

Bibliografía del programa

- Coaching Herramientas para el cambio, Robert Dilts
- Coaching con PNL: guía práctica para obtener lo mejor de ti, Joseph Oconnor y Andrea Lages
- Ontología del lenguaje, Rafael Echavarría, año, lectura que presenta el coaching desde el punto de vista ontológico
- Coaching: el arte de mejorar el rendimiento de las personas, John Wittmore
- Coaching El arte de soplar las brasas, Leonardo Wolk
- El juego interior del tenis, W. Timothy Gallwey
- El juego interior del trabajo, W. Timothy Gallwey
- Secretos de la mente millonaria, T. Harv. Ecker
- El hombre más rico de Babilonia, George S. Clason
- Padre rico, padre pobre, Robert Kiyosaki
- El cuadrante del flujo del dinero, Robert Kiyosaki
- Dotcom Secrets, The underground playbook for growing your business, Rusell Brunson
- Presentation Zen: Simple Ideas on Presentation Design and Delivery, Garr Reynolds

Módulo 1

Autocoaching

Significado y origen de la palabra coaching



coaching es de esas palabras que mucha gente usa pero que pocos entienden bien

Tan pronto nos mencionan la palabra coach solemos pensar en los entrenadores de los grandes equipos de Basket ball

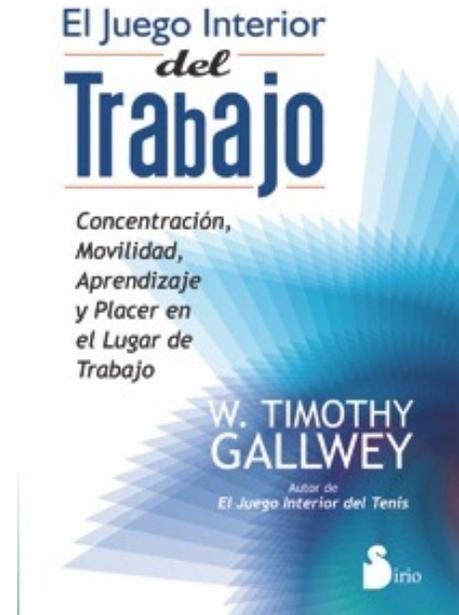
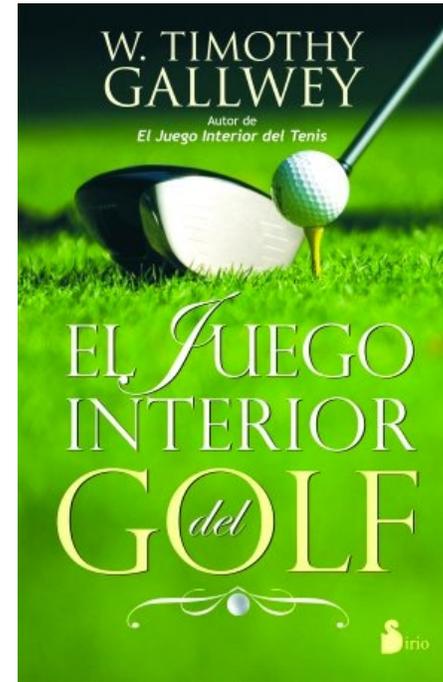
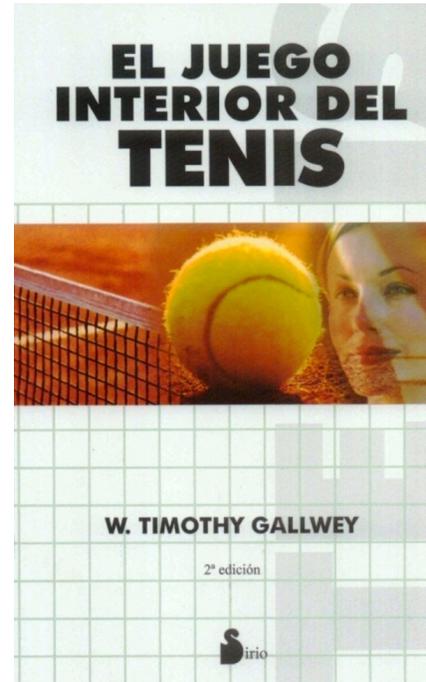
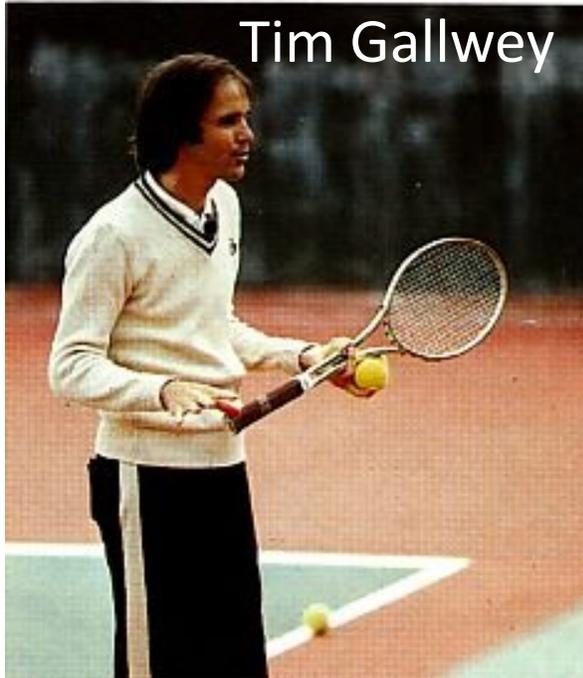
Esta disciplina profesional tiene alcances mucho mas ambiciosos que el solo mundo deportivo

Para entender los alcances vamos mas atrás buscando el origen



- Realmente los orígenes de la palabra se relacionan con un vocablo antiguo que significa coche o carruaje
- Se refiere a los carruajes donde los mentores llevaban a pasear a sus alumnos mientras los formaban
- Metafóricamente podríamos decir que el coaching es ese vehículo que te lleva desde donde estas hoy hasta donde quieres estar en las diferentes áreas de tu vida

Primer libro y seminario



Diferencias con la terapia

La diferencia fundamental con la terapia, la consultoría, la mentoría, o la consejería es que el coaching parte del principio fundamental de que el cliente tiene las respuestas que necesita o las puede crear, mientras que en otras disciplinas las respuestas vienen de otra persona a manera de consejos o instrucciones.

