

¿Qué es  
**coaching personal**  
para profesionales?

[www.valorsipersones.com](http://www.valorsipersones.com)  
[info@valorsipersones.com](mailto:info@valorsipersones.com)

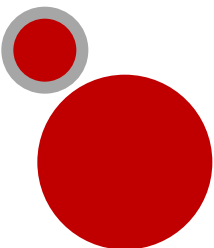
**Nos puedes conocer un poco mejor en:**  
<http://tonipinies.wordpress.com>  
<http://mireiapoch.wordpress.com>

valors  
persones &

# ¿Qué es coaching personal para profesionales?

Este texto pretende responder a las preguntas que nos plantean más frecuentemente cuando hablamos de nuestra profesión : ¿qué es el coaching? , ¿me puede ayudar?, ¿cómo funciona?, ¿es como una terapia?

Mireia Poch  
Toni Pinies



valors  
persones &

## ¿Qué es el coaching?

La Federación Internacional de Coaching (ICF), la mayor asociación de coaches a nivel mundial define el coaching cómo: **una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas.**

El término coaching procede del verbo en inglés *to coach*, que significa entrenar. En el entorno empresarial y personal se conoce así al proceso por medio del cual un coach o entrenador ayuda a una persona (que así lo decida) a buscar el camino más eficaz para alcanzar sus objetivos mediante el desarrollo de sus propios recursos y habilidades.

Lo que en determinados momentos de nuestra vida vivimos como un problema o una dificultad tiene que ver con alguno de los siguientes elementos: una habilidad que no poseemos o queremos mejorar, una forma de comprender las tareas o las relaciones que ya no nos resulta válida, un conflicto en nuestros valores o creencias, una reformulación de quiénes somos y qué queremos en nuestra vida personal o profesional, una necesidad de vivir de forma más satisfactoria.

Estas peticiones suelen manifestarse en momentos de transición vital en los que:

- **Queremos conseguir un reto:** una reorientación de nuestra vida profesional, cambiar de empleo, asumir un nuevo cargo, crear nuestra empresa y sentimos algún tipo de dificultad o limitación.
- **Nos ha pasado algo y estamos en un momento de confusión, incertidumbre o vacío** (pérdida del empleo, cierre de la empresa, promoción súbita) y no sabemos cómo abordar la nueva situación

El coach, al ayudar a la persona a que encuentre sus propias respuestas y amplíe sus recursos, facilita que los momentos de transición sean más cortos y más útiles en cuanto generan nuevos aprendizajes en las distintas dimensiones de la persona.

## ¿Es una **terapia**?

**No es una terapia**, aunque tiene efectos terapéuticos. Existen dos criterios fundamentales que lo diferencian de la terapia:

- **El coaching va del presente al futuro**, y la terapia resuelve conflictos emocionales interiores que se originaron en el pasado y aún nos afectan.
- **El coaching es generativo** la terapia es curativa.

## ¿Es como **el consultor de siempre** que ahora tiene otro nombre ?

Esta pregunta es muy habitual porque al tratarse de una disciplina relativamente nueva existe cierta confusión de términos y contenidos.

El consultor o asesor es un experto en un área de conocimiento (legal, económico, de procesos), diagnostica el problema y propone soluciones. Aplica su conocimiento experto a la dificultad que existe y da su consejo desde un punto de vista técnico.

El coach no da consejos ni dice nunca lo que se debe hacer. **Ayuda a la persona a encontrar sus propias respuestas** aunque a veces resulte más lento y costoso.

## ¿Me puede **ayudar** el **coaching**?

El coaching personal acompaña a profesionales directivos y emprendedores con diferentes niveles de responsabilidad en su trabajo y que se plantean nuevos retos .

