



# *Coaching Personal*



## TEMAS

- ¿Qué es *Coaching Personal*?
- Principios
- Habilidades
- Competencias
- Retos
- *Auto Coaching*

“El Coaching es una práctica emergente y es habitual que cuando algo es nuevo lo interpretemos de acuerdo con lo que ya conocemos, esto hace que se distorsione el sentido que se le confiere a una disciplina práctica, joven y creativa como lo es el *Coaching Personal*”. RA



En este e-Book **aprenderás** sobre las habilidades y competencias que puedes desarrollar y potenciar a través de la práctica constante del *Coaching* en el contexto personal, que también **puedes aplicar en la empresa, escuela o en la vida misma**. Una vez entiendas el concepto de *Coaching*, sus principios e intereses, podrás identificar las habilidades con las que cuentas y las que puedes potenciar, lo anterior con el objetivo de **enriquecerte personalmente**.

### **Pero antes...**

Debemos identificar qué es y que no es el *Coaching Personal*, al igual que adquirir el conocimiento necesario para practicarlo adecuadamente.

El interés en el tema del *Coaching* no es nuevo, este ha sido un tema que ha ido ganando popularidad, particularmente en el ámbito personal existe un creciente consenso en torno al desarrollo personal y los procesos de mejora continua.

En ese orden de ideas, pregúntate:

*¿Entiendo qué es el *Coaching Personal* y lo he aplicado en mi vida?*

*¿Tengo alguna experiencia personal o colectiva sobre los beneficios del *Coaching Personal*?*

*¿Cuento con habilidades o competencias que he mejorado y/o desarrollando gracias a la práctica del *Coaching Personal*?*

*¿Cuándo fue la última vez que hice un proceso de auto *Coaching*?*

Responde **sinceramente** a estas preguntas antes de continuar y prepárate para aprender, te espera un contenido que **te enriquecerá sobremanera**.

El *Coaching*, sin importar su disciplina específica, tanto a nivel de formación como en la práctica real **es un “juego”** que termina cuando los integrantes consiguen su objetivo o resuelves el conflicto.

Por tanto, solo los **entrenamientos, talleres, ejercicios y práctica constante** te ayudarán a obtener las habilidades y competencias que quieras.

## ¿Qué es y qué no es *Coaching Personal*?



1. Trata casos psicológicos o traumáticos del individuo
2. Brinda las soluciones a las situaciones problemáticas
3. Ve el lado positivo a todas las cosas
4. Es una disciplina rápida que carece de método científico y bagaje para trabajar con las personas



1. Busca el bienestar de las personas en distintas facetas
2. Trabaja desde el proyecto de vida, misión personal y objetivos
3. Propende por la motivación y el autoconocimiento
4. Busca mejorar el desempeño individual en cualquier ámbito

El *Coaching* cuenta con múltiples modalidades, pero es tal vez el *Coaching personal* la que se abrió paso en los 80's dentro del mundo deportivo y los entrenadores de la época. Desde entonces, **el *Coaching Personal* se ha nutrido de múltiples metodologías y herramientas que han logrado resultados efectivos en las personas.**

**¡APRENDE MÁS AQUÍ!**

# Principios del Coaching Personal

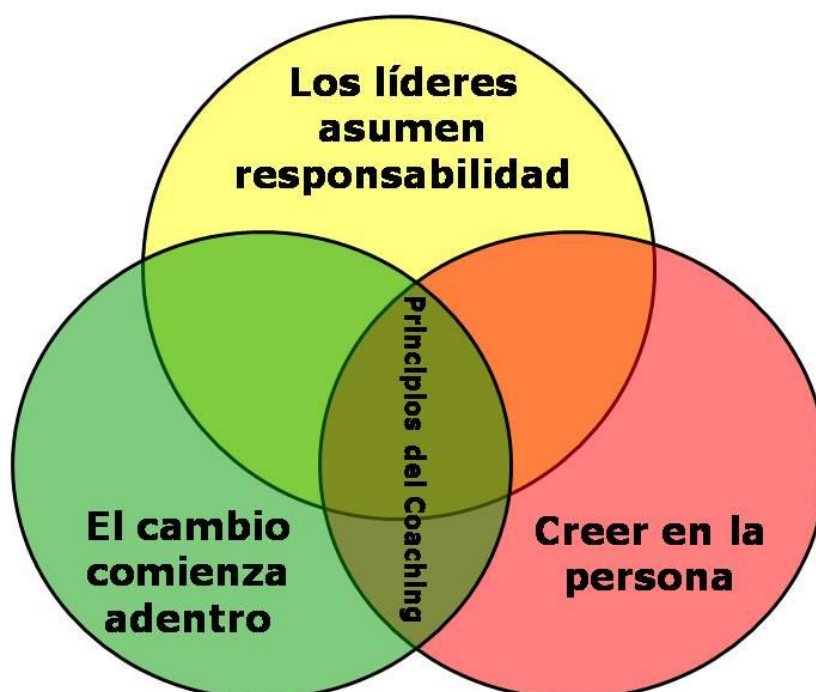
La *International Coach Federation* le ha apostado a la creación y cumplimiento de un conjunto de creencias y principios, para asegurar estándares consistentes y resultados positivos para la práctica del *Coaching Personal*.

