



Antecedentes y Bases del Coaching

Objetivo:

- ① Distinguir qué es el Coaching identificando sus antecedentes y bases.





● ● ● *Acuerdos de Oro* ● ● ●

✓ Participación

✓ Aplicación

✓ Seguimiento

El Coaching nace ya hace décadas. Surge en USA con el objetivo de aumentar el rendimiento individual (posteriormente grupal) de los atletas.

La primera edición de “El juego interior del tenis” de Timothy Gallwey sienta algunas de las bases de los paradigmas en los que se sustenta hoy el Coaching.



En general dicho propósito ha pretendido, en primer lugar, incidir en formas de mejora del desempeño, para que las personas sean más eficaces, es decir, sean capaces de lograr sus objetivos de la mejor forma para cada uno y de este modo conseguir resultados mejores.

En segundo lugar, crear una metodología para la resolución de los problemas.



• *El Origen (Siglo XV)*

- En Hungría pueblo Kocs Kocsi Szekér.
- Los Alemanes Kusche.
- Los Franceses Coach.
- Los Italianos Cocchio.
- Los Ingleses Coach.
- Los Españoles Coche.



	Coche	Coaching
OBJETIVO:	Te traslada de un lugar a otro.	Te lleva de una situación presente a una situación futura deseada de manera más fácil y más rápida, aprendiendo del camino.
STATUS:	Está en movimiento.	Está en cambio constante. Gestión del cambio.
RESULTADOS:	Si te diriges a la misma dirección llegarás al mismo lugar.	Si haces lo mismo obtendrás los mismos resultados.
	Si das un pequeño giro al volante llegas a un lugar totalmente diferente.	Si haces un pequeño cambio, en el largo plazo obtienes resultados completamente diferentes.
	Cambias de dirección si se te presenta un obstáculo.	Cambias de dirección si se te presenta un problema.
	Cambias de dirección para llegar a un lugar que consideras mejor.	Cambias de dirección por un deseo de obtener mejores resultados.
RIESGOS:	Si no le haces caso al GPS, no llegarás a tu destino.	Si no lo pones en práctica, no obtendrás ningún resultado.
	Si no sabes a dónde vas, nunca llegarás.	Si no sabes qué quieres no obtendrás ningún resultado.

OTRAS PROFESIONES Y EL COACHING



- ✓ EL CONSULTOR VS EL COACH
- ✓ EL PSICÓLOGO VS EL COACH
- ✓ EL PROFESOR VS EL COACH
- ✓ EL MENTOR VS EL COACH



	Coach	Mentor	Capacitador	Consultor
Enfoque	Autodesarrollo personal	Desarrollo profesional	Desarrollo de competencias	Mejora organizacional
Objetivo	Logro de mejoras personales y profesionales	Integración personal.	Adquirir conocimientos e información	Resolución de problemas de índole técnica y organizativa.
Metodología	Uno a uno. Método socrático. Preguntas poderosas.	Maestro a discípulo. Un libro, un sistema puede ser mentor.	Grupal, clase magistral.	Asesoramiento de experto. Mejora de procesos.

MÉTODOS AFINES AL COACHING:

TÉCNICA:	OBJETIVO:	ES ÚTIL:	EL COACHING:
COUNSELING (Acompañamiento, asesoramiento).	Autoanálisis y autosuficiencia.	Cuando se requiera clarificar los pensamientos y sentimientos para explorar distintas opciones o soluciones.	Aborda todos estos aspectos de manera integral y bajo una metodología específica que potencializa los resultados.
TUTORING (Tutor).	Desarrollo de habilidades.	Cuando se requiera potenciar las competencias técnicas.	
CONFRONTING (Confrontar).	Confrontación de los resultados laborales.	Cuando se requiera un desempeño superior de manera sostenida y clarificar las expectativas futuras.	
ENTREVISTA DE EVALUACIÓN (Evaluar)	Evaluación que se produce entre el empleado y su jefe.	Cuando se requiere evaluar sus comportamientos (parte cualitativa) y sus resultados.	

