

# COACHING EJECUTIVO

Por: Dr. Shubert Carrera

# QUE ES EL COACHING

- Es un proceso en base a preguntas.
- Fundamentalmente sirve para fijar objetivos.
- Sirve para cambiar la realidad.
- Intervienen el coach y el coachee.
- Impulsa a la acción.
- Establece compromisos.

# QUE ES EL COACHING

- “El coaching trata del cambio, de cómo hacer cambios. El coach es un mago del cambio que toma las cartas que tienes y te ayuda a jugarlas mejor, a cambiar las reglas del juego, o a encontrar un juego mejor”

# COACHING

- Las mayores limitaciones son las que nos ponemos a nosotros mismos.
- Existen creencias que nos limitan y otras que nos liberan, pero muchos no sabemos cómo cambiarlas o que creencias deberíamos cambiar.
- En el coaching el cambiar creencias es algo fundamental

# COACHING

- **Vive en el presente, que es el único momento que tienes.**
- **Mantén tu atención en lo que existe aquí y ahora; busca la plenitud en todo momento.**
- **Acepta lo que viene a ti total y completamente para que puedas apreciarlo y aprender de ello; luego déjalo pasar.**
- **El presente es como debe ser.**
- **Este momento es como es porque el Universo es como es.**

# QUIEN PUEDE HACER COACHING

- *Personas capacitadas en llevar adelante el proceso, personas que han obtenido resultados.*
- *El objetivo del coach es hacer tomar **conciencia** al coachee, hacerle dueño de su responsabilidad, para encarar su meta más allá de sus limitaciones actuales.*
- *¿Cómo? **Sin dar respuestas**, haciendo preguntas y dejando al coachee que **busque sus respuestas**,*

