

## INTRODUCCIÓN AL COACHING

### Objetivos:

- Saber qué es el coaching y de dónde se aplica. (conceptos de coach, cliente, life coaching, coaching ejecutivo)
- Experimentar los beneficios de las técnicas de coaching mediante la práctica.
- Conocer el proceso completo de coaching, con las etapas que conlleva

### Métodos:

- Parte teórica reducida
- Parte práctica: Los participantes llevarán acabo los ejercicios del coaching individualmente, en parejas y en grupo para conseguir los resultados del método.

**Duración del curso:** 8 horas

### Estructura y contenidos:

#### I. ¿Qué es el Coaching?

- El propósito del coaching
- La Realización del cliente
- Salir de la zona del confort
- El efecto Gremlin
- ¿Cómo funciona el coaching?
  - La relación coach-cliente
  - La base: Genera energía vital
  - Las facetas del coach
    1. Escucha activa
    2. Intuición
    3. Curiosidad—preguntas poderosas
    4. Evoca acciones y aprendizaje
    5. Auto-control

#### II. Componentes y Fases del Proceso de Coaching:

- **El Descubrimiento—Descubrir una definición personal**
  - Propósito y misión en la vida
  - Clarificación de Valores
  - La Rueda de la Vida

- **Diseñando un Futuro**
  - Las 10 Tolerancias
  - Otras técnicas para crear un futuro
  - ¿Quién necesita ser....?
- **Generar Opciones relacionadas con el objetivo**
  - Lluvia de ideas
  - La Rueda de las Perspectivas
  - El Paso de la Frontera
- **Definición bien formada del objetivo**
  - SMART
  - Haciendo el objetivo más tangible
  - ¿Para qué quiere conseguir el objetivo?
- **El compromiso con la acción**
  - Establecer un plan
  - El registro de las acciones: ¿Qué, cómo, cuando?
  - Aprendizajes generados a partir de la acción
  - Decir NO
  - La resistencia

### ***III. Los 5 Pasos de una Conversación de Coaching:***

- **Asunto**
- **Objetivo**
- **Realidad**
- **Opciones**
- **Compromiso**