

LECTURA:

QUÉ ES EL COACHING

Autor: Antonio Ares Parra
arescons@telefonica.net
www.antonioares.es

CONCEPTO DE COACHING

- Es la forma en que alguien ayuda a otra persona a que sea capaz de conseguir sus propios resultados.
- Es una relación de influencia, aceptada de forma positiva, para que se genere un aprendizaje. Se basa en preguntar y escuchar activamente para reflexionar juntos sobre el camino a recorrer en la mejora del rendimiento.
- Libera el potencial de la persona para mejorar su rendimiento.
- Ayuda a crear una cultura de mayor *feedback* y conocimiento de uno mismo.
- Ayuda a conseguir la confianza necesaria para delegar.

¿CUÁL ES EL PAPEL DEL COACH?

- 1.- Mostrarte el camino en el que estás (cuestionando las creencias)
- 2.- Señalarte las posibles opciones y ayudarte a tomar una nueva dirección (centrado en objetivos)
- 3.-Ayudarte a persistir en el cambio (estimulando tus valores)

REQUISITOS DEL COACH (*entrenador*)

- Hacer buenas preguntas en el sentido socrático
- Practicar la escucha activa y la reformulación
- Facilitar cambios de conducta
- Estar centrado en los resultados
- Basarse en el principio de realidad
- Mantenerse a la distancia óptima del problema
- Tener capacidad asertiva

REQUISITOS DEL COACHEE (*aprendiz*)

- COMPROMISO: asumir responsabilidad en las decisiones.
- ESFUERZO: afrontar las dificultades y cumplir los compromisos pactados.
- HUMILDAD: asumir errores sin culpar a otros.
- DEDICACIÓN: dedicar el tiempo de entrenamiento a la actividad pactada.

REQUISITOS DE LA RELACIÓN

- Tener en cuenta los intereses y la finalidad del proceso
- Centrarse en las competencias: puntos fuertes y débiles
- Desarrollar personalidad y estilos de comunicación
- Evaluar cómo lo perciben otros (feedback 360°)
- Cambiar los comportamientos recurrentes

RESULTADOS QUE ESPERAMOS ALCANZAR

- Colaboradores comprometidos con los valores y objetivos de la Empresa
- Un desempeño óptimo de las personas
- Que el trabajo represente un reto para el desarrollo personal
- Que los equipos tengan la posibilidad de mejorar sus destrezas y habilidades

RECIBIR COACHING SIRVE PARA

- Aumentar tu poder personal: eliminar dificultades y crear hábitos.
- Rectificar tu proceder: seleccionar, organizarte, actuar.
- Usar bien el tiempo: hacer lo importante.
- Construir relaciones sólidas y enriquecedoras.
- Hacer el trabajo más interesante.
- Trabajar con inteligencia.
- Comunicarte con fuerza y elegancia.
- Cuidar de ti mismo y buscar el éxito.

APRENDIZAJE EN PROCESO DE COACHING

1ª etapa: DESAPRENDIZAJE

- estimular autoconciencia
- analizar valores
- confrontar resistencias
- evaluar compromiso

2ª etapa: CAMBIO

- analizar creencias autolimitadoras
- establecer ventajas nuevos comportamientos

3ª etapa: REAPRENDIZAJE

- potenciar nuevos comportamientos
- permitir y proteger las nuevas prácticas

4ª etapa: INSTITUCIONALIZACIÓN

- asegurar transferencia de conocimientos