

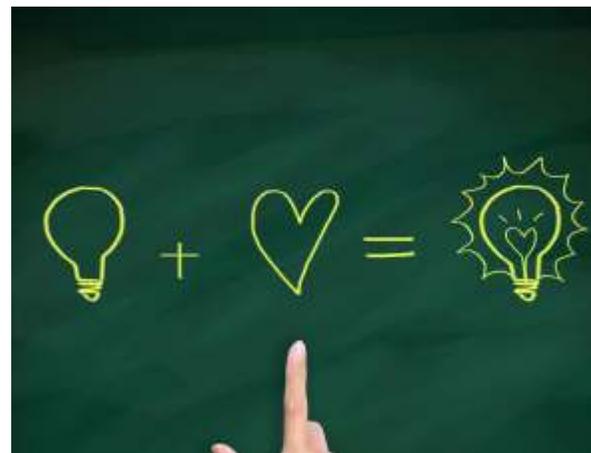


Auto coaching

Coaching estratégico

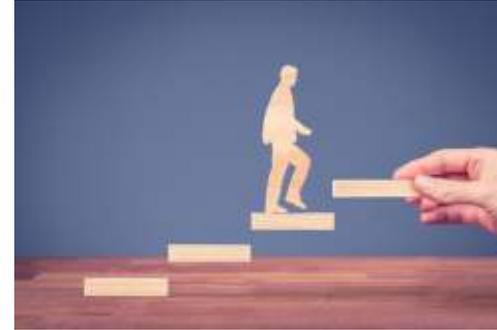
El Coaching Estratégico es el Resultado de varios Conceptos, Técnicas y Disciplinas tales como la Psicoterapia Constructivista; la Psicología Positiva, la Inteligencia Emocional y el Alto Impacto, además de apoyarse en líneas teórico-prácticas como la PNL y el Análisis Transaccional

Es una Solución Holística que busca un BREAKTHROUGH, en cada Sesión. Un Breakthrough (insight) es una Toma de Conciencia, un Salto en la Comprensión sobre lo que nos ocurre y Nuestros Mecanismos para afrontarlo.



CONCEPTOS BÁSICOS DEL COACHING ESTRATEGICO

- 1- Donde va tu enfoque va tu energía
- 2- Todo en nuestra vida tiene un significado personal
- 3- Enfoque + Significado = Estado Emocional **(MOMENTO VERDAD 1)**
- 4- Toda Decisión es Emocional
- 5- Somos Dueños de Nuestras Emociones
- 6- Principio de Dolor y Placer
- 7- Todo Comportamiento tiene una Intención Positiva en Origen: Proteger
Prevenir
Servir
- 8- Hay 4 Niveles de Desarrollo Emocional y Espiritual:
 - 1-Dominar y Controlar
 - 2- Ser Amado
 - 3-Deseo de amar A los Demás
 - 4- Arrepentimiento y Perdón**(MOMENTO VERDAD 2)**
- 9- Los 4 estadios del DOLOR = Condiciones diferente a Espectativas
FRUSTRACION= Perpetuar el Dolor sin Aceptarlo
SUFRIMIENTO= Frustración + Tiempo
IMPOTENCIA = Abandonar el deseo de cambiar el Dolor
(CONCEPTO DE INDEFENSION APRENDIDA) **(MOMENTO VERDAD 3)**
- 10- Para Solucionar un Problema hay que Ser más Grande que Él (algo que aprender)



TOMA DE DECISIONES DESDE EL COACHING ESTRATEGICO

TU VIDA ES EL RESULTADO DE TUS DECISIONES

¿Qué es decidir?

De = Separación Caedere = Cortar, Romper, Matar

Separamos las opciones y matamos las que no seguiremos

- Siempre estamos tomando decisiones
- No decidir es una decisión (Puedes tirarle del pelo a un compañero? Cuantas decisiones has tomado?
Decides a quien/ cuales son los limite / cuanto tiempo /con cuanta fuerza /mirar o no
Decides buscar referentes, etc)
- El 85 % del proceso de decisión es inconsciente
- El proceso de decisión es predominantemente emocional
- Decisión implica Acción

3 CLAVES DE ANÁLISIS DE UNA DECISIÓN

- 1) ENFOQUE (pasado/ futuro- yo /demás - mi satisfacción o complacer)
- 2) SIGNIFICADO riesgo / oportunidad / castigo / avance / retroceso
- 3) TIPO DE ACCIÓN QUE EMPRENDO

MOMENTO VERDAD 4

Sin acción no hay decisión

Cuando fracasamos en algo solemos decir:

me faltó

TIEMPO DINERO EXPERIENCIA FORMACIÓN

RECURSOS

TIEMPO

DINERO

CONTACTOS

WEB

VS

CAPACIDADES

CREATIVIDAD

DETERMINACION

PASION

CURIOSIDAD

RESILIENCIA

PIENSA: DE PEQUEÑ@¿ QUIEN HA SIDO TU MODELO A SEGUIR?
¿CÓMO LE DESCRIBIRIAS?

