

3

HABILIDADES DEL **COACHING** QUE IMPACTARÁN EN TU DESARROLLO PERSONAL

Marca la diferencia
entre: *esperar a que*
las cosas pasen y hacer
que las cosas sucedan.



Boletín informativo



IESPPEF
Lampa

Miriam Nataly López Azán

1 DESCUBRIRSE

Que es el coaching y como trabaja en el desarrollo personal y profesional

El Coaching es un proceso de transformación personal y profesional.

A través de herramientas, técnicas y habilidades puedes lograr un cambio en la forma de SER;
Cambiando el observador que estamos siendo y de esa manera poder alcanzar nuestra realidad ideal.

Este entrenamiento te permitirá re diseñar tu futuro, poder ser tu mejor versión.

Antes que nada debemos comenzar a salir de la caja de creencias y vivencias donde solo sabemos lo que hemos aprendido a lo largo de los años, que podamos comenzar a distinguir e identificar:

¿Qué es lo que queremos en nuestra vida?, ¿Quién queremos ser?, ¿Qué decisiones debemos comenzar a tomar para alcanzar nuestra realidad ideal?

Es fundamental coordinar acciones que dependan de uno mismo para poder alcanzar nuestro objetivo o meta.

El único limitante que nos separa de la realidad ideal somos nosotros mismos, cada persona.
El coaching es una disciplina que proviene de la filosofía, la psicología y la sociología.

Trabaja sobre los 3 pilares que conforman a una persona: el lenguaje, la corporalidad y las emociones; buscando una congruencia entre lo que siento, lo que digo y lo que hago; para que empecemos a distinguir que debemos cambiar de nuestra forma de ser para lograr un resultado completamente diferente.

Una vez que desafiamos nuestra propia forma de ser limitante y logremos una realidad Ideal vamos a poder acompañar a otras personas a lograr sus objetivos y sus metas.

Elije quien quieres ser.

Este entrenamiento marca la diferencia entre esperar a que las cosas pasen y hacer que las cosas sucedan.

Estos son algunos de las cosas que han trabajado nuestros alumnos y han mejorado.

- *Desarrollo Personal y Laboral*
- *Relaciones de Pareja*
- *Liderazgo Interno*
- *Manejar sus Emociones*
- *Autoestima*
- *Comunicación*
- *Confianza Seguridad*
- *Romper el Miedo al Fracaso*
- *Compromiso*
- *Ayudar a Otros*
- *Liderazgo Laboral*
- *Descubrirse así mismo*
- *Aceptacion*
- *Tomar Decisiones*
- *Seguridad en conseguir resultados*

El coaching permite cambiar las creencias limitantes por creencias potenciadoras.

Si los límites los pone la mente, eso quiere decir que la propia mente también ayuda a llegar más lejos, a superar barreras.



2 MIEDO

¿Sabías que el miedo puede convertirse en tu aliado con el Coaching?

Hablemos del miedo... Para empezar vamos a recorrer algunos personajes y personas que a nuestro entender, tuvieron que superar sus propios Miedos:



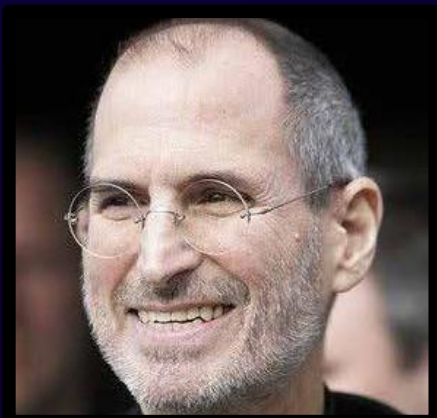
Marilyn Monroe

En la agencia de modelaje le recomendaron ser secretaria
¿A qué miedo enfrentó para convertirse en una de las actrices más famosas de Hollywood, siendo nombrada como la mujer más sexy del mundo?



Bill Gates

Vió como su primera empresa, Traf- O-Data se derrumbó
¿Qué miedos tuvo? ¿Cómo los trabajó?
Fundó Microsoft y actualmente es uno de los hombres más ricos del mundo.



Steve Jobs

Fue despedido de su propia empresa que el mismo creó
¿Qué miedos superó para luego crear Next empresa que luego APPLE terminó comprando?
Volvió a está ultima, renovando su imagen y haciendola crecer.



Michael Jordan

En el secundario fue rechazado en el equipo escolar de Baloncesto.
¿Qué miedos enfrentó para años más tarde demostrar su talento en las grandes ligas, siendo nombrado el mejor jugador de la historia de la NBA?

"Los hombres no tienen miedo",
decía mi abuela. Sin embargo,
por otro lado, la misma cultura
y en este caso mi propia abuela,
me decía que si no dormía la
siesta vendría la SOLAPA

*(o el hombre de la bolsa o cualquier
personaje temeroso que nos haría daño)*

Sabes algo...

- *Mediante el Miedo se puede Gobernar.*
- *Mediante el Miedo se puede lograr que otra persona haga algo que otro quiera. (A esto lo llamamos manipular)*
- *Durante las dictaduras, el Miedo fue la emoción subyacente en los pueblos.*
- *Por Miedo la gente no se separa a veces, y aguantan maltratos inigualables.*
- *Por Miedo la gente no cambia de trabajo.*
- *Por Miedo a veces no somos quienes podríamos SER.*

3 VISIÓN

El coaching ayuda a definir los objetivos de manera realista.

EL COACHING EN LO LABORAL

Durante el proceso de cambio este entrenamiento favorece el aprendizaje.

Fomenta el descubrimiento de **IDEAS** nuevas, le ayuda a conectar con el lado emocional y permite desbloquear la mente para generar nuevas ideas que le lleven al cambio pues transforma una realidad **ACTUAL** a una **REALIDAD IDEAL**.