Conversaciones poderosas

Visto de esta forma el coaching es el arte de hacer preguntas

Cuando ayudamos al cliente a preguntarse lo que no se esta preguntando, lo ayudamos a contestarse lo que no se estaba contestando

El coaching se enfoca mas en crear un futuro atractivo que en huir de un pasado doloroso

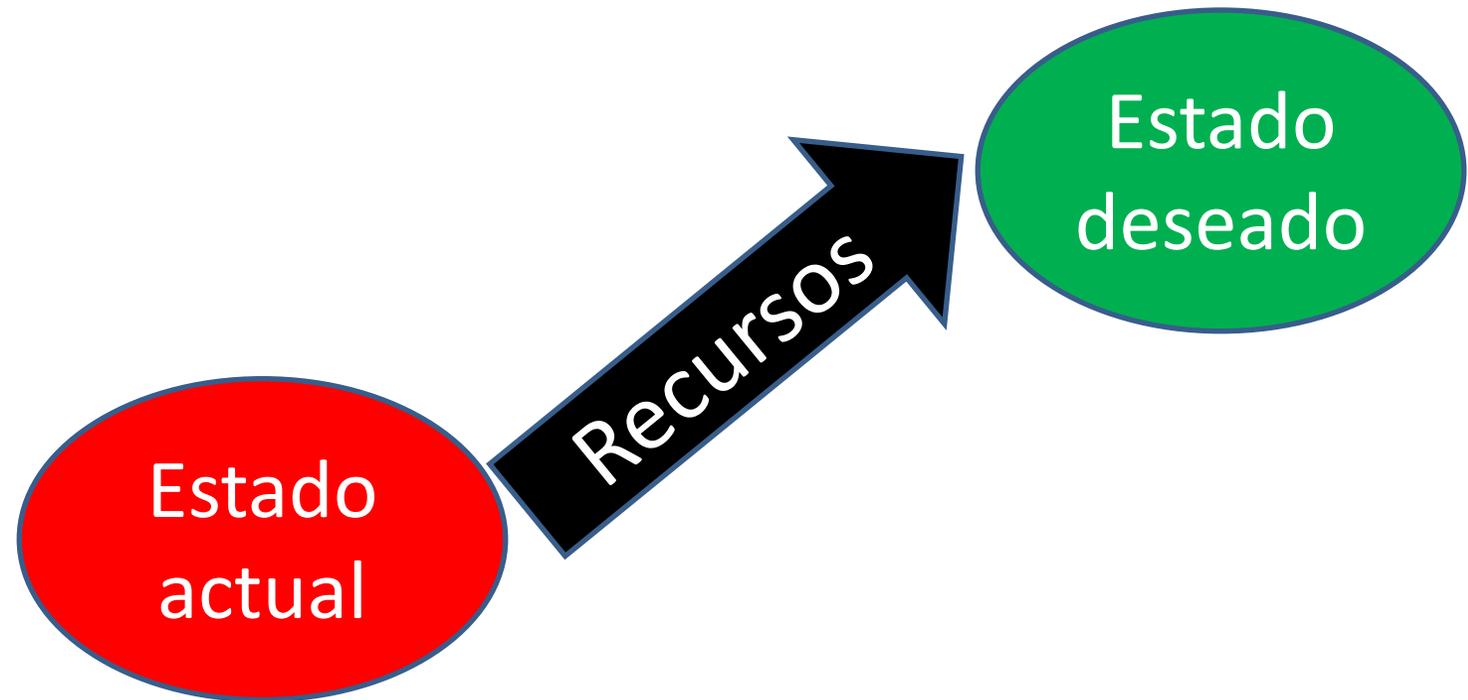
Entonces que es Coaching

Es una forma de pensar que ayuda a la persona a cambiar en la forma que ella desee y ayudarle a dirigirse en la dirección que desee tomar.

El coaching ayuda a la persona en todo nivel a convertirse en quien desea ser y a ser la mejor versión de si mismo

Que es Coaching

- Estado actual y estado deseado
- Metas
- Objetivos
- Creencias limitantes
- Creencias potencializadoras
- Valores
- recursos

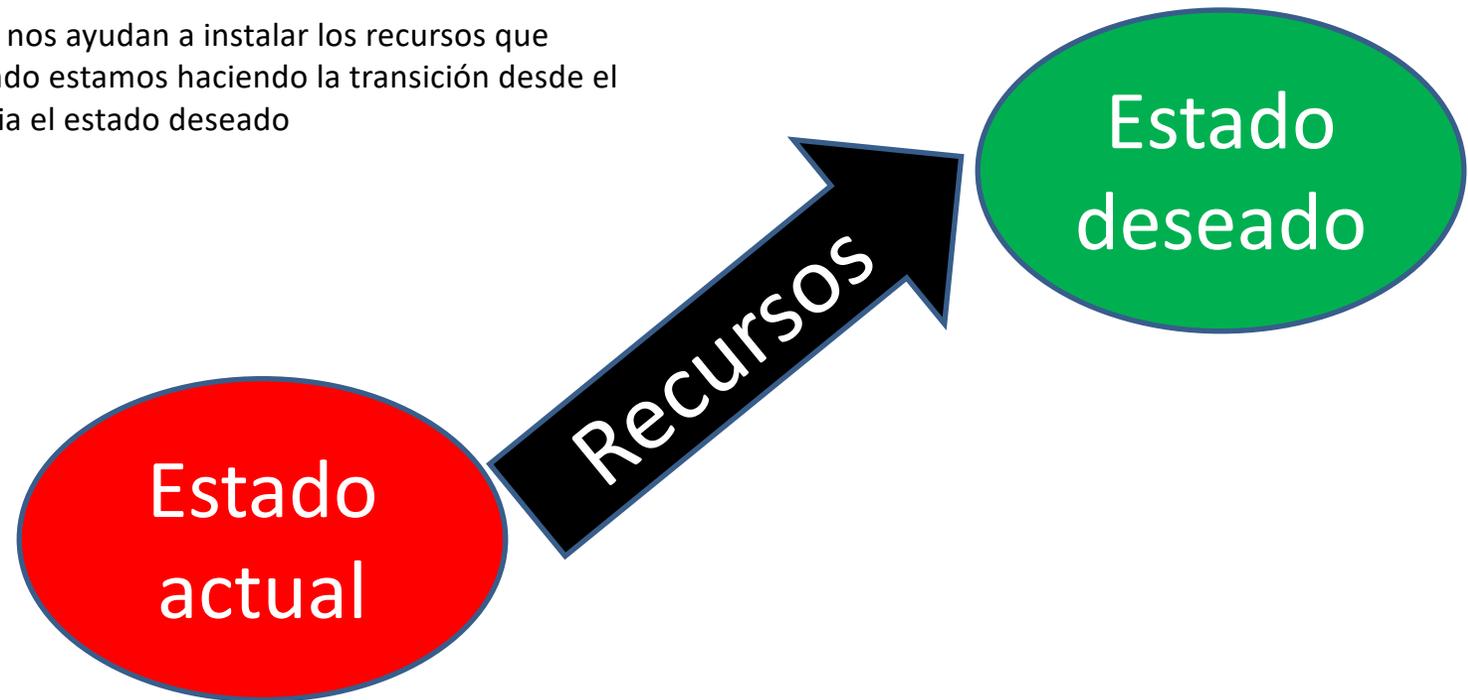


Que es Programación neuro lingüística

PNL

Estudia la forma en que manejamos nuestra mente por medio de la forma en la que pensamos y la forma en que.

