

¿QUÉ ES EL COACHING?

El coach ayuda a una persona a sacar lo mejor de si misma.

Coaching podría traducirse como entrenamiento, apoyo o acompañamiento. Las organizaciones se enfrentan cada vez más a problemas y retos de lo más variado ante los cuales las personas no saben cómo actuar.

El coaching pone a disposición de las personas una amplia gama de herramientas y técnicas para mejorar la situación de la persona, del grupo y de la organización.

El coach es un espejo, un catalizador un entrenador, un observador que dice lo que ve y que a través de una serie de sesiones hace posible que el cambio o mejora se hagan posibles, siempre desde la confidencialidad y neutralidad más absoluta.

¿Qué es el coaching?

Una relación de apoyo a la gestión y de colaboración que implica el uso de una amplia variedad de técnicas y métodos que ayudan al cliente a definir una serie de objetivos para mejorar su rendimiento profesional y satisfacción personal. Un plan de coaching insiste también en la consecución de los objetivos planteados.

Puede ser con sesiones individuales o colectivas.

¿Qué pretendemos lograr a través del coaching?

El desarrollo de habilidades, la mejora del desempeño, el desarrollo para abordar tareas futuras... una mejora en la vida personal

¿Por qué un programa de coaching?

Cada vez más los individuos nos movemos en entornos cambiantes. Estos cambios tienen impacto en las organizaciones y en las personas que desempeñan sus funciones dentro de ellas. En este contexto de continuo cambio es imprescindible saber manejar no sólo la inteligencia racional sino también la *inteligencia emocional*. El objetivo de desarrollar un programa de coaching es que l@s participantes puedan aprender a identificar, entender y tratar la dimensión de sus organizaciones, tanto lo que se ve a simple vista como lo que se encuentra normalmente por debajo de la superficie y desarrollar su rol en la organización de una manera más eficaz.

¿Cuándo resulta útil?

- Cuando una persona se encuentra insegura sobre alguna situación y quiere un "espacio" que le ayude a clarificar su visión y estrategia.
- Cuando una persona desea aumentar su nivel de desempeño o cuando desea explorar nuevos retos, ambiciones o sueños al tiempo que una manera de conseguirlos.
- Cuando una persona ha detectado carencias o problemas en el desempeño de su trabajo y quiere explorarlos y desarrollar estrategias al respecto en un entorno de total confianza y con el asesoramiento oportuno.
- Cuando una persona necesita detenerse para revisar las diferentes opciones que pueden tomarse ante una citación concreta y necesita ayuda, estímulo y desafíos para ser más creativo al hacerlo.

¿Cuáles son los objetivos específicos de una propuesta de coaching?

Dotar a la persona de Mayor *confianza* en su desempeño; de mayor *conciencia* de los valores, creencias y principios que uno aporta al ejercicio de su rol; de mayor *comprensión* de los puntos fuertes y de las limitaciones del propio estilo de gestión; de mayor *habilidad* para reconocer y emplear la inteligencia emocional; y de *flexibilidad* para evaluar situaciones propias y ajenas.

¿Qué hace un coach?

Ayuda a la gente a fijarse metas y objetivos y a conseguirlos.

Ayuda a la persona a concretar para que los resultados sean más rápidos.

Provee al cliente de herramientas y apoyo para conseguir lo mejor de cada situación.

Crea sinergia entre el coach y el cliente, lo que genera de por sí energías de cambio.

¿Cómo es un proceso de coaching?

Empezamos por una agenda abierta, marcada por el interesado y que suele incluir el tratamiento de los temas más relevante que tiene en ese momento en su cabeza. Esto incluye: Pensar a fondo la comprensión de la organización; examinar las relaciones con sus compañeros, superiores y/o colaboradores.

Examinar las relaciones de la persona con su entorno.

Escuchar y dar valor a las intuiciones de la persona.

Analizar las relaciones entre la organización y los objetivos de la persona así como la manera de compaginarlos.

Ensayar nuevas visiones, estrategias y planes para el desarrollo de la empresa y su gente.

¿Qué elementos incluye un proceso de coaching?

El análisis de las necesidades, la obtención de la información necesaria para poder trabajar sobre la tarea propuesta, la fijación de los objetivos, la medición e información de los resultados y la transición hacia el desarrollo a largo plazo lo que se hace a partir del desarrollo de estas u otras prácticas:

Resolución de problemas y planificación, ensayos y prácticas en el trabajo, feedback, clarificación de roles, supuestos y prioridades, enseñar y aplicar herramientas de dirección...

¿Cuánto dura un programa de coaching?

Puede durar a partir de un mes y hasta varios años. Aunque cada caso va a ser diferente. Pienso que podríamos establecer la misma base que en para los demás asesoramientos a municipios o incluso alguna sesión más con la única diferencia de que a lo mejor podría ser conveniente espaciar las sesiones dos semanas. Pero como cada persona es un ser único e irrepetible, deberíamos estar abiertos a poder introducir algunos cambios en este planteamiento.

Principios generales del coaching

Perspectiva sistémica. Orientación a resultados. Focalización en el contexto en el que se mueve el individuo. Honradez. Relación de apoyo.

¿Qué temas se tratan en una sesión de coaching?

La clave del coaching es que la agenda de temas la marca el cliente y aunque normalmente se centra en cuestiones relacionadas con la organización, es posible que esto se acabe relacionando con cualquier otro asunto de la vida de la persona que asiste a un proceso de coaching.

¿Cómo es una sesión de coaching?

Consiste generalmente en interacciones uno a uno entre un "coach" y un "coachee" basadas en unas reglas básicas acordadas previamente entre ambas partes.