



El coaching

EL COACHING ES UNA DISCIPLINA HUMANISTA DE DESARROLLO PERSONAL BASADA EN LA RELACION ENTRE COACH (Facilitador) Y COACHEE (Cliente)

EL COACHEE LLEGA A LA CONSULTA CON EL DESEO DE CAMBIAR /MEJORAR / LOGAR ALGO: UN OBJETIVO.

A TRAVES DE PREGUNTAS, EL COACH AYUDA AL CLIENTE A DESCUBRIR LA MEJOR MANERA DE LLEGAR /LOGRAR EL OBJETIVO

LA HERRAMIENTA PRICIPAL DEL COACHING ES EL MÉTODO SOCRÁTICO, EL DIALOGO MAYÉUTICO*

[https:// www.youtube.com/watch?v=r9ToN5VWoek](https://www.youtube.com/watch?v=r9ToN5VWoek)



HACER COACHING ES PASAR DE UN ESTADO ACTUAL A UN ESTADO DESEADO;
DE LO QUE SOY HOY, A UNA MEJOR VERSION

Proveniente del vocablo Inglés Coach que significa carro, coche, vagón + la terminación ING que da idea de acción, Coaching significa trasladar, conducir, llevar.

Círculo del coaching personal



EL COACHING SIEMPRE
ESTÁ ENFOCADO EN EL
BIENESTAR O LA MEJORA
DEL RENDIMIENTO

El coaching como metodología de Desarrollo Personal, se afianza en Ee.Uu. En la década de los 80s. La base de esta disciplina se centra en el diálogo interior que todos mantenemos y queda determinada de la mano de Tim Gallwey, autor del libro “The inner Game” (El juego interior del Tenis) ya que al comienzo el coaching se utilizaba solamente para el deporte.

<https://www.youtube.com/watch?v=z4YDnA8twvl>

Por esos años, de la mano de Sir John Whitmore, el Coaching comienza a entrar en el mundo laboral. A través del método GROW (crecer) se entrenan y desarrollan las habilidades blandas (Soft Skills) que complementan las competencias Técnicas del Puesto.

G	Goal	META	<i>¿Qué quiero?</i>
R	Reality	REALIDAD	<i>¿Dónde estoy?</i>
O	Options	OPCIONES	<i>¿Qué puedo hacer?</i>
W	Will	COMPROMISO	<i>¿Qué voy a hacer?</i>

El Coaching puede hacerse de manera individual o grupal



EL OBJETIVO EN COACHING TIENE QUE SER MUY INTELIGENTE

S

Specific - A specific goal has a much greater chance of being accomplished than a general goal. Can the goal be broken into smaller steps? Answer the 5 Ws: What, Who, When and Why? You must list your compelling reason.

DEBE SER ESPECÍFICO (CUANTO MAS, MEJOR!)

M

Measurable - Must establish concrete criteria for measuring progress toward the attainment of each goal you set. How much? How many? How will I know when my goal is

EL AVANCE DEBE SER MEDIBLE

A

Achievable - begin to figure out ways you can make them come true. You must start to develop the right attitude, abilities, skills, and financial capacity to reach them. Can the goal be tracked and accounted for?

DEBE SER UN OBJETIVO ALCANZABLE PARA MI

R

Realistic - To be realistic, a goal must represent an objective toward which you are both willing and able to work.

DEBE SER UN OBJETIVO REALISTA Y RELEVANTE PARA MI VIDA

T

Timely - All goals should be grounded within a time frame. When? Ask yourself What can I do this week? What can I do by next month?

SU CONSECUION DEBE ESTAR ACOTADA EN TIEMPO (PONER FECHA DE CADUCIDAD)

E

Enthusiastically approach your goals and the results, with as much positive energy as possible. Its important to Evaluate and Reevaluate your goals regularly, with an Ener-

DEBE SER ECOLÓGICO PARA MI VIDA, SOSTENIBLE (Qué precio estoy dispuesto a pagar por obtenerlo?)

R

Reward yourself for every major milestone, and Reassure yourself to stay focused.

AL LLEGAR/LOGRARLO OBTENDRÉ UNA RECOMPENSA



¿Que no es coaching aunque se parece?

MENTORING
PSICOTERAPIA
FORMACION
CONSULTORIA
LIDERAZGO

El Coaching se ha ido nutriendo de muchas **corrientes PSICOLÓGICAS, COMUNICACIONALES, FILOSÓFICAS** como:

*PNL
*ANALISIS TRANSACCIONAL
*PSICOLOGIA POSITIVA

Desde su aparición el Coaching se ha ido expandiendo y aplicando a muchos ámbitos, volviéndose cada vez más específico (Coaching Nutricional, de Belleza, de Pareja, Musical etc)

LINEAS DE COACHING MAS UTILIZADAS SEGÚN LA CORRIENTE DE CONOCIMIENTO QUE LAS NUTRE

- ✓ ONTOLOGICO-ESPIRITUAL/LATINOAMERICA
- ✓ EJECUTIVO- DESARROLLO PROFESIONAL
- ✓ LIFE /DE VIDA/ PERSONAL
- ✓ ESTRATÉGICO
- ✓ DE VALORES
- ✓ SISTÉMICO

