

Coachingparamujeres.es newsletter



- El proceso de coaching
- Tener visión
- Ventajas de tener una visión estratégica
- ¿Por qué necesitamos la visión?
- Lecturas
- Visítanos en la web
www.coachingparamujeres.es

El proceso de coaching

Seguimos en este boletín la serie dedicada a aspectos del proceso de coaching. Nos ocuparemos hoy de cómo obtener tu visión de ti misma y de cuál es tu misión en la vida.

El coaching se basa en

- a) usar preguntas efectivas, en lugar de instrucciones, esto es para elevar el grado de responsabilidad y compromiso; y,
- b) seguir una secuencia de objetivos que generar la acción inmediata con rendimiento.

El coaching anima a las personas a buscar su propio sentido de la vida y su misión personal. Estas variables son importantes a la hora de obtener resultados. Se ha comprobado que la visión del futuro es una guía capaz de superar los obstáculos y reducir la dispersión.

Tener visión



La visión es aquello que quieres crear, tu imagen futura. Es el resultado de tus aspiraciones y en ella formulas una imagen ideal. Una vez definida esta visión, todas las acciones se fijan en este punto y las decisiones y dudas se aclaran con mayor facilidad. Si conoces bien esta visión, las decisiones que tomas serán acordes con ella. De ahí su importancia.

La importancia de la visión radica en que es una fuente de inspiración, representa una guía para tomar iniciativas. De la visión también se sacan fuerzas en los momentos difíciles y te permite trabajar en la dirección adecuada en todos los momentos.

Ventajas de tener una visión estratégica

Las nociones de visión y misión son empresariales. Como ya hemos dicho en otras ocasiones es pertinente aplicarlas a las personas para aclarar donde vamos y poner frente a frente nuestras expectativas, nuestros objetivos y la realidad. Así que una vez definida la visión vamos a ver cuáles son sus ventajas:

- Fomenta el entusiasmo y el compromiso
- Incentiva que se realicen acciones conforme a lo que indica la visión
- Una visión bien definida, evita que se cuestionen constantemente los objetivos y el camino a seguir, que se hagan modificaciones. La visión hace de guía estable y fiable. Fomenta la seguridad.

¿Por qué es estratégico tener una visión?

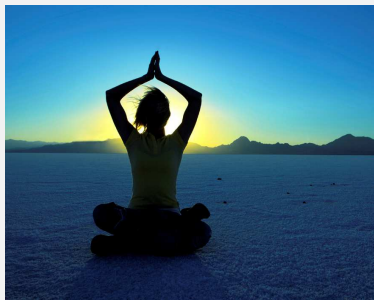
Una vez creada la visión e integrada en la acción cotidiana, aparece el propósito estratégico que se refiere a los aspectos concretos que sirven para materializarla en plantear metas ambiciosas que te llevarán al éxito.

Esto te permitirá no desperdiciar fuerzas y caminar con todos tus recursos en busca de tu visión. Para ello desarrollarás todos los esfuerzos que estén a tu alcance, sabiendo que habrán momentos de alegría y crisis.

¿Cómo tener visión y misión?

Muchas personas están imbuidas de una visión y una misión en la vida desde muy pronto. Algunas desde pequeñas o desde la adolescencia se ven haciendo algo y sin darse cuenta es lo que acaban logrando. Otras personas, las buscan de manera voluntaria y deliberada. **Para eso está el coaching para encontrarlas y aunar los esfuerzos y los recursos en aras de conseguir un objetivo. También para tu visión sea concreta y acertada**

Continúa en la página siguiente



¿Por qué necesitamos la visión?

La visión de lo que quieres lograr es una declaración que indica hacia dónde te diriges en el largo plazo, o qué es aquello en lo que pretendes convertirte. Dicho así esto parece un argumento blando. Muy al contrario de las apariencias, lo que queremos ser es un arma para lograrlo. Por ello la visión debe tener debe ser positiva, atractiva, alentadora e inspiradora, debe promover el sentido de compromiso.

La visión debe estar alineada y ser coherente con los valores y principios que quieres que te caractericen. Debe ser clara y comprensible para todos, debe ser entendible. No debe ser fácil de alcanzar, pero tampoco imposible. Debe ser retadora. Debe ser ambiciosa, pero factible. Debe ser realista, deber ser una aspiración posible, teniendo en cuenta el entorno, tus recursos y tus reales posibilidades.

Para evitar la miopía y hacer mejor las cosas desde www.coachingparamujeres.es te animamos a decidir sobre la visión y la misión de tu vida.

Viene de la página anterior

Formular la vision

Contestar a estas preguntas te puede orientar para definir tu visión y tu misión en la vida:

- -¿Cómo será tu proyecto cuando haya alcanzado su madurez en unos años?
- -¿Qué será lo que estés haciendo en ese momento?
- -¿Cuáles serán los valores, actitudes y claves que los demás percibirán sobre tu persona?
- ¿Cuál es la imagen futura que quieres proyectar?
- ¿Cuáles son tus deseos y aspiraciones?
- ¿Hacia dónde te diriges?
- ¿Adónde quieres llegar?

Los resultados del coaching proceden de la cuidadosa formulación de la visión y la misión de la persona, del plan de acción personal, la perseverancia en el trabajo cotidiano, la movilización y puesta en funcionamiento de todos los recursos con los que cuenta, del compromiso adquirido en la sesión y del apoyo que supone la escucha activa.

Coaching para Mujeres

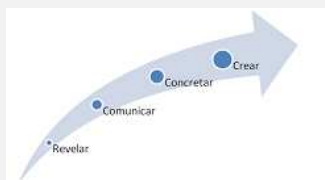
Edita: Matilde Pérez
coachingparamujeres.es

Suscripción:
suscripcion@coachingparamujeres.es

Coaching personal y profesional para mujeres

www.coachingparamujeres.es

Créditos imágenes: Microsoft



[¡Estamos en la Web!
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

Con rumbo propio

Disfruta de la vida sin estrés

Martín Asuero, Andrés
Colección Actual

¿Se puede disfrutar de la vida sin estrés?

Un libro para reducir el estrés desde una perspectiva accesible y experimental, con ejemplos y aplicaciones de la vida cotidiana. Además de las explicaciones sobre el estrés, sus causas y consecuencias, el libro proporciona ejercicios para aprender a "parar y ver antes de actuar", relajarse y desconectar, desarrollar flexibilidad o desprenderse de esas emociones negativas que acumulamos en los "días negros" de la vida.



coachingparamujeres.es
Coaching personal y profesional para mujeres