Todo lo que necesitas saber

¿QUÉ ES EL COACHING?

SECCIÓN 1
TODO LO QUE DEBES SABER ACERCA DEL COACHING

SECCIÓN 2
EL COACHING PERSONAL

SECCIÓN 3
IMPLEMENTANDO EL COACHING EN EL TRABAJO

COACHING

Introducción

¡Hola! Soy Liliana Franco, tu coach personal. Te invito a conocer más acerca de esta disciplina tan apasionante: **el coaching**.

En esta revista podrás leer sobre los conceptos y beneficios que brinda el coaching, cómo es el trabajar con un coach y cómo te ayuda en tu vida personal y laboral.

"Quien ejerce el coaching nunca volverá a ser igual"

Sección 1.

Todo lo que debes saber acerca del coaching

¿Qué es el coaching?

El coaching en esencia es una *transformación*. Es ayudar a la persona a moverse de un estado actual que desea mejorar, hacia un estado deseado donde se encuentran los resultados que busca.

El coaching facilita el aprendizaje para que el individuo identifique los recursos con los que cuenta y avance hacia el logro de sus metas.

Timothy Gallway, a mediados de los 70s, produjo una serie de libros que dieron comienzo a una nueva metodología para el desarrollo de la excelencia personal y profesional en una variedad de campos.

Gallwey introdujo el concepto *"The inner game"* o el "Juego interior" por su traducción al español, en corporaciones que buscan nuevas técnicas para manejar el cambio.

A través de diferentes conferencias, consultorías, y seminarios, su enfoque se ha dirigido a tres objetivos:

1) Ayudar a todos los individuos que componen las empresas, aprendiendo a aprender, y a pensar por sí mismos

2) Ayudar a supervisores a aprender a hacer coaching

3) Ayudar a los líderes en las empresas a aprender a crear las "organizaciones que aprenden"

En la relación de coaching existe un *"coach"* o entrenador y el *"coachee"* o cliente.

Esta relación de coaching es una sociedad de confianza mutua en la que ambas partes determinan la normativa a seguir para apoyar al coachee en el logro de sus objetivos.

"El coaching más que enseñar, ayuda a aprender"

Cuando trabajas en una relación de coaching, inicias un viaje en donde tú eres la persona que indica el camino a seguir y el que determina los resultados esperados.

¿Qué beneficios puedo esperar del coaching?

El coaching te ofrece grandes beneficios, especialmente cuando buscas obtener mejores resultados, lograr tus metas y conseguir ser mejor a través del tiempo.

Los principales beneficios que te ofrece el coaching a ***nivel personal*** son:

- Ayuda a aprender
- Ayuda a maximizar tus fortalezas
- Te ayuda a concretar y lograr metas
- Ayuda a que seas tu mejor versión
- Ayuda a moverte a la acción que te lleva al cambio
- Mejora el desempeño
- Mejora la confianza

Principales beneficios del coaching a ***nivel organizacional***:

- Ayuda en el logro de objetivos en equipos de alto desempeño
- Ayuda a los individuos a lograr resultados más satisfactorios
- Ayuda en la generación de ideas y soluciones
- Ayuda a que cada miembro del equipo reconozca las fortalezas individuales y grupales

¿Cómo diferencio el coaching de otros servicios?

En ocasiones el coaching se puede confundir con otros servicios que actualmente se ofrecen en el mercado, como lo son la terapia, el entrenamiento, consultoría, asesoría o mentoring.

La terapia está mayormente enfocada en el pasado, proporciona al cliente un alivio para síntomas psicológicos o físicos. El cliente busca en la terapia una solución inmediata a heridas o problemas que sucedieron en el pasado y que afectan su vida presente, y no trabaja en objetivos futuros, como se hace a través del coaching.

El entrenamiento se centra en el desarrollo de habilidades, involucra la instrucción en donde a través de la enseñanza se transmite el conocimiento del maestro al alumno. Lo opuesto resulta con el coaching, ya que el cliente es el experto y quien tiene las respuestas. El coach ayudará al cliente a encontrar sus propias respuestas acompañándolo y asegurando que logre sus objetivos.

La consultoría trabaja directamente con un cliente insatisfecho que busca una solución específica a una problemática determinada. La consultoría es proporcionada por un experto en el tema que ofrece una serie de procesos o procedimientos a seguir para resolver su necesidad. En el coaching, el coach elabora con el cliente un plan de acción para lograr el objetivo del cliente. El cliente que busca el coaching, se vuelve el protagonista y es responsable de ejecutar ese plan para lograr los resultados esperados.

El mentor o consejero, es un especialista u hombre sabio que sugiere al cliente un patrón de comportamiento. Un consejero, es un patrocinador con gran experiencia profesional en el área o trabajo de su cliente y, se ocupa fundamentalmente de los logros en el presente y el futuro.

