# QUÉ ES EL COACHING Y PARA QUÈ PUEDE SER ÚTIL?

*Jueves, 26 de noviembre del 2009*

Escola Universitària d'Enginyeria Tècnica Industrial de Terrassa

## CONTENIDOS

- **Qué es el coaching?**
  - Definición
  - Cuándo puede ser útil? Ejemplos
- **Modelo coactivo**
  - 2 Pilares
  - 3 Principios
- **Relación cliente - coach**
- **Ejercicio práctico**
- **Sesión - Proceso**

# Qué es el coaching?

## Definición

Proceso en el que una persona apoyada por un coach, clarifica qué quiere, se marca unos objetivos y define un plan de acción para conseguirlos.

1. Clarificar:  A dónde voy? En quien me estoy convirtiendo?
2. Definir objetivos. Qué voy a cambiar en mi vida?
3. Plan de acción. Qué acciones debo realizar?

Coaching: “Viaje de evolución constante”, considerando los obstáculos como escalones de subida en el desarrollo del potencial humano.

# Qué es el coaching?

## Situaciones en las que el Coaching puede ayudar

**Mejorar** nuestras relaciones

Cuando…

- No sabemos lo que queremos.
- Sabemos lo que queremos pero no sabemos cómo conseguirlo.
- Sabemos lo que queremos y cómo conseguirlo pero no hacemos lo que tenemos que hacer para conseguirlo.

**Superar** obstáculos

**Desarrollar** todo nuestro potencial

**Lograr** objetivos

No formación, No consultoría, No psicoterapia

# Modelo coactivo

# Modelo coactivo

## Las personas somos creativas, completas y llenas de recursos

- 
as soluciones están en nosotros
- 
xplorar
- 
escubrir

## Todos los aspectos de la vida

# Modelo coactivo

Plenitud: Qué es lo que realmente quiero?

Equilibrio: Tengo el control de mi vida?

Proceso: Gestión de las emociones

# Relación cliente - coach

Cliente: decide objetivos, ritmo, riesgos.

Coach: hace de espejo, pregunta, plantea retos, etc.

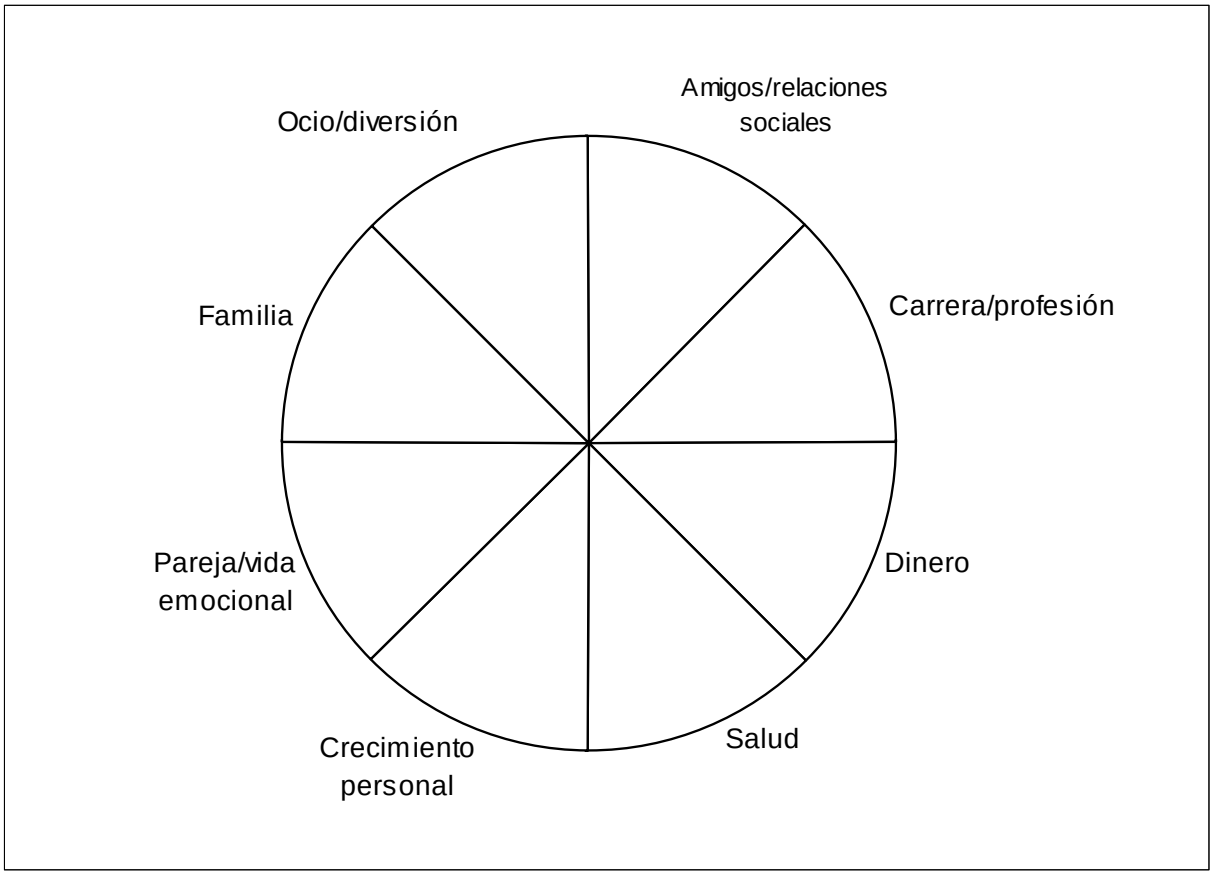
- Saboteador
- Yo Real – Yo Futuro (valores)