Las técnicas de Pnl nos ayudan a instalar los recursos que necesitamos cuando estamos haciendo la transición desde el estado actual hacia el estado deseado



- Sirve para:
- Fijar objetivos
- Mejorar resultados
- Liderazgo
- Ventas
- Comunicación clara y eficaz
- educación



Aplicaciones del coaching

- Comunicación
- Deportes
- Relaciones
- Liderazgo
- Trabajo en equipo
- Finanzas personales
- Ventas
- Coaching de negocios
- Coaching de equipos
- Coaching de vida

Tarea de esta lección

- En que área de tu vida crees que podrías obtener mejores resultados de los que estas obteniendo? Cuando digo área me refiero al amor, finanzas, espiritual, salud, tiempo libre, familia, hobbies etc.
- Que estas dispuesto a hacer para alcanzarlos?

Postulados del coaching

- No hay fracaso, tan solo hay aprendizaje
- Si quieres comprender actúa, la acción es la respuesta y el aprendizaje esta en la acción
- Tenemos todos los recursos que necesitamos o podemos crearlos
 - No hay clientes sin recursos, solo estados mentales sin recursos
 - La sabiduría profunda del cliente esta esperando a ser descubierta
- Todo comportamiento por absurdo que parezca tiene un propósito
 - Con cada acción el cliente siempre intenta conseguir algo aunque no tenga claro lo que eso que intenta conseguir es
- Tener alguna opción es mejor que no tener ninguna, si el cliente encuentra una mejor acorde con sus creencias y valores, seguro que la sigue
- Lo estas haciendo lo mejor posible y probablemente puedes hacerlo mejor
- Creamos nuestra propia realidad, según los mapas mentales que usamos para interpretar el mundo que pueden limitarnos más que cualquier obstáculo del mundo real
- El cliente tiene las respuestas el coach las preguntas

Tarea

- Cuéntale a tu coach cual de los postulados te llama la atención y te hace sentido
- Cual no te queda claro o no compartes o no te hace sentido
- Cual puedes poner en práctica ya mismo y en que área de tu vida

Vivimos en automatico

Aprende como tomar conciencia de
quien eres

Cosas que hacemos sin saber porque

- Porque la gente le baja al radio cuando va a dar reversa al carro?
- Porque hay personas que cuando van a hablar con alguien se quitan las gafas?
- Porque se casan tres veces con la misma persona?
- Porque salimos con alguien que no nos convenía, a pesar de que nos advirtieron que no nos convenía?

Cuadrantes de conocimiento

Yo se Y Yo se que yo se	Yo no se Y Yo se que yo no se
Yo se Pero Yo no se Que yo ya se	Yo no se Pero Yo no se Que yo no se

5%

Consciente

95%

Inconsciente

Como salir de esa inconsciencia

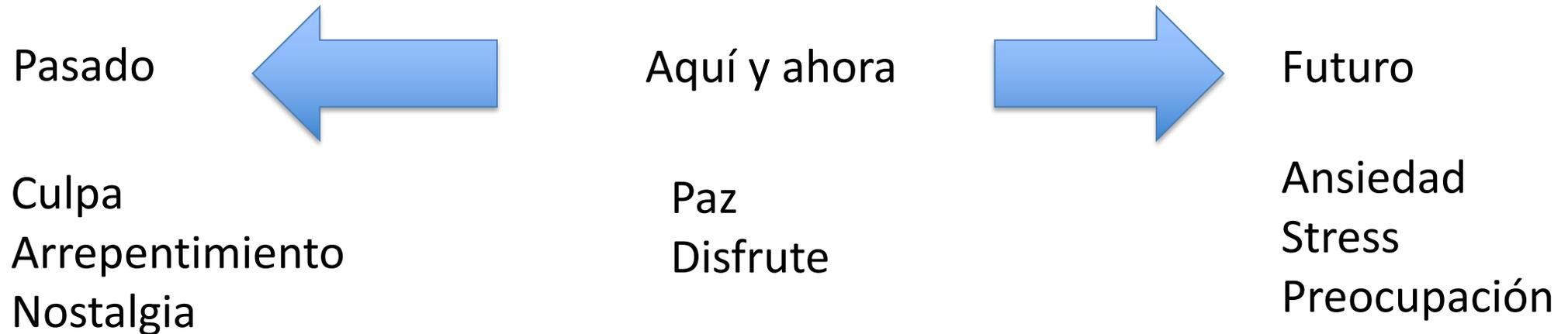
- Obsérvate
- Como un niño que entra a Disney
- Solo observas, sin juzgarte
- Y sin pretender arreglarte o componerte
- Lleva un diario

Tarea de esta lección

- Pregunta a tu pareja como te perciben
- A tu padre o madre, a tu mejor amigo(a)
- Muéstrales los cuatro cuadrantes y pregúntales si hay algo que no sabes de ti

Estar presentes

Hay un estado que ya no conocemos



Ni el futuro ni el pasado existen, tan solo creaciones del lenguaje humano

La vida es lo que pasa
Mientras andamos haciendo planes



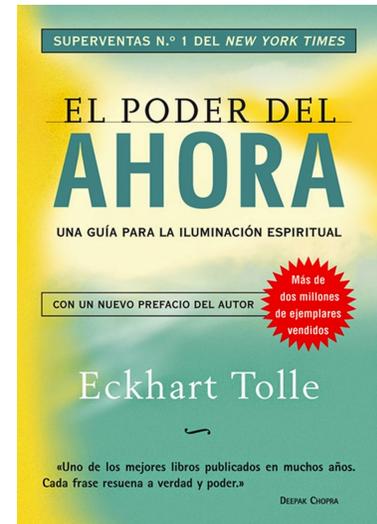
No vale la pena preocuparse
Si un problema tiene solución
Solúcionalo

Y sino la tiene
Para que te preocupas



Tarea de esta lección

- Aprender a estar presente en todo momento
- Trata de sorprenderte en todo momento viajando al pasado o al futuro y en ese momento vuelve a estar aquí y ahora
- Lee un libro llamado el poder del ahora



Entre el Yo1 y el Yo2

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water surface, while the much larger, jagged base is submerged below. The sky is blue with a few birds flying. The water is a deep blue, and the overall scene is a metaphor for hidden or unconscious aspects of a person's psyche.

Jugador 2

- Auto saboteador
- Miedo
- Duda
- Temor de fracasar

Jugador 1

- Observador
- Ser
- Inconsciente
- Simples soluciones
- Economía de esfuerzos

Tarea de esta lección

- Lleva un diario donde registres lo que te dice la vocecita

Que hacer con la vocecita

Es inherente al lenguaje

- A lo que resistes persiste
- A veces te advertirá de cosas ciertas pero la mayoría de las veces te sobreprotegerá
- No controlas las circunstancias
- Solo controlas tus sueños
- Evita que te controlen las circunstancias

Tarea

- Revisar un proyecto que este paralizado por la vocecita
- Definir cual es tu Villavicencio en ese proyecto
- Practicar la frase “ya te oí pero este carro va para Villavicencio”

Miedo al fracaso

El fracaso no existe

- Solo obtenemos resultados diferentes
 - Vender 10 unidades y solo vendes 2
 - Pues ya sabes como vender 2 y aun no sabes como vender 10
 - Asi que sigues creando estrategias
- La idea de fracaso es aprendida
 - Los niños inicialmente no juegan a ganar o perder
 - Solo juegan
- Quien va ganado en tu relación de pareja?
- Cuando nos relacionamos con la idea de resultados diferentes dejamos de fracasar
- Y como no fracasamos seguimos creando posibilidades hasta que obtengamos una estrategia para lograr aquello que deseamos lograr

Tareas de esta lección

- Lleva un registro de logros
- Sacar un listado de todo lo que aprendiste de lo que en un momento dado consideraste un “fracaso”
- ¿Qué estás postergando por miedo al fracaso?

