

SEPTIEMBRE DE 2023



H E B A

¿QUIÉN TE ESTÁ HABLANDO? ESCUCHA TU VOZ INTERIOR

FORMACIÓN EXPERTO EN COACHING INTEGRAL - LEVEL 1 & 2



PEDRO SALVÁ- ASESORES CON ALMA
WWW.ASESORESCONALMA.COM
psalva@asesoresconalma.com

INDICE:

- 1) **¿Quién me está hablando?**
- 2) **¿Qué es COACHING?**
- 3) **¿Qué NO es COACHING?**
- 4) **¿Cómo se trabaja desde el COACHING?**
 - a. **Proceso de Coaching**
 - b. **8 Competencias**
- 5) **¿Qué te lleva a necesitar un PROCESO DE COACHING?**
- 6) **¿Qué hace un COACH?**
- 7) **¿Para qué sirve un PROCESO de COACHING PERSONAL?**
- 8) **¿Para qué necesito un COACH INTERNO / EXTERNO en mi empresa?**
- 9) **¿Para qué sirve un PROCESO DE COACHING GRUPAL?**
- 10) **¿Qué RETORNO tengo de toda esta inversión?**
- 11) **¿En quién confío para este AVANCE PERSONAL y/o PROFESIONAL?**

1) ¿Quién me está hablando?

Si está leyendo estas líneas, es porque hay algo en ti que te dice que tienes que escuchar esa voz interior, que lleva un tiempo hablándote.

Quizá no sabes muy bien qué es, qué necesitas o hacia dónde te puede llevar, pero sí sientes la necesidad de escucharla y avanzar.

Así que, empieza respondiéndote, a las preguntas que hemos formulado para ti:

- **¿Qué te ha traído realmente hasta aquí?**
- **¿Para quién/qué estás aquí?**
- **¿Qué te gustaría llevarte?**

Después de este tiempo que deberías haberte tomado para responderte, te vamos a dar respuestas a preguntas que, seguramente, ya te has formulado. Así que, empezamos:

2) ¿Qué es COACHING?

Podemos definirlo en una sola palabra: **ACOMPañAMIENTO**.

En el coaching, se desarrollan procesos de coaching personal que podríamos definir como el acompañamiento que realiza un coach a un coachee (es el nombre que recibe el cliente o persona que realiza este proceso) para ayudarle a que alcance sus metas, objetivos o deseos, es decir, que avance hacia su mejor versión.

En la formación se experimenta, de forma vivencial, qué significa ACOMPañAMIENTO en coaching.

3) ¿Qué no es coaching?

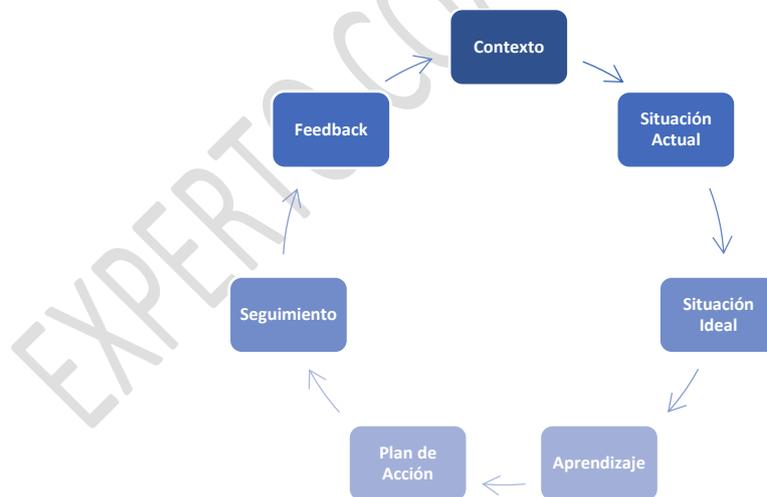
La mentoría, la consultoría o la terapia NO son coaching.

Estas distinciones se comprenden adecuadamente cuando estás en la formación, con ejemplos concretos que permiten distinguirlas en su máxima expresión.

4) ¿Cómo se trabaja desde el COACHING?

El coaching se desarrolla a través de:

a) Proceso de Coaching, que consta de 7 etapas:



Cada una de estas etapas ayuda al coachee a avanzar hacia su objetivo.