## I. Muto compromiso

De la relación colaborativa entre el *coach* (entrenador) y el *Coachée* (cliente) dependen los resultados, por tanto, ambas partes deben disponer del tiempo y el interés para llevar a cabo el logro consecuente de objetivos.

## 2. Relación basada en la verdad, sinceridad y confianza

El *coach* debe brindarle el espacio y la atmósfera de confianza al *Coachée* para que se exprese con sinceridad y vehemencia



Recuperado de <http://lideresefectivos.blogspot.com/2013/08/principios-del-coaching.html>

¡APRENDE A MÁS AQUÍ!

### 3. Los resultados son responsabilidad del Coaché

El *Coach* debe brindar el acompañamiento y la asesoría necesaria y adecuada para que el *Coaché* ponga en práctica las herramientas brindadas que lo acerquen a la solución de la situación, sin embargo, el resultado depende del adecuado desempeño del *Coaché*

### 4. Aun sabiendo la solución, el Coach no debe darla

A pesar de que el *Coach* sepa la solución a consecuencia de casos o clientes anteriores, no debe dar a su cliente la solución, sino que debe brindarle las herramientas y mecanismos para que autodescubra y se satisfaga con la solución alcanzada por sí mismo



### 5. Confidencialidad, privacidad e igualdad

Sea cual fuere el tema, siempre y cuando no comprometa la vida de alguna de las partes o atente contra la ley, no se podrá compartir o difundir información, ni del *Coach* hacia un colega o tercera y en la misma medida, el *Coaché*

### 6. Enfoque por procesos y resultados

No se logrará nada de la noche a la mañana. Debe establecerse un tiempo consensuado y realista donde se lleven a cabo los procesos de mejora y alcance de objetivos

# Habilidades en el *Coaching Personal*

Para adquirir nuevas habilidades, enriquecer la gestión personal, lograr objetivos y generar aprendizaje continuo debemos trabajar en destrezas de inteligencia emocional, capacidad de comunicación interpersonal, efectividad y creatividad en la resolución de problemas, espíritu emprendedor, calidad en las relaciones personales y profesionales y, finalmente, habilidades de liderazgo personal.

## 5 HABILIDADES QUE EL LÍDER APRENDE DE SU PROCESO DE COACHING

Ble Coaching & Mentoring

1. **A preguntar en lugar de responder.**



2. **A escuchar, no solo activamente, sino con empatía.**

3. **A estar en silencio en sus conversaciones.**



4. **A recibir feedback desde la humildad.**

5. **A generar compromiso a través de su conversación.**



Programa de Entrenamiento desde las Habilidades del Coaching

Nuria Carrasco Roldán, Executive Coach

Ble Coaching & Mentoring

Recuperado de <https://curiositarh.wordpress.com/2016/09/16/como-el-coaching-puede-ayudar-a-mejorar-la-comunicacion-con-nuestros-equipos/>

[¡APRENDE MÁS AQUÍ!](#)

# Competencias en el *Coaching Personal*

Existen competencias cognitivas, comunicativas y valorativas que son necesarias para para el ejercicio profesional del *Coaching Personal*, **facilitando proceso de transformación individual o grupal** que permiten la consecución y logro de objetivos personales.