El trabajo es un juego

Desapego por los resultados



Desapego por los resultados

- Cuando es un juego los resultados son algo natural, algo que se debe dar
 - En un partido de futbol de barrio tu vez jugadas complejissimas solo porque es un juego
 - La gente intenta cosas, solo porque es un juego
- Tan pronto los tomas en serio aparece el miedo a fallar
- Cuando es un juego aparece lo mejor de ti, mejoran tus resultados porque al fin y al cabo es divertido jugar ese juego

Tarea de esta lección

- Piensa que proyecto estas deteniendo por miedo a tener malos resultados
- Que se haría disponible para ti si fuera un juego y no hubiera posibilidad o miedo a fallar
- Que intentarías

Acción el verdadero secreto

Bájate de las graderías



Características

- Analizas las iniciativas y las vidas de los demás y concluyes que tu lo harías mejor
- Que tu no serias tan iluso o tan confiado
- Te vuelves analista de vidas ajenas
- Pero no te das cuenta de que has dejado de ser el guionista y el protagonista de la vida propia

Tarea de esta lección

- Que proyecto has tenido en la cabeza y estas siendo analista y no protagonista
- En que área de tu vida estas haciendo demasiados análisis y estas paralizado

El miedo

Reacciones ante el peligro

- Huida
 - Evitar y procrastinar
- Ataque
 - Descalificar tu idea
 - Mirar solo los puntos negativos
- Paralisis
 - Te hace mas lento inicialmente
 - Te sientes bloqueado

Papel de la supervivencia

- Nuestro instinto de preservación hace que nos fijemos primero en los peligros antes que en las oportunidades
 - Cavernícolas y el peligro
- Venimos de un mundo donde primero sobrevivimos y luego razonamos
 - Un peligro en el tráfico por ejemplo

Miedo inautentico

- El miedo que sientes es real
- Mas la razón podría no serlo
- Podría venir de tus juicios e interpretaciones de lo que esta sucediendo

Tarea de la lección

- Cuando te sientas paralizado, o huyendo a atacando algun proyecto pregúntate a que le estas temiendo
- Temo que ...
- Cambialo por un quiero que ...

Área de preocupación y área de
influencia

Creceerá aquella que trabajes mas



Tarea de esta lección

- En que áreas de tu vida estas experimentando preocupación?
- Diferencia sobre que aspectos de esa situación puedes actuar y sobre cuales no puedes hacer nada?
- Que acciones puedes emprender ya mismo?

Ser orientado al resultado

Se intencional

Diferencia entre estar orientado a la tarea o a los resultados

- Una persona orientada a la tarea, hace cosas por chulear tareas
- Una persona orientada a resultados hace lo que haya que hacer para que los resultados se den
- Ejemplo, una enfermedad terminal en un ser querido

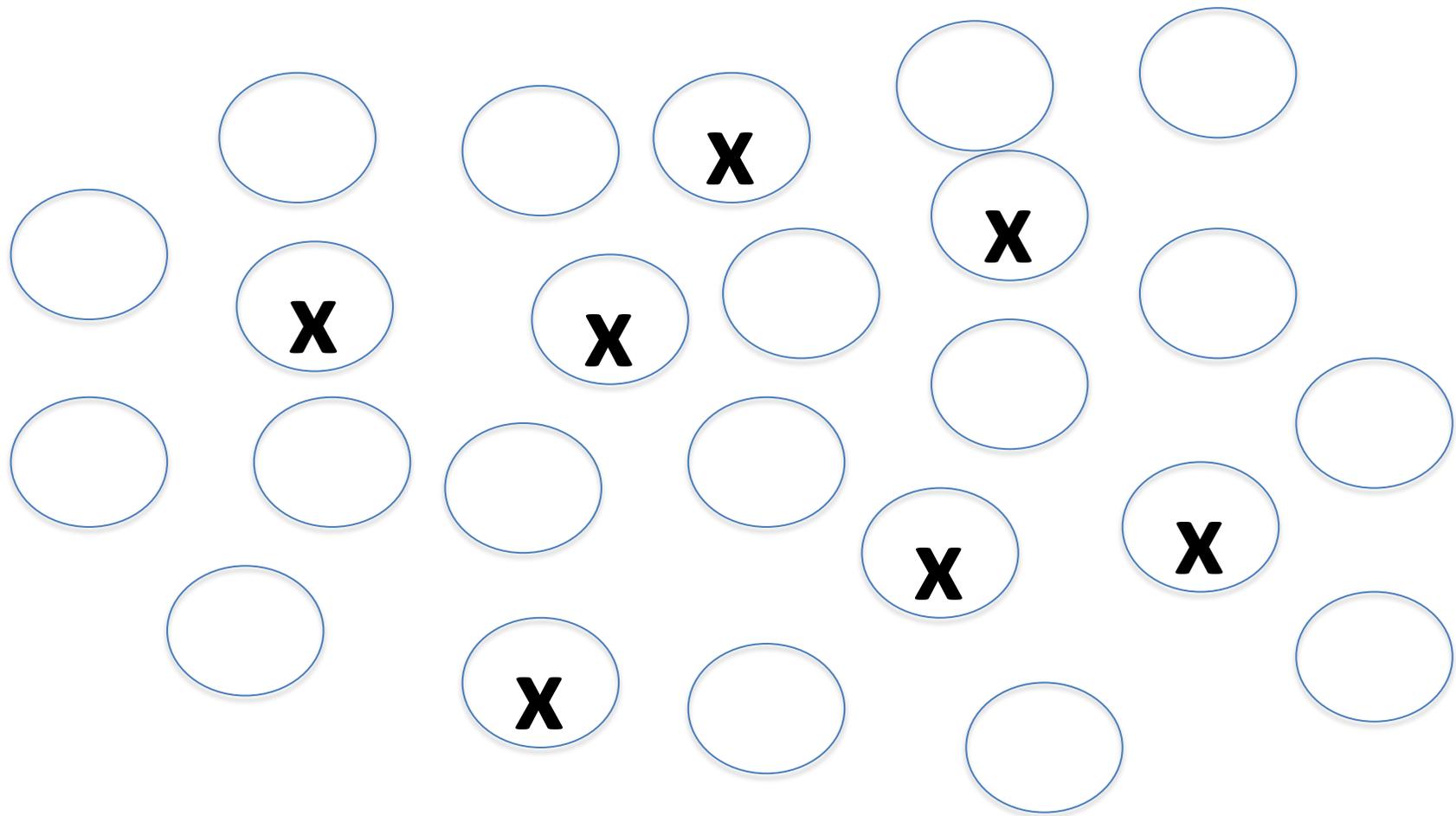
Tarea de la lección

- En que área de tu vida estas haciendo y haciendo y no se te dan los resultados
- Si fuera un asunto de vida o muerte
 - Que intentarías
 - Que opciones explorarías
 - Que acciones emprenderías ya mismo