En el proceso de coaching se establece un objetivo de proceso y un objetivo de sesión para, de forma ordenada y consciente, ayudar al coachee a alcanzar su mejor versión.

En la formación, el alumno trabaja cada una de estas etapas, hasta integrarlas en su modo de abordar las sesiones, de forma inconsciente. Comprende lo que aporta cada una de ellas y para qué son necesarias en el buen desarrollo de cada sesión.

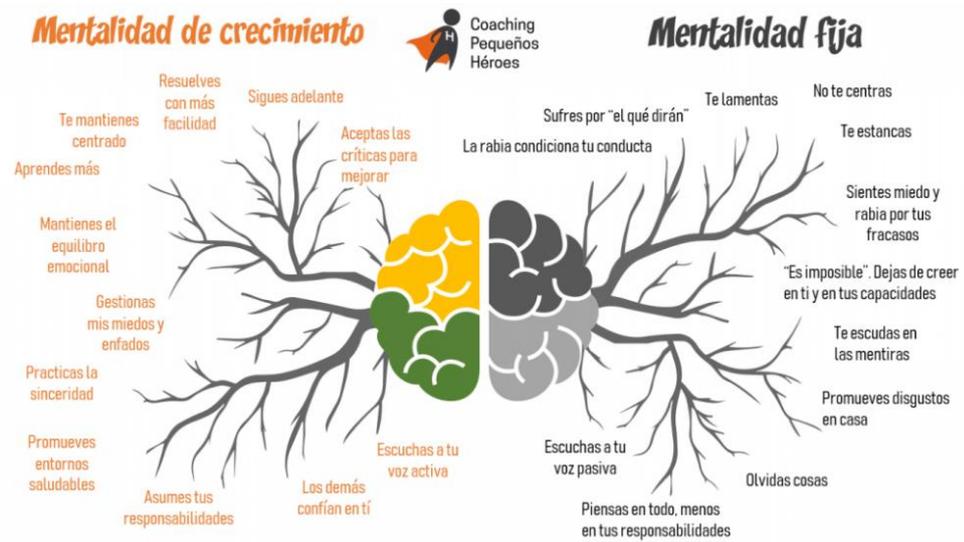
b) 8 Competencias

Este proceso viene complementado por las **8 COMPETENCIAS** en las que se apoya esta disciplina, definidas por la *Federación Internacional de Coaching (ICF)*:

1. Demuestra práctica ética
2. Encarna una mentalidad/actitud de coaching
3. Establece y mantiene acuerdos
4. Cultiva confianza y seguridad
5. Mantiene presencia
6. Escucha Activamente
7. Provoca conciencia (preguntas poderosas, comunicar directamente, crear consciencia)
8. Facilita el crecimiento y desarrollo del cliente (diseñar acciones, planificar y establecer metas y gestionar progreso y responsabilidad)

Cada una de estas competencias se viven en el aula, durante la formación para que el alumno las integre. Se ponen en práctica a través de dinámicas que hacen tomar consciencia de qué significan cada una de ellas y cómo después las podrá poner al servicio de los coachees en los procesos que realice y siempre en las gestiones con equipos y grupos de trabajo.

El avance hacia tu mejor versión, desde la disciplina del Coaching, te exige un cambio de mindset. Pasar de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento, con todos los avances personales que ello conlleva.



Aunque, la pregunta poderosa es:

5) ¿Qué te lleva a necesitar un PROCESO DE COACHING?

El **QUIEBRE** que experimentas con relación a una situación, momento, relación, ...

En coaching, se define el quiebre como la rotura en el flujo transparente de la acción, es decir, la rotura de algo que, hasta este momento, no había significado ningún problema o dificultad para ti pero que ahora sí lo tiene. Se ha quebrado o roto esa tolerancia a una relación, situación o momento.

Y atendiendo a la definición de QUIEBRE que es la acción y efecto de quebrar o quebrarse, se puede hacer referencia a romper,

fracturar, doblar, interrumpir o traspasar.

Como decíamos al principio, SI ESTÁS LEYENDO ESTAS LÍNEAS es porque hay algo en ti que ha cambiado. No decimos que sea mejor o peor, sencillamente, ya no te es fácil seguir siendo o actuando como hasta ahora. Si estás dispuesto a seguir avanzando en buscar las respuestas a tus inquietudes en ti mism@, esta formación en coaching es para ti.

