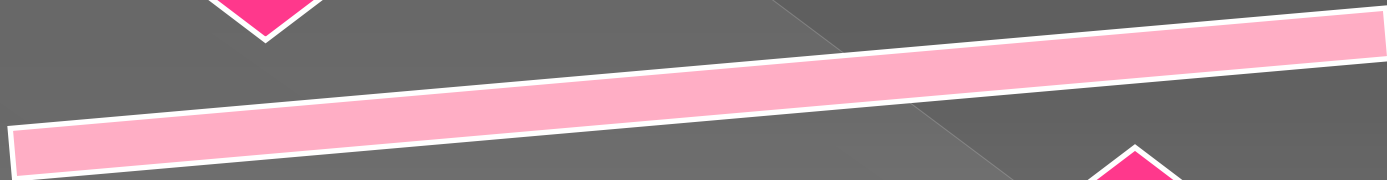
EL COACH TRABAJA MEDIANTE **INDAGACIONES Y CONVERSACIONES**, que sumadas a la observación de conductas, emociones y gestos de una persona va dándole información para detectar los obstáculos que lo frenan.



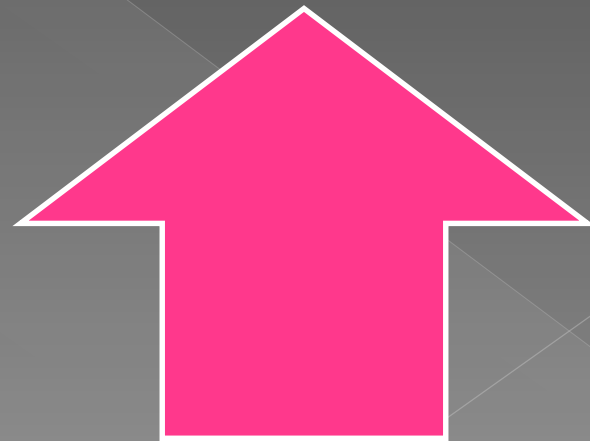
3. CARACTERISTICAS DE UN COACH



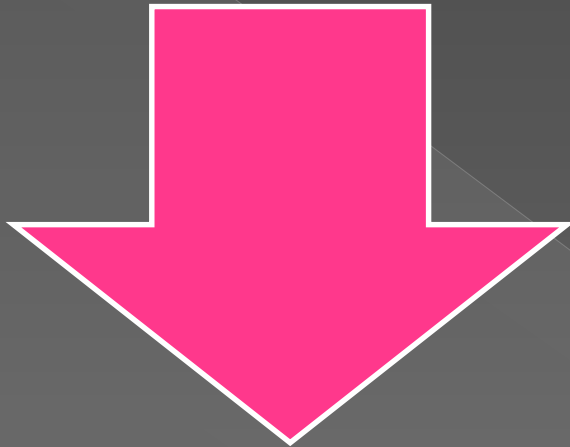
El coach no te dice lo que tienes que hacer.



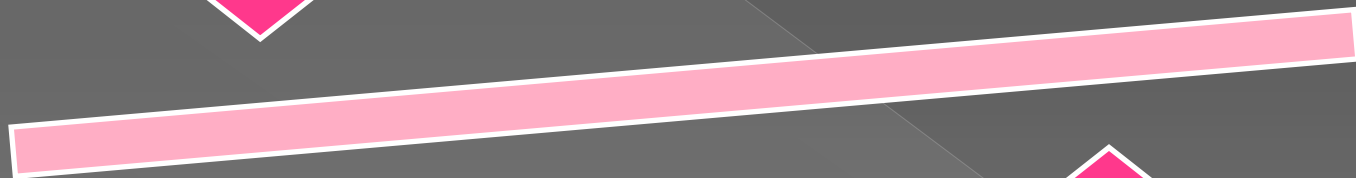
Te ayuda a que descubras tus potencialidades y plasmarlas en acciones concretas.



