



Spain
Charter Chapter

¡Bienvenidos!



Montse Sans



SEMANA INTERNACIONAL DEL COACHING | 18-24 DE MAYO DE 2015



Spain
Charter Chapter

La International Coach Federation (ICF)
es la **principal organización** mundial
dedicada a fomentar
la ciencia, el arte y la práctica
del coaching profesional.





Spain
Charter Chapter

**Máxima garantía de rigor,
profesionalidad, ética y calidad.**



ICF establece y administra los **criterios mínimos** para la **certificación** de coaches profesionales, el **reconocimiento** y la **acreditación** de programas de formación en coaching.





Spain
Charter Chapter

Existen 3 niveles de certificación
para coaches: **ACC, PCC y MCC.**

Y 3 tipos de programas de formación en coaching
acreditados: **ACTP, ACSTH y CCE.**

Más información: **www.icf-es.com**



Los coaches certificados por ICF han cursado un mínimo de 60h de **formación específica** en coaching, han superado un **examen**, se han sometido al coaching de un **coach mentor**, poseen las 11 **competencias clave** necesarias, y cuentan al menos con 100h de **experiencia** en procesos con clientes.

Además, tienen que **renovar** su certificación profesional cada 3 años.



Definición del coaching según ICF:

*“El coaching profesional consiste en una **relación profesional continuada** que ayuda a **obtener resultados extraordinarios** en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas.”*





Spain
Charter Chapter



Definir Objetivos para diseñar mi Plan de Acción

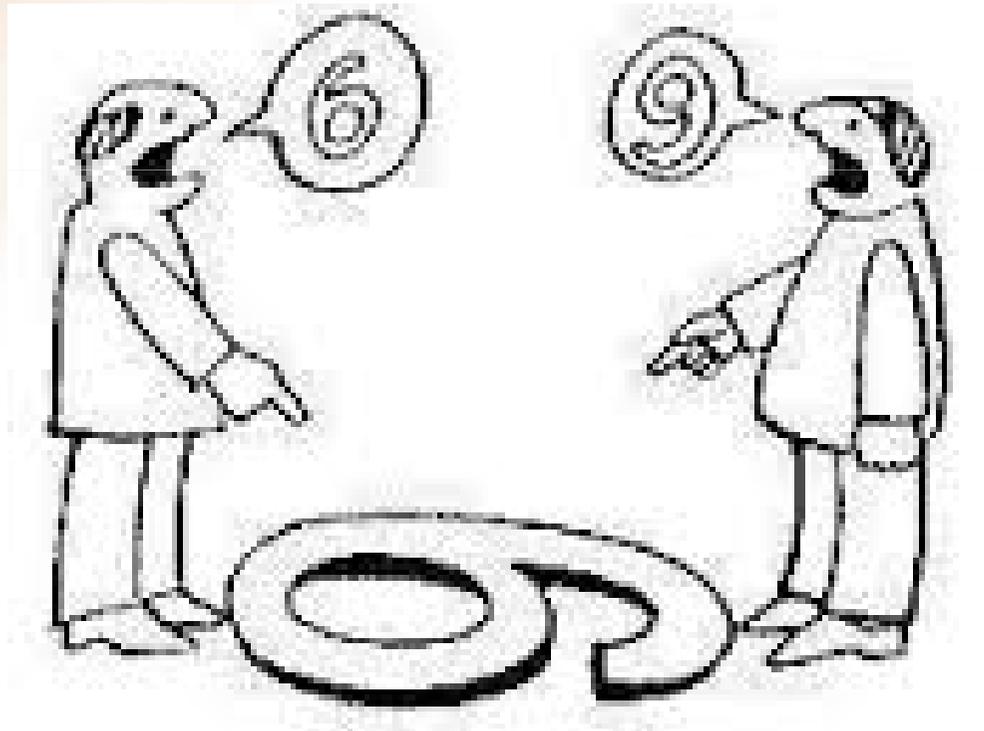
Montse Sans

No vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos

El Talmud



Cada persona habla desde su propia perspectiva





Spain
Charter Chapter





Spain
Charter Chapter





Vivimos en un mundo.....

interpretativo



¿Qué es el Futuro?

- ¿Dónde está el futuro?
- ¿Para qué sirve ponernos a pensar en él?



Visión



¿Cómo se genera una visión?