CIENCIAS EN LAS QUE SE BASA EL COACHING:

FILOSOFÍA: Es la disciplina que se encarga del análisis racional del sentido de la existencia humana, individual y colectiva, fundada en la comprensión del ser. Su objeto de estudio es examinar el proceso de investigación del sí mismo.

PSICOLOGÍA: Es la disciplina que estudia los procesos mentales en sus tres dimensiones: cognitiva, afectiva y del comportamiento, a las que se pueden sumar las dimensiones moral, social y espiritual de la experiencia humana.

PNL: Es la disciplina que describe cómo la mente trabaja y se estructura, de la manera en que las personas piensan, aprenden, se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian. Es un modelo de comunicación (con uno mismo y con los demás) conformado por una serie de técnicas, cuyo aprendizaje y práctica están enfocados al desarrollo humano.

PRINCIPIOS QUE SUSTENTAN Y POSIBILITAN LA EXISTENCIA DEL COACHING

1. LA NATURALEZ HUMANA DEL INDIVIDUO.

Los seres humanos estamos constituidos al menos por cuerpo, mente y sentimientos. Muchos aceptamos un cuarto elemento: el espíritu.

2.LA CAPACIDAD INNATA QUE TIENE EL INDIVIDUO PARA ENFRENTAR CON ÉXITO LOS ACONTECIMIENTOS DE SU VIDA.

El individuo al que atiende el Coaching, cuenta con una capacidad innata para hacer frente con éxito a los problemas, oportunidades y deseos o necesidades que se le presentan tendientes a provocar un crecimiento en algún aspecto de su existencia.

3. EL CAMBIO COMO UNA CONSTANTE.

El ser humano está en una continua evolución. Hay un principio que lo rige: el principio del cambio constante. Este cambio, puede adquirir características de: urgente, necesario o conveniente. Surgiendo entonces, DE MANERA MANIFIESTA, lo que en la terminología Coaching ha sido denominado como “quiebre”.
El cambio puede y debe ser dirigido por el mismo individuo. Los cambios deben de estar bajo su control.

4. LA POSIBILIDAD DEL SER HUMANO DE OPTAR POR LA LIBERTAD.

La libertad debe conducir a la persona en lo individual, enmarcada en la confianza que hemos de tener en nosotros mismos.
Esa libertad genera:
La posibilidad de ir construyendo nuestra vida, optando por lo más conveniente para ella.
La responsabilidad respecto de nuestra existencia.

NO PUEDE HABER UN VERDADERO COACHING, SI ALGUNO DE DICHOS PRINCIPIOS NO SE DA.

DEFINICIONES DE COACHING.

LA ACADEMIA DEL COACHING EN FRANCIA:	El arte de ayudar a alguien a encontrar por sí mismo sus propias soluciones.
LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DEL COACH, USA:	Una profesión mediante la cual un Coach ayuda a sus clientes a establecer grandes objetivos y a cumplir con ellos. Un Coach pide a sus clientes que hagan y sean más de lo que hubieran logrado por sí mismos. Es una relación profesional en proceso que ayuda a personas a desarrollar resultados extraordinarios en su vida, carrera, negocios o empresas. A través del proceso de Coaching, los clientes profundizan sus aprendizajes, mejoran sus eficiencia y amplían la calidad de su vida.
EL INSTITUTO INTERNACIONAL DE COACHING EN SUIZA:	Una nueva profesión que consiste en acompañar a personas o grupos a lograr sus objetivos y, más genéricamente, en el logro de su evolución personal y profesional.
LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE COACHING:	Un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está ahora y en donde se desea estar.
LA ASOCIACIÓN CHILENA DE COACHING:	Una profesión que ofrece múltiples beneficios, pero el más importante es que permite a las personas la posibilidad de disfrutar plenamente de su vida, de acuerdo con los estándares que ella misma define.

DEFINICIONES DE COACHING.

