

LIFE COACHING

“Vida es lo que ocurre cuando uno está haciendo otros planes” – John Lennon

Comenzar o finalizar un proyecto, reevaluar decisiones tomadas, mejorar las relaciones personales vinculadas o no al ámbito laboral, valorar y entender nuestras acciones y las posturas adoptadas frente a diferentes situaciones, equilibrar la imagen exterior con la vida interior, son algunos de los pequeños grandes motivos que llevan a las personas a plantearse la necesidad de transitar por un proceso de coaching para la vida personal.



“La excelencia moral es el resultado del hábito. Nos volvemos justos realizando actos de justicia; tébios, realizando actos de templanza; valientes, realizando actos de valentía.” - Aristóteles

Una actitud mental positiva, relajada, con visión, focalización y ocupándose de lo esencial nos genera felicidad; contrariamente actitudes pesimistas, derrotistas o de desganado son verdaderos obstáculos que provocan una absorción energética negativa, con resultados proporcionales.

Cada actitud, cada acción y reacción son factores y variables que acompañan el desempeño de la vida diaria, y muchas veces ignoramos su alcance y su impacto en los niveles de felicidad. Sin embargo sencillamente están ahí, y el desafío es lograr el equilibrio entre las obligaciones, los momentos de disfrute, la satisfacción y el espacio para transitar cada uno de ellos. Cuando estos aspectos están en armonía, sientes que la vida fluye satisfactoriamente.

El coaching ayuda a encontrar esos dones únicos propios de cada personalidad, eliminando cualquier obstáculo que impida ser, hacer o tener lo que queremos. Genera además, grandes transformaciones ayudando a replantear las acciones con el fin de lograr resultados extraordinarios tanto en las relaciones, como en las carreras/estudios o en los negocios.

En resumen, este proceso consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su rendimiento; profundizar el aprendizaje, optimizar el desempeño y mejorar cualitativamente todos los aspectos que forman parte de la vida. **Se trata de una herramienta de empoderamiento para quienes están buscando desde su presente su proyección al futuro, queriendo lograr resultados inmediatos.**

Pero *¿Cuál es entonces el rol del Life Coach?* Básicamente, orientar y guiar para potenciar las habilidades, recursos y creatividad que cada uno posee. Trabajar dentro de un marco de respeto, compromiso y confidencialidad diseñado para direccionar las potencialidades e impactar directa y positivamente en la vida (incluyendo todos sus aspectos: personal, académica y/o profesional). Per-

mite identificar los puntos fuertes y los puntos de mejora de su coachee, sus intereses, tendencias, expectativas, oportunidades y amenazas, acompañándolo en ese proceso, de manera que al final el propio “coachee” sea capaz de trazar un plan de acción propio.

CADA UNO DE NOSOTROS ES QUIEN DEBE DESARROLLAR SU POTENCIAL, PUES ESA DEBE SER UNA DE LAS CLAVES DEL LIFE COACHING

Carmen Jiménez Madueño, es Coach ejecutiva certificada por la Escuela Europea de Coaching y miembro de la ICF (International Coach Federation). Su trayectoria le ha dado la experiencia única de trabajar en procesos aplicados en los colectivos y escenarios más diversos, por lo que entiende que las circunstancias que pueden llevar a una persona a iniciar un proceso de coaching pueden ser muy diversas: un quiebre personal, deseos de mejorar la calidad de vida, mejorar la comunicación con el entorno, la autoestima, vencer miedos que impiden avanzar o tomar decisiones importantes, deseos de cambio personal o profesional, resolver un conflicto interpersonal, entre otras tantas razones.

Sea cual fuera el disparador, hay un momento en el que necesitamos un empujón, soporte y ánimo para alcanzar aquellos objetivos propuestos y superar los obstáculos que nos impiden llegar a él. Para ello, el coaching es la herramienta más idónea.

En relación a las sesiones de Life Coaching, Carmen reflexiona: *“Procuro ofrecer a mi “coachee” un espacio adecuado para la reflexión, aunque en algunas ocasiones éste tiene que estar dispuesto a soltarse, a arriesgarse, a jugar, incluso a ponerse en los zapatos del otro, o, por qué no, a viajar en el tiempo. Evidentemente todo esto puede ocurrir dentro de un marco de respeto, empatía y escucha activa principalmente de mí para él.”*

Explica además que *“cantidad de veces los “coachees” se sorprenden cuando les propongo alguno de estos ejercicios, y hasta pueden tener motivos para mostrarse reáctos a hacerlos, pero es cierto que cuando se permiten probar, después en su feedback califican los resultados como positivos.”*

www.coaching-project.com
info@coaching-project.com
Tel. 619 011 910

