

## Coachingparamujeres.es newsletter



- El proceso de coaching
- Aplicaciones del coaching
- El proceso de coaching
- El coaching para mujeres y la confianza en una misma
- Lecturas
- Visítanos en la web [www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

### El proceso de coaching

Con este número iniciaremos una serie de boletines dedicados a algunos aspectos del proceso de coaching. Para ello utilizaremos, entre otras fuentes, un libro clásico de John Whitmore\* que en su libro *Coaching* da un método para mejorar el rendimiento de las personas. También utilizaremos nuestra experiencia de la práctica del coaching para mujeres.

Uno de los principios del coaching es dar confianza a las personas. Dado que la autoestima es fundamental para que se manifieste el potencial y el desempeño, resulta indispensable confeccionar un archivo de éxitos. Para desarrollar la autoestima hay, pues, que acumular éxitos, entendido como aquello que queremos lograr. Es también necesario que las personas sepan que los éxitos son debidos a su esfuerzo, que otras personas los reconozcan y crean en ellas. Son condiciones indispensables para que las personas se sientan dignas, aceptadas, alentadas y apoyadas.

**El coaching no es una mera técnica que se aplica y ya está, es una manera de gestionar las cosas, una manera de tratar a las personas y una forma de pensar.**

\**Coaching* publicado en Paidós.

### Aplicaciones del coaching



El coaching se puede usar de manera preventiva para muchas esferas de la vida. por ejemplo:

- Para la motivación personal
- Para delegar,
- Para resolver un problema
- Para relacionarse con los demás
- Para desempeñar tareas de manera eficaz
- Para planificar
- Para dejar aquello que nos molesta
- Para el desarrollo personal

El coaching es un enfoque con el que relacionarse sin culpabilidad ni irritación. También es comparable a unas gafas con las que se reconoce el potencial oculto que permite hacer las cosas mejor.

## El proceso de coaching

### De la discusión a la decisión

En el proceso de coaching se convierte la discusión en toma de decisión. Es esta una fase muy importante del coaching. Es la fase donde se hace la construcción de un plan de acción. El plan siempre responde a un requerimiento claramente expresado y se da el salto a partir de toda una serie de preguntas cuyas respuestas constituyen una parte esencial del proceso. La primera pregunta es **¿Qué vas a hacer?** que indica que ha llegado el momento de decidir. Algunas de las siguientes preguntas importantes son:

- **¿Cuándo vas a hacerlo?**
- **¿Esta acción te llevara a tu meta?**
- **¿Qué obstáculos encontraras en el camino?**
- **¿Quién necesita ser informado?**
- **¿Qué apoyo necesitas?**
- **De 1 a 10: ¿Qué grado de certidumbre en lo que se refiere a tu intento de llevar a cabo las acciones acordadas?**
- **¿Qué le impide calificarse con un 10?**

Con ellas se concreta la acción. No solo se tendrá en cuenta lo que se quiere hacer o cómo sino el plazo. Esto constituye una proyección en el tiempo. Para que algo suceda hay que plantearlo con una meta temporal muy específica, lo que anima a perseverar. Hecho esto se comprobará que la acción conduce verdaderamente a la meta esperada o si hay algo que modificar. Igualmente se comprobará que no hay condiciones en el entorno que obstaculicen la puesta en marcha de lo acordado.

Continúa en la página siguiente



### **El coaching para mujeres y la confianza en una misma**

El coaching libera el potencial de las mujeres por medio de un entrenamiento que propone una visión de futuro. El coaching implica tener un ideal al que aspirar legítimamente. Para las mujeres esto es esencial ya que en el mundo de las ambiciones las mujeres se encuentran como unas intrusas llenas de culpabilidad por estar donde no deben según el papel que la sociedad les asigna.

El coaching clarifica el sentido y el propósito de la vida y también pone al descubierto los auténticos valores con el objetivo de que entre ellos y la vida práctica no estén en contradicción.

El coaching es un instrumento muy necesario para que las mujeres accedan a los puestos de dirección y al mundo de la toma de decisiones. Para eso desde [www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es) te animamos a tomar en tus manos las riendas de tu vida.