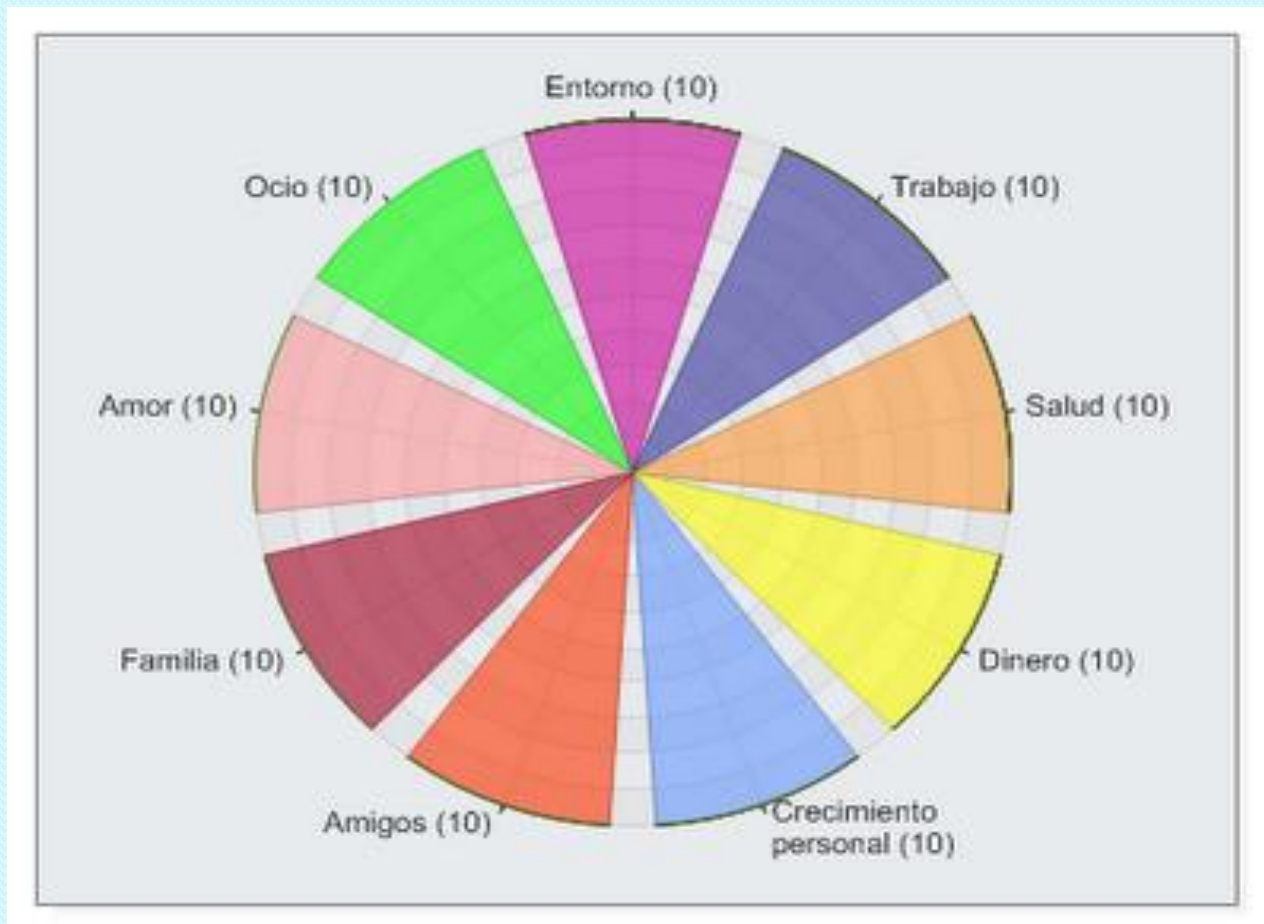
# QUE HACE EL COACH

- El coach te ayuda sintonizar-conectar mejor contigo mismo y con los demás, a alinear tus acciones diarias con los valores más importantes de tu vida.
- Esto te supondrá poseer la mayor herramienta de auto-motivación personal que existe.
- Basándonos en el auto-conocimiento, la responsabilidad, el compromiso, la superación, el liderazgo, el *feedback*, la gestión emocional, etc.
- Serás el dueño de las riendas de tu vida y obtendrás lo que te propongas.
- Al final del proceso habrás aprendido como conseguir tus metas y lo podrás aplicar el resto de tu vida.

# UBICACIÓN ACTUAL

- **Lo primero que vas a hacer es saber exactamente dónde estás y vas a establecer dónde y cómo quieres estar.**
- Al inicio del proceso de Coaching vas a establecer los objetivos que deseas alcanzar.
- Identificar tus principales valores personales.
- Al alinear tus objetivos con tus valores obtendrás la mayor fuente de automotivación.

# RUEDA DE LA VIDA



# OBJETIVOS

- Al inicio del proceso se establecen los objetivos que deseas alcanzar y a identificar tus principales valores personales.
- Durante el entrenamiento aplicamos técnicas con las que aumentarás tu autoconocimiento.
- Superarás tus miedos, excusas y **creencias limitadoras** no sé, no puedo, no es para mí, no me lo merezco, no valgo, no me quieren, etc. y **fomentarás las creencias potenciadoras** puedo, valgo, me lo merezco.

# OBJETIVOS

- **¿Qué meta quieres lograr?**
- **¿Cuál sería para ti un objetivo importante para conseguir?**
- **¿Cómo te sentirías si lograrás tu sueño?**
- **¿Haces lo que realmente te gustaría hacer?**

# VALORES DETRÁS DEL OBJETIVO

- Alinear tus objetivos con tus valores obtendrás la mayor fuente de automotivación para culminar el proceso con éxito.
- ¿Por qué trabajamos con objetivos?  
**Porque al trabajar con objetivos te enfocas en “dónde quieres estar” y creas tu futuro trabajando desde el presente.**

## LEY DE MEYER

- **COMPLICAR LAS COSAS ES UNA TAREA FÁCIL, PERO SIMPLIFICARLAS ES UNA TAREA COMPLEJA.**

# PREGUNTAS CLAVE

- ¿Podrías decirme aquello que te preocupa que jamás admitirías en público?
- ¿Qué actividades haces con regularidad que no te ayudan a lograr tus objetivos?
- ¿Qué haces mal que puede mejorarse?
- ¿Cuáles serían tus objetivos si supieras que tienes solo 1 mes de vida?

