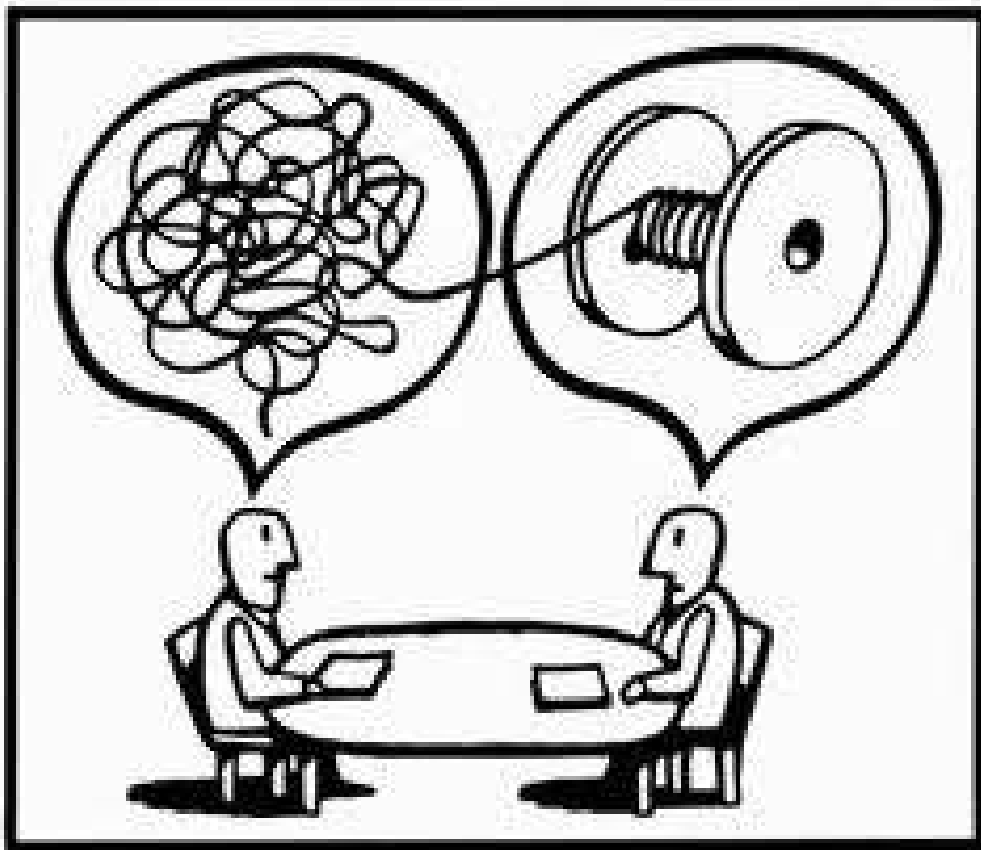


¿Qué es el Coaching?



¿Qué es el Coaching?

En este librito quiero que descubras y aprendas lo que es el Coaching, una herramienta que te puede ayudar a conocerte un poco más y a conseguir tus objetivos.

En un proceso de Coaching participan 2 personas, el "Coach" que es tu compañero de viaje y el "Coachee" que eres tú, "el viajero".

Durante el viaje vas a ver cosas que antes no habías visto, vas a aprender a disfrutar del camino, vas a mirar con otros ojos las cosas que te vas a ir encontrando y al final vas a llegar a tu destino. En algunos casos será un lugar en el que nunca habías estado y en otros será el lugar donde estas.

En tres palabras, el Coaching es movimiento, conocimiento, y acción.

**¿Estas dispuesto a comenzar el viaje?
"Pues vamos a empezar a caminar juntos"**

¿Qué es el Coaching?

1. El Coaching es una herramienta poderosa que permite a los individuos encontrar de forma más fácil su propio camino, para que sean más eficaces y felices.

"Dale un pez a un pobre y comerá ese día, enséñale a pescar y comerá toda su vida"

2. El Coach te acompaña para soplar tus brasas. Todos tenemos una luz en nuestro interior, lo único que debes hacer es dejarla brillar.

"Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, la que más asusta. Nos preguntamos a nosotros mismos ¿quién soy yo para ser brillante, extraordinariamente talentoso, magnífico? En realidad ¿quién eres tú para no serlo?". Nelson Mandela

3. El Coaching es "conocimiento", te permite abrirte a nuevas experiencias.

"La mente es como un paracaídas, solo funciona si se abre. Albert Einstein"

4. El Coaching es "movimiento", que te permite buscar alternativas diferentes a las que estabas utilizando.

"No podemos dirigir el viento, pero podemos orientar las velas. Proverbio chino"

5. El Coaching es "acción", te invita a actuar para que puedas ver las cosas de una manera diferente.

"Lo oí, lo olvide; lo vi, lo entendí; lo hice, lo aprendí. Confucio"

6. El Coach te acompaña a través de preguntas para que descubras tus propias respuestas.

"No podemos enseñarle nada a la gente, sólo podemos ayudarles a que descubran lo que hay en su interior". Galileo Galilei

7. El Coaching te ayuda a trabajar con tus objetivos para que puedas alcanzar tus metas.

"Que nadie corte nunca tus alas, tu eres quien decides lo alto que quieres volar"

8. El Coach te acompaña para que puedas cambiar y hacer realidad tus sueños, siempre que sean realistas y alcanzables.

"No sueñes tu vida, vive tus sueños"

9. El Coaching es un proceso de aprendizaje y transformación que tiene en cuenta el descubrimiento, autoconocimiento y el crecimiento personal y profesional.

¿Qué es el Coaching?

“Un día despertarás y descubrirás que no tienes más tiempo para hacer lo que soñabas. El momento es ahora. Actúa. Paulo Coelho”

10. El Coaching te permite salir de tu zona de Confort para que puedas descubrir nuevos caminos y nuevas formas de vivir la Vida.

“Si piensas que la aventura es peligrosa, mira la rutina es mortal. Paulo Coelho”

11. El Coach te reta para que puedas pensar de una forma diferente a la que estás acostumbrado.

“El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino. Stephen Crane”

12. El Coach te acompaña para que puedas gestionar tus miedos para que se conviertan en tus aliados y te permitan avanzar.

“Una cabeza llena de miedos nunca tendrá espacio para los sueños”

13. Con el Coaching puedes aprender a confiar más en ti y responsabilizarte con el proceso de cambio.

“Insistir, persistir, resistir, y nunca desistir”

14. El Coaching te permite mejorar las relaciones: amigos, familia, compañeros. No puedes pedir a los demás que cambien, tienes que empezar cambiando tú.

“Nada ha cambiado, solo yo he cambiado y por lo tanto todo ha cambiado”

15. Con el Coaching puedes aprender a ser más feliz con lo que tienes.

“Mientras encuentras lo que buscas, se feliz con lo que tienes”

16. El Coaching mira al futuro, donde estoy hoy y como puedo llegar a conseguir lo que me propongo.

“Volver a empezar no es fracasar, es concederse una nueva oportunidad, retomar tus sueños, ser fiel a uno mismo y buscar la felicidad”.

17. El Coach no da consejos, te escuchará y podrás liberarte de las cosas que tienes en tu interior.

“A veces no necesitamos consejos, a veces simplemente necesitamos a alguien que nos escuche”.

19. El Coaching te permite buscar nuevos caminos cuando el objetivo te parezca difícil.

¿Qué es el Coaching?

“Cuando el objetivo sea difícil, no cambies de objetivo, busca un nuevo camino para llegar a él. Confucio”

20. Con el Coaching puedes aprender a tomar nuevas decisiones en tu vida.

“No siempre podemos elegir la música que la vida nos toca, pero podemos elegir como lo bailamos.”

21. Con el Coaching puedes aprender a ver las cosas de una manera diferente.

“Vi tantas liebres correr sin sentido, que aprendí a ser tortuga y apreciar el recorrido.”

22. Con el Coaching puedes cambiar la percepción de lo que pasa dentro y fuera de ti.

“Es dentro y no fuera de nosotros, donde hace mal o buen tiempo.”

23. Aprenderás como puedes utilizar tus experiencias para tu crecimiento

“No existe piedra en el camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.”