Como **gerente**, puede usar el coaching para desarrollar a sus empleados y construir equipos más fuertes o una fuerza de ventas más efectiva

Como **psicólogo o terapeuta**, puede usar el coaching para complementar las habilidades que pone en práctica con sus clientes...

Como **docente**, puede usar el coaching para ayudar a sus alumnos a lograr mejores resultados.

Si trabaja con personas para desarrollarlas y ayudarlas de algún modo, entonces el coaching es importante para usted.

El coaching lo ayudará a ofrecer más servicios a sus clientes actuales y a moverse hacia mercados más amplios.

Algunos de los temas que se han mejorado en lo Laboral son:

- *Planificación y Optimización del tiempo*
- *Como liderar desde el Lenguaje*
- *Pensar fuera de la zona de confort*
- *Como formar un equipo de trabajo eficaz*
- *El Feedback y el Coaching Efectivo*
- *La Escucha*
- *Delegación y Seguimiento*
- *Comunicación y Feedback*
- *Motivación y Trabajo en Equipo*
- *Manejo de Imprevistos y Situaciones Conflictivas*

"¿Se puede diseñar tu Futuro?".

Varios autores trabajaron sobre este concepto y uno de los que seguramente habrás escuchado nombrar se llama **Stephen Covey**. Es el autor del famoso libro Los 7 Hábitos de la gente altamente efectiva:

Stephen es uno de los pioneros del mundo moderno en hablar sobre la **VISIÓN PERSONAL**...
El dice:

"Debemos comenzar con un Fin en la Mente"

Entonces...

Parece que proponerse objetivos personales es valioso para conseguirlos. La pregunta que aparece muy seguido en nuestra carrera de Coaching es:

¿Cómo genero mi Visión Personal?

Muchas veces habrás escuchado decir que vivimos en el mundo que ya crearon otras personas. "Resígnate con lo que tienes", "Disfruta lo que la vida te dio". El problema es justamente que cuando la **VIDA** no me **DA** lo que yo necesito, me pongo furioso, me genero angustia, depresión y por supuesto **RESIGNACIÓN**.

"¿Se puede diseñar tu Futuro?".

La propuesta de esta lección es que empieces a **CREAR TU MISMA/O** la Visión de tu Vida que todavía te está faltando, para que puedas crear luego esa Visión, en el mundo material. Muchas veces habrás escuchado decir que vivimos en el mundo que ya crearon otras personas. "Resígnate con lo que tienes", "Disfruta lo que la vida te dio". El problema es justamente que cuando la **VIDA** no me **DA** lo que yo necesito, me pongo furioso, me genero angustia, depresión y por supuesto **RESIGNACIÓN**.

De vuelta a la realidad actual

Creando una visión poderosa

Una Visión tiene que ser **PODEROSA** y tiene que generar valor tanto para ti como para la gente que está en contacto contigo: Clientes, amigos, familiares, proveedores, maridos, mujeres, hijos, padres, etc.

¿Tu Visión del presente es lo que soñaste en el pasado?

El problema de muchas personas es que se plantean objetivos y no conocen los recursos para poder llevarlos a cabo. Entonces, resisten las situaciones, resisten a las demás personas y terminan con estados de ánimo de frustración y resentimiento.

Conseguir que una Visión se convierta en **REALIDAD** requiere que tu **COM-PROMISO** se enfoque hacia lo que quieres y dejes de mirar las situaciones negativas como más grandes que **TU**

Si enseñas **Coaching Y Certificas a otras personas con esta profesión, estás emprendiendo tu propio instituto de enseñanza. A su vez, vas a poder Capacitar a empresas.**



Puedes DISEÑAR TU FUTURO , creando una VISIÓN PODEROSA para:

- *Conseguir un mejor empleo.*
- *Planificar tus Próximas Vacaciones.*
- *Conseguir lo que te falta.*
- *Mejorar tu Relación de Pareja.*
- *Cambiar tu Auto.*
- *Lograr una Mejor Comunicación con los demás.*

Entonces...

¿El Coaching tiene salida laboral?

— EL COACHING COMO NEGOCIO —

Algunos de los Cursos o Talleres que dan las personas que se certificaron con nosotros son:

Superación Personal y Laboral (Potencian el coaching con su profesión así también logran distinguir y modificar los obstáculos que hoy le están limitando a alcanzar su objetivo.)

Relaciones de Pareja (Fortalecen la Comunicación, Confianza)

Liderazgo Interno (Es decir son Líderes de comenzar a distinguir que decisiones debe comenzar a tomar para alcanzar su meta o su realidad ideal)

Manejar sus Emociones (Comienzan a distinguir si esa emoción le abre o cierra posibilidades, y así también a distinguir cual es el disparador de esa emoción)

Autoestima (Comienzan a distinguir las cosas que debe cambiar de su forma de ser para aumentar la autoestima, distinguen que el cambio comienza por uno mismo, y no por lo que te dicen o por las creencias)

Comunicación (Cuando cambiar la forma de escuchar y de procesar la información como así también antes de decir algo logran un cambio)

Confianza Seguridad (Distinguen que le está generando desconfianza e inseguridad, Distinguen que cosas le darían mayor seguridad o confianza en el momento de emprender el cambio)

Romper el Miedo (Trabajan el miedo con herramientas y recursos que le sean funcionales)

Sesiones de coaching (Puedes dar sesiones individuales de Coaching o grupales, teniendo tu propio consultorio)

Ya diste el primer paso...

¿Estás listo para continuar?



DESCUBRE QUÉ MÁS TIENE EL COACHING PARA TI

