

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Qué es el **Coaching**



eBook patrocinado por:



Qué es el Coaching

El coaching es una herramienta muy poderosa para el cambio, una metodología que viene a llenar un hueco en el mundo de las relaciones de ayuda por su enfoque hacia el futuro. Decimos que no hace falta tener ningún problema para empezar un proceso de coaching: basta con tener un sueño, una inquietud, una meta. La palabra coach viene del inglés y significa entrenador. Un coach es una persona que ayuda a otra a descubrir todas sus potencialidades. El coach es un facilitador en el camino hacia la consecución de los objetivos del cliente.

Es una relación de igual a igual, no hay nadie que se sitúe por encima del otro como sucede en algunas escuelas terapéuticas o médicas (el otro tiene un saber y yo voy a que me cure). Esto no sucede en coaching. Es por eso que decimos que es un método de trabajo distinto, una manera de respetar al máximo al cliente al que consideramos una persona con todos los recursos para realizar su cambio.

El coaching se puede aplicar en cualquier área de la vida: la personal, la profesional o cualquier otra. Todo dependerá de los objetivos que persigamos y se definirá en el momento de marcar esos objetivos en las primeras sesiones.

Generalmente los cambios efectuados en un área tienen un efecto beneficioso en las otras, ya que la persona es un ser global y todo lo que hace repercute en diferentes niveles. En un proceso de Coaching estamos delante de un camino de crecimiento y desarrollo personal cuyo objetivo final es pasar a la acción, es decir, llevar a la realidad los proyectos y sueños del cliente.

Es un modo de liberar el potencial del



cliente, de dejar que toda su sabiduría interior fluya hacia el exterior.

Es entrar en contacto con los recursos del cliente y ayudarle a encontrar aquellos que mejor pueden servirle para alcanzar sus metas.

El Coaching es, por tanto, el proceso de ayudar a personas o equipos de personas a rendir al máximo de sus capacidades.

Se denomina coach (del inglés, entrenador) a la persona que guía y cliente o coachee al que es guiado. Por Coaching entenderemos todo el proceso. Existen diferentes escuelas de Coaching y cada una sigue su propio método.

No obstante, en todas son comunes los siguientes puntos:

El enfoque desde el presente hacia el futuro

Que el cliente tenga unos objetivos a conseguir sobre los que versará el proceso

Las preguntas que hace el Coach para guiar en el camino de conseguir los objetivos.

En próximos artículos seguiremos explicando y ampliando aspectos relacionados con el Coaching.

Mertxe Pasamontes

www.mertxepasamontes.com



DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>