Sea irrazonable

Sea irrazonable

- Una persona razonable es el nivel mas bajo de persona cuando se trata de tener una vida espectacular
- Ya que esta llena de todas las razones por las cuales este no es el momento adecuado o es mejor esperar



Tarea de la lección

- En que proyecto de vida estoy siendo razonable
- Que tendría que hacer, que tendría que emprender para pasar de las razones a los resultados

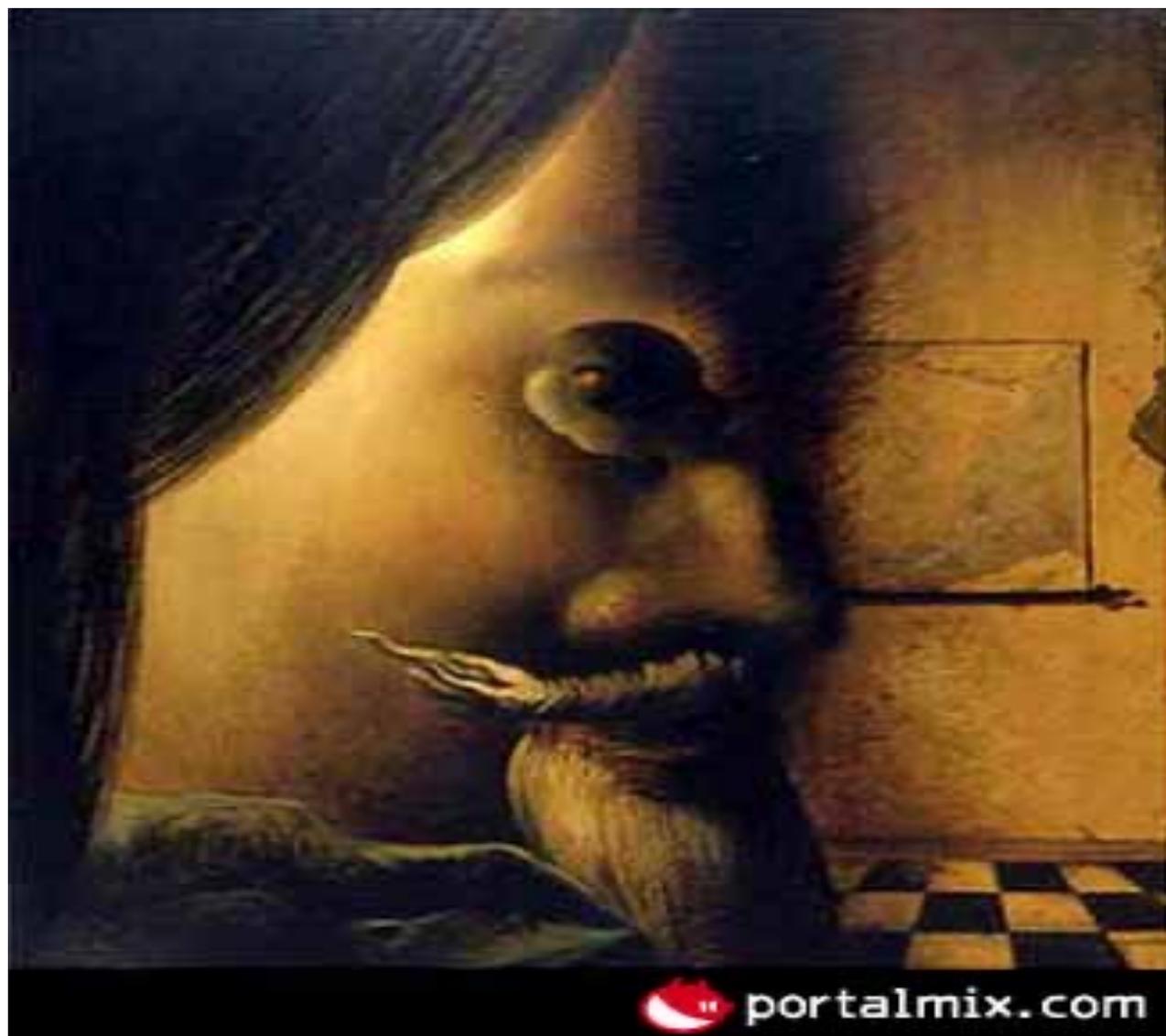
Que tipo de observador eres

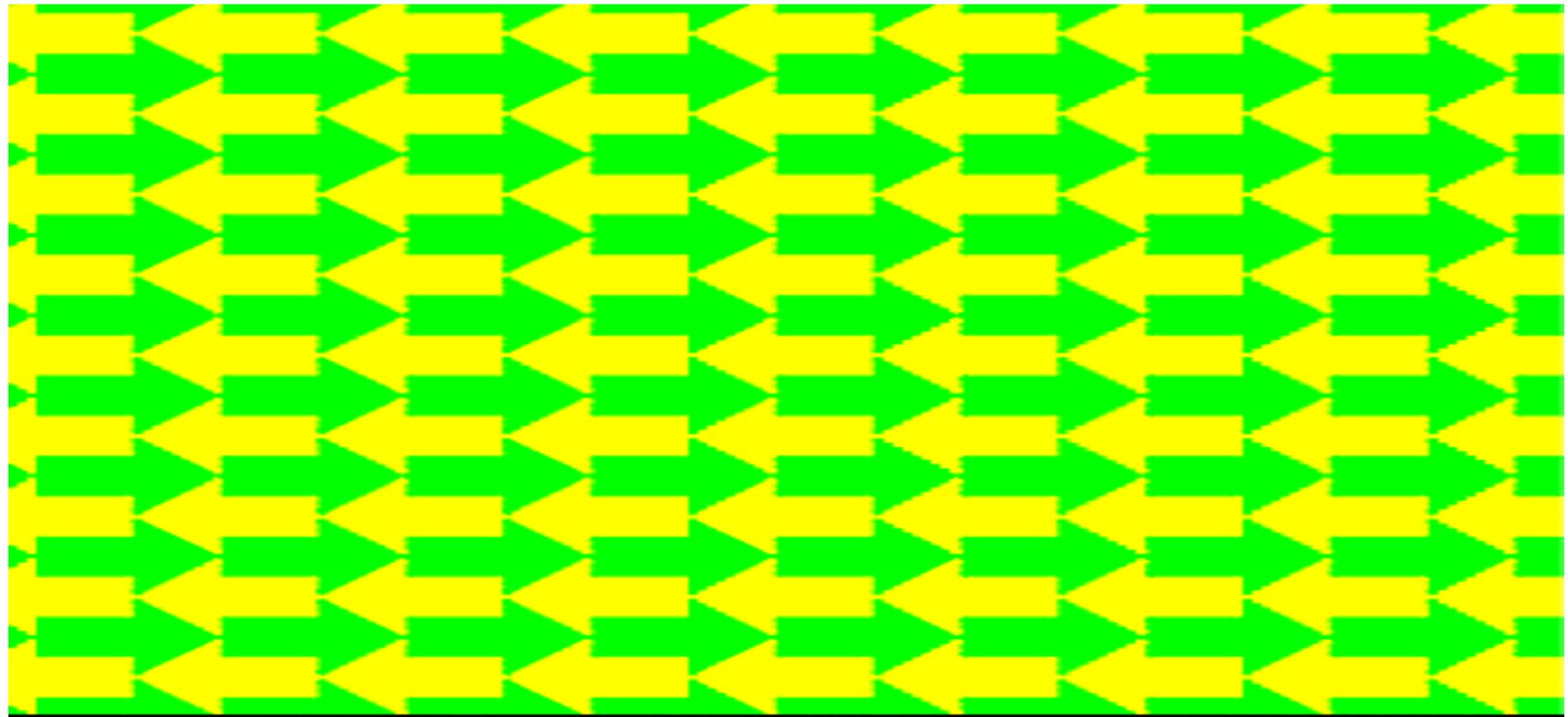
No conocemos la realidad

- Tan solo las interpretaciones que hacemos de ella
- Personas inteligentes como tu y yo vemos en la misma imagen diferentes cosas, según el observador que somos
- Osea que la realidad y nuestra vida estan siendo percibidas según el tipo de observador que somos