La asesoría es un proceso en el cual, un asesor proporciona pericia y ofrece asistencia mediante la sugerencia, ilustración u opinión, con un amplio conocimiento del tema. El asesor está especializado en una materia en particular y los clientes le buscarán específicamente para resolver problemas relacionados. El coach trabajará con la necesidad del cliente, en el área que él(ella) determine y proporcionará una guía y acompañamiento para el logro de los resultados.

¿Existen diferentes tipos de coaching?

Es importante distinguir que la metodología del coaching es la misma en todos los casos, sin importar si está orientado hacia los negocios, temas de carrera, vida o salud.

Sin embargo, para efectos prácticos vas a ver que muchos profesionales del coaching “eligen” trabajar y especializarse en un tipo de coaching, en donde se sienten más cómodos o en donde han acumulado mayor experiencia profesional.

Los tipos más comunes de coaching son: vida (personal), negocios, ejecutivo o de carrera.

Sección 2.

El coaching personal

¿Qué es el coaching personal?

El ***coaching personal*** es una alianza continua basada en la confianza entre dos personas, *el coach y el cliente* en donde el coach apoyará al cliente en el logro de los resultados que busca. Como el coaching es una relación de apoyo y confianza en la que el cliente o coachee planteará sus objetivos futuros, las personas suelen contratar coaches en diferentes momentos de la vida, ya sea que estén por tomar decisiones de carrera, solucionar problemas o situaciones laborales específicas, iniciar un nuevo negocio o simplemente vivir mejor y generar mayor abundancia en sus vidas.

¿Qué necesidades se pueden trabajar con un coach personal?

De acuerdo a la *pirámide de las necesidades de **A. Maslow***, el coaching satisface necesidades de crecimiento, desarrollo y auto-realización. A través del coaching, el cliente podrá trabajar en equipo con un coach en metas muy específicas y asegurar su logro. Ambos –coach y cliente–, hablarán con la verdad e identificarán que opciones son las más adecuadas para la consecución de resultados.

¿Qué beneficios se obtienen al trabajar con un coach?

Cada vez son más las personas que se apoyan y trabajan con un coach para asegurar que van avanzando en las metas que se proponen. Al trabajar en alianza con un coach, el cliente se motiva a avanzar, disminuye la procrastinación y enfoca su energía en acciones que le llevarán al cambio que está buscando.

Al trabajar con un coach, se reduce el estrés, debido a que se aterrizan las ideas en un plan de acción concreto. El cliente comunica a través de la conversación, sus temores, sus ideas y sus ideales para enfocar su energía y habilidades en liberar todo su potencial.

El coach trabajará en las fortalezas del cliente y en las áreas que éste desee mejorar.

Sección 3.

El coaching en el trabajo

¿Qué beneficios puedo obtener al implementar el coaching en el trabajo?

"El coaching trabaja directamente en la persona para ayudarle a vivir mejor, crecer y desarrollar todo su potencial"

Cuando el cliente aprende la metodología del coaching, su comportamiento y trato hacia los demás mejoran notablemente. El cliente tendrá más confianza y verá de forma positiva las situaciones y retos laborales cotidianos. Trabajará en él(ella) primeramente y luego con otros, elevando la calidad de sus relaciones dentro de la organización.

El coaching ayuda al cliente a conseguir un balance adecuado entre el trabajo y la vida personal, a reducir el estrés y a evitar que problemas personales afecten su trabajo y viceversa.

¿En qué aspectos trabaja el coach con el cliente?

Dependerá del objetivo del cliente, sin embargo y de forma general, el coach trabajará con el cliente en aspectos de conducta, en manejo del pensamiento, en desfundamentar creencias negativas o en la creación de nuevos hábitos positivos que agregarán valor en la vida del cliente. El coaching eleva el potencial del cliente y le ayuda a sacar su mejor versión.

"El coaching te ayuda a tener una vida más balanceada"

Cuando trabajas con un coach liberas estrés y problemas a través de la conversación, pero no te quedas ahí, *–como sería en el caso de conversar con un amigo–*. Con el coach, sacarás todo ese estrés, evitarás llevar conversaciones improductivas a tu familia y enfocarás ese tiempo a encaminarte en los resultados que buscas.

Todo esto te ayudará a disminuir discusiones con seres queridos y a elevar la calidad de tiempo que pasas con ellos.

Conclusión.

Una de mis frases favoritas es la de ***Albert Einstein***: "Nada cambia, si nada cambia"

¡El mejor día para tomar acción es hoy!

Sentirás y te darás cuenta cuando llega el momento en tu vida en el que es necesario dar un sentido a lo que haces y a lo que deseas lograr. El coaching te ayuda a lograr objetivos, pero entrará ahí solo si abres la puerta.

Gracias por permitirme acompañarte en este pequeño estudio acerca del coaching y donde quiera que te encuentres recibe mis mejores deseos, un fuerte abrazo y que cumplas todas tus metas.

Tu coach personal, Liliana Franco.

Quiero platicar®

Todos los derechos reservados. Prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra, el almacenamiento o transmisión por medios electrónicos o mecánicos, las fotocopias o cualquier otra forma de cesión de la misma, sin previa autorización escrita del autor.

Ciudad de México, 2017.