

¿QUE ES EL COACHING?

“El coaching consiste en ayudar a alguien

a pensar por sí mismo,

A encontrar sus respuestas,

a descubrir dentro de sí su potencial,

Su camino al éxito; sea en los negocios,

en las relaciones personales,

En el arte, en el deporte, en el trabajo”

Sir John Whitmore

El coaching es un proceso por el cual una persona llamada coach acompaña a otra llamada coachee que quiere pasar de una situación actual a otra deseada. La función del coach será la de facilitar el proceso del coachee para conseguir su objetivo.

Coach, Es una palabra inglesa que se traduce como entrenador, alguien que saca partido de tus posibilidades y consigue que mejores tus resultados en unos objetivos concretos.

El origen de la palabra coach se dice que empezó en la ciudad de Kocs en Budapest con un carruaje que llevaba a las personas de un sitio a otro con un carro con amortiguación haciendo el viaje mas cómodo. El vocablo se fue modificando hasta que en Francia se transformo en “Coach” con el significado de coche. De Francia paso al Reino Unido y la palabra “coach” se utilizó en el ámbito deportivo como entrenador y coaching como entrenamiento.

En sus raíces se ha querido ver la influencia de Sócrates por el estilo de enseñanza, donde a través de preguntas llevaba a su discípulo a descubrir sus propias respuestas. Es el estilo de Sócrates que el mismo nombro como “la mayéutica” el arte de acompañar a engendrar. (comadrona)

Lo que más define al coaching como estilo para facilitar el camino o proceso de un cliente es “la capacidad del coach de que el cliente aprenda y vea otras opciones por sus propios medios”

Una de las características que todas las escuelas comparten es el dar prioridad a la pregunta como forma de acompañar el proceso del otro.

El Coaching es una relación profesional en la que se aplica el arte de saber estructurar una pregunta sana que sea útil.

El Coach únicamente hará preguntas que facilitarán que entrenes tu capacidad de reflexionar para que seas tú quien encuentres tus propias respuestas y los recursos para lograr tus objetivos.

Concepto de "Coaching" ("c" y "C").

Robert Dilts hace una diferencia entre dos tipos de coaching que se están expandiendo y que cabe matizar para no caer en malas interpretaciones.

- **Coaching con "c"**

Hay un coaching que busca el cambio del estado actual al estado deseado en un nivel de conductas y recursos, animando a una exploración de comportamientos nuevos que faciliten el cambio de situación.

Usando metodologías de exploración y apertura de posibilidades, como la tormenta de ideas, buscando alternativas a lo conocido y usado,. Con la supervisión de un coach y la confianza que puede aportar un experto que nos acompaña. Con alguien que nos anime y nos recuerde lo que valemos y que los peligros son mas imaginarios que reales se nos abren muchas posibilidades de que nuestros objetivos se cumplan.

Todos estos aspectos favorecen un cambio de conductas que nos llevan al objetivo. Pero a veces esto no es suficiente.

- **Coaching con "C"**

Hay otro coaching que frente a las dificultades de alcanzar ciertos objetivos contempla la posibilidad de hacer cambios en la percepción del coachee. Ampliar su mapa de la realidad. Cuestionar y reflexionar sobre sus creencias, sus valores y presupuestos. El cambio aquí ya no es solo comportamental, apuntamos a un cambio interno, que abre más posibilidades de acción, más flexibilidad para encarar los desafíos que se proponga o que le proponga la propia vida.