

# PARA PERSONAS



El coaching suele confundirse con programas de formación o asesorías; sin embargo, coaching es una relación que se construye entre el profesional y su cliente, donde uno entrega todos sus conocimientos y herramientas para que el otro desarrolle ese

potencial que tiene guardado con el objetivo de alcanzar resultados específicos, ya sea en su vida personal como profesional.

El coach puede abarcar todas las áreas de vida del cliente: vida privada, profesional, la salud y las relaciones interpersonales, etc.

En cada sesión, el coach establece un acuerdo con el cliente, donde se establecen los objetivos a alcanzar, la forma de llevar adelante el programa, la agenda de trabajo y la evaluación de los resultados se van alcanzando.

Es un proceso personal confidencial, en el que intervienen la motivación, reflexión y el apoyo para la obtención de objetivos propuestos.

Luego de cada sesión, la persona experimentará un mayor conocimiento personal, mejorará su autoestima, podrá distinguir con mayor facilidad sus emociones, se podrá mantener enfocada en su objetivo personal sin perder de vista sus valores y motivaciones originales.

Además incorporará nuevas definiciones de conceptos

hábitos, ganará confianza y se hará cargo de sus propios desafíos.

En general, el coaching permite desarrollar habilidades y competencias que mejoran el logro de las metas personales.

**El coaching no es ninguna terapia ni proceso curativo de nada.**

**El coaching no atiende patologías ni enfermedades.**

## ***Metodología***

A través de una conversación, la aplicación de técnica de PNL (Programación Neuro Lingüística), entre otras herramientas, el coach llevará al cliente a descubrir lo que siempre ha buscado, siempre enfocado en el presente, apoyando al cliente, quien es el que dirige su propio camino de crecimiento, dado que es él, el responsable en todo momento de sus decisiones. Es quien decide y elige el nivel de compromiso con el que trabajará en las sesiones de coaching y, sobre todo, quien llevará a cabo las diferentes acciones que le permitirán lograr sus metas.

El coach no ofrece opiniones ni soluciones. Si ayuda a identificar y mostrar los obstáculos que frenan la consecución de las metas. Impulsa y provoca el descubrimiento de nuevas vías para superarlas y trabaja codo a codo para la adquisición de nuevos planteamientos, a través de una efectiva retroalimentación. Además hace de espejo, con una escucha activa y preguntas abiertas que generen la reflexión y el autoconocimiento.

# ***¿Qué puedes ganar con una programa de coaching?***

- Definir con mayor precisión cuál es tu objetivo.
- Analizar y cuestionar sus creencias limitantes.
- Poner el foco en el desarrollo de habilidades.
- Definir nuevos hábitos de comportamientos productivos.
- Lograr un autoconocimiento más profundo.
- Diseñar estrategias para obtener los resultados deseados.
- Eliminar las limitaciones que nos imponemos,
- Ampliar nuestro horizonte y expectativas.
- Construir relaciones basadas en la confianza.
- Establecer un compromiso y plan de acción.

## ***Duración***

En un programa de coaching consta de:

- De 4 a 8 sesiones, regularmente espaciadas en el tiempo.
- Cada dura entre 60 y 90 minutos de forma presencial o Skype.