

Coaching

Un poco de historia

¿Cómo funciona?

¿Para quién?

COACHING EJECUTIVO

COACHING PERSONAL

COACHING DE EQUIPOS



¿Qué es coaching?

Es el arte de hacer que otros saquen lo mejor de sí mismos y que con ello alcancen sus objetivos.

Sócrates lo explicó de un modo sencillo: *"Yo no puedo enseñaros nada, sólo puedo ayudaros a buscar el conocimiento dentro de vosotros mismos, lo cual es mucho mejor que traspasaros mi poca sabiduría"*.

Una característica común a la mayoría de nosotros es nuestra incapacidad para resolver problemas creados en un determinado marco mental, si no nos movemos de ese marco mental. Y ahí es precisamente donde entra el papel del *coach*.

El *coaching* es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial. Parte del mismo concepto que el método socrático: indagar por medio de la pregunta para que la persona por sí misma extraiga sus propias conclusiones. Señala las situaciones y aspectos que no puedes ver y da ideas para mejorar tu manera de desenvolverte, mientras que al mismo tiempo despierta en ti la motivación para evolucionar y ser lo mejor posible.

El *coaching* ayuda a recorrer el camino entre lo que eres ahora y lo que deseas ser. Te ayuda a disfrutar de la alegría, vitalidad, curiosidad, determinación, motivación y pasión por vivir.

¿Cómo funciona un proceso de coaching?

Lo más importante de un proceso de *coaching* es la voluntad de cambio de la persona y la responsabilidad hacia sí mismo. El *coach* puede asumir el papel de capitán y dirigir el barco, pero el cliente o *coachee* nunca debe olvidar que es el propietario y

por tanto es SU barco.

Un proceso de *coaching* se estructura en sesiones de 60-75 minutos de duración en las que se cubren, a mayor o menor velocidad, una serie de etapas: el punto de partida es la descripción de la situación deseada por parte del *coachee*, es decir, ¿a dónde quiere ir?, ¿cuál es su objetivo? Parece trivial, pero no es así. Mucha gente sabe que quiere cambiar cosas en su vida: sabe lo que no quiere. De ahí a saber lo que sí se quiere, hay un trecho. Y cubrir este *gap* requiere de un trabajo personal importante de reflexión y análisis.

Después, y a través de un autoanálisis, el *coachee* tomará consciencia de su situación actual y por tanto, tendrá claro dónde está y cuáles son las cosas que desea cambiar. Tras ello, habrá que tener claro un mapa de opciones y recursos con los que cuenta el *coachee* para transitar de su situación actual a su escenario deseado. A partir de ahí, ya sólo queda diseñar un plan específico de actuación, un seguimiento y control de los resultados de ese plan.

¿A quién va dirigido el coaching?

El *coaching* va dirigido a todo aquel que tenga ganas de mejorar aspectos de su vida. Todos tenemos miedos y sentimientos de dolor, depresión, soledad, pesadez, resentimientos, frustraciones y falta de confianza en nosotros mismos y en los demás. De una manera u otra hemos aprendido a bailar con estos sentimientos y sensaciones. Hay gente que dice que eso es vivir. Sin embargo, a algunos de vez en cuando, en medio de este baile, nos aprietan mucho los zapatos y nos damos cuenta de que hace ya mucho tiempo que llevamos un par de un número inferior al que realmente nos corresponde. Ya somos incapaces de recordar cuándo fue la primera vez que transigimos con algo o alguien que no nos apetecía.

Hay otra manera de vivir, más allá de simplemente sobrevivir. Muchas veces todo esto se condensa en quizás la peor enfermedad de nuestro tiempo: falta de autoestima.

Esto es aplicable a ejecutivos, amas de casa, profesionales independientes, prestigiosos deportistas, sencillos operarios, es decir, a TODOS.

A medida que el *coaching* se ha ido consolidando, el grado de especialización es cada vez mayor. En Estados Unidos hay más de cien especialidades distintas de *coaching*: *coaching* de carrera, de jubilación, de transición; *coaching* para el cambio de empleo; *coaching* para las finanzas, etc.

Tipos de coaching

Atendiendo al objetivo definido por el *coachee*, podemos determinar tres tipos de *coaching*:

Personal, el objetivo del *coachee* está centrado en su vida personal englobando aspectos de familia, relaciones personales y, por extensión, el plan de vida.