JIM SELMAN:	Es la relación profesional continuada que ayuda a las personas a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresas o negocios.
RAFAEL ECHEVERRÍA dice:	Los Coaches son facilitadores del aprendizaje: la tarea fundamental de un Coach es precisamente la de facilitar la identificación y disolución de aquellos obstáculos que limitan la acción y el aprendizaje.
TIMOTHY GALWAY dice:	El Coaching es el arte de crear un ambiente a través de la conversación y de una manera de ser, que facilita el proceso por el cual una persona se moviliza de manera exitosa con el fin de alcanzar sus metas soñadas.
ESCUELA EUROPEA DE COACHING:	Coaching es el arte de hacer preguntas para ayudar a otras personas a través del aprendizaje en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias que obtienen como resultados el logro de los objetivos.
SIR JOHN WITHMORE:	El Coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle.

NUESTRA DEFINICIÓN:

Una Tecnología de Inteligencia y Acción que busca liberar nuestro potencial a través de un proceso de acompañamiento que nos lleva de una situación actual a la situación deseada, permitiéndonos conocer y mostrar la mejor versión de nosotros mismos; impulsándonos a actuar, al logro de resultados y a elevar nuestros estándares.

Un *Coach* permite esclarecer nuestros objetivos y nos induce a tomar conciencia de nuestro potencial y posibilidades.

Siempre viviendo una vida en balace, con propósito, con gozo, con alegría y cuidando el bienestar de forma integral.

EL COACH

El **significado de la palabra Coach es “entrenador”**, y en la disciplina del coaching hace referencia a la persona encargada de aprovechar al máximo tus posibilidades para conseguir los objetivos que te propongas.

El Coach es un profesional que utiliza una serie de técnicas y herramientas que pretenden sacar el máximo rendimiento de cada una de las personas para que puedan alcanzar unas metas definidas.

EL COACH

La clave está en ayudarles a conseguir **desarrollar su potencial y capacidades** dentro de la empresa o su vida personal.

Ayudarles a “ser” su mejor versión, a utilizar sus recursos y potenciales no aprovechados, a facilitarles el camino del crecimiento.

Contribuir a que la persona que trabaja en una empresa pueda llegar a ser aquello de lo que sea capaz, a satisfacer y mejorar sus potencialidades humanas.

EL COACH

Ayuda a las personas **a encontrar la forma de sentirse bien con ellos mismos.**

EL COACH

La labor del **Coach** no es dar consejos.

El **Coach** no da soluciones, ayuda a aprender en lugar de enseñar.

El cliente no aprende del **Coach**, aprende de si mismo.

El **Coach** escucha a su cliente y hace de espejo para que sea el propio cliente el que sea capaz de obtener esos resultados.

EL COACH

El trabajo del **Coach** se centra, no tanto en los problemas del cliente, si no en las oportunidades de mejora que se deben de aprovechar y en los objetivos.

Un **Coach** actúa como facilitador para que su Cliente cuestione su realidad y descubra que es lo más conveniente para él.

EL COACH

Un **Coach** no trata patologías, cuando su cliente da señales de conflictos psicológicos lo deriva a un psicólogo o a un psicoterapeuta profesional.

Un **Coach** parte del supuesto que el cliente cuenta con los recursos necesarios para su desarrollo, superación de límites o situaciones de estancamiento.

El **Coach** es su acompañante en el proceso, proponiendo actividades de reflexión, análisis y creación, para que el cliente mismo genere los medios que le habiliten diseñar su camino y transitar en el.

EL COACHING ES UN PROCESO:

CUENTA CON UNA SERIE DE ACCIONES SISTEMÁTICAS DIRIGIDAS AL LOGRO DE UN OBJETIVO PREVIAMENTE DEFINIDO.

TIENE UN PUNTO DE PARTIDA Y UN PUNTO FINAL:

Situación presente y situación deseada.

TIENE UN PROPÓSITO FINAL CLARAMENTE ESPECIFICADO:

Objetivo **retador**.

