

COACHING II
MTRO. ROBERTO CELESTINO SOLÍS SANTAMARÍA

Sesión 3

Tipos de Coaching

Objetivo: Que los estudiantes conozcan los tipos de coaching para que identifiquen su propio perfil como coach multidimensional.

Con base en el libro *Coaching con PNL* escrito por Joseph O'Connor y Andrea Lages, se desarrolla el presente programa de 11 sesiones con los aportes de la práctica multidimensional recogida de la teoría del Dr. Horacio Jaramillo Loya y también las aportaciones de la experiencia profesional y estudio del libro *Los valores de siempre en la existencia de hoy* del cual es coautor el Mtro. Roberto Celestino Solís Santamaría, ponente asignado para este curso.

Se suele confundir el coaching con la formación, la capacitación, la asesoría, la terapia. La distinción clave es que el Coaching se escribe con o de OBJETIVOS (el protagonista del proceso es el cliente y sus peculiares metas en cada área de su vida). Coaching se escribe con ch, de MACHACARLE.

Así, se simboliza que el coach es alguien que se enfoca en los objetivos que trae su cliente y en hacerle un cordial marcaje personal para que el cliente se ponga a machacarle y consiga sus metas.

El coaching de vida es una asociación en la que el coach ayuda a su cliente a alcanzar lo mejor de sí mismo y a obtener los resultados que desea tanto en su vida privada como en la profesional.

Tipos de coaching

El coach personal se ocupa de la vida de su cliente en todas sus dimensiones: la vida privada, la profesión, la salud y las relaciones.

El coaching ejecutivo trata con personas dotadas de autoridad y poder dentro de una organización. Es posible que él mismo sea un directivo formado en coaching y que, por consiguiente, conozca bien la clase de presiones a las que se ven sometidos los ejecutivos de alto rango, así como el tipo de decisiones que tienen que tomar.

El coaching ejecutivo es la gama alta del coaching empresarial. El coach de empresa atiende a las personas en su trabajo en relación con cuestiones profesionales, constituye así mismo el mejor seguimiento para cualquier consultoría o formación.

Coaching para la profesión es especializado en ayudar a quienes buscan trabajo en un rubro, oficio o carrera específica. Es para personas que desean cambiar de profesión, o bien incorporarse por primera vez, o también, desean reincorporarse al mercado laboral tras un período de descanso.

COACHING II

MTRO. ROBERTO CELESTINO SOLÍS SANTAMARÍA

El coaching deportivo, cualquier atleta que se precie tiene hoy en día su propio coach o entrenador, por lo general algún deportista retirado que tuvo sus propios éxitos en su tiempo, aunque no necesariamente en la elite.

El estado interno

En 1974 apareció el influyente libro de Tim Gallwey titulado *The Inner Game of Tennis*. Si el coaching puede asociarse con algún libro es sin duda con éste. Aunque Gallwey era un entrenador de tenis, aplicó las ideas del coaching deportivo de forma mucho más amplia, de modo que se tornaron universalmente relevantes. Gallwey se concentró en el juego interno, en esa batalla que todo deportista tiene que librar con sus propias limitaciones mentales.

En la competencia, el atleta tiene dos adversarios, uno es su oponente externo en la pista, en el estadio o en el ring. El otro es interno: las limitaciones del atleta. Si quiere ganar el juego externo primero hay que ganar el juego interno. A menudo el oponente interno es el más duro de los dos. Gallwey pone el acento en la atención, en saber qué estás haciendo (en lugar de qué deberías estar haciendo) de modo que puedas cambiarlo. Estos principios son de aplicación a cualquier clase de coaching.

Columnas del Coaching

1. El coaching se centra en lo que deseas -tu objetivo- y en cómo conseguirlo.
2. El coaching te estimula a conocer tus valores y a vivirlos en el logro de tus objetivos.
3. El coaching cuestiona creencias limitadoras y refuerza las potenciadoras mediante tareas que proporcionan feedback (retroinformación).

Presuposiciones de PNL

1. Cada cual tiene los recursos que necesita o puede adquirirlos.
2. Las personas actúan con su mejor opción del momento presente.
3. El comportamiento humano está dotado de propósito.
4. Si queremos cambiar: actuemos.

PRÁCTICA

Redacta en documento Word con letra arial de 12 puntos el diseño de tu trabajo como coach ideal. Para tal fin deberás responder estas preguntas basándote en el contenido de esta sesión 3.

¿Con qué tipo de coaching disfrutarías mucho laborar y por qué?

¿Cómo te gustaría laborar como coach en este tipo elegido por ti, cómo te visualizas?

¿Cómo sería el entorno físico de esta labor como coach? Descríbela

¿Cuál es la primera acción que vas a realizar para acercarte a esta realidad?