



COACHING: QUÉ, CÓMO, CUÁNDO, POR QUÉ Y PARA QUÉ.

¿Qué es el *coaching*?

El ***coaching*** es un método de dirección, instrucción y entrenamiento, en el que el ***coach*** o entrenador (mentor) aproxima a la persona que lo recibe (***coachee*** o pupilo) al logro y consecución de objetivos, como también a desarrollar habilidades específicas relacionadas con las materias que se aborden en cada uno de los programas (personal, profesional, para directivos, jurídico, procesal, oratoria, etc.). El ***coaching*** tiene sus raíces en la **psicología humanista**, centrada en la dignidad de la persona y su valor intrínseco. Este nuevo método nos permite, a su vez, desarrollarnos personal y profesionalmente de forma óptima: te ayuda a pensar de forma diferente, a mejorar tu comunicación con los demás, así como a profundizar en ti mismo para conseguir un crecimiento exponencial en todos los sentidos y esferas del individuo.

La **esencia** de esta nueva disciplina se podría resumir en que es el “**arte de trabajar para los demás**”, en definitiva, es el “**arte de ayudar a las personas**” para que mejoren en su forma de vida, generando nuevas posibilidades para la acción y cambios sustanciales en la manera de pensar y vivir del ***coachee***. Se produce un **cambio ontológico** en la persona y sus paradigmas, sus patrones de interpretación y análisis de las cosas, permitiendo así alcanzar unos **resultados extraordinarios**, que nunca antes había podido imaginar.

Método, técnicas y período de realización

El **método de realización** del ***coaching*** es variado, dependiendo de las necesidades particularizadas del alumno y de su disponibilidad de tiempo, así se puede realizar mediante **sesiones presenciales**, ya sean personalizadas o grupales, como también mediante **sesiones telefónicas y/o por e-mail**, o una combinación de todas las anteriores.

Entre sus **técnicas** se puede incluir **charlas motivacionales, seminarios, talleres, prácticas supervisadas, etc.** El ***coaching***, como **proceso socrático de formación**, consiste en conversaciones o diálogos, a través de la relación entre preguntas y respuestas que mantienen ***coach*** y ***coachee***. En dicho proceso, el ***coach*** ejerce de estimulador, indica el camino y conduce a la respuesta o a una posible solución, pero es el ***coachee*** quien debe llegar a ella por sí mismo, ayudándose de la reflexión, el pensamiento, el potencial desarrollo de la faceta personal y profesional, el estudio, la observación, el cambio de aptitudes y actitudes, la mejora de habilidades y competencias, la meditación y la potenciación del talento y las capacidades humanas, siempre asistido, respaldado y ayudado por su ***coach*** o mentor.





El *coaching* parte de definir con la persona qué es lo que quiere que pase en su vida, cuál es el cambio que busca personal y/o profesionalmente. Se reflexiona sobre lo que tiene en el presente, y dónde está la diferencia con lo que desea alcanzar, indicando los diversos caminos a seguir.

Es un proceso con un **principio y final definido de forma personal y particularmente**, que suele oscilar, de forma orientativa, entre 3 y 6 meses.

¿Por qué el *coaching* es tan importante hoy en día tanto a nivel profesional como personal?

- Porque estimula a las personas hacia la consecución de resultados sin precedentes, tanto personal como profesionalmente.
- Porque facilita que las personas se adapten a los cambios de forma eficaz y eficiente.
- Porque moviliza los valores centrales y compromisos del ser humano.
- Porque hace eficaz la comunicación entre los seres humanos y renueva sus relaciones.
- Porque predispone a las personas al trabajo en equipo, a la creación de consenso y también para la colaboración.
- Porque predispone al *coachee* a la superación constante y al liderazgo de vida.
- Porque descubre la potencialidad y las zonas de fortaleza de las personas, permitiendo al pupilo alcanzar objetivos o metas que de otra forma son consideradas inalcanzables, por sí solo.
- Y un largo etcétera.

