

EL COACHING

Una nueva y poderosa herramienta para que consigas lo que deseas

El **cambio** es algo que siempre nos ha acompañado y nos acompañara a lo largo de nuestra vida. Con facilidad podemos constatar que no somos los mismos que hace cinco, diez o veinte años. Algunos aspectos de nosotros han cambiado, ya sea nuestro cuerpo, nuestra forma de pensar sobre ciertas cosas o la forma en como reaccionamos ante determinadas situaciones que la vida nos plantea.

Aquellas personas que reconocen la necesidad del cambio y reaccionan con prontitud ante esa necesidad preocupándose por su desarrollo, evolución y aprendizaje se adaptan con mucha mayor facilidad a las nuevas situaciones y demandas que la vida les plantea. Como consecuencia les resulta más sencillo alcanzar el éxito en aquello que realizan.

En el nuevo milenio, sin embargo, la amplitud y velocidad de los cambios va a ser de tal magnitud que los niveles de conocimiento, eficacia e innovación que antes eran considerados como estándares de excelencia pueden no ser suficientes para reconocer y reaccionar ante las tendencias menos predecibles de los mercados (de productos, servicios y trabajo), los avances tecnológicos y las expectativas de los empleados y clientes de las empresas.

Algunos analistas predicen que en el año 2.020 el volumen de conocimiento de la humanidad se duplicara cada 80 días y el 80% de las personas estarán auto empleadas.

Ante esta situación de cambio vertiginoso en el que la competencia, el conocimiento y la auto gestión personal serán cada vez van más importantes, se hace necesaria la ayuda de **profesionales especializados** que nos ayuden a potenciar nuestras áreas fuertes y a desarrollar aquellas en las que somos menos eficaces. A este tipo de profesional en el mundo de habla inglesa se le llama **Coach** y a su trabajo de asesoramiento **Coaching**.

¿Qué es el Coaching?

El **Coaching** es una nueva profesión que:

- Ayuda a las personas a fijarse mejores metas y a alcanzarlas.

- Permite conseguir que los clientes hagan más cosas que lo que harían por sí solos.
- Ayuda a centrarse en lo importante, de tal forma que se produzcan mejores resultados y más rápidamente.
- Permite disponer de la estructura, las herramientas y el apoyo necesarios para alcanzar objetivos más ambiciosos.

¿Qué es un Coach?

Un **Coach** o **asesor personal** hace lo mismo que un entrenador de atletismo o un profesor de música, sólo que de una forma más profunda y completa. Un **asesor personal** se toma el tiempo necesario para averiguar qué le motiva y que significa para usted tener éxito en su vida. Un **Coach** le ayudará a descubrir como vivir la vida que usted desea en lo personal y profesional. Un **asesor personal** le ayudará a hacerse más responsable de su vida y se asegurará de que usted realmente vive de acuerdo con su potencial.

Todos independientemente de lo que somos o tenemos siempre queremos mejorar. Quizá deseemos tener más éxito en nuestra profesión, ganar más dinero, tener relaciones más estrechas o un sentimiento más profundo de significado en nuestra vida. Está en la naturaleza de las personas querer desarrollarse, llegar a ser más y todos luchamos por conseguir lo que estamos buscando.

Muchas personas creen que “trabajar duro y hacer las cosas por si mismos” son las claves para conseguir en la vida, el éxito, el dinero o la felicidad que buscan. Piensan que deben pagar “un precio” por conseguir lo que desean. Con frecuencia ese precio es una salud precaria, carencia de tiempo para disfrutar de su vida, unas relaciones familiares tensas o una productividad baja. Lo más triste es que, aunque todo ese esfuerzo produzca algún resultado, con frecuencia lo que se alcanza no es lo que se tenía en mente y se acaba estando como al principio o, lo que es peor, más lejos de los propósitos reales.

Los atletas y los músicos solistas conocen esa trampa. Ellos saben que necesitan de alguien

más, alguien preparado para ayudarles a fijarse objetivos, descubrir sus capacidades reales y trabajar con eficacia para alcanzar metas más altas. Por ello, están dispuestos a contratar a un **Coach**. Ningún atleta o solista serio esperaría llegar muy lejos sin que nadie le ayudara.

¿Cuál es la filosofía del Coaching?

Que los seres humanos somos grandes, que todos estamos evolucionando y que podemos mejorar más rápida y fácilmente teniendo un **Coach** que nos ayude.

¿Por qué se contrata a un Coach?

Las personas contratan un **asesor personal** porque:

- Quieren lograr más.
- Quieren desarrollarse.
- Quieren hacer las cosas más fácilmente.

Un **Coach** ayuda a sus clientes a conseguir estas tres cosas rápidamente.

¿Qué ocurre cuando se contrata a un Coach?

- La persona que lo contrata se toma a sí misma más seriamente.
- Fija mejores metas relacionadas con lo que realmente quiere.
- Comienza a realizar acciones más eficaces que le permiten producir resultados.
- Deja de realizar aquello que le perjudica.
- Crea una situación que facilita su progreso y potencia sus capacidades.

¿Un Coach trabaja en metas personales o profesionales?

En ambas. Cada día la línea divisoria entre la vida personal y profesional es más tenue y en algunos casos no existe. El **asesor personal** es el único **profesional** entrenado para trabajar en ambas áreas.

¿Dónde centra su trabajo un Coach?

Un **Coach** centra su atención dónde más lo necesita su cliente. Parte de su trabajo incluye con frecuencia:

- Ayudarle a fijarse metas basadas en sus valores personales.

- Ayudarle a emplear mejor sus capacidades y a descubrir su potencial de reserva.
- Reforzar sus creencias de base y animarle a pasar a la acción.

Uniendo lo anterior con los deseos de cada cliente, el **asesor personal** ayuda a sus clientes a tener menos problemas y a focalizarse en lo que harán para alcanzar mejores resultados.

¿Por qué es útil el Coaching?

El **Coaching** produce excelentes resultados por diversas razones:

- El cliente define y se compromete a realizar aquellas acciones que de forma natural le permiten alcanzar sus objetivos.
- El cliente desarrolla nuevas habilidades que se traducen en mejores resultados.
- La sinergia entre el **asesor personal** y el **cliente** potencia a este y le hace progresar.

¿Por qué el Coaching comienza a ser popular?

El Coaching empieza a ser popular por varios motivos:

- Muchas personas están cansadas de hacer lo que creen que “deben” hacer y desean realizar algo más especial y significativo durante el resto de su vida. El problema es que muchas no saben ver qué es o, si pueden, no encuentran la forma de reorientar su vida para conseguirlo. Un **Coach** puede ayudarlas a conseguirlo.

- La gente se está dando cuenta de lo simple que puede ser ahora conseguir algo que años atrás estaba fuera de su alcance o parecía un sueño imposible. Un **Coach** no es un creador de milagros (bueno, algunas veces lo es), pero tiene una gran experiencia en ayudar a que las “buenas ideas” se transformen en realidad. Afortunadamente ahora muchas personas están dispuestas a invertir parte de su tiempo y de sus recursos económicos en su propio desarrollo.

Manuel Roca Alvarez

Coach personal y profesional (606 54 11 69)
Director del Instituto **QUÓRUM** de formación
en PNL y Coaching