TIENE UNA SERIE DE ACCIONES:

1. Identificar el asunto del Actor (proyecto).
2. Establecer los objetivos que el Actor desea alcanzar (objetivo).
3. Entender cómo se manifiesta ese asunto en la vida del Actor (realidad).
4. Determinar de qué manera se puede cumplir el objetivo (táctica).
5. Seleccionar de las alternativas con las que se cuenta para lograr el objetivo, la que se considere como la mejor (acción).
6. Fijar los compromisos del Actor con el fin de que logre su objetivo (decisiones).
7. Señalar los primeros pasos a dar por parte del Actor; así como el seguimiento (organización).
8. Anclar el logro del objetivo dentro de la caja de creencias del Actor (resultado).

Estas acciones suponen trabajar sobre las creencias del Actor, a través de la conversación.

OBJETIVOS

El Modelo RETADOR

- ✓ Redactado en positivo
- ✓ Específico
- ✓ Temporalidad
- ✓ Alineado a Valores
- ✓ Dependa del Actor
- ✓ Origine Interés
- ✓ Revisable



Campos de Aplicación



**COACHING
DEPORTIVO**



**COACHING DE
VIDA**



**COACHING
DE NEGOCIOS**

Modalidades en Negocios



**COACHING
INDIVIDUAL**



**COACHING DE
EQUIPOS**



**COACHING
ORGANIZACIONAL**

BUSINESS COACHING

Coaching es una tecnología para lograr el desarrollo humano que aporta valor. Es un agente de cambio; un agente efectivo para la transformación individual, de los equipos y de las organizaciones. Business Coaching es acción y resultados.



BUSINESS COACHING

 Es moverse de un punto “A” a un punto “B”.



BUSINESS COACHING

🎯 El Coaching se puede aplicar en 5 tipos de personas. Personas que:

- No saben lo que quieren.
- Saben lo que quieren, pero no saben qué hacer para lograrlo.
- Saben lo que quieren, saben qué hacer, pero no toman acción.



BUSINESS COACHING

- Saben lo que quieren, saben qué hacer, toman acción, pero no están logrando los resultados deseados.
- Saben lo que quieren, saben qué hacer, toman acción, están logrando los resultados deseados, pero quieren jugar un juego más grande. Quieren seguirse desarrollando.



BUSINESS COACHING

- Se enfoca en los líderes de las organizaciones, en los equipos de trabajo y en generar al desarrollo de las empresas.
- El modelo esencial es el mismo, pero los Business Coaches deben tener conocimientos profundos de un área específica y buen entendimiento de todas las áreas de una empresa.



BUSINESS COACHING

- Ya sea que se especialicen en algún giro o sector o que aborden una amplia variedad de empresas.
- También pueden enfocarse por la etapa en el ciclo de vida de la organización.



BUSINESS COACHING



El Business Coaching requiere de pensamiento sistémico, y el dominio de modelos y herramientas prácticas de vanguardia que permitan aportar valor real y concreto a las organizaciones a las que sirve.

<https://www.gbazan.com/sin-categoria/que-es-el-business-coaching/>



LIDERAZGO:

🎯 Es influir y persuadir a otros (INFLUENCIA), para que desarrollen voluntariamente un rendimiento superior (DESEMPEÑO) y logren juntos (EQUIPO) determinados objetivos (RESULTADOS).



LÍDER COACH:

- ① Un líder que se comunica y se comporta como un **Coach** reconoce en sus colaboradores y en todo su equipo de trabajo sus fortalezas, ayuda a las personas a desafiar sus propios paradigmas y a hacerse responsables para concretar objetivos y para tener la capacidad de reaccionar a los posibles cambios y problemas de la organización.



••• REFLEXIÓN •••

1.- Menciona las Ventajas y Desventajas.

2.- ¿Se puede hacer Auto-Coaching?.



Principales Herramientas Del Coach

- ✓ Las Preguntas Poderosas
- ✓ La Escucha Activa y La Observación.
- ✓ El Lenguaje
- ✓ El Rapport
- ✓ La Empatía
- ✓ La Intuición
- ✓ El Feedback



• • • *Participantes* • • •

✓ El Coachee

✓ El Coach

✓ El Método



EL ACTOR-COACHEE-CLIENTE ***El Centro del Coaching***

- **DEBE SER EL ACTOR EL QUE DECIDA.**
- **DEBE SER EL ACTOR EL QUE SE COMPROMETA.**
- **DEBE SER EL ACTOR EL QUE ACTÚE.**

UN COACH APOYA AL ACTOR A...

