

En ESPACIO NEUROFITNESS UTILIZAMOS LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS DEL COACHING que son el COACHING CON PNL Y EL COACHING GENERATIVO y para quienes disfrutan de los formatos más tradicionales SEGUIMOS CONSERVANDO TAMBIÉN LA MODALIDAD TRADICIONAL DEL COACHING ONTOLÓGICO

¿QUÉ ES EL COACHING GENERATIVO?

El Coaching podríamos definirlo como el deseo de ayudar a los otros a crecer, a encontrar su camino, a alcanzar sus metas. En este sentido, **Stephen Gilligan y Robert Dilts crearon una innovadora y superadora modalidad de lograrlo....**

Podemos decir que habría tres tiempos o generaciones dentro del Coaching:

– **1ª GENERACIÓN:** donde coaching se utilizaba **para arreglar problemas** ¿cuál es tu problema? era la pregunta inicial. Es el **coaching basado en el diálogo**, en las preguntas verbales y de respuesta verbal. Es el **COACHING ONTOLÓGICO**

– **2ª GENERACIÓN:** se **trataba de buscar recursos**, buscar posibles futuros, soluciones, planificar y conseguir tus metas, pasos para lograr tus objetivos, reclutamiento de recursos, etc.... **Es el COACHING CON PNL**

– **3ª GENERACIÓN:** Es el **COACHING GENERATIVO**. Aquí ya no hablamos de problemas o de metas sino de que **hay que hacer algo diferente, algo que nunca has hecho antes, algo nuevo y de un modo distinto. Es lo que se entiende por «generativo»** ya que estás optando a algo que nunca habías hecho antes, sea por un nuevo comportamiento, una actitud diferente, una nueva manera de afrontar tu vida, etc.

Ya no estamos tratando de conseguir objetivos sino de poner la intención y dejar que esa conexión más profunda con nosotros mismos, con nuestro centro, funcione y nos ayude a encontrar el mejor modo de hacer esa intención realidad.

Está muy unido a la idea del wu-wei, del fluir, de dejar que aquello más profundo que hay en ti, tu energía primordial (mente somática) se manifieste a través de ti, conecte con tu parte más racional (mente cognitiva) y de ahí se expanda a tus conexiones con el exterior (mente de campo).

Al añadir el calificativo de “generativo” hablamos de dos cosas:

– La primera es que va más allá de los niveles de habilidades, capacidades y comportamiento. Da un paso más allá, concentrándose en **el fortalecimiento de la identidad y los valores, trabaja con creencias como recurso y como limitación. Su objetivo atraviesa, vuela más lejos de lo específico, para tocar el de sueño y anhelo.**

– La segunda, **es la creatividad, se busca crear algo completamente nuevo.** Encontrar la **“estructura profunda” del recurso y encontrar la plasticidad creativa de utilizarlo en cualquier contexto.** Encontrar recursos dormidos y activarlos para tenerlos disponibles. Se

busca la **integración de todas las partes del ser humano**, la que mostramos y la que ocultamos para llegar al **logro de los objetivos de una forma más orgánica y sistémica**. El **proceso generativo se basa en la estructura del Coaching, las herramientas de la PNL y el lenguaje de la Hipnosis Ericksoniana**.

HAGAMOS UN POCO DE HISTORIA.....

Etimológicamente, Coach proviene de palabra medieval *coche* (vagón, carruaje). El significado de dicha palabra continúa siendo el mismo. Los Coaches eran cocheros o conductores de carruajes tirados por caballos. Al hacerse popular el término en Europa, pasaron a denominarse coches. El conductor del carruaje es una persona que ayuda a otro individuo o a varios a llegar más rápido de un lugar de origen a un destino deseado. Pues bien, usando la metáfora, podemos decir que **el Coaching es “una manera de transportarnos” hacia nuestras metas con el mayor éxito posible**. El Coach, como **“conductor” del carro, facilita el desplazamiento hasta la meta, pero nunca decide sobre el camino recorrido ni sobre el destino**.

En el ámbito educativo, a la palabra Coach se le da un significado de instructor o formador. En inglés, esta palabra continúa manteniendo el mismo significado, ya que *coach* significa instruir o entrenar (deportivamente hablando). Se podría decir que el **Coaching es una especie de entrenamiento, o, mejor dicho, de acompañamiento, en el que por medio de conversaciones estructuradas, el Coach acompaña al Coachee a alcanzar sus metas personales, educativas o profesionales**.