6) ¿Qué hace un COACH?

Un coach es una persona que, por el mismo objeto de lo que ha estudiado, ha tenido que replantearse su manera de observar la vida.

Trabaja con las competencias y el proceso de coaching, competencias y proceso que él/ella ha vivido.

En el proceso de coaching, el que trabaja es el cliente/coachee

7) ¿Para qué sirve un PROCESO de COACHING PERSONAL?

... Para avanzar hacia tu mejor versión...

¿Qué significa avanzar hacia tu mejor versión?

- Trabajar el síndrome del impostor
- Gestionar tus creencias limitantes
- Autogestionar tu ego
- Mejorar tus relaciones profesionales
- Aprender a gestionar mejor un equipo
- Comprender los beneficios de la humildad

- Conocer las distinciones en coaching
- Saber cómo te influye el cómo te hablas

En definitiva

- PROVOCAR CONSCIENCIA

Cuando **TOMAS CONSCIENCIA** de para qué necesitas hacer algo diferente es el momento en el que sabrás qué es lo que ha estado limitándote para no hacerlo y sobre todo se abrirá un nuevo mundo de posibilidades para alcanzar aquello que realmente deseas. En esta formación, realizarás tu propio proceso de coaching personal, trabajando para llegar a tu mejor versión. Ésta es una formación totalmente vivencial, en la que experimentarás todas las fases y competencias del coaching. Sólo así podrás aplicarlas en toda su extensión en cada fase de tu vida personal y/o profesional.

8) ¿Para qué necesito un **COACH INTERNO / EXTERNO** en mi empresa?

...Para hacer crecer a mis equipos...

- Para conocer el para qué del empleado
- El trabajo en equipo es la habilidad para trabajar juntos hacia una visión común
- Para poner en valor la creatividad y la mejora continua del equipo
- Para incrementar la confianza en ti mismo y en tu equipo

En definitiva

- PROVOCAR CONSCIENCIA

9) ¿Para qué sirve un PROCESO DE COACHING GRUPAL?

Los procesos de coaching pueden desarrollarse también para los equipos y pasan a denominarse **PROCESOS DE COACHING GRUPAL**. La esencia es la misma si bien el coachee es un grupo de personas que, normalmente, tienen un objetivo común, puede ser un sistema profesional, familiar, o cualquier otro en el que se desarrolle una convivencia conjunta y se quiera avanzar en la forma de relación u objetivo conjunto.

Así, por ejemplo, en una empresa, se puede querer conseguir:

- Mejorar el liderazgo
- Incrementar la comunicación
- Compartir visión y valores
- Incrementar la creatividad

Todo ello para:

- Mejorar la toma de decisiones
- Mejorar la coordinación

Consiguiendo:

- Mayor motivación
- Incremento del Compromiso
- Generar confianza

Todo ello para conseguir un primer y último objetivo empresarial:

- Mejorar la cuenta de resultados

En definitiva:

- Provocar consciencia

10) ¿Qué RETORNO tengo de toda esta inversión?

- Crecimiento personal
- Crecimiento de tu equipo
- Crecimiento de tu negocio

11) ¿En quién confío para este AVANCE PERSONAL y/o PROFESIONAL? ¿Por qué debería confiar en esta escuela?

- En Asesores con Alma, por ser los delegados de Heba Global en Baleares, habiendo realizado formaciones presenciales con éxito absoluto de coaches certificados.
- En Heba Global, por tener una experiencia de más de 15 años en formación de coaches, habiendo realizado más de 51 promociones, desde su inicio (www.hebaglobal.com).
- Por la calidad de sus facilitadores, son personas que se han formado en la escuela, todos son nivel PCC.
- Los facilitadores además son coaches experimentados, formadores, mentores y facilitadores.
- Por ser una formación presencial y vivencial que te aportará un gran nivel de conocimiento personal y avanzarás hacia tu mejor versión.

Recuerda que:

“Todo aquello que deseas está al otro lado del miedo”

www.asesoresconalma.com

comunicacion@asesoresconalma.com

WhatsApp 645798596