24. Con el Coaching descubrirás la forma de moverte y avanzar

“Muévete y el camino aparecerá. Proverbio Zen. Si no das un paso adelante, siempre estarás en el mismo sitio.”

25. Con el Coaching veras la forma de aumentar tu autoestima y creer más en ti.

“Y hubo un día que comprendí que mi único enemigo era yo mismo. Ese día fue cuando empecé a ganar todas las batallas”.

26. Con el Coaching puedes analizar los valores que sustentan tu vida y añadir los que necesitas para mejorar.

“La carrera no siempre la ganan los más veloces, sino aquellos que siguen corriendo.”

27. Con el Coaching puedes trabajar y cambiar tus creencias limitantes.

“Tienes la oportunidad de escribir, corregir y mejorar tu historia todos los días”

28. Con el Coaching aprenderás a tomar decisiones.

“Si no persigues aquello que quieres, nunca lo conseguirás.”

29. Con el Coaching puedes dar un sentido diferente a tu vida.

¿Qué es el Coaching?

“Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir cuando descubrí que el sentido de la vida era el que yo le quisiera dar. Paulo Coelho”

30. Llegarás más lejos con un Coach que tu solo.

“Si caminas solo iras más rápido, si caminas acompañado llegarás más lejos. Proverbio Chino.”

31. Con el Coaching puedes aprender como tener más seguridad en ti mismo.

“La seguridad en ti mismo te dará la fuerza necesaria para conseguir aquello que te propongas”

32. Con el Coaching puedes aprender como gestionar mejor tu tiempo y conseguir más tiempo libre.

“Lo urgente quita tiempo a lo importante”

33. Con el Coaching puedes descubrir como gestionar tus emociones.

“Es necesario que nos demos cuenta de que más importante de lo que sucede, es como reaccionamos ante ello. Jodorowsky”

34. Tú tienes todas las herramientas en tu interior, un Coach te acompaña para que las descubras.

“Si realmente quiero mejorar la situación, puedo trabajar en lo único sobre lo que tengo control; yo mismo. Stephen Covey.”

35. A través de las preguntas y dinámicas puedes disfrutar del camino y llegar a tu destino con una visión diferente y con recursos que antes no conocías.

“Todo lo llevas en tu interior, solo necesitas descubrirlo y encontrar tu poder”

36. Tu obligación es responsabilizarte del proceso y llevar a cabo el plan de acción que determines para conseguir tus metas.

¡Si tú quieres, tú puedes!

37. Y después de conocerte y llegar donde quieras llegar, puedes elegir lo mejor para ti...un nuevo lugar o el lugar donde actualmente estas.

¡Disfruta del VIAJE, que te permitirá dirigir tu VIDA!

¿Qué es el Coaching?

Muchas veces nos encontramos totalmente perdidos, sin saber que hacer ni a quien acudir. Sentimos la necesidad de contar a alguien nuestros problemas pero estamos cansados de que nos den consejos, de que los demás nos den las soluciones. Queremos cambiar y no sabemos como hacerlo. Vemos que los demás consiguen sus objetivos y nosotros no tenemos fuerza para hacerlo. Nos gustaría tener una varita mágica para conseguir todos nuestros deseos. Pues bien, con este librito quiero acercaros al mundo del Coaching, un mundo mágico que os puede permitir conoceros un poquito más y contar con una persona que os escuche con total confidencialidad. Sólo tienes que estar dispuesto a asumir la responsabilidad del proceso. ¡Si tú quieres, tú puedes!

"Quiero que mi luz ilumine tu oscuridad. Tú también llevas una luz dentro, lo único que tienes que hacer es dejarla brillar".



Blog: <http://paulahayteacher.wordpress.com>

Mis datos

Paula García Pérez, Licenciada en Ciencias Empresariales, Coach profesional, Mediadora de conflictos civiles y mercantiles, Facilitadora de talleres de autoestima método Louise L.Hay, Maestra de Reiki, Monitora de Risoterapia y Lider de Yoga de la Risa. Presidenta Asociación El Olivo Dorado. Creadora Proyecto "Creceducar Coaching".