Recuperado de <https://www.facebook.com/AxonTraining/posts/2396748230382151/>

«El que quiere hacer algo conseguirá un medio, el que no, una excusa.» Stephen Dolley.

[¡APRENDE MÁS AQUÍ!](#)



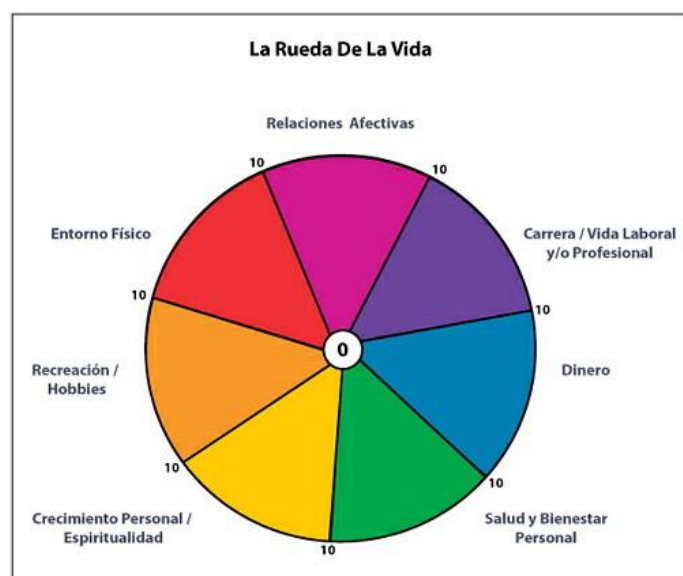
## Retos del Coaching Personal

El objetivo general del *Coaching Personal* es la mejora en el desempeño individual de cualquier faceta de la vida de las personas, **con miras al logro de objetivo y el bienestar holístico**, sin embargo, en el proceso se presentan retos que van desde el tipo de aprendizaje de la persona, hasta las contingencias que están fuera del campo de acción del *Coach*.

Para empezar, el *Coach* debe identificar el estilo de aprendizaje, este puede ser: **convergente, divergente, asimilador o acomodador**. Así mismo, debe comprender la necesidad del cliente; el por qué está en la sesión de *Coaching Personal*.

A continuación, se mencionan algunas de las barreras que se pueden presentar en el proceso:

1. Falta de autoconfianza y auto sabotaje
2. Creencias limitantes
3. Aferro a los fracasos del pasado
4. Decesos o hechos fatales
5. Miedo al auto descubrimiento
6. Terminación unilateral o bilateral del proceso



[La Rueda de la Vida: Retos Desde el Coaching Cuando el Corazón Duele](#)

## Auto Coaching Personal

Según José Miguel Gil, presidente de la Asociación Española de Coaching, el *auto coaching* consiste en “**ser el Coach de uno mismo adoptando un juego que nos sitúa en una doble posición, en las figuras del Coach y del Coaché**”. Esta metodología, heredada del *Coaching Ontológico*, busca desarrollar el potencial humano para conseguir lo mejor de uno mismo sin ayuda.

Ahora bien, el *auto Coaching Personal* se da desde 3 objetivos:

1. Mejorar el grado de consciencia de cada uno que nos permita valorar los elementos que necesitamos para ser felices.
2. Aprender herramientas para vencer situaciones de miedo, estrés, tristeza o desmotivación.
3. Desarrollar técnicas y pautas para conseguir superar los obstáculos y lograr incorporar estos factores detonadores de nuestra felicidad. ([Capitalismo consciente](#))

**Ahora te toca a ti, repasa lo que has aprendido a lo largo de este contenido y hazte el siguiente auto Coaching:**

1. *En una hoja escribe en forma de subtítulos cada una de las áreas que están dentro de la rueda de la vida*
2. *Visualízate escribiendo lo que ya habrías logrado en 1, 3 y 5 años*
3. *Identifica las emociones y sensaciones que experimentas durante el ejercicio*
4. *Retroaliméntate si de verdad crees que vas a lograr esos objetivos en 5 años o no y por qué*
  - a. *Redefine tus acciones actuales, para que puedas lograr tus objetivos en cinco años o menos, puesto que, si te viste alcanzándolos en susodichos periodos, es porque es lo que REALMENTE quieres y ahora debes trabajar para lograrlo.*

**[¡VISÍTANOS Y ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN AQUÍ!](#)**