El coaching ayuda a :

- **Clarificar** nuevos objetivos profesionales: “quiero cambiar de empleo”, “me estoy replanteando la carrera”, “quiero crear mi negocio”.
- **Desarrollar** competencias relevantes: “mejorar la comunicación interpersonal”, “saber motivar mejor a las personas”, “ser mas eficaz en la planificación y toma de decisiones”.
- **Planificar** las acciones necesarias para el cambio: “sé que quiero algo diferente pero no sé por dónde empezar”, “empiezo muchas cosas y no termino ninguna”, “me cuesta mantenerme en el camino”.
- **Desbloquear** miedos e inseguridades: “me da apuro este paso”, “no me atrevo a pedir”, “me siento incómodo con vender mi idea”, “sé lo que tengo que hacer pero no lo hago y no sé porqué”.
- **Generar** nuevos comportamientos y mantenerlos en el tiempo: “siempre he sido inconstante”, “si a la primera no funciona ya lo dejo”.
- **Aumentar** la capacidad de adaptación a nuevos entornos: “todo va muy rápido y yo funciono de otro modo”, “cuando me doy cuenta ya es demasiado tarde”.

Si tus necesidades tienen que ver con algunos de los puntos anteriores muy probablemente el coaching te puede ayudar.

## ¿Es **para mí** el **coaching**?

Algunas personas se aproximan al coaching porque está de moda . Antes de plantearte iniciar un proceso de coaching te invitamos a plantearte algunas cuestiones:

- ¿Estás dispuesto a **hacer y considerar** cosas distintas en tu comportamiento habitual?
- ¿Estás dispuesto a **comprometerte y realizar** las acciones y trabajos que se acuerden para alcanzar el objetivo?
- ¿Estás dispuesto a **asumir los costes del cambio tanto personal como laboral** o de tu entorno?
- ¿Puedes **ser totalmente sincero con tu coach** y transmitir lo que piensas y sientes?
- ¿Qué deseas de verdad: **cambiar o sólo que te escuchen** y te den la razón?
- ¿Puedes **aceptar que los cambios se realizarán poco a poco**?
- ¿Estas dispuesto a **considerar el esfuerzo económico en coaching como una inversión en ti mismo** ?

El tipo de respuesta que des a estas preguntas te ayudará a decidir si el coaching puede ser para ti en este momento.

## ¿ Cuánto dura un **proceso de coaching** ?

Para que un proceso de coaching tenga efectividad **se necesita continuidad y un número mínimo de sesiones.**

Hay personas que plantean un tema muy concreto y con pocas sesiones consiguen sus objetivos pero en la mayor parte de los casos los procesos necesitan más tiempo para poder asimilar los aprendizajes y ponerlos en acción.

Por nuestra experiencia los procesos suelen requerir **entre tres y cuatro meses con un número de sesiones entre 10 y 12.**

Procuramos que la frecuencia de sesiones sea semanal o quincenal.

## ¿Qué hace el coach y **cómo lo hace?**

**Entrevista Inicial:** Al principio realizamos una entrevista inicial de exploración donde valoramos si la petición actual del cliente tiene acogida dentro de un proceso de coaching personal . El objetivo de esta entrevista es clarificar la demanda y a partir de ahí valorar si la persona está en condiciones de iniciar un proceso de coaching.

**Acuerdo de programa:** Establecemos los objetivos a alcanzar, planificamos el calendario y horario de sesiones , entregamos el código deontológico y firmamos el acuerdo de programa.

### **Primera parte:**

**autoconocimiento.** Las primeras sesiones (cuatro o cinco) están orientadas al autoconocimiento. Para ello utilizamos diferentes cuestionarios e instrumentos en los que estamos acreditados, además de ejercicios de reflexión que se personalizan en función de las necesidades de cada persona. Los ejercicios se realizan en casa y se comentan en las sesiones de coaching. Es importante disponer de un tiempo personal de calma y silencio entre sesión y sesión para poder reflexionar y escribir.

### **Segunda parte:**

**plan de acción.** Las sesiones de la segunda parte están orientadas a generar opciones, planificar y llevar a cabo acciones y trabajar en la mejora de las competencias que resulten más relevantes para alcanzar los objetivos. El trabajo entre sesiones se centra en realizar las acciones acordadas.

En las sesiones proponemos, siempre con el previo consentimiento del coachee, ejercicios muy variados teniendo en cuenta las diferentes dimensiones de la persona: corporal- somática, emocional, intelectual y espiritual.

**Evaluación del programa.** Al acabar el proceso pedimos al coachee que conteste a un cuestionario de satisfacción del proceso de coaching.