  “La verdad tras el espejo”: http://www.youtube.com/watch?v=apQxYDDL4H4

Relación entre el coach i el cliente.

- Feeling
- Laboratorio

Cual es el nivel de satisfacción en cada aspecto?



Consecuencias de vivir un proceso de coaching

Energía

Inspiración

Descubrimiento

**Coaching**

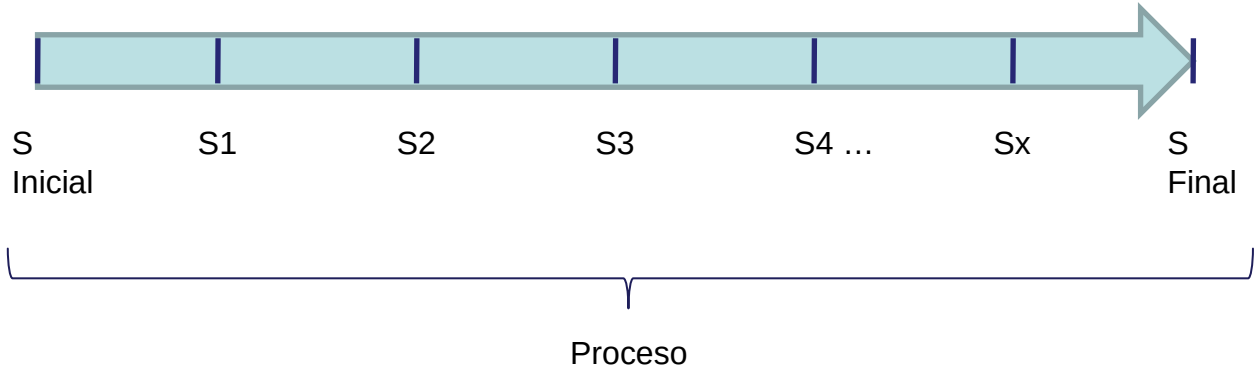
Autoestima

Motivación

Excitación
RETO

Satisfacción

## Sesión – Proceso de coaching



## Sesión – Proceso de coaching

### Sesión

- 45 min
- Teléfono, presencial
- 50€ - 150€

### Proceso

- Mínimo 3 sesiones
- Después del proceso el cliente es independiente
  - Herramientas
  - Desarrolla sus recursos

## Éxitos y fracasos

Cómo está mi mochila?

Carme Salvador
carmesalvador@live.com