

PREGUNTAS FRECUENTES

- *¿Qué es el coaching?*

Es una metodología que es utilizada para desarrollar los talentos de las personas y con esto llevarlas al éxito, utilizando preguntas poderosas, fomentando el aprendizaje y competencias y creando relaciones entre un coachee y un coach.

- *¿Qué tipos de coaching existen?*

Existen 4 tipos de coaching:

1. Coaching Ejecutivo: Es un proceso de coaching enfocado al área profesional, a los comportamientos en el ámbito empresarial. No es un proceso formativo tradicional, ni terapia, ni mentoring ni consultoría personal (aunque se acerca), sino un entrenamiento que ayuda a desarrollar habilidades y actitudes que mejoren la actividad profesional desde un punto de vista holístico (general e integral).
2. Coaching Empresarial: Conjunto de técnicas cuyo objetivo principal es motivar y ayudar al equipo humano de una compañía. Se utiliza para obtener mejores resultados en la empresa en diferentes áreas y ámbitos, ya sea en el cumplimiento de metas, administración del tiempo o rendimiento.

3. Coaching de Equipos: Un proceso de acompañamiento de un equipo en el descubrimiento, la redefinición y la optimización de sus procesos y modos de actuación colectivos, de modo que este, el equipo, se haga responsable de mejorar su rendimiento y su satisfacción, para que el resultado del conjunto supere el potencial de la suma de sus partes.

4. Coaching de Vida: Es el arte de facilitar el desarrollo potencial de las personas para alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad. En este proceso, el Coach ayuda a las personas a esclarecer sus metas, ya sean personales o laborales, y a ponerse en camino para alcanzarlas.

- *¿Qué es un coachee?*

Persona o personas que reciben coaching. En el ámbito del coaching se llama a los clientes coachees para que se sientan parte estructural del proceso.

- *¿Cuál es la diferencia entre coaching de vida y coaching ejecutivo?*

En el coaching de vida la relación entre Coach y Coachee pretende alcanzar, sobre todo, una serie de objetivos personales: mejor calidad de vida, mayor bienestar en los círculos personales, entre otros. Mientras que el coaching ejecutivo se centra en proporcionar competencias de utilidad para gestionar el autoaprendizaje y la consecución de objetivos en el plano profesional: mayores ingresos, tales como, cumplimiento de objetivos,

desarrollar competencias para emprender o ser más eficiente en el trabajo o incluso convertirse en un líder empresarial.

- *¿Qué beneficios obtendré de tomar sesiones de coaching?*
 1. Serás reconocido, tu coach te sabrá escuchar atentamente y empáticamente, te sabrá interpretar y guiarte a lograr tus objetivos.
 2. Serás acompañado en el proceso de construcción de un mejor presente y futuro, escucharán tu realidad.
 3. Se te crearán competencias que serán útiles para elevar tu situación actual y concretarlo con valores y de esta manera conectarte con tu poder interior, gracias a la energía que te provee tu coach.
 4. Tu coach esta abierto a lo desconocido, se te invitará al riesgo y aprender a partir de tu propio autoconocimiento.
 5. Un coach utiliza el sentido del humor para iluminar, dar energía y tomar conciencia, crear, servir, facilitar y hacer brillar a los coachees.
 6. Un coach también demuestra confianza cuando trata con emociones fuertes y actúa de manera neutral (técnica de espejo) de manera que no se vea sumergido ni dominado por las emociones del coachee.

- *¿Cuánto tiempo es lo máximo que se puede tomar coaching?*

Seis meses como mínimo y un año como máximo. No existe ningún objetivo que no se pueda ver realizado en ese periodo de tiempo.

- *¿Para qué sirve el coaching?*

El Coaching es un proceso para lograr los resultados deseados, vivir un proceso de coaching no significa obtener cambios mágicos, es contar con un apoyo para analizar tus fortalezas y debilidades, para conocerte mejor y trabajar en ellas; encontrar nuevas posibilidades de acción, aumentar tu responsabilidad y minimizar las trabas que impiden lograr los resultados deseados.

- *¿El coaching es lo mismo que terapia?*

Una de las principales diferencias entre el coaching y la terapia es que el coaching trabaja por objetivos concretos, mientras que en una psicoterapia se tienen en cuenta las diferentes áreas de la vida de un individuo. El coaching no crea ninguna dependencia ya que el mayor logro para un coach es ver a su coachee triunfar por si mismo. Por otra parte un NeuroCoach utiliza las neurociencias como herramienta y las aplica en diferentes técnicas en las sesiones de coaching, más no debe involucrarse en un ámbito psiquiátrico (recetar) o psicológico (dar consejos, opiniones y crear una necesidad de dependencia).