## ¿Cuánto **me va a costar**?

Puedes encontrar muchos tipos de tarifas según la orientación y experiencia del coach.

En el coaching orientado a profesionales es razonable encontrar tarifas **entre los 100 euros sesión y los 180 euros sesión**.

Cada sesión es de unos 90 minutos.

## ¿Qué **me voy a llevar** exactamente?

**Mayor claridad y precisión** en tu enfoque.

**Una perspectiva más amplia a la hora de observar la realidad.**

**Mayores recursos personales** como confianza y sentido de propósito.

**Algunas personas que han dejado su testimonio** pueden darte una idea de qué valor les aportó:

## Testimonis

### **Directora de Projectes en Centre de Recerca.**

*Em vaig decidir a fer coaching perquè sentia una gran inseguretat en l'àmbit professional que em minvava les meves potencialitats professionals i personals, i sentia la necessitat/desig d'actuar amb naturalitat i confiança en l'entorn laboral, així com de ser capaç de conduir les situacions laborals sense pensar en les meves debilitats ni afectar-me per elles.*

*Començava el coaching amb molta fe però amb molt desconeixement d'on podia arribar o què podia aconseguir. I des de la primera sessió (...) vaig sentir principalment dues coses: que els meus desitjos només jo els podia fer realitat, però per altra banda, que no estava sola, que ara tenia algú al costat que m'ajudaria a aconseguir-los.*

*Les inseguretats, pors, desitjos es van anar convertint en accions, objectius, realitats, així com la meua actitud vers l'entorn laboral va fer un gir, cap a una vivència més positiva, constructiva i autocontrolada. Puc dir-ho també de forma molt senzilla: ara la meua vida és millor. He esvaït inseguretats i tinc eines tan a nivell emocional com professional per a que ho continuï essent.*

### **Director Empresa Serveis.**

*El coaching m'ha fet adonar que el passat està condicionant el meu present, encara que jo no el recordi.(...) també m'ha ensenyat que tots els canvis requereixen d'un esforç i aquests sols són possibles si nosaltres, en el nostre interior estem disposats a canviar. (...) ha estat una experiència profunda i enriquidora.*

## Testimonios

### **Emprendedor Outsourcing Comercial**

*Gracias al coaching he podido recobrar la ilusión y poner en marcha mis proyectos y objetivos que siempre deseé realizar en el campo profesional.*

### **Directora de servicios generales de una institución universitaria**

*En la fase inicial del proceso ,Mireia me propuso realizar un cuestionario de evaluación 360º sobre mis competencias directivas que me fue de gran utilidad para mejorar mi autoconocimiento y detectar áreas de mejora.*

*Gracias a las sesiones de coaching, Mireia me ayudó a entender cuáles eran mis frenos que me condicionaban y que me limitaban en mi crecimiento profesional y a la vez me ayudó a descubrir nuevas posibilidades y ponerlas en práctica. La clave reside sorprendentemente en uno mismo.*

*Para mí, vivir un proceso de este tipo fue como encontrar la fuente de energía que me ha activado el motor para la mejora profesional . Tener como coach a Mireia ha sido para mí un privilegio. Es excelente tanto a nivel profesional como personal .*

### **Director de proyectos de una consultoría de ámbito internacional**

*Mireia es una excelente profesional , que inspira confianza y se da al máximo para ayudar al prójimo.*

*Gracias a su amplia experiencia profesional ha sabido entender mis necesidades con objetividad y me está ayudando a que encuentre mi auténtica vocación profesional de acuerdo a mis valores, capacidades e inquietudes.*

*La recomiendo a todas aquellas personas que se planteen nuevos retos profesionales y necesiten un coach.*

[www.valorsipersones.com](http://www.valorsipersones.com)  
[info@valorsipersones.com](mailto:info@valorsipersones.com)

Nos puedes conocer un poco mejor en:  
<http://tonipinies.wordpress.com>  
<http://mireiapoch.wordpress.com>

Mireia Poch  
Toni Pinies

# coaching personal para profesionales...

... éste es un buen momento para empezar.

valors  
persones &