La Visión empieza con una *declaración*. Poner en palabras lo que piensas o deseas

Así logramos tener una *imagen de futuro*



Visión

Spain El poder de la “declaración”:
Charter Chapter

Voy a....



El lenguaje no es solo
descriptivo es.....

.....generativo





International Coach Federation

Spain

Chapter Chapter

Visión

Diferencia entre sueño y visión

● Sueño :



Visión:

Planificación

Acción

Posibilista

Voy a

Emoción +

Destino + camino





International Coach Federation

Spain

Charter Chapter

Visión

Hacia el infinito y más allá!!





Por tanto, vamos a poner **Foco+**



No hay viento favorable para quien no sabe donde va”
Séneca



Método MERLIN

¿Cómo sería el problema si ya estuviera resuelto?

“Vengo de donde voy”



“El futuro no es la meta es el punto de partida”
Escuela Europea de Coaching



Para reflexionar

Lo que tira de mi

- Lo que me carga de Energía.
- Lo que llena mi espíritu.
- Lo que te estimula a seguir aprendiendo
- Detectar los impulsores que aceleran la consecución del objetivo.
- Qué personas son claves para sostener tu emoción



Lo que me sujeta

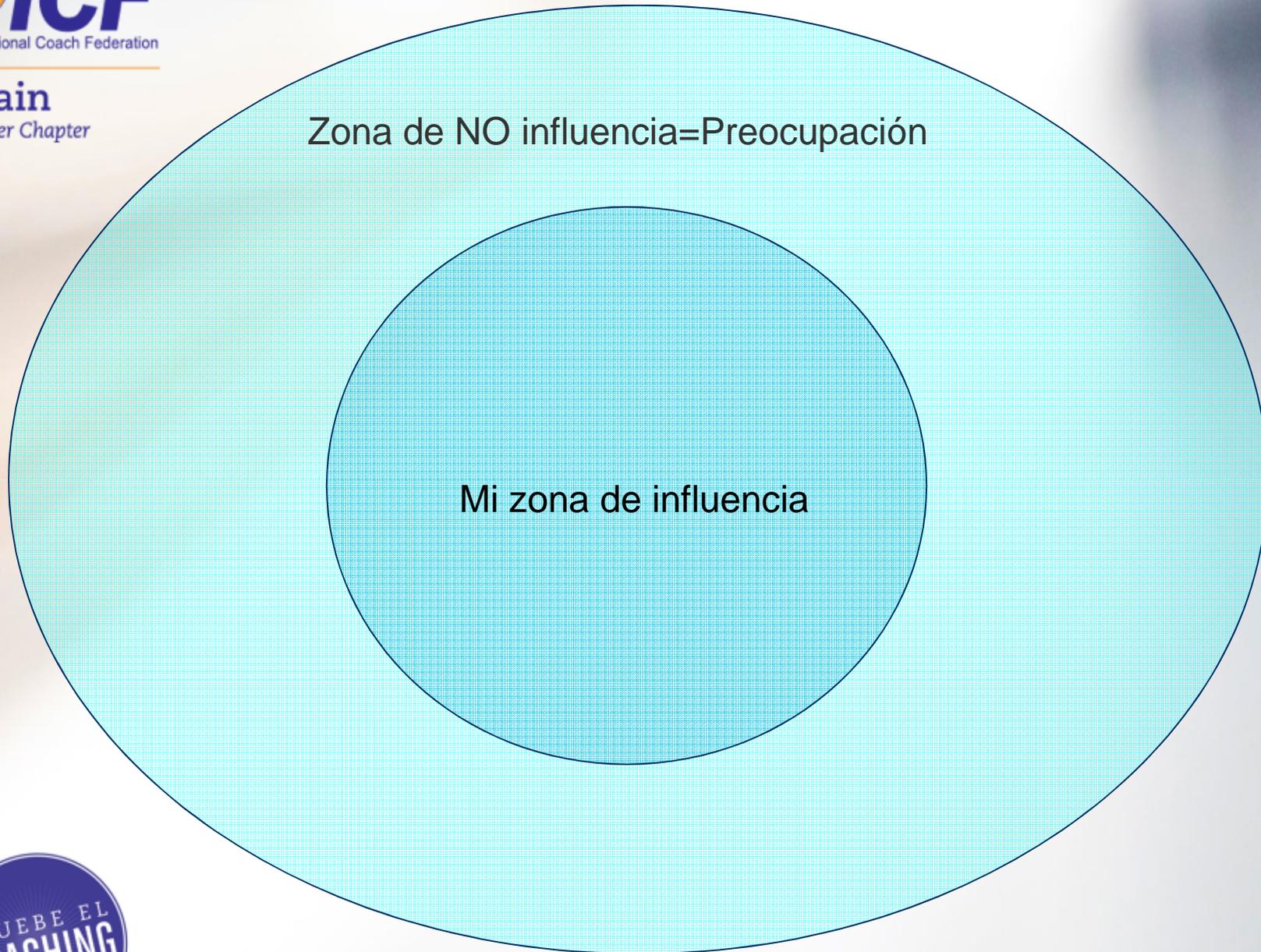
- ✓ Qué me limita, me ata. Mis lastres.
- ✓ ¿Qué he tenido que soltar?
- ✓ Lo que me agota y me desgasta.
- ✓ Ideas o modelos que he de soltar
- ✓ Adelantar posibles obstáculos.
- ✓ Que relaciones o ideas he de completar