Veamos algunos ejemplos

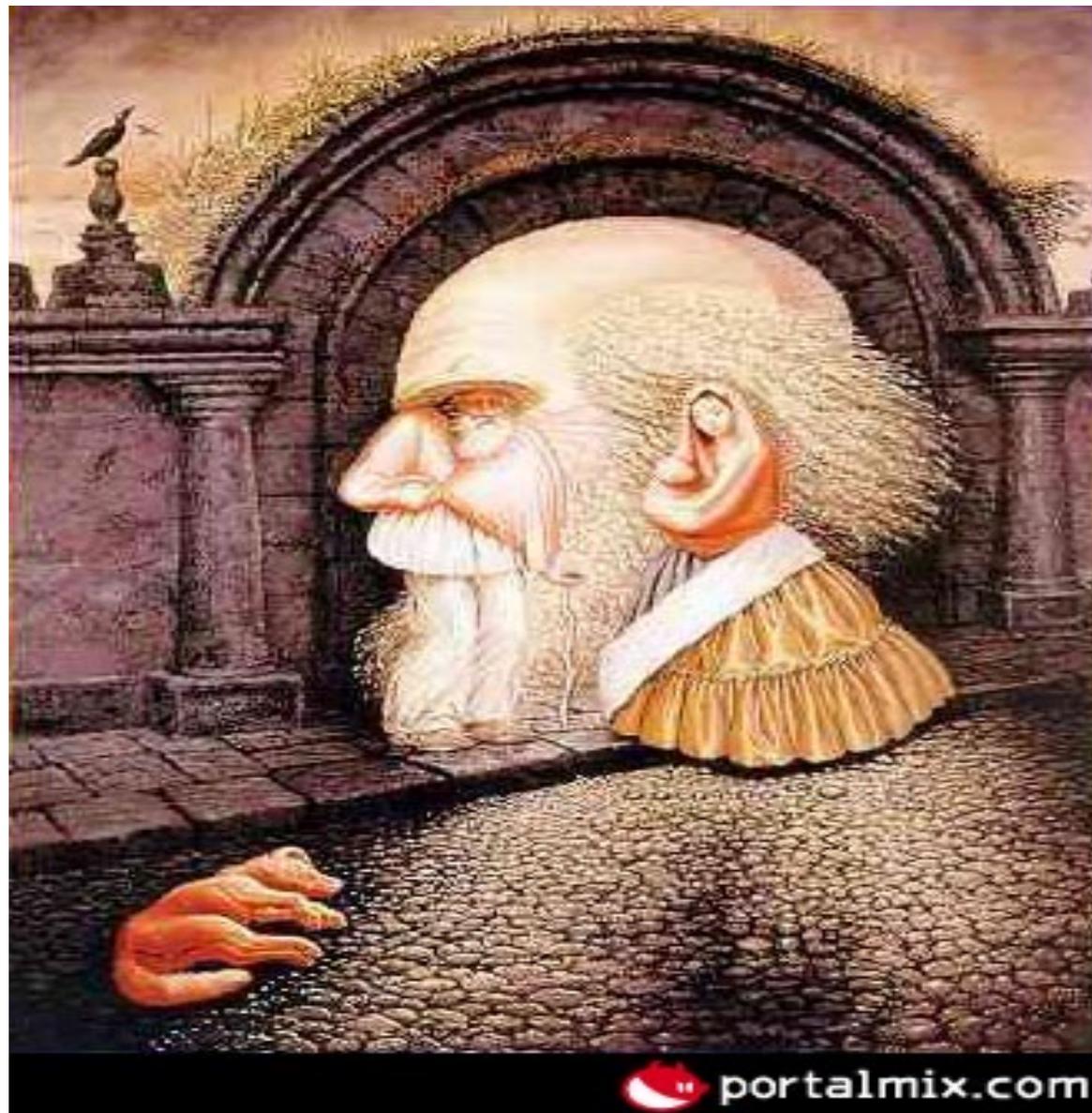




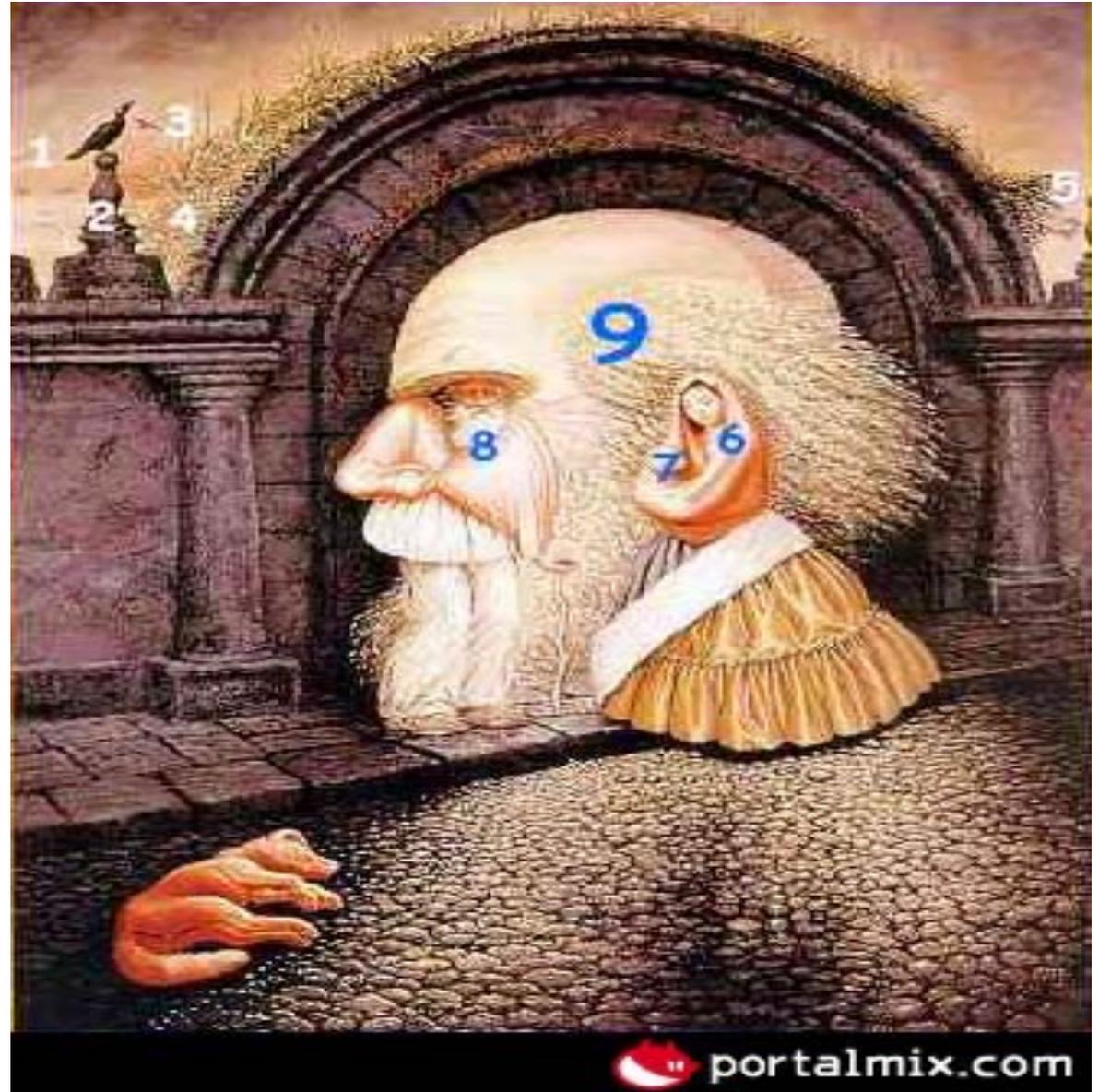


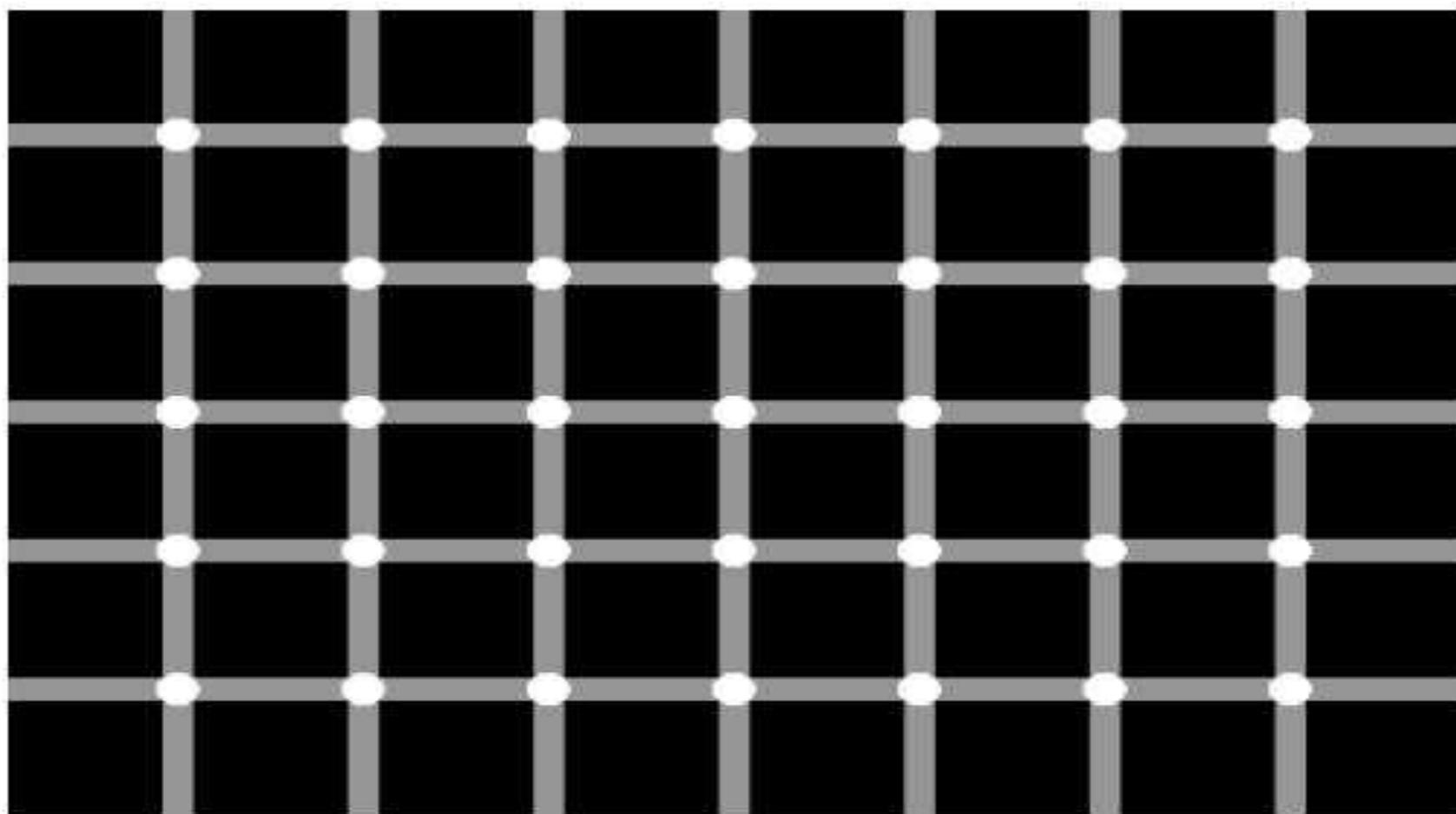
Busca los nueve rostros y figuras humanas que hay en esta imagen.

Busca la solución en la próxima diapositiva.

