

MODULO_7 COACHING

Lección_5_COACHING: CÓMO USARLO

El coaching es a menudo improvisado, ya que no todo lo que sucede en una sesión, a pesar de la agenda establecida, puede ser predeterminado.

Sin embargo, tener mapas de referencia (o modelos) en mente sobre las etapas típicas de una sesión de entrenamiento puede ayudar al entrenador a guiar el proceso de manera efectiva.

Uno de los más conocidos es el modelo GROW, desarrollado por Sir John Whitmore en 1992: proporciona cuatro etapas que se pueden utilizar fácilmente no sólo en el entrenamiento, sino también en las relaciones laborales diarias.

GROW es un acrónimo que representa:

G	Metas	establecer los objetivos que desea lograr
R	realidad	no se puede mejorar lo que no se sabe (en palabras más simples: recopilar información sobre el estado actual del autocaree)
O	Opciones	evaluar las alternativas disponibles para lograr los resultados deseados
W	Cuando	una voluntad firme de proceder a lo largo del viaje es esencial: esta es la etapa en la que el coachee desarrolla su plan de acción específico

Metas

A menudo los entrenadores, al menos al comienzo de la intervención como entrenador, no son plenamente conscientes de lo que quieren. En el caso del coaching empresarial, este problema se complica aún más por los resultados deseados por el cliente corporativo y el gerente del coachee que pueden no coincidir con su/ ella! Establecer los resultados esperados es, por lo tanto, el objetivo de la primera reunión (y, si la primera reunión no es suficiente, de los siguientes también).

Asociación Estratégica Erasmus+ 2018-1-ES01-KA204-050711

El entrenador debe saber cómo utilizar su arte de hacer preguntas haciendo al autocar, por ejemplo:

- *¿Cómo te ves al final de esta intervención como entrenador?*
- *¿Qué tiene que pasar al final de la intervención como entrenador para considerarlo un éxito?*

realidad

Tarde o temprano será el momento de lidiar con la realidad experimentada por el entrenador, de observar con desapego el entorno que lo rodea, los límites y oportunidades, las emociones prevalecientes, su experiencia emocional, los pensamientos que pasan por él, partiendo de las creencias limitantes que el entrenador puede sacar a relucir.

Estas son algunas de las preguntas que el entrenador podría emplear en esta etapa:

- *¿Cómo te sientes cuando...?*
- *¿Cómo llegaste a esta creencia?*
- *¿Cómo te ves ahora?*
- *¿Cómo te hace sentir esta situación?*

Opciones

En esta etapa, se lleva a cabo el paso de la situación vivida a las posibles soluciones. La mirada debe volverse hacia el futuro imaginando alternativas para la acción.

Si las creencias limitantes frenan al entrenador (por ejemplo, "*¡Nunca me dejarán hacerlo!*"), déjale espacio libre para que la imaginación genere tantas ideas como sea posible.

Algunas preguntas que el entrenador podría utilizar en esta etapa:

- *¿Qué alternativas tienes?*
- *¿Qué más te parece?*
- *¿Qué ha funcionado en el pasado que podría reproducir?*

Cuando

En esta fase, el coachee considera recursos, oportunidades, obstáculos, etc. para evaluar la mejor alternativa y desarrollar un plan de acción. Es una etapa delicada ya que es necesario traducir una conversación de entrenador en acciones sin transmitir ninguna presión al entrenador a la hora de elegir la que sienta la mejor alternativa.

El entrenador debe:

- acompañar al coachee en la consideración de todos los detalles operativos;

Asociación Estratégica Erasmus+ 2018-1-ES01-KA204-050711

- medir el grado de compromiso del autocaree con respecto a las acciones a emprender;
- verificar en qué medida las acciones a tomar están efectivamente vinculadas a los objetivos de la intervención de coaching;
- llevar un registro escrito del plan de acción establecido.

Los modelos ROUTE y EASY

L. Ranieri, en su manual "Fare business. De la teoría a las técnicas de aplicación" (ed. FrancoAngeli) explica otros dos modelos que un entrenador puede utilizar en su trabajo:

- el **modelo ROUTE** para sesiones individuales de coaching:
 - escuchar y entender para fortalecer la relación de confianza con el coachee (Relación)
 - volver a conectar la conversación a los objetivos acordados y verificar los resultados del plan de acción compartido en la sesión anterior (Objetivos)
 - estimular al autocar para superar creativamente cualquier obstáculo (Descubrir)
 - utilizar ejercicios que pueden ayudar al autocaree a tomar decisiones (Técnica)
 - sentido de la sesión con un nuevo plan de acción que traduce la conversación en tareas (Fin)
- el **modelo EASY** tiene como objetivo ayudar a establecer metas atractivas para todas las partes de nosotros y compatibles con la forma en que funciona nuestro cerebro (leer en la lección anterior sobre los "tres" cerebros):
 - encontrar un vínculo emocional entre metas y deseos y valores más profundos del coachee (Emociones)
 - desarrollar un plan de acción racional que facilite la consecución de objetivos (Acciones)
 - minimizar el alcance de las acciones a tomar, ya que los pequeños cambios suelen ser suficientes para dar pasos significativos hacia adelante (Simplificar)
 - que el autocar imagine el estado deseado: será más fácil lograr el éxito (¡sí!)

Enfoques para el coaching

Una breve mención de los enfoques psicológicos que un entrenador puede utilizar en su trabajo: se puede encontrar más información en libros especializados:

- enfoque rápido centrado en el problema: se centra en comportamientos que son fuentes de incomodidad, interviniendo en la identidad personal del autocaree, y en particular en la (a menudo conflictiva) relación entre las percepciones y el significado atribuido a tales percepciones;
- enfoque rápido centrado en la resolución de problemas;

Asociación Estratégica Erasmus+ 2018-1-ES01-KA204-050711



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- enfoque narrativo: estimula al coachee a volver a contar su propia historia de una manera alternativa, animándolo a hacerlo creíble y a reflexionar sobre lo que se podría haber hecho de manera diferente y mejor;
- Programación Neurolingüística;
- análisis transaccional

Asociación Estratégica Erasmus+ 2018-1-ES01-KA204-050711



ASSET
BASILICATA



"El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que sólo refleja las opiniones de los autores, y la Comisión no puede ser considerada responsable de ningún uso que pueda hacerse de la información contenida en ella."