



Latincoaching



GUIA COACHING PARA EL CAMINO

BASADA EN TUS DECISIONES

Bienvenida

Tomar mejores decisiones requiere pensar mejor y este material está aquí para ayudarte en el proceso.

El propósito de esta guía es acercarte al coaching. Darte la oportunidad de aplicar técnicas y prácticas sencillas para hacer cambios positivos. Ideas concretas para que empieces ya mismo a obtener los resultados que buscas.

¿Qué vas a lograr?

- Aprender a lograr tus metas en forma sistemática.
- Ampliar tu visión de tu propia vida y de tus posibilidades.
- Comenzar a manifestar todo tu potencial siguiendo este proceso.
- Desarrollar habilidades de auto-coaching.
- Ser protagonista de tu crecimiento personal.
- Incrementar tu bienestar mientras consigas lo que querés.

Antes de empezar...

Toma papel y lápiz. Puede ser un diario, cuaderno, archivo o incluso algo que planees mantener. El beneficio más significativo de escribir cosas es que despeja el desorden en tu cabeza y te da más espacio para pensar.

Confía en que, como sea que resulte la situación, todo saldrá a tu favor. El futuro no ha sucedido todavía, puedes crearlo e incluso si algo no sale como lo deseas, puedes tomar nuevas decisiones.

Te invito a seguir esta estrategia de coaching y aplicarla paso a paso a cualquier ámbito de tu vida en el que desees mejorar. Comencemos entonces...



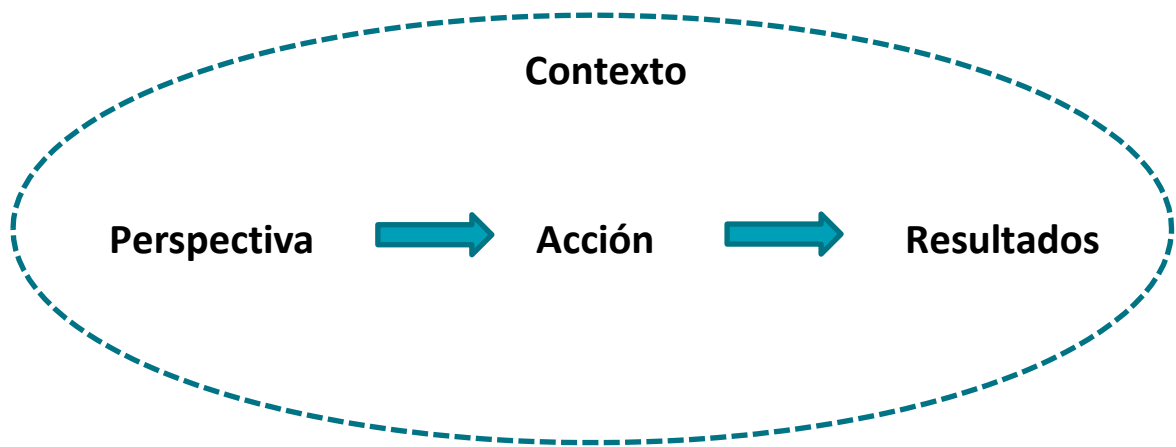
AUDIO 1 ¿Qué es Coaching? y AUDIO 2 Tus Circunstancias

Área de vida:

Ejercicio I Situación actual: descripción

Describí la situación problema. ¿Qué ocurre? ¿Cuál es la situación? ¿Qué es lo que no te gusta? Sugerencia: toma una hoja diferente para cada área de tu vida en la que quieras hacer este proceso de coaching.

Gráfico A



Fuente: Ontología del Lenguaje – Rafael Echeverría



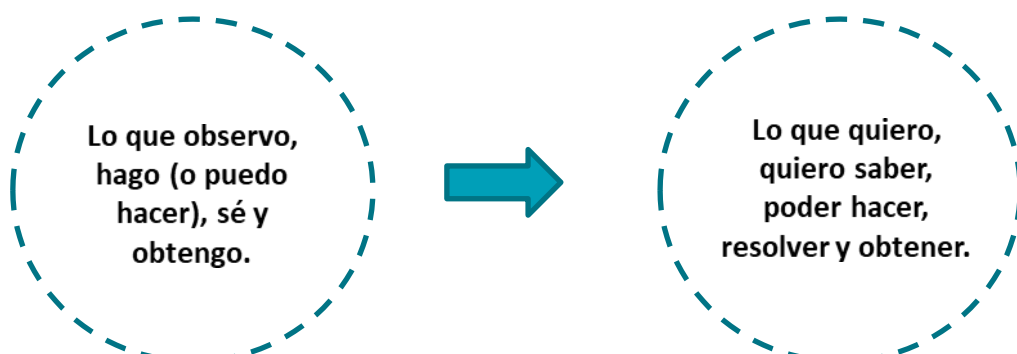
AUDIO 3 Del Presente al Futuro

Ejercicio II

Toma nuevamente tu descripción de la situación problema. Léela y detecta si al escribir sobre la misma lo hiciste desde el lugar de víctima o desde tu posición de poder.

Reflexiona y escribí a continuación: ¿Qué nueva interpretación sobre los hechos es posible ahora? ¿Qué nueva perspectiva podés tener? ¿Cuál ha sido tu responsabilidad en esta situación? ¿Qué ganás desde ese punto de vista? ¿Qué perdés? ¿Qué nuevas acciones te son posibles ahora?

Y sobre todo ¿Qué querés hacer con esto? Si quieres actuar para cambiarlo, o aun no sabes cómo, identifica esa brecha o gap entre el estado actual y el estado deseado.





AUDIO 4 Tus Objetivos

Ejercicio III

Condiciones para tus metas: SMART

- Especifica
- Realista
- Medible
- Observable
- Plazo
- Positiva

Objetivos:



AUDIO 5 Acción

Ejercicio IV

- Hacer

- No hacer o dejar de hacer

- Hacer más
- Hacer menos
- Cambiar



Gráfico B

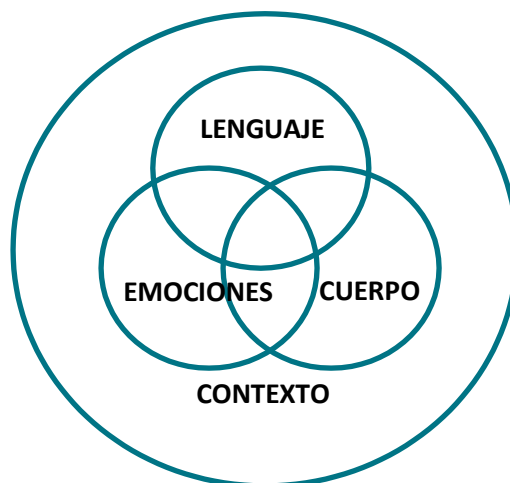
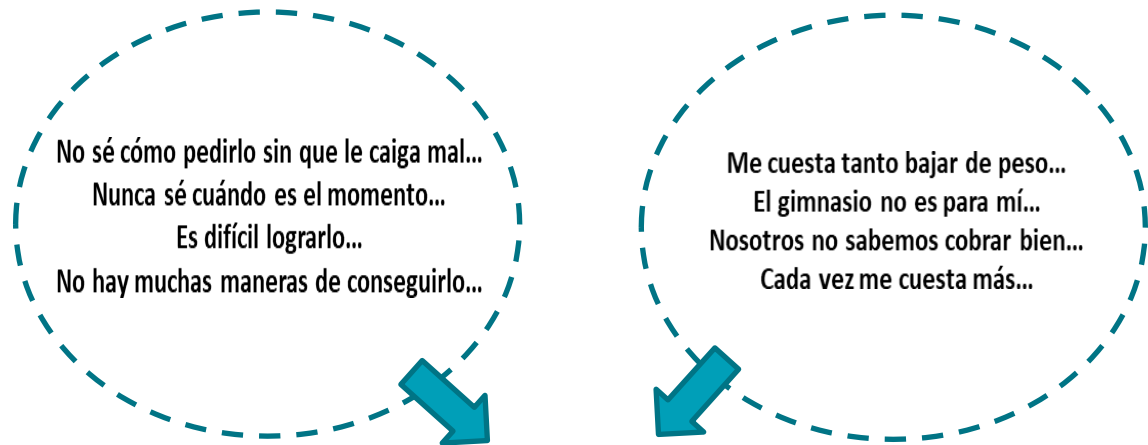


Gráfico C

Ejemplos de juicios de imposibilidad (creencias limitantes)



CREENCIAS - INTERPRETACIONES



ACCIONES



RESULTADOS



AUDIO 7 Tu mundo de emociones

Ejercicio V

Paso la mayor parte del tiempo en estas emociones:

¿Qué me dice esto de mí mismo? ¿Estoy conforme? ¿Qué emociones quiero experimentar más frecuentemente y cuáles no? ¿Por qué?

¿Cuáles de estas emociones me facilitan lograr lo que quiero? ¿Cuáles son obstáculos?

Mis metas emocionales

Actualmente:

Lo que quiero en adelante:

Ejercicio VI

- a) Identifica los pensamientos y conversaciones detrás de cada emoción que quieras cambiar, las creencias y juicios correspondientes a cada una y anótalos.

Cuanto siento.....

Digo o me digo.....

- b) Cuestiona estas conversaciones y juicios ¿Siempre es así? ¿Estarás generalizando? ¿Qué aspectos no estás viendo? ¿Cuál es tu responsabilidad en esa emoción?

Ejercicio VII

Ubícate en esta escala emocional (o la que quieras crear) ¿Dónde consideras que estas? ¿Dónde quieres estar? Entonces: ¿Qué pensamientos, juicios o declaraciones deberías cambiar?

Alegría – poder – amor

Pasión

Entusiasmo – ilusión – felicidad

Expectativas positivas – creencias positivas

Optimismo

Esperanza

Satisfacción

Aburrimiento

Pesimismo

Frustración – irritación – impaciencia

Agobio – decepción

Dudas – inquietud

Culpabilidad – remordimientos

Desanimo

Ira – rabia

Odio – venganza

Celos – inseguridad

Falta de autoestima

Temor – desconsuelo

Depresión

Desesperación

Impotencia



AUDIO 10 Cierre

¿Qué pensás ahora?

¿Te ayudó esta guía? Ahora compartí tus ideas o pensamientos para inspirar un cambio positivo en los demás. Y por favor, contame cómo han sido tus avances ya que eso siempre me alegra e inspira también.

¡Gracias!

Claudia

MBA Coach Claudia Castellanos
CEO Latincoaching
info@latincoaching.com