



¿Qué es Coaching?

Vale la pena hacer una contextualización sobre el Coaching; se puede decir que es una metodología profesional verdaderamente eficaz, capaz de ofrecer la liberación del potencial en las personas.

En el proceso de Coaching, la persona en entrenamiento (Coachee) es la responsable del cambio, de los resultados, de "crear", "promover", "permitir" y "obtener" la calidad de vida deseada, a través de la auto observación, reflexión, reconocimiento de pensamientos, creencias limitantes o resistentes y de la construcción consciente de pensamientos y convicciones liberadoras o potencializadoras y de la puesta en acción de nuevos hábitos que impacten positivamente las diferentes dimensiones de vida, laborales, productivas.

El Coaching lleva a las personas desde su "ser actual", hasta el "ser quien quieren ser" en otras palabras, vuelvan a su estado natural de abundancia, equilibrio, bienestar, conocimiento, poder personal, felicidad, gratitud y máximo desempeño.

Aplica para todas las personas independientemente de sus credos, religiones, filosofías personales, actividades, niveles profesionales y niveles jerárquicos en una organización.

¿Por qué la gente debe acudir a un Coach?

El Coach es un catalizador o facilitador del proceso de transformación humana, observador neutral, que apoya al Coachee a ser consciente de lo que desea lograr, le plantea diferentes escenarios, le apoya a reconocer los recursos con los que cuenta, lo apoya a establecer un plan para alcanzarlos, lo acompaña durante la implementación, le mide el avance y los resultados obtenidos.

El Coach es un espejo confiable y seguro de la realidad, de las circunstancias, metas e indicadores actuales que estimula en el Coachee el deseo de encontrarse, escucharse y establecerse nuevos estándares en las diferentes áreas de su vida.

Caso de Coaching

En mi experiencia, algunos de los aspectos que principalmente impiden que las personas alcancen una vida más placentera, y que dentro del proceso de Coaching pueden revertirse son:

- ✓ Claridad sobre lo que se quiere, en muchas ocasiones las personas no saben que quieren, no tienen definido un plan de vida o un plan de carrera, no saben que quieren ser, hacer o tener en los siguientes días, meses o años.
- ✓ El desconocimiento de cómo establecer esos planes.
- ✓ La falta de disciplina, para realizar las acciones necesarias para lograr las metas y objetivos que se han propuesto.
- ✓ El temor a explorar y expandir su zona de comodidad.
- ✓ La costumbre de hacer lo mismo y seguir obteniendo los mismos resultados.
- ✓ La influencia del ambiente que desde niños escuchan: "tú no puedes", "no te lo mereces", "ni lo sueñes", "es muy difícil", "requiere mucho trabajo"

- ✓ Dejar de soñar, dejar de pensar bien acerca de si mismo y creer que en realidad no se puede.

Primer paso para tu proceso de Coaching personal

¿Sientes que tu vida podría ser diferente? ¿Quieres que tu vida sea diferente en algún aspecto?

En este espacio encontrarás cosas que probablemente ya conocías o habías escuchado, la diferencia radicara en que te invitaré a que las pongas en práctica y te acompañaré paso a paso.

Así las cosas, te invito a poner en práctica este sencillo ejercicio. Puede tomarte unos minutos u horas, depende de tu enfoque. Toma un cuaderno en el que registrarás tu proceso de Coaching, y en la primera página responde esta pregunta, ¿Cómo te gustaría que fuese tu vida, en lo emocional, familiar, social, laboral, económico...? ¿Qué quieres? Deja cada uno de los aspectos como gran titular en cada hoja y comienza a describirlo, no te presiones a llenar cada uno de ellos, deja que fluyan tus verdaderos deseos, tus sueños.

Te sugiero que lleves tu cuaderno contigo y cada vez que veas o recuerdes algo, escríbelo.

Este es un importante paso, no imaginas cuán grande es. Identificar lo que quieres comienza a enfocar tu energía hacia ello, te brinda claridad mental y te empieza a encauzar en un "plan" para conseguirlo, llegar a ellos, proyectarte hacia ellos o atraer esas experiencias a tu vida. Tema que abordare en la próxima entrega. Con mucho gusto, puedes contactarme durante el proceso bibiana@vigorempresarial.com

Con gratitud y amor

BIBIANA CORTÁZAR
Coach de Vida, Ejecutivo & Empresarial - ICL Coach
Entrenadora Experiencial
Celular: (57+) 310.251 4433
bibiana@vigorempresarial.com
ID de skype: bibiana_cortazar
BB Pin: 236BC7CD