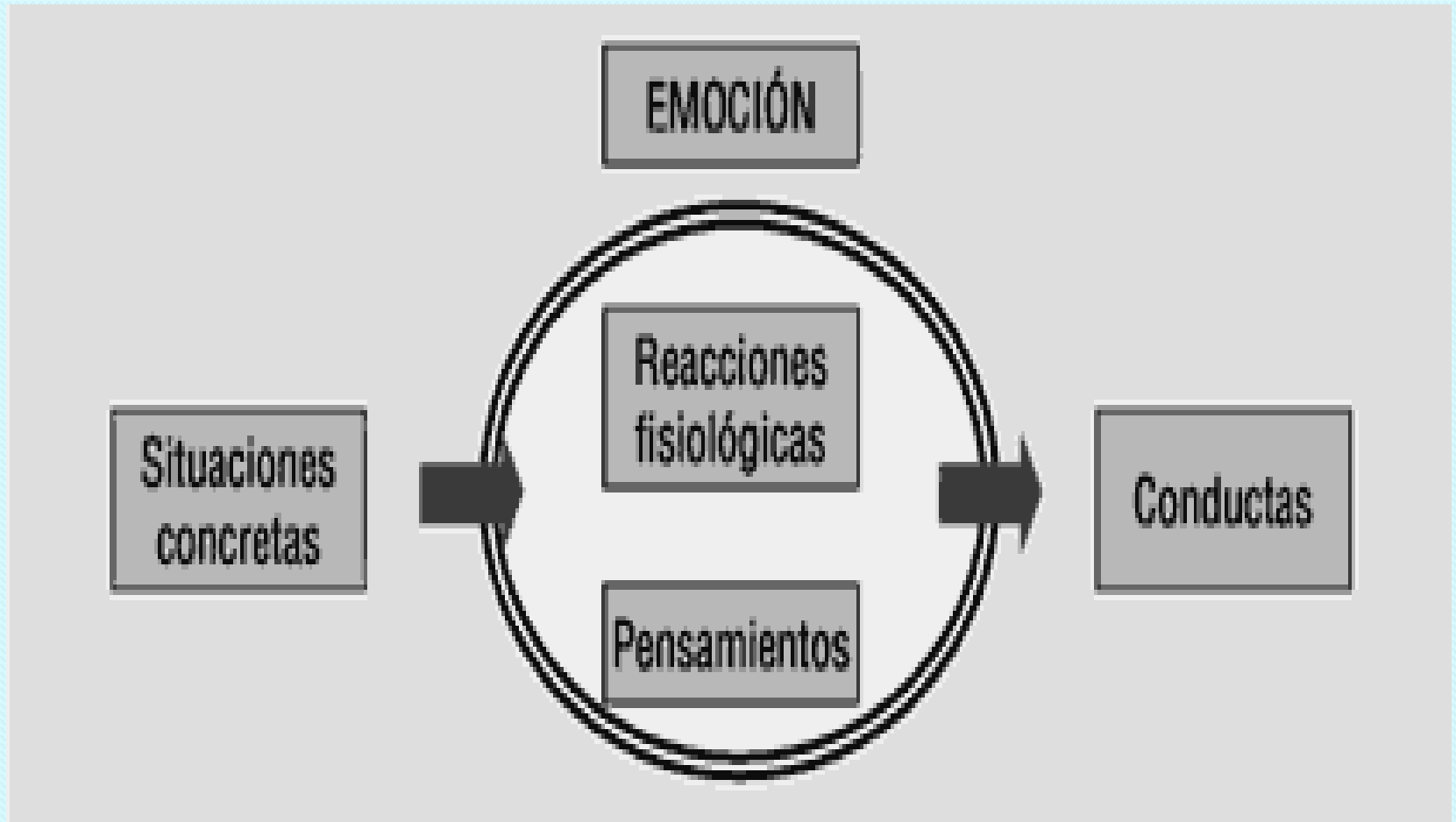
# PREGUNTAS CLAVE

- Si tuvieras más tiempo disponible para avanzar hacia tus objetivos ¿Qué harías diferente?
- Si tuvieras menos tiempo disponible para avanzar hacia tus objetivos ¿Qué harías diferente?
- ¿Qué es lo que hace que administre tan bien mi dinero?

# PROYECTO DE VIDA



# CONTROL EMOCIONAL



# COMPROMISOS

- Nuestra conducta es el resultado del estado en que nos encontremos
- Nosotros somos los responsables de nuestros sentimientos
- Usar el sufrimiento y el placer no dejar que el sufrimiento y el placer nos utilicen
- Si controlamos estas variables podremos controlar nuestras vidas y no que la vida nos controle

# 4 ELEMENTOS PARA TENER ÉXITO:

- Define con precisión lo que quieres
- Pasa a la acción
- Ten agudeza sensorial
- Se Flexible

# 7 CLAVES DEL ÉXITO:

- Pasión
- Fe o convicción
- Estrategia
- Energía
- Valores
- Adhesión
- Comunicación