La **importancia del *coaching*** se fundamenta en que es un **modo nuevo, revolucionario y distinto de ser y de vivir el día a día**, pudiendo suponer una **profunda transformación del individuo** que lo recibe. Su importancia también se fundamenta en la **figura del observador diferente y especializado (*coach*)** que, como el **faro** guía en la noche al buque, ya sea en un mar en calma o ya en un mar encolerizado, **el *coach* nos guía en el camino a seguir para potenciar al máximo nuestras fortalezas y nuestro desarrollo personal y profesional, con el objetivo final de obtener metas y alcanzar cotas inimaginables en todas las esferas de nuestra vida.**

Estos son sólo algunos motivos o ejemplos de los **muchos beneficios** que el *coaching* puede aportar a la persona que lo recibe.

¿Para qué un *coaching*? Parámetros para realizar un proceso de *coaching*:

- ¿Quieres ser feliz?
- ¿Quieres tener éxito en tu vida personal y/o profesional?
- ¿Quieres superarte día a día y llegar a resultados sorprendentes?





- ¿Quieres alcanzar el éxito en los negocios y en el plano económico?
- ¿Quieres aumentar y mejorar tu comunicación con las personas que te rodean?
- ¿Quieres potenciar tus fortalezas personales y profesionales?
- ¿Quieres liderar tu vida personal y profesional?
- ¿Quieres desarrollar tus habilidades?
- ¿Quieres la excelencia en tus resultados?
- En definitiva, ¿quieres crecer en todos los ámbitos exponencialmente en un corto período de tiempo y para siempre?

Si has respondido a todas o a la gran mayoría de las anteriores cuestiones con un “¡Sí!”, ¿a qué esperas para dar el paso hacia la confianza, la superación, el compromiso con uno mismo y hacia el ÉXITO?

“**Pon un coach en tu vida**” y disfruta del profundo cambio y transformación que experimentarás en todas las áreas y facetas: trabaja mejor, vive mejor, sueña mejor. Pero, ¡cuidado!, no pongas a cualquiera, sólo pon y confía en los mejores y más experimentados en este arte de ayudar a las personas. Sólo eso da garantías de éxito.

Experiencia particular

Personalmente, yo me atreví a dar el paso, a dar un salto cuantitativo y cualitativo en mi vida personal y profesional y me sumergí a través de un **proceso personalizado de coaching** con uno de los mejores entrenadores a nivel nacional actualmente, como es **Julio García Ramírez**. Una experiencia enriquecedora en todos sus extremos, de profunda transformación del ser mismo y de potenciar y explotar al máximo mis habilidades, que ha guiado mis pasos hacia los ansiados objetivos y deseadas metas que me había propuesto y que, aún hoy, sigue dando sus frutos y sorprendiéndome con los resultados obtenidos con cada reto, con cada meta, con cada sueño que se hace realidad.

Este gran Maestro (con mayúscula deliberada y firme por mi parte), mi Mentor, me ha ayudado a reencontrar el principal de los puntos cardinales de mi existencia que se me había extraviado temporalmente por el camino de la vida: mi Norte. La brújula interior que ha despertado en mí, me guiará en la continua búsqueda de la felicidad, el progreso y el éxito personal y profesional en todas las facetas de mi vida.

Julio García Ramírez, no sólo es un excelente *coach*, sino que es un **excelente coach “positivo”**, un **magnífico “catalizador de sueños”** y un **brutal y rompedor “agente de cambio”** en las personas. Gracias a su apoyo y su guía hoy son realidad gran parte de mis sueños, así como lo serán todos aquellos que todavía están por venir... Muchas gracias por todo, querido Julio.





Yo me atreví a dar el paso en búsqueda de la excelencia y del crecimiento personal y profesional **y, hoy, recojo los frutos** de una apuesta decidida y valiente por la formación, por la abogacía, por la comunicación, por las habilidades, por el desarrollo, por la positividad, por el éxito y por la felicidad en todas sus formas posibles.

Ahora la cuestión es...

**¿Te atreves tú a hacer lo mismo?
Y si así es... ¿a qué esperas?**

Porque, y trayendo aquí a colación las palabras de otro de los grandes gurús y uno de los intelectuales de la gerencia y los negocios más reconocidos a nivel mundial como es **Tom Peters**, *“La excelencia siempre. ¿Si no es la excelencia... entonces qué? ¿Y si no es la excelencia ahora... entonces cuándo?”*

Quod erat demonstrandum (QED).

Victoria de los Reyes.
Coordinadora de Abogacía en Positivo
www.abogaciaenpositivo.es
abogaciaenpositivo@gmail.com