A-NALIZAR PARA:

- ... convertir la crisis en oportunidad.
- ... enfocarse en sus objetivos.
- ... tomar la mejor decisión.
- ... encontrar el equilibrio en las diferentes áreas de su vida.
- ... saber a dónde quiere llegar.
- ... establecer un plan de acción.

M-OTIVAR PARA:

- ... enfrentar circunstancias de cambio.
- ... que se lance por sus sueños.
- ... jugar a ganar.
- ... emprender acciones y actuar.
- ... lograr el éxito.
- ... alcanzar su felicidad.
- ... vivir con pasión.
- ... llegar a la meta.

UN COACH APOYA AL ACTOR A...

M-EJORAR EL DESEMPEÑO PARA:

- ... elevar sus estándares.
- ... desarrollar su liderazgo.
- ... hacer más efectiva su comunicación.
- ... desempeñarse con excelencia.
- ... ser más eficiente.
- ... lograr resultados.
- ... perfeccionar su técnica.

A-UTOCONOCERSE PARA:

- ... saber quién es realmente.
- ... encontrar su motivación.
- ... creer en sí mismo.
- ... desarrollar su seguridad y confianza.
- ... desarrollar sus talentos.
- ... encontrar y desarrollar su fuerza interior.
- ... disfrutar de lo que hace.

UN COACH APOYA AL ACTOR A...

R-EALIZAR ACCIONES PARA:

- ... integrar su equipo.
- ... jugar en equipo.
- ... llevar a su equipo a ganar.
- ... convertir el conflicto en sinergia.
- ... mejorar el clima de su organización.
- ... derrumbar creencias que lo limitan.
- ... generar compromisos y colaboración de los miembros de su equipo.

ASPECTOS INVOLUCRADOS EN LAS SESIONES

- ASPECTOS MENTALES
- ASPECTOS EMOCIONALES
- ASPECTOS CORPORALES



ASPECTOS INVOLUCRADOS EN LA RELACIÓN

- LA ACEPTACIÓN
- LA CONFIANZA
- LA CONFIDENCIALIDAD



••• REFLEXIÓN •••

¿QUÉ ES LA REALIDAD?

