

Coaching para mujeres news ad-oc.com



**Coaching para la mujer o
cómo llegar más lejos**

¿Necesitas un coach?

**Coaching para la mujer rima
con llegar más lejos**

Cifras: desigualdad en los
órganos del Estado

Escríbenos

Lecturas

Coaching para la mujer o cómo llegar más lejos

El coaching es una forma avanzada de comunicación, ayuda a las personas a producir un resultado deseado ya que añade valor a la conciencia y soluciona los problemas. Como observa la IAC*, es una "tecnología" del éxito integrada y personalizada. No parte de una base preestablecida; sino que se adapta, según ciertas reglas, en función de la persona y sus circunstancias.

El coaching ayuda a establecer mejores objetivos y a cumplirlos, a superar las barreras que las personas creen tener, proporciona un enfoque para obtener resultados más rápidamente, y provee de herramientas, apoyo y estructura para conseguir más. La metodología de toma de decisiones eleva la auto-conciencia y el sentido de control personal.

Todos este trabajo está al servicio de las mujeres que con el coaching se reposicionan en un ángulo de resultados, fuera del prisma del estereotipo femenino.

No esperes más para mejorar tus resultados y para reposicionarte

Pasar a la acción depende de ti

*Asociación Internacional de Coaches



M. Pérez Coach personal

¿Necesitas un coach?

1. ¿Te sientes a disgusto en las reuniones?	8. ¿Cuándo acaba la reunión estás como si hubieras pasado el peor rato de tu vida?
2. ¿Cuándo vas a tomar la palabra querrías irte corriendo?	
3. ¿Crees que si hablas harás el ridículo?	Si te sientes identificada con alguno de estos problemas de comunicación y quieres que la tuya sea una comunicación más fluida, más decidida, más poderosa, el coaching te es útil para salir del estereotipo de mujer sumisa que está callada, que deja que los demás se ocupen de todo.
4. ¿Crees que lo que tú tienes que decir no es interesante?	Pídenos que te expliquemos en qué y cómo el coaching te será de utilidad ad-oc@ad-oc.ocm .
5. ¿Crees que lo que tú vas a decir ya está dicho o que lo dirán enseguida los demás?	
6. ¿En esos casos te gustaría que alguien te defendiera?	
7. ¿Cuándo hablas utilizas un tono de voz claro y seguro?	

Coaching para la mujer rima con llegar más lejos

El coaching es un mecanismo que ayuda a dirigir nuestros esfuerzos de manera fructuosa hacia un objetivo concreto.

La metodología de trabajo se basa en una forma avanzada de comunicación tiene la virtud de producir un resultado deseado, crear soluciones y alcanzar éxito. Para todo ello el coach cuenta con herramientas que provienen de su formación en el coaching como de su perfil y habilidades.

Las reglas de Coaching se aplican de forma personalizada en función del cliente y sus circunstancias. El coach ayuda a su cliente a establecer sus objetivos y a cumplirlos con mayor rapidez, lo responsabiliza de sus propios actos, le proporciona una mirada exterior y lo libera del miedo al cambio.

Características del coaching

- el apoyo individualizado se convierte en un apalanca para pasar a la acción y avanzar
- la mirada exterior, la positividad y el feedback provoca que nos sintamos comprendidos
- la liberación de la culpabilidad que procede de las creencias y del molde que nos da el "malestar de la cultura", el entorno, la educación y que ahogan la potencialidad y creatividad

Priorizar

Para llevar a cabo un objetivo es necesario establecer las prioridades, el objetivo general (la meta) y los objetivos o acciones intermedias (metas volantes). Esto es lo el coaching proporciona como valor añadido desde la primera sesión. No se pueden obtener resultados si no se conocen los objetivos y las prioridades personales, que dependen del entorno, de los deseos... y que, en definitiva, son propias e individuales.

.../...



La desigualdad en los órganos del Estado

La **Asociación de Mujeres Juristas Themis** acaba de redactar un informe sobre **Las mujeres y la toma de decisiones**. Este trabajo muestra que las mujeres continúan encontrando dificultades para acceder a cargos de mayor responsabilidad en su carrera profesional e inclusive se ve truncada, manteniéndose el techo de cristal.

Algunos ejemplos:

- El **Consejo de Estado** es el órgano consultivo del Gobierno de mayor entidad, se compone de 30 miembros nombrados por el Consejo de Ministros. Existen tres categorías de Consejeros: Permanentes, Natos y Electivos. **Este órgano cuenta con 7% de mujeres y 93% de hombres.**
- El **Consejo Económico y Social** es un órgano consultivo del Gobierno en materia socioeconómica y laboral. Emite dictámenes, preceptivos o facultativos, sobre asuntos consultados por el Gobierno y elabora un informe anual sobre la situación laboral y socioeconómica del país. **Este órgano cuenta con 15% de mujeres y 85% de hombres.**
- **Delegaciones del gobierno.** Es el órgano que representa al Gobierno en las Comunidades Autónomas. **La presencia de mujeres en las Delegaciones del Gobierno son mínimas: 11%, frente a 98% de hombres.**

.../...