Ejecutivo, enfocando el proceso hacia los objetivos profesionales del *coachee*.

Corporativo, buscando líneas de intervención transversalmente en la empresa, buscando desde conseguir directivos *coach* hasta *coaching* de equipos.

Como *coach*, me gusta citar a Benjamin Disraeli: *"El mejor regalo que le podemos hacer a otro no es compartir nuestras riquezas, sino revelarle las suyas propias"*.

Hay que reducir la distancia entre lo que se sabe y lo que se hace. Es la mejor manera de mejorar lo que se es.

A little history ¿How it works?

¿Who is it for?

Executive Coaching
Personal Coaching
Coaching in Teams

What is coaching?

It is the art of making others get the best out of themselves and thereby achieving their objectives.

Socrates explained it simply: *"I cannot teach you anything, I can only help you find the knowledge within yourself, which is much better than transferring the little wisdom that I have."*

A feature common to most of us is our inability to solve problems that were created in a certain frame of mind when we change to a different frame of mind. That is precisely where the role of the coach comes in.

Coaching is a customised and confidential training process. Part of the same concept as the Socratic Method; to investigate by means of questioning so that the individual can draw his/her own conclusions. It points out situations and issues that you cannot see for yourself and gives ideas for improving the way you go about your life, while at the same time awakening in you the motivation to evolve and to be the best you can be.

Coaching helps you along the path between what you are now and what we want to be. It helps you to enjoy the happiness, vitality, curiosity, determination, motivation and passion for living.

How does the coaching process work?

The most important part of the coaching process is the individual's willingness to change and their responsibility to

themselves. The coach can assume the role of captain and steer the boat, but the client or coachee must never forget who the owner is, it is THEIR boat.

The coaching process is structured in sessions of 60-75 minutes in which, at a greater or lesser speed, a series of stages are covered; the starting point is the description of the desired situation by the coachee, i.e. where do you want to go? What is your goal? It seems trivial, but it is not. Many people know that they want to change things in their life; they know what they do not want. Getting from that point to knowing what it is that they *do* want is a stretch. And filling this "gap" requires significant personal work of reflection and analysis.

Later, by means of self-analysis, the coachee will become aware of their current situation and will therefore have a clear idea of where they are and the things that they want to change. After that, they must have a clear idea of the options and resources available to move from their current situation to their desired scenario. Thereafter, there only remains the task of designing a specific action plan and monitoring and controlling the results of that plan.

Who is coaching for?

Coaching is aimed at everyone who has a desire to improve aspects of their lives. We all have fears and feelings of pain, depression, loneliness, heaviness, resentment, frustration and lack of confidence in ourselves and in others. One way or another we have learned to dance with these feelings and sensations. Some people say that is life. However, sometimes, in the midst of this dance, our shoes can start to feel too tight and we realise that we have for quite some time been wearing a pair that are a few sizes too small for us. We are unable to remember the first time that we compromised with something or someone.

There is another way to live beyond just surviving. Often this is condensed into perhaps the worst disease of our time: Lack of self-esteem.

This applies to executives, housewives, freelancers, renowned athletes, operators, i.e. EVERYONE.

As coaching is consolidated, the degree of specialisation is increasing. The United States has over a hundred different coaching specialities: career coaching, retirement coaching, transition coaching, change of job coaching and finance coaching.

Types of coaching

Depending on the objective defined by the coachee, we can identify three types of coaching:

Personal, the coachee's objective is focused on their personal life encompassing aspects of family, relationships, and, by extension, life plan.

Executive, focusing the process on the professional objectives of the coachee.

Corporate, looking for means of intervention in business, from achieving directives to team coaching.

As a coach, I like to quote Benjamin Disraeli: *"The greatest good you can do for another is not just share your riches, but to reveal to him his own."*

We must reduce the gap between what is known and what is done. It is the best way to improve what we are. **BB**

▶ Xavier Jané / COACH

E-mail : xavier@xavierjane.com

Web: www.xavierjane.com

▶ Alto Rendimiento Empresarial
Servicios de Coaching Personal,
Ejecutivo y Corporativo.



Tel: +34 669 82 89 86 / E-mail: info@monicafuste.com
www.multicoachingbarcelona.com



Tools for Managing ◀
Global Opportunities



Tel. +34 661 056 266
www.effectivecoaching.com