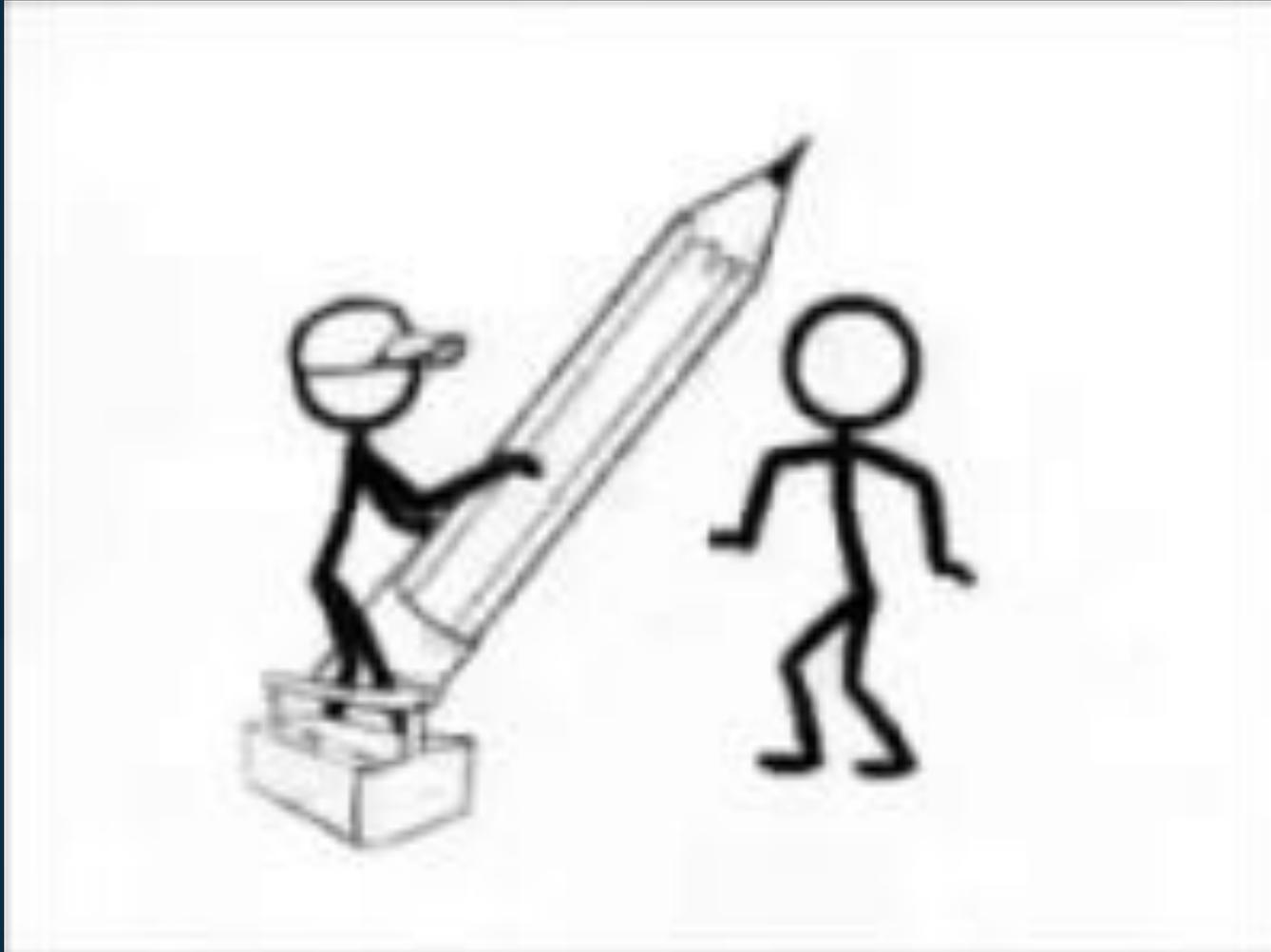
REQUISITOS MÍNIMOS PARA QUE UNA METODOLOGÍA SEA CONSIDERADA COMO COACHING

- 1) Tener como principal objetivo el desarrollo del Actor.
- 2) Estar consciente que se pretende llegar de un punto a otro que ofrezca mayores ventajas a juicio del Actor.
- 3) Emplear como principal herramienta en el curso del trabajo la pregunta y, como consecuencia, contemplar espacios de escucha, indagación, observaciones y similares.
- 4) Respetar la premisa de que, en última instancia, es el Actor el responsable de lo que conlleva el proceso.
- 5) Definir un compromiso y plan de acción y emprenderlos.

EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL COACHING:

- Hace que el Actor se sienta escuchado, lo cual sana por sí mismo. Alienta al Actor a dar lo mejor de sí mismo.
- Hace al Actor responsable de su nivel de bienestar, en donde es fundamental liberarse del sufrimiento y de las creencias condicionantes que lo limitan.
- Ayuda al Actor a "entrenar" sus emociones.
- Ayuda a que el Actor encuentre un equilibrio entre los aspectos físicos, psíquicos y emocionales.
- Ayuda al Actor a descubrir que hay otras formas de ver la realidad, de ver el mundo.
- Ayuda al Actor a recuperar la confianza en sí mismo. Cuando un individuo se da cuenta que es responsable de él, adquiere "poder". Cuando siente que puede, su confianza se fortalece.
- Aclara al Actor el juego que juega, sus formas de hacer, sus creencias, para lograr esos resultados.
- Acompaña al Actor en el proceso de quien está siendo y quién quiere ser.
- Acompaña al Actor a mejorar la calidad de su vida y a crear hábitos saludables.

••• COACHING •••





GUSTAVO BAZÁN
BUSINESS COACH

¡Muchas gracias!

www.gbazán.com