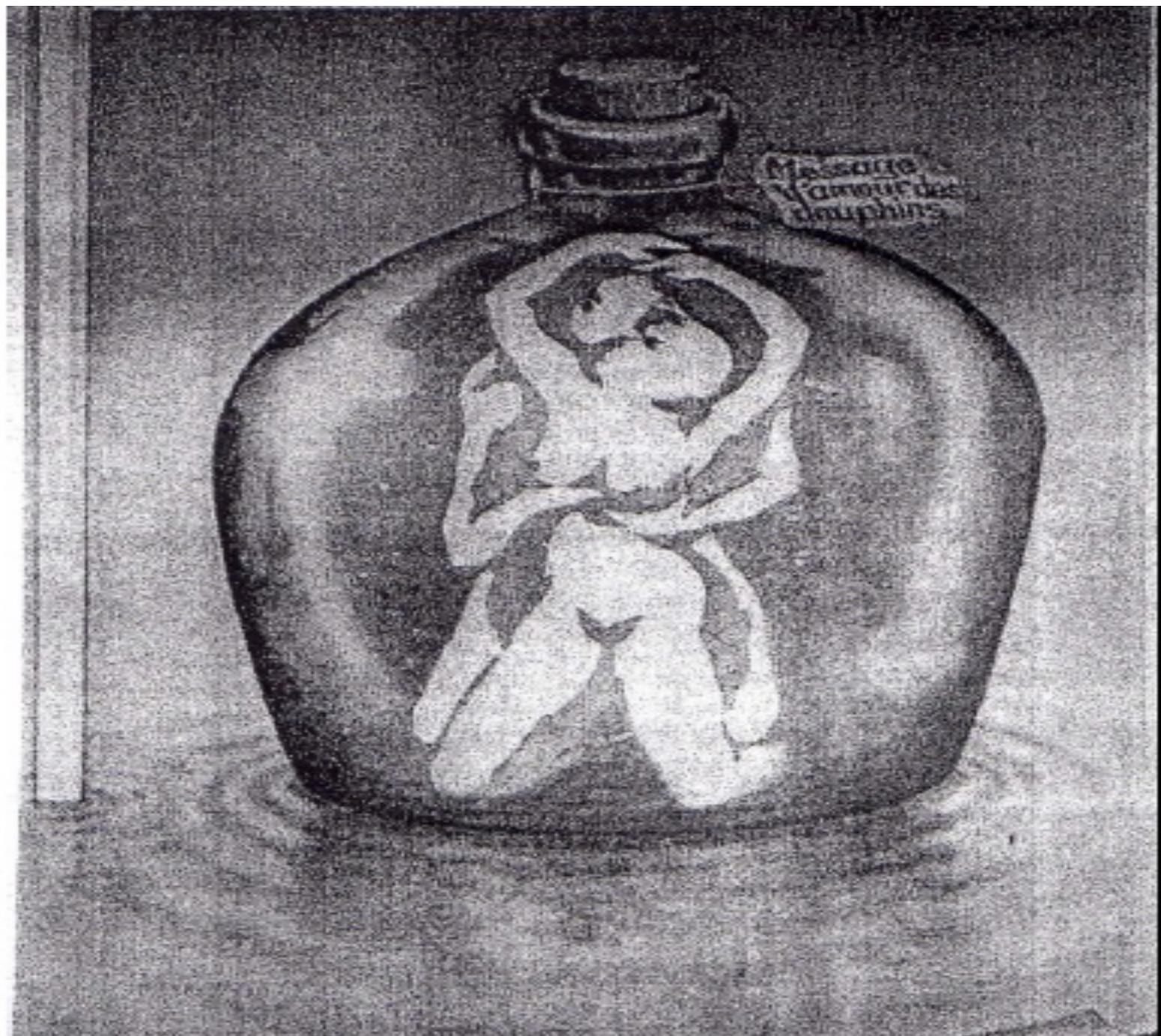


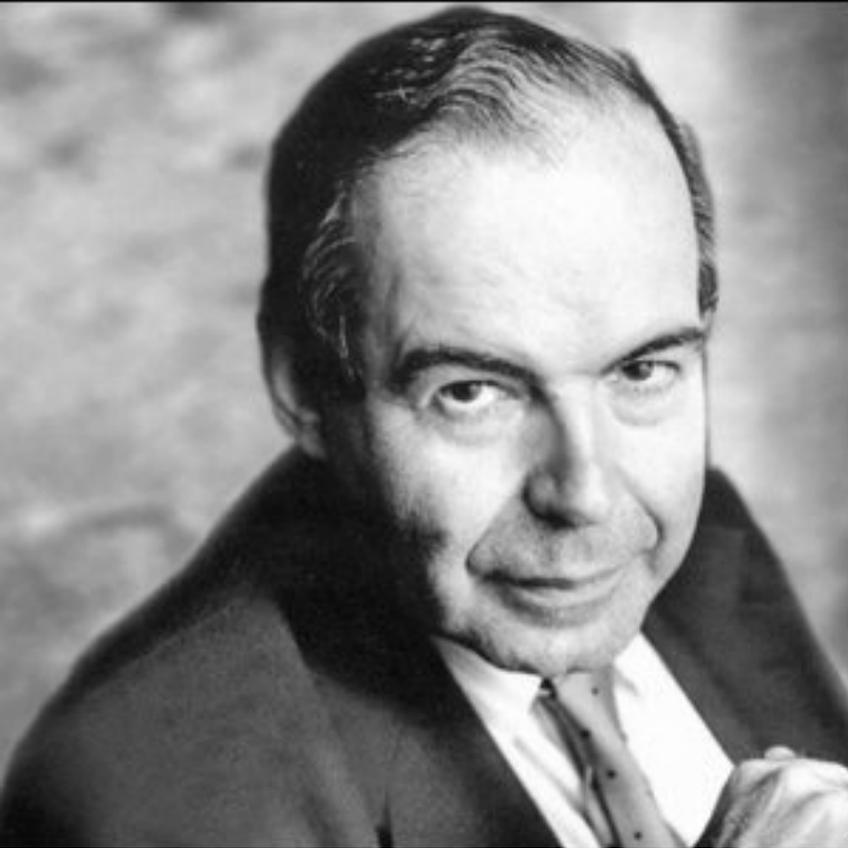
1) Cara de frente en el cielo. 2) Cara de perfil en el cielo. 3) Cara de perfil en el cielo. 4) Cara de perfil en el cielo. 5) Cara de perfil en el cielo. 6) Señora de falda larga. 7) Niño en brazos de esta señora. 8) Anciano con sombrero y barba blanca. 9) Cara grande de perfil formada por el





Cuenta los puntos negros :o)





Muchas personas son muy inteligentes pensadores pobres. Muchas personas de inteligencia media son pensadores calificados. El rendimiento de un automóvil es independiente de la forma en que el coche es conducido.

—Edward de Bono

Tarea de esta lección

- Cada vez que piense que algo es de determinada manera, pregúntate si hay otra forma de verlo
- Así amplias tu mundo al hacerte dueño de un mapa mucho mayor de posibilidades y caminos

Diferencia entre juicios y hechos

Que es un juicio?

- Aquellas afirmaciones que dependen de la interpretación de un sujeto y que pueden ser discutibles para otro
- Se basan en interpretaciones personales, en opiniones personales como yo creo que ...

Que son hechos?

- Aquellas afirmaciones que pueden ser iguales ante diferentes sujetos
- Se basan en comportamientos observables
- Indiscutibles

Veamos un ejemplo de la diferencia

- Mi esposa dice
- Llegas tarde...

Tarea de esta lección