La complicidad

En el coaching fluye una relación de confianza profunda, basada en las expectativas positivas, en la colaboración adulta. Todo este mecanismo acelera la confianza y la autoestima que hace a las personas más operativas

En cuatro pasos

- *El coaching permite plantear con claridad **la situación** de que se trata, con su importancia y significado emocional. De esta forma se llega a entender con la mayor precisión la **situación actual**. Hay que observar que entender concretamente el presente es necesario para proyectar el futuro*
- *Establecer **el objetivo** es esencial. Las características de objetivo son varias; debe ser concreto, realista, claro, retador, medible, de largo plazo.*
- *Una vez conocida con claridad la situación presente y el objetivo, el coaching se orienta hacia **las opciones y posibilidades** que permitirán acercarse al futuro deseado. Estas opciones surten fácilmente en este, sorprende que sean muchas, es el lado creativo del coaching y la evidencia de que existen numerosas posibilidades en cada momento. Hay que detenerse en todas y sopesar las realistas como aquellas que a simple vista no lo parecen.*
- *El paso posterior es de crucial importancia, se trata de planificar el futuro con las opciones más adecuadas, de elaborar el **plan de acción**. Al elaborarlo, introduciremos unos estándares elevados y desafiantes, cerraremos un verdadero compromiso con la acción a llevar a cabo y analizaremos los posibles obstáculos y las estrategias para superarlos.*

Está a tu alcance cambiar lo que sea necesario, pasar a la acción y llegar a donde tú quieres

coachingparamujeres.es

Coaching personal y profesional para mujeres

Coaching para Mujeres

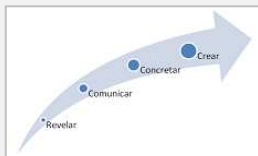
Edita: Matilde Pérez
coachingparamujeres.es

Suscripcion.news@ad-oc.com

*Coaching personal y
profesional para mujeres*

www.coachingparamujeres.es

Créditos: Microsoft Word



Escríbenos

Convertir los problemas en oportunidades

Seguramente uno de los aspectos que a las mujeres como madres, nos hacen más vulnerables son los problemas de nuestros hijos. Esa es una de las cosas que esto trabajando en mi proceso de coaching. No he dudado ni un instante en buscar soluciones con el enfoque del coaching. En este caso, elaboré un plan de acción, analice los sentimientos demoledores y los que como "leona" me hubieran hecho actuar sin previsión de éxito, asfixiada por las emociones excesivas y queriendo hacerlo todo sola. Supe enfocar el problema en equipo. El coaching también te enseña a comunicar y por lo tanto a compartir y unificar, las mujeres tendemos a pensar que estamos solas.

Enseñar a nuestros hijos a superar tropiezos, injusticias desde una actitud fuerte sin caer en el dramatismo es la mejor garantía de felicidad y responsabilidad.

Además de planificar las salidas del problema, supe también centrarme en mi trabajo exterior (el que me produce mucha satisfacción). No me olvidé de mi misma. AYR

Lecturas

Susan Nolen-Hoeksema

El triángulo tóxico. Alcohol, comida y depresión: cómo evitar los excesos autodestructivos

Paidós Iberica 2007

Muchas mujeres sufren de tensión y estrés, y esto desemboca en depresión. Adicionalmente las mujeres, según muchos informes y estudios, son propensas al estrés porque tienen que conjugar la conocida doble jornada laboral ¿Cómo conciliar la vida laboral y la familiar? Es una pregunta que nos hacemos continuamente en nuestra sociedad y para la que no hay otra respuesta que la de liberar a la mujer de la carga familiar y no de la profesional.

La autora de *Mujeres que piensan demasiado. Cómo evitar los pensamientos repetitivos y vencer la ansiedad* escribe un libro sobre autoayuda buscando la causa del círculo vicioso que lleva a muchas mujeres a comer de manera compulsiva, beber y deprimirse. Susan Nolen-Hoeksema, examina de manera global, cómo estos tres problemas pueden unir fuerzas para amenazar gravemente su salud y bienestar.

Los consejos de la psicóloga para las mujeres es aprovechar la fuerza emocional y personal de para superar el estrés provocado por una relación destructiva con la comida, el alcohol y las depresiones. El libro orienta a las lectoras para convertir sus debilidades en puntos fuertes, así como a plantearse unos objetivos de vida realistas y mantenerse saludables.



coachingparamujeres.es

Coaching personal y profesional para mujeres