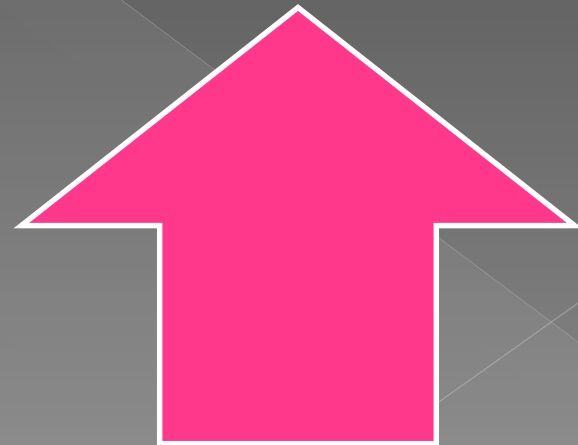
4. CARACTERÍSTICAS DE UN COACH



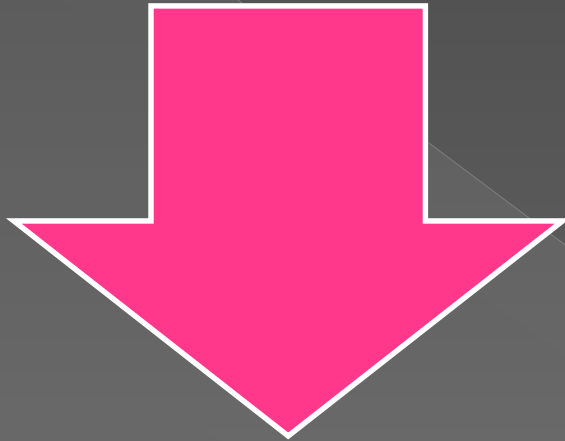
El coach te ayuda a tomar tus propias decisiones para diseñar tu propio futuro.



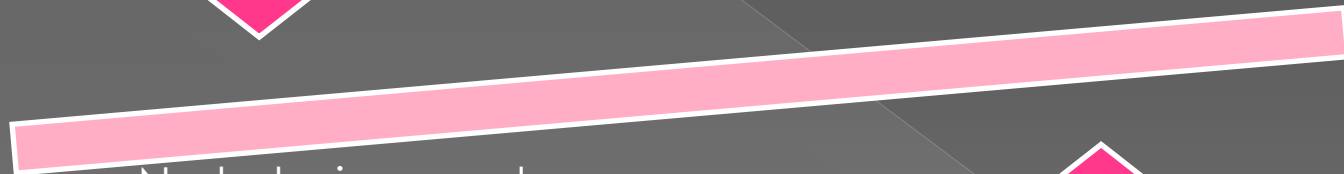
Aún cuando el cliente pida consejos, el coach se limita a lo sumo a plantear opciones o **alternativas** para ser evaluadas por quien lo consulta.



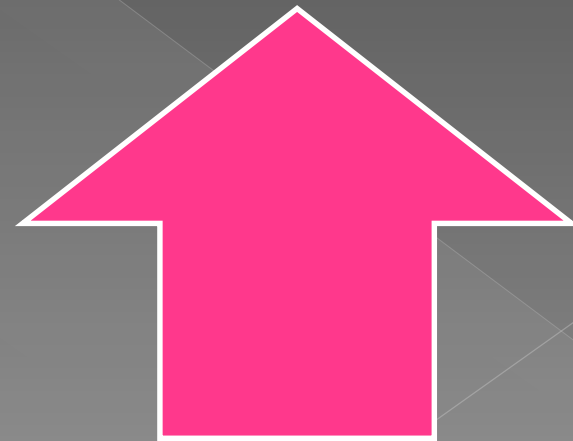
5. CARACTERÍSTICAS DE UN COACH



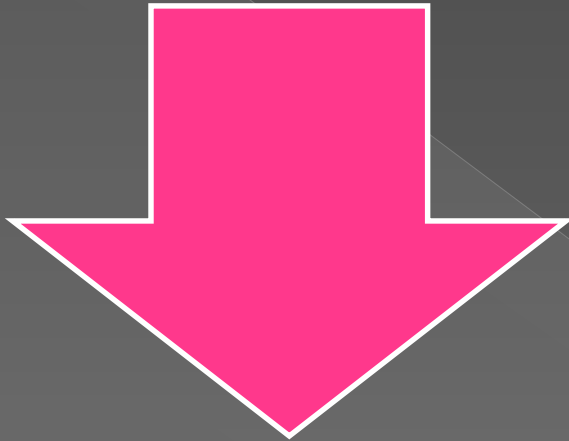
El coaching **NO** es un proceso **psicoterapéutico**, aunque sus efectos pueden resultar terapéuticos como efecto secundario.