# FACTORES DEL ÉXITO:

- Talento y cualidades naturales
- Estudios y preparación
- Conocernos a nosotros mismos
- Conocer a los demás
- Hacer lo que te gusta
- Fijar objetivos
- Ponerle ganas
- Buscar apoyo

**Escucha la sabiduría de tu cuerpo, se expresa por señales de comodidad e incomodidad. Cuando elijas cierta conducta, pregunta a tu cuerpo que siente al respecto. Si tu cuerpo envía una señal de inquietud física o emocional, ten cuidado. Si tu cuerpo envía una señal de comodidad y anhelo, procede.**

**Vive en el presente, que es el único momento que tienes. Mantén tu atención en lo que existe aquí y ahora; busca la plenitud en todo momento. Acepta lo que viene a ti total y completamente para que puedas apreciarlo y aprender de ello; luego déjalo pasar.**

**El presente es como debe ser. Refleja infinitas leyes de la Naturaleza que te han traído hasta este pensamiento exacto, esta reacción física precisa. Este momento es como es porque el Universo es como es. No luches contra el infinito esquema de las cosas; por el contrario, sé uno con él.**

**Dedica tiempo al silencio, a meditar, a acallar el diálogo interior.**

**En momentos de silencio, cobra conciencia de que estás conectándote con tu fuente de conciencia pura. Presta atención a tu vida interior para que puedas guiarte por tu intuición, antes que por interpretaciones impuestas desde fuera sobre lo que conviene o no te conviene.**

**Renuncia a tu necesidad de aprobación externa. Sólo tú eres el juez de tu valer; tu meta es descubrir el infinito valor de ti mismo, sin dar importancia a lo que piensen los demás. Al comprender esto se logra una gran libertad.**

**Cuando te descubras reaccionando con enojo u oposición ante cualquier persona o circunstancia, recuerda que sólo estás luchando contigo mismo. Presentar resistencia es la reacción de las defensas creadas por viejos sufrimientos. Cuando renuncies a ese enojo te curarás y cooperarás con el flujo del universo.**

**Recuerda que el mundo de allí fuera refleja tu realidad de aquí dentro. Las personas ante las cuales tu reacción es más fuerte, sea de amor u odio, son proyecciones de tu mundo interior. Lo que más odias es lo que más niegas en ti mismo. Lo que más amas es lo que más deseas dentro de ti.**

**Usa el espejo de las relaciones para guiar tu evolución. El objetivo es un total conocimiento de uno mismo. Cuando lo consigas, lo que más desees estará automáticamente allí; lo que más te disgusta desaparecerá.**

**Libérate de la carga de los juicios. Al juzgar impones el bien y el mal a situaciones que simplemente son. Todo se puede entender y perdonar, pero cuando juzgas te apartas de la comprensión y anulas el proceso de aprender a amar. Al juzgar a otros reflejas tu falta de autoaceptación. Recuerda que cada persona a la que perdones aumenta tu amor a ti mismo.**

**No contamines tu cuerpo con toxinas, ya sea por la comida, la bebida o por emociones tóxicas. Tu cuerpo no es sólo un sistema de mantenimiento de la vida. Es el vehículo que te llevará en el viaje de tu evolución. La salud de cada célula contribuye directamente a tu estado de bienestar, porque cada célula es un punto de conciencia dentro del campo de la conciencia que eres tú.**

**Reemplaza la conducta que motiva el miedo por la conducta que motiva el amor. El miedo es un producto de la memoria, que mora en el pasado. Al recordar lo que nos hizo sufrir antes, dedicamos nuestras energías a asegurarnos de que el antiguo sufrimiento no se repita. Pero tratar de imponer el pasado al presente jamás acabará con la amenaza del sufrimiento. Eso sólo ocurre cuando encuentras la seguridad de tu propio ser, que es amor. Motivado por la verdad interior, puedes enfrentarte a cualquier amenaza, porque tu fuerza interior es invulnerable al miedo.**

**Comprende que el mundo físico es sólo el espejo de una inteligencia más profunda. La inteligencia es la organizadora invisible de toda la materia y toda la energía; como una parte de esta inteligencia reside en ti, participas del poder organizador del cosmos. Como estás inseparablemente vinculado con el todo, no puedes permitirte el contaminar el aire y el agua del planeta. Pero en un plano más profundo, no puedes permitirte el vivir con una mente tóxica, porque cada pensamiento crea una impresión en el campo total de la inteligencia. Vivir en equilibrio y pureza es el más elevado bien para ti y para la Tierra.**