



Proceso de coaching

NOTAS DE CLASE 16 SEPTIEMBRE 2017

a. Aranda V. 1.0 29.09.2017

contenidos

1. El acuerdo
2. Exploración, comprensión, interpretación
3. Diseño de acciones
4. Cierre

Acuerdo de confidencialidad

1. El acuerdo

es el contrato con el coachee o la empresa, que requiere:
- coach, coachee, objetivo, brecha de trabajo

- El contexto incluye:
 - Confianza
 - Confidencialidad
 - Acuerdos (en los que hay que ver porqué y para qué son coincidentes)
 - Espacio físico
 - Delimitar el tiempo de la sesión
- Preguntas iniciales adecuadas en coaching ejecutivo pueden ser:

Intereses del Coachee

Lugar que se ocupa en la empresa

Explicación del organigrama

2. Exploración, comprensión, interpretación

- Explorar
 - La situación actual que el coachee vive como problema
 - Entender como se interpreta (creencias)
- Trabajar las distinciones
 - Reinterpretar las creencias
 - Poner en claro las emociones que intervienen
 - Investigar la Columna Izquierda
- Acordar objetivos y metas
 - El establecer el quiebre es necesario para fijar bien el objetivo. Ello necesita que haya una situación y una interpretación de lo que sucede que origine todo el proceso de coaching. Será el punto de partida de las sesiones de coaching.
 - Determinar expectativas de llegar al objetivo.
 - Especificar los resultados que se esperan alcanzar en las metas que lleven al objetivo.
- Preguntas útiles:
 - ¿Qué te está pasando?*
 - ¿Qué necesitas que ocurra para estar en paz?*
 - ¿Qué cambiarías? ¿Qué consecuencias tendría?*
 - ¿Qué expectativas tienes del cambio?*

3. Diseño de acciones

- Explorar alternativas
- Elegir la acción
 - Considerar siempre acciones enfocadas al futuro, que contribuyan al cambio a conseguir.
 - Utilizar técnicas dramáticas:
 - Cambio de Roles
 - Silla Vacía
- Preguntas útiles:
 - ¿Qué alternativas de acción ves posibles?*

4. Cierre

Integración de aprendizajes y compromiso para la acción

- Repaso de
 - Lo aprendido
 - Lo que se lleva
 - Lo que se hará de modo diferente
 - El grado de acción para el compromiso
- Preguntas útiles:
 - ¿Qué aprendistes?*
 - ¿Qué te llevas?*
 - ¿Qué pregunta no te he hecho, que te hubiera gustado que hiciera?*

Acuerdo de confidencialidad

Aclara los principios que rigen todo el proceso y los roles esperados

- Marco
 - Ubicación
 - Participante(s)
 - Duración de las sesiones y número de ellas (p. ej., 1:30 h, cada 2 semanas, 6 meses)
 - El nº de sesiones depende de lo que se quiera trabajar; el precio acordado también dependerá de ello.
- Compromisos del Coach
 - Confidencialidad : el coach se compromete a no contar a otros los contenidos tratados
 - Entorno seguro
 - Escucha activa
 - Acompañamiento en el plan de acción
 - Plazo de respuesta acordado
- Compromisos del Coachee
 - Comprometerse a las sesiones y dedicarles tiempos
 - Implicarse en las acciones y actividades programadas
 - El coachee puede decidir si cuenta o no lo tratado en las sesiones