No trabaja con el inconsciente sino con el consciente. No apunta a ninguna cura ni trata psicopatologías, aunque **es un proceso comunicacional y transformacional.**

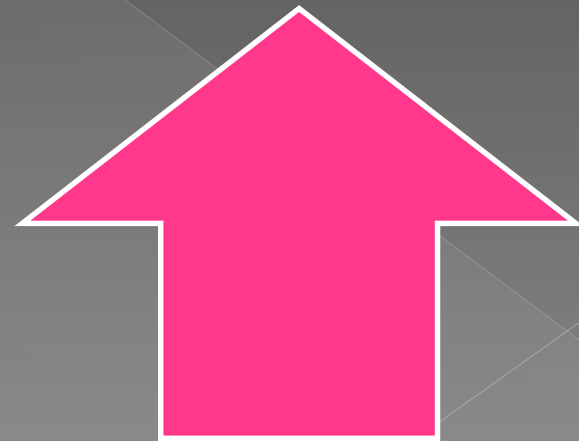


6. CARACTERISTICAS DE UN COACH



Trabaja focalizando **metas cortas**. Una de las herramientas más poderosas del coaching es la **cadena de preguntas bien formuladas**,

para que el cliente pueda ir discriminando su interpretación de los hechos y cambiando su **punto de vista**, para pasar a la acción teniendo una actitud proactiva.



¿Que podemos lograr a través del coaching?

- Mayor desarrollo personal
- Mejor calidad de vida
- Mayor satisfacción laboral
- Cambio de orientación profesional
- Clarificación de opciones para la toma de decisiones
- Aumento de la confianza y el valor, mejora de la asertividad
- Fortalecimiento de la autoestima
- Búsqueda de un mejor equilibrio entre las distintas áreas de la vida (laboral, familiar, ocio, vida social, salud)
- Mejora de las finanzas y del éxito profesional

- Mejor gestión del tiempo
- Focalización
- Alcance de metas postergadas
- Establecimiento de prioridades necesarias para alcanzar las metas
- Mejoramiento de la comunicación y de los vínculos con los demás, con total apoyo, estímulo y retroalimentación del coach
- Apoyo en proyectos personales o de negocio
Acompañamiento a micro emprendedores
- Diseño de planes de acción
- Reorganización de la vida personal ante cambios por divorcio, viudez, crecimiento de los hijos, jubilación.
- Inserción de la mujer en el mercado laboral
- Iniciación de carrera o elección vocacional, para jóvenes y adultos

¿Cómo puedo lograrlo?

El **Coach** es la **persona** que te va a **GUIAR** en ese proceso

La **Rueda** de la **Vida** es la **herramienta** que nos permitirá conocer el **INICIO**

La Rueda de la Vida

Paso 1

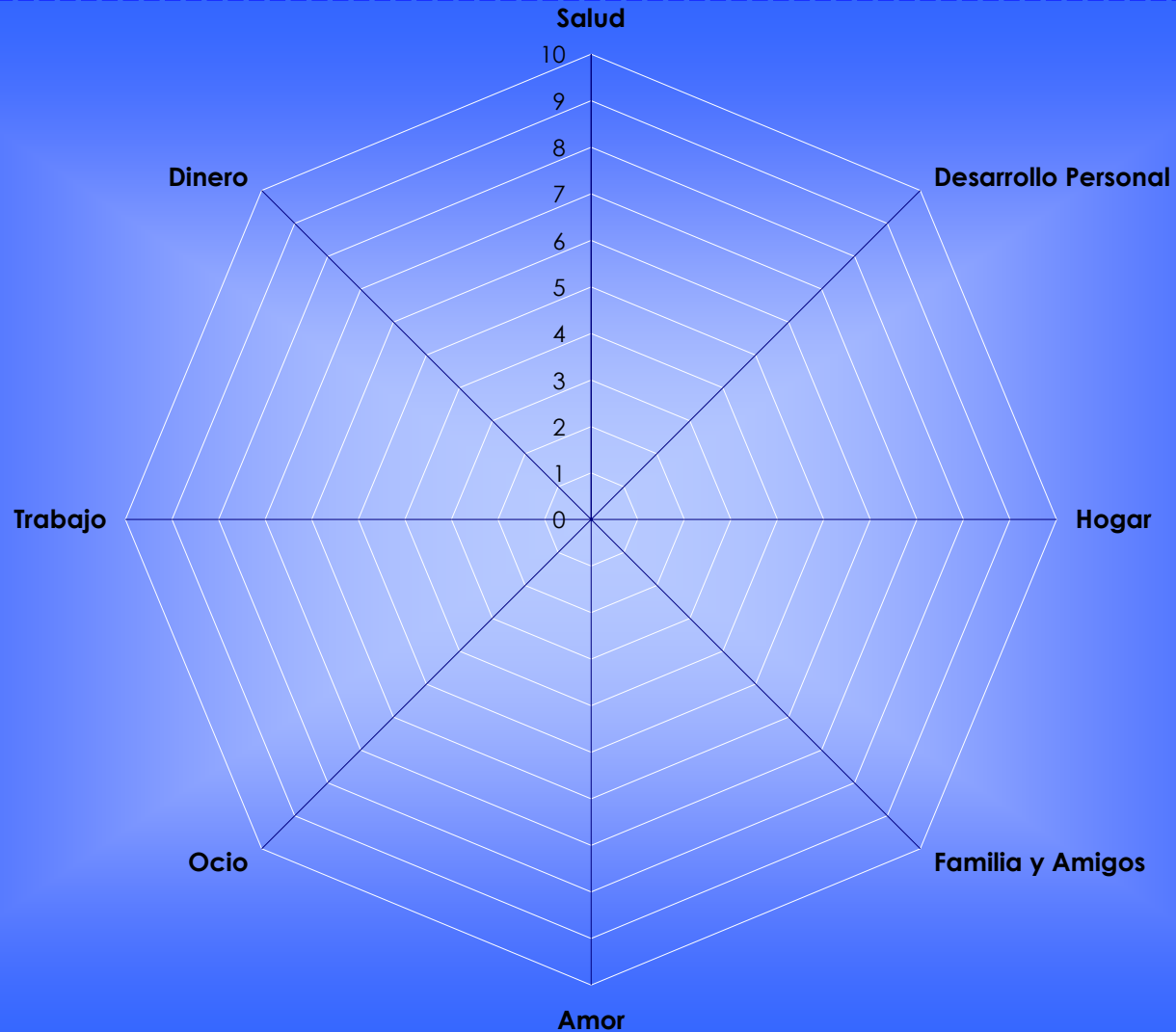
¿Dónde estará el problema?

- El Ejercicio que te propongo es para auto-evaluar cómo te encuentras en **este momento**, en diferentes áreas de tu vida. y cuáles son los próximos pasos que quieres tomar para desarrollarte y alcanzar un mayor bienestar.
- A continuación encontrarás una gráfica dividida en 9 parcelas, cada una de ellas representa un área de TU vida,

Instrucciones

- Puntúa el grado de satisfacción o felicidad que tienes en cada apartado de tu Rueda de la Vida con un rango de cero a diez, siendo el 0 el grado más bajo (muy triste) y 10 el grado más alto (muy feliz). Puedes ayudarte en las descripciones inferiores.
- Tómame un tiempo y “mide” o puntúa del 0 a 10 cual es tu SITUACION ACTUAL. Recuerda es como TÚ consideras que te encuentras en ESTE MOMENTO. No se trata de cómo estuviste ayer o como te gustaría estar la próxima semana. Tampoco se trata de lo que los otros crean. Es tu percepción acerca de cómo te encuentras.

La Rueda de la Vida



La Rueda de la Vida

- ◉ **Hogar** ¿estamos satisfechos con el sitio donde vivimos?
- ◉ **Desarrollo personal** ¿nos sentimos realizados con lo que queremos hacer?
- ◉ **Salud** ¿Contentos con nuestra fortaleza física y mental?
- ◉ **Dinero** ¿estás contenta con el dinero que manejas?
- ◉ **Trabajo** ¿Qué grado de satisfacción tenemos con el trabajo?
- ◉ **Ocio** ¿Cuánto nos llena el tiempo libre que tenemos?
- ◉ **Amor** ¿en que medida hay armonía en nuestra vida sentimental?
- ◉ **Familia y Amigos** ¿estamos satisfechos con estos círculos sociales?

La Rueda de la Vida

Paso 2

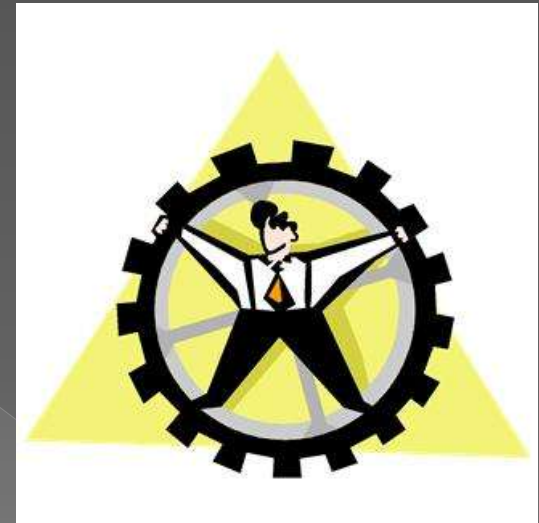
¿Cómo encuentro mejor el problema?

- A continuación, me gustaría que reflexionases sobre el **ESTADO DESEADO** de estas parcelas de tu vida. Es decir, que vuelvas a puntuar del 0 a 10 cómo te gustaría estar en cada una de ellas (utilizaremos un boli de otro color). Aquí si necesito que pienses **CÓMO** te gustaría estar.
- Este ejercicio nos permitirá establecer un punto de partida en el trabajo conjunto y saber en qué aspectos tenemos que hacer mayor hincapié.

¿Por qué se llama rueda de la vida?

- Si unimos los puntos con una línea el dibujo que resulta es la rueda con la que circulas por la vida,

¿cómo estás andando?



- La mayoría de las personas no nos encontramos balanceados en los distintos aspectos de nuestra vida, y eso es lo que hace que nuestro andar sea un poco turbulento.

Analizando la rueda....

- Ahora, piensa por ejemplo, si tuvieras una rueda perfectamente redondita, pero a nivel 1, digamos que tienes cumplida la meta de balance, pero de todos modos tu vida no se ve bien.

Algo así como balanceadamente insatisfecho. Y de hecho, piensa en andar por la vida, buscando tus objetivos, e ir andando en una rueda pequeñita ¿cuánto tiempo te llevaría llegar a tu meta con una rueda tan pequeña? En cambio, si andas sobre una rueda perfectamente redondita de nivel 10, una rueda grande, con menos vueltas sobre tu rueda podrías fácilmente alcanzar tu objetivo.

Objetivos y Compromisos

- ◉ Vamos a utilizar la Rueda de la Vida como guía, para identificar los objetivos y los compromisos.
- ◉ Un objetivo es mensurable y específico. Lo podemos definir e incluso ponerle una fecha.
 - > Por ejemplo aumentar tus ingresos en un 30% el 31 de Diciembre
- ◉ Los compromisos tienen que ver con cambios en tu calidad de vida. Un compromiso no es mensurable. Se refiere al estado o a la calidad que quieres crear en tu vida.
 - > “Me comprometo a tener alegría y auto-expresión en mi trabajo” o “Me comprometo amar a mis amigos y familia” son ambos ejemplos de compromisos.

Preguntas ejemplo para definir Objetivos

- ¿Cuántas veces has intentado avanzar hacia tu/tus objetivos y no lo has conseguido? ¿Por qué?
- ¿Podrías definir con detalle tu objetivo hasta el punto de que sea medible de alguna manera?
- ¿Qué hace falta para que estés más motivado para hacer las acciones que has decidido tomar para esta semana?
- ¿Qué tendría que pasar en estos próximos días/meses para que al despertarte te sintieras realmente feliz

Los Objetivos de la rueda

- ◉ Cada área “coja” de la rueda la podemos convertir en Objetivo
 - > Hogar : Cambiar la decoración del salón porque me trae malos recuerdos → cada semana cambiaré un elemento (las fotos, la disposición de los muebles, las fundas del sofá, los cuadros...)



Definimos
Objetivos

Compromisos

Pasamos a la
Acción

Pasar a la Acción...

- Una vez definidos los Objetivos y Compromisos



ACCIONES

Preguntas ejemplo para definir las acciones

- ◉ ¿Cuáles son las acciones que tienes que tomar para obtener la información que necesitas?
- ◉ ¿Cuál es el siguiente paso?
- ◉ ¿Describe detalladamente que harás esta semana para avanzar?
- ◉ ¿Puedes hacer algo más?
- ◉ ¿Si la persona que quieres ser estuviera en frente tuyo, que te recomendaría?
- ◉ ¿Si no tienes los recursos necesarios para tomar las acciones que crees necesarias para avanzar hacia tus objetivos? ¿Qué otras opciones tienes?
- ◉ Si tuvieras más tiempo disponible para avanzar hacia tus objetivos ¿Qué harías diferente?

Un caso de éxito

- ◉ Varón de 40 años, puesto laboral de éxito como director banco y elevad sueldo
- ◉ Familia compuesta por mujer y una hija, quieren tener más
- ◉ El se queja de ansiedad, no le gusta su trabajo

Fin del taller o inicio de una nueva vida

Hoy puedes empezar de nuevo, es más, debes empezar de nuevo si no te gusta lo que ves cuando te miras al espejo.

Hoy puedes empezar a comportarte como esa persona que siempre has querido ser y que esperaba sentada en las sombras.

Sal a la calle.

Entra en el juego, en el que de verdad cuenta.

Deja de entrenar y de ensayar escondido.

Sal a brillar ya.

Ahora es tu momento.

No esperes más.