Como Coaches, acompañamos a nuestros clientes a indagar en sus creencias, pensamientos y emociones, de modo que encuentren su propia verdad ya que quien tiene el saber siempre es el cliente o el “coachee” y nunca el Coach.

Las distintas escuelas o metodologías de Coaching coincidimos en algo muy importante: **todo lo que los hombres queremos ser está potencialmente en nosotros, solo tenemos que mirar desde otras perspectivas para aprender nuevas formas de pensar, sentir y hacer y que afloren al exterior**.

¿QUÉ ES EL COACHING? Diferentes Miradas....

Para la **ICF** (International Coaching Federation), “el coaching ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, a nivel personal y profesional. Mediante el proceso de Coaching, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida.”

Para la **Escuela Europea de Coaching**, “es el arte de hacer preguntas para acompañar a otras personas a través del aprendizaje en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias, que tienen como resultado el logro de los objetivos”.

Para **Jim Selman**, (reconocido en el mundo empresarial por llevar a cabo transformaciones organizacionales), afirma que “el Coaching se basa en la capacidad de asistir al individuo o a los equipos para que logren sus compromisos, y lo hagan mucho más allá de lo que parecía previamente posible”.

Según la **ASESCO** (Asociación Española de Coaching), “el coaching profesional es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está ahora y donde se desea estar. En la relación de Coaching el coach ayuda al desarrollo personal elevando la consciencia, generando responsabilidad u construyendo autoconfianza”.

Rafael Echevarría (padre del Coaching Ontológico), hace alusión a que “los coaches son facilitadores del aprendizaje, en la que la tarea fundamental de un Coach es precisamente la de facilitar la identificación y disolución de aquellos obstáculos que limitan la acción y el aprendizaje”.

RESUMIENDO: el coaching es un proceso transformacional en el que, mediante conversaciones estructuradas, el coach acompaña a su cliente a explorar sus potenciales, emociones y creencias, con el fin de alcanzar sus objetivos y lograr estados deseados y perdurables en el tiempo.

BENEFICIOS:

Dado el inmenso vacío que nos generan los modelos tradicionales, nos resulta un tanto arduo el camino hacia la introspección en nuestro mundo emocional, y bastante fácil y rápido, esconder nuestras emociones debajo de la alfombra. Pues bien, **el Coaching permite romper esta barrera, y consigue aunar la parte emocional con la racional. Nos permite pensar en nuestros pensamientos y sentir nuestras emociones, al tiempo que nos ayuda a generar nuevas creencias que posibilitarán nuevas maneras de ver el mundo, y nuevas acciones que nos llevarán a nuestro objetivo.**

PERMITE LOGRAR:

Para las PERSONAS:

- Mayor bienestar emocional y autoconfianza en sí mismo.
- Desarrollo de habilidades y capacidades.
- Mayor claridad en sus objetivos, bien sean personales o profesionales, y cómo alcanzarlos.
- Mayor autoconciencia y responsabilidad sobre sus fortalezas y debilidades.
- Mejora en las relaciones personales y profesionales.
- Adquisición de habilidades para la resolución de conflictos y toma de decisiones.
- Poner foco en lo que realmente les interesa.
- Aumento de la flexibilidad para adaptarse a nuevos roles y desafíos.
- Aumento de su propio conocimiento, su capacidad de liderazgo, creatividad y espíritu crítico.
- Cambiar hábitos y conductas
- Gestionar emociones
- Ver más allá y considerar nuevas opciones
- Autoconocimiento y superación personal
- Establecer objetivos de vida y objetivos profesionales
- Identificar caminos para conseguir tus metas
- Mejorar productividad y gestión del tiempo
- Desarrollar nuevas habilidades

Para las ORGANIZACIONES:

- Desarrollo de una cultura de aprendizaje y mejora continua.
- Colaboración entre pares.
- Desarrollo de equipos.
- Comunicación fluida y eficaz entre todas las capas de la organización.
- Acelerar el desarrollo personal y profesional de los empleados.
- Aumento de la eficacia y el desempeño.
- Fomento de la creatividad a la hora de buscar nuevas soluciones