

PRESENTACIÓN COACHING

- 1-QUE ES Y PARA QUÉ SE USA?

El coaching como disciplina transformadora surgió en los Estados Unidos a mediados de la década del 1980. En sus comienzos fue una herramienta destinada a un gran número de disciplinas deportivas buscando optimizar el rendimiento, la productividad y obtener mejores resultados de los deportistas. Con el tiempo, habiendo observado los resultados positivos que se obtenían a través de esta práctica, se trasladó y adaptó a nuevos campos y disciplinas, como la gestión empresarial y los negocios. A este enfoque que aglutina y aplica paradigma basado en la ontología del lenguaje se lo llamó coaching ontológico.

La ontología es una rama de la filosofía que se define como la ciencia del ser. En este sentido se podría definir al coaching ontológico como entrenamiento en el Ser

- 2-PROCESO A TRAVÉS DE CONVERSACIONES

Las conversaciones nos permiten:

- Explora valores, creencias, limitaciones
- Hallar y promover una nueva mirada, ampliar el punto de vista
- Accionar en dirección al objetivo deseado

Se diferencia de otras disciplinas como la psicología y la consultoría. La psicología trabaja sobre la salud mental y patologías específicas, drogadicción o abusos por ej, a diferencia del coaching que se ocupa de lo que se quiere transformar en el hoy, trabaja sobre objetivos a corto plazo o en la generación de nuevos hábitos entre otros temas. La diferencia con la consultoría es que en el proceso de coaching no se dan consejos, se acompaña al coachee o cliente, a través de preguntas, a encontrar las acciones que lo llevarán a las metas deseadas.

- 3-VÍCTIMA VS PROTAGONISTA

Desde el coaching proponemos hacer una distinción entre ambas posiciones. La toma de conciencia de esta distinción es clave para lograr un cambio. El proceso de coaching solo es posible desde la posición de Protagonista.

- 4-FUNCIONES DEL COACHING.

Promover la toma de conciencia como punto de partida, conectar con la motivación que me mueve a planificar las acciones necesarias que permitirán lograr un cambio en el observador que soy e identificar los aprendizajes realizados.

- 5-OBJETIVOS DEL PROCESO DEL COACHING

Es una técnica que nos permite revisar, transformar, desarrollar y optimizar lo que somos al cuestionarnos como actuamos. Acompañamos a las personas a lograr sus objetivos y a identificar las herramientas para conseguirlos.

- 6-EL LENGUAJE

“Lo social, para los seres humanos, se constituye en el lenguaje. Todo fenómeno social es siempre un fenómeno lingüístico.” Rafael Echeverría

Tomamos el lenguaje como transformador de la realidad, herramienta clave en un proceso de coaching.

Los filtros son condicionantes ,interpretamos la realidad según nuestra historia, nuestros juicios, nuestra cultura y educación

- Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos.
- Interpretamos al lenguaje como generativo.
- Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje .
- No sabemos cómo las cosas son. Sólo sabemos cómo las observamos o cómo las interpretamos. Vivimos en mundos interpretativos.

ACTOS LINGÜÍSTICOS BÁSICOS

-Afirmaciones : Las afirmaciones corresponden al tipo de acto lingüístico que normalmente llamamos descripciones. Los seres humanos observamos según las distinciones que tenemos. Pueden ser verdaderas o falsas.

-Declaraciones: Al hacer declaraciones no describimos el mundo, lo transformamos. Pueden ser válidas o inválidas según quien declare, un juez, un maestro, un árbitro. Cuando declaramos algo nos comprometemos a comportarnos de acuerdo con la nueva realidad que hemos creado.

-Juicios: La gente está continuamente emitiendo juicios, aun cuando no se les haya otorgado autoridad. Comunican sus opiniones a otros, que pueden descartarlas o no. El juicio vive en las personas que los formulan.

-Promesas, ofertas y pedidos : generan compromiso entre la o las personas que intervienen.

- 7 y 8- QUIEBRES

Se llama quiebre a algún hecho que nos saca del flujo de nuestra rutina. Es un hecho inesperado que nos obliga a tomar una decisión por ej se rompe el auto, una caída de ventas en nuestro negocio. A esto llamamos quiebre por accidente.

También podemos tener un quiebre cuando pasan cosas en nuestra vida que queremos modificar, distinguiendo en que situación estamos y en donde queremos estar en el futuro. A esto llamamos quiebre por diseño.

Las conversaciones dentro de un proceso de coaching son las que nos permiten identificar un quiebre y hacernos cargo del mismo.

Podemos abrir diferentes tipos de conversaciones para cuestionar los juicios personales, coordinar acciones, diseñar conversaciones “difíciles”, plantear posibles acciones, para hacer pedidos efectivos y/o hacer promesas y pedidos.

- 9-METAS EN COACHING

El modelo SMART (Inteligente) es una herramienta utilizada en coaching que nos ayuda a definir nuestros objetivos. Sus siglas en inglés nos dicen que un objetivo debe ser específico, medible, alcanzable, relevante y temporizado.

Bibliografía

- “Ontología del lenguaje”. Rafael Echeverría
- “El sentido de lo humano”. Humberto Maturana
- “Gestión ontológica”. Ivonne Hidalgo
- “Competencias de coaching aplicadas”. Damián Goldvarg y Norma Perel de Goldvarg.

