

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Este capítulo se publica bajo Licencia [Creative Commons BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



Tema 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

Las primeras cuestiones que tenemos que plantearnos si nos lanzamos en el aprendizaje del coaching, aunque no sepamos qué es, son:

Quién soy

qué hago

cómo soy

El segundo planteamiento que se lanza al alumno son LAS EXPECTATIVAS que se tienen respecto al curso...y la vida en general.

Por expectativas podemos entender:

Aquello que “espero” pase, ocurra, suceda

Pueden ser realistas, idealistas, erróneas, altas, bajas

Te has preguntado cómo son tus expectativas respecto a...tu vida, tu carrera, tu futuro, tus amigos, tus planes...

¿Esperas realidades o idealidades?

Definición de coaching

Es un proceso continuo de partenariatado, que permite al cliente obtener resultados satisfactorios en su vida personal y profesional. A través del proceso de coaching, el cliente profundiza en sus conocimientos, mejora su rendimiento y revaloriza su calidad de vida.

International Coach Federation

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Esto es coaching (vídeo extraído de la película Enfrentando Gigantes):

<http://www.youtube.com/watch?v=2XjCnI5yqB8>

Influencias



Existen muchos tipos de coaching:

Personal: proyecto de Vida

Organizacional: empresarial y ejecutivo

Basado en PNL (según la clasificación)

Sistémico: entiende también el ambiente

Ontológico

Cognitivo

Nosotros nos centraremos en el personal, basado en el uso de la Inteligencia emocional y la Programación Neurolingüística (PNL).

Coaching es ayudar a esa persona a manejar los problemas por sí misma.

Según James Waldroop, director del programa de Desarrollo Profesional de la Harvard Business School: "El secreto de manejar gente es conseguir que algo se haga -explica-. Esta tarea se vincula estrechamente con

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

la misión de la organización, y para llevarla a cabo hay que ajustarse a operaciones tácticas específicas. Cuando manejo gente tengo dos focos: miro, desde atrás, el trabajo que está haciendo una persona, y después miro a la persona. Cuando hago coaching, me concentro en la persona."

El coaching responde a:



En qué consiste la felicidad o el éxito:

Vídeo extraído de la película En busca de la Felicidad:

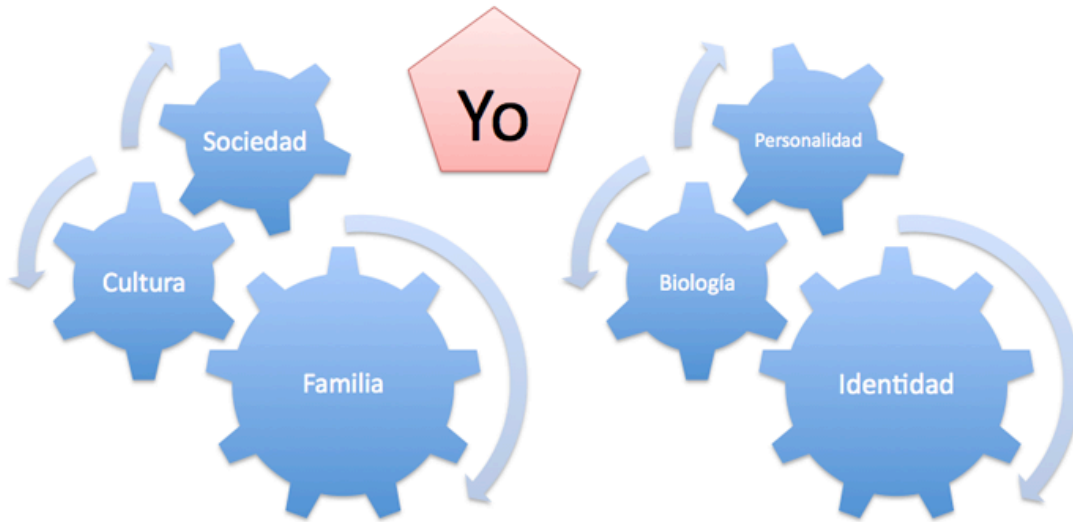
<http://www.youtube.com/watch?v=oCj32hjByxc&noredirect=1>

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

En qué te puede ayudar el coaching:

La construcción de nuestra identidad es un proceso secuencial continuo en que intervienen distintos factores



Coaching (que procede del verbo inglés to coach, entrenar) “es un método por tanto que consiste en dirigir, instruir y entrenar a una persona o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar habilidades específicas”.

Es la forma en que alguien ayuda a otra persona a que sea capaz de conseguir sus propios resultados.

Coach (del inglés=entrenador). Es la persona que desarrolla el proceso de coaching, en relación al **coachee** (persona que lo recibe). El papel que lleva a cabo es:

Mostrar el camino en el que está el coachee

Señalar las posibles opciones y **ayudar** a tomar una nueva dirección (centrado en objetivos)

Ayudar a **persistir** en el cambio (estimulando valores)

Los **requisitos** que un coache debe cumplir:

Hacer buenas preguntas en el sentido socrático

Practicar la escucha activa y la reformulación

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

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

Finalidad del coaching:

Aumentar tu **poder** personal: eliminar dificultades y crear hábitos.

Rectificar tu **proceder**: priorizar, 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**.

A lo largo de nuestra vida se pueden producir cambios o incluso **crisis**. Esas crisis (cambio de domicilio, cambio de trabajo, decidir qué carrera estudiar, ruptura con la pareja, etc) pueden ser un momento crucial para introducir un proceso de cambios en nuestra vida.

Recuerda

El coaching es una herramienta para ayudar a alcanzar objetivos de manera adecuada

La felicidad no se posee, se siente

La base del coaching es que cada persona tiene dentro de sí la solución de su problema y las herramientas para solucionarlo

El secreto está en la Actitud, la Habilidad y el Conocimiento

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Para tu Portafolio:

¿Qué es para ti FELICIDAD?

Piensa en ti: ¿alguna crisis o necesidad de cambiar o mejorar algo en tu vida?

¿Cómo eres cuando hay que tomar decisiones: LUCHAS O HUYES?