ASPECTOS QUE CONDICIONAN NUESTRAS DECISIONES

1- LA ENERGIA:

4 ENERGIAS MASCULINA

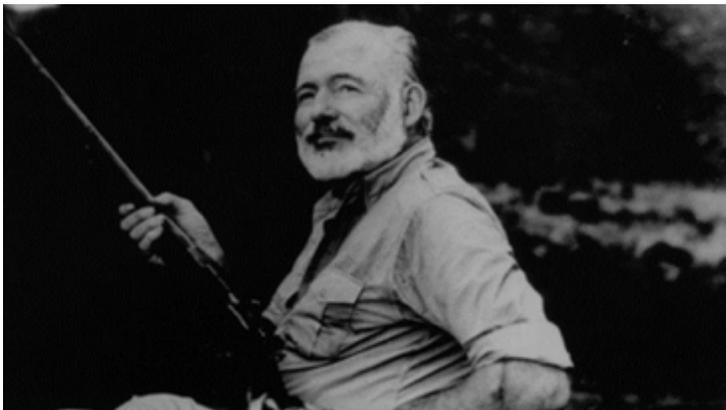


4 ENERGIAS FEMENINAS

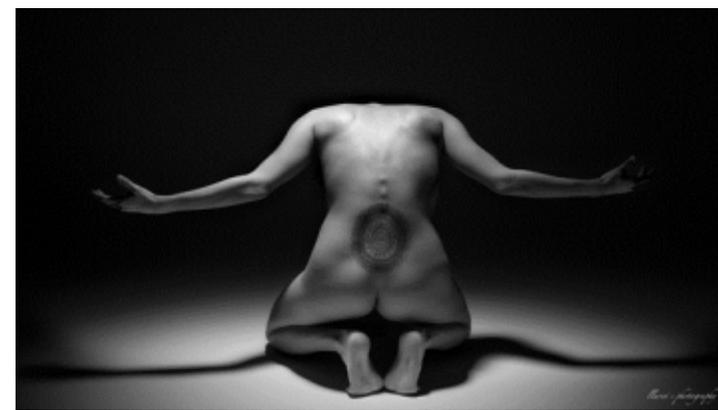


CUANDO LAS ENERGIAS ESTAN DESEQUILIBRADAS, OBSERVAMOS DESORDENES:

HIPER MASCULINO= MUCHO REY + GUERRERO
BLANDITO= MUCHO AMANTE Y AMIGO



MALA PERRA= MUCHA REINA + GUERRERA
SUMISA= MUCHO AMANTE Y AMIGO



2 LOSESTADOS MENTALES : Responden a una imagen de mí mism@

MARIQUITA



Soy débil, soy pequeñ@
Soy víctima
Las cosas no dependen de mí
Justifican sus fracasos: “es que”...

AVESTRUZ



Soy Optimista
Algún dia todo cambiará
Mejor lo empiezo mañana
Fracasan sistemáticamente
No salen de la zona de confort

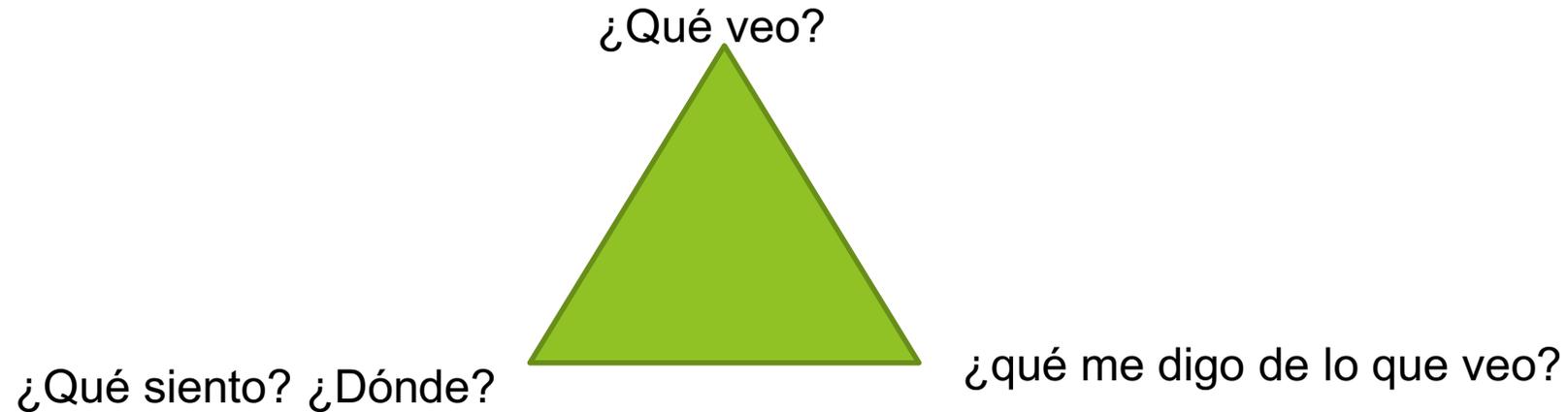
LEONA



Voy a por lo que necesito
Cuido de lo que es mío
Busco soluciones
Insisten y persisten

3- LOS ESTADOS EMOCIONALES

Funcionan con un diálogo interior y tienen una TRIADA



EJEMPLO: encuentro mi coche nuevo todo rayado/ seguro que fue el vecino ese que no puedo ni ver/siento ganas de romperle la cara, apreto los puños y los dientes

4- EL MAPA MENTAL

Es una representación de la Realidad, una guía construida en base a cómo interpretamos lo que sucede y nos rodea.

Está constituido por:

Creencias, Valores y Reglas, Necesidades Emocionales, Pregunta Primaria