Lo que tengo que aprender

- ...Nuevas competencias.....
- ...Qué rasgos de personalidad me permiten llegar.....
- ...A pesar de que rasgos voy a llegar.....
- ...Cómo quieres que te perciban.....



.....Más reflexión



Zona de NO influencia=Preocupación

Mi zona de influencia





Spain
Charter Chapter

Compromiso



No somos resistentes al cambio, somos resistentes a que nos cambien



**Fórmula del compromiso
frente al cambio**

$$\mathbf{C = O + M}$$



Requisitos de los Objetivos

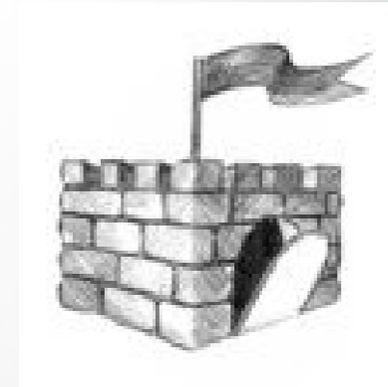
Recordemos : **extraordinarios**

- Propio
- Formulado en **términos positivos**
 - ¿Qué es lo que **SÍ** quieres?
- Desafiante
 - ¿te hace salir de tu caja de confort?
 - ¿es algo que puedes lograr por ti mismo haciendo lo que ya estás haciendo?
- Analizando **costes-beneficios del objetivo**
 - ¿Qué ganas y qué pierdes?
 - ¿qué impacto tiene para los demás, para tu organización?



Definición de objetivos

- **S**: Específico.
- **M**: Medible y comprobable.
- **A**: Alcanzable por uno mismo.
- **R**: Relevante y Realista
- **T**: Acotado en el tiempo.



Preguntas para fijar objetivos

- ¿**Qué quiero** conseguir exactamente?
- ¿Qué **tiempo** me doy para conseguirlo?
- ¿**Cómo** sabré que lo he alcanzado?
- ¿En qué **medida** depende de mi?
- ¿Qué **coste** estoy dispuesto a pagar?
- ¿Qué **impacto** tendrá la consecución de este objetivo para mi? ¿para mi organización? ¿para mi jefe? ¿para mis colegas? ¿para mis colaboradores o los demás?
- ¿Con qué **red de ayuda** cuento?
- ¿A qué me **comprometo** en el próximo mes?



Ejemplo:

- Objetivo final (correr una maratón)
- Objetivo de ejecución(hacer footing todos los días 1 hora)



Preguntas para un plan de acción

1. ¿Qué objetivos voy a incorporar a partir de mañana?
(elegir 3 y priorizar)
2. ¿Qué acciones voy a poner en marcha para practicar cada día? (2-3 acciones por objetivo)
3. ¿Cuándo las voy a hacer?
4. ¿A quiénes voy a involucrar o pedir ayuda?
5. ¿Qué tengo que aprender?
6. ¿Cómo sabré que lo estoy consiguiendo?
7. ¿En qué fechas revisaré el avance y los resultados?



El éxito es la capacidad de pasar de un error a otro sin perder entusiasmo

Winston Churchill





Spain
Charter Chapter

¡¡Muchas gracias!!

Montse Sans

Telf. 639608219

montse@escuelacoaching.com



www.icf-es.com