Viene de la página anterior

### **Condiciones externas e internas**

Hay que tener en cuenta que las condiciones externas pueden echar al traste la acción. Esto será así si son caóticas. Pero no solo las condiciones externas pueden arruinar la puesta en marcha de todo el proceso de coaching sino que las condiciones internas propias de la persona pueden ser destructivas si existe miedo a asumir compromisos. En este caso cualquier obstáculo será la perfecta excusa para no llevar a cabo el esfuerzo. De la misma forma habrá que asegurarse de que cualquier persona que necesite estar informada, lo sea y no se entere de casualidad ni indirectamente, lo que también podría ser nocivo para el buen desarrollo del plan personal de acción.

### **Compromiso**

En el coaching es necesario que el compromiso sea firme para que el éxito del plan esté garantizado. Todos conocemos las listas interminables de cosas a hacer que nunca se hacen. El coaching remedia la existencia de estas listas poco realistas y hace de la redacción del repertorio de acciones, un momento estratégico puesto que de él depende el logro de la meta. El coaching multiplica la voluntad y el compromiso por eso el desempeño y el rendimiento son mucho más importantes. Si bien pueden existir resistencias y complicaciones para que se ponga en marcha esta responsabilidad del compromiso, las sesiones de coaching son, aun sin que las personas se den cuenta una fuente de entrenamiento, de desarrollo de la conciencia y de creación de responsabilidad. Estas son piezas maestras en el aprendizaje que representa todo el proceso. El ciclo completo se ha completado.

**El coaching da resultado gracias a la relación que se establece en la sesión, gracias al estilo de comunicación utilizada pero la persona toma conciencia de los hechos gracias a sí misma**

## Coaching para Mujeres

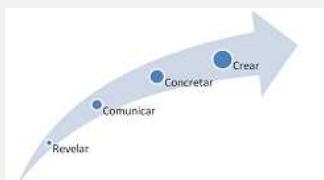
Edita: Matilde Pérez  
[coachingparamujeres.es](http://coachingparamujeres.es)

Suscripción:  
[suscripcion@coachingparamujeres.es](mailto:suscripcion@coachingparamujeres.es)

*Coaching personal y profesional para mujeres*

[www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

Créditos imágenes: Microsoft



[¡Estamos en la Web!  
\[www.coachingparamujeres.es\]\(http://www.coachingparamujeres.es\)](http://www.coachingparamujeres.es)

## Coachingparamujeres.es

**Coachingparamujeres.es te ofrece** un entrenamiento específico para afrontar los retos de la vida actual. Las mujeres se encuentran entre

- 1) los **estereotipos** que les son asignados por la cultura: ser esposas y madres abnegadas,
- 2) un entorno muy **hostil** que no es fruto de la imaginación
- 3) las **expectativas** profesionales cuyos retos exigen una gestión emocional que permita manejar valores proscritos como el éxito y la ambición.

La mayoría de las mujeres se siente identificada con situaciones de ninguneo, postergación o autoexclusión porque las han vivido en algún momento de sus vidas. Para afrontar todas y cada una de las situaciones, el coaching provee de habilidades específicas para saltar todas las barreras y llegar a todos tus objetivos.

### Coaching para:

- **Cambiar de creencias y de hábitos**
- **Gestionar las emociones**
- **Romper el techo de cristal**
- **Recuperar la dignidad**
- **Afrontar los cambios sin miedo**
- **Gestionar el tiempo eficazmente**
- **Planificar estratégicamente tu vida**

Atrévete a tener éxito, a llegar al final de tus ambiciones y a ser estratégica

## Lecturas

### Toma las riendas, ¿te atreves a cambiar?

Pino Bethencourt Gallagher  
 Editorial Alienta, 2009

La autora de este libro propone tomar las riendas y dirigir nuestras vidas reduciendo el conjunto de situaciones que nos sorprenden haciéndonos actuar de forma poco premeditada y adoptando nuevos comportamientos de respuesta para que nuestras reacciones no sean instintivas.

El libro se centra en comprender y afrontar el miedo al cambio; el autoconocimiento y autoconfianza; y la vertiente social del cambio. El libro cuenta con ejercicios y herramientas para ayudar al lector a adentrarse en este enfoque. También hay casos y entrevistas de emprendedores de éxito para reforzar los mensajes y actuar de estímulo para emprender.



[coachingparamujeres.es](http://coachingparamujeres.es)  
 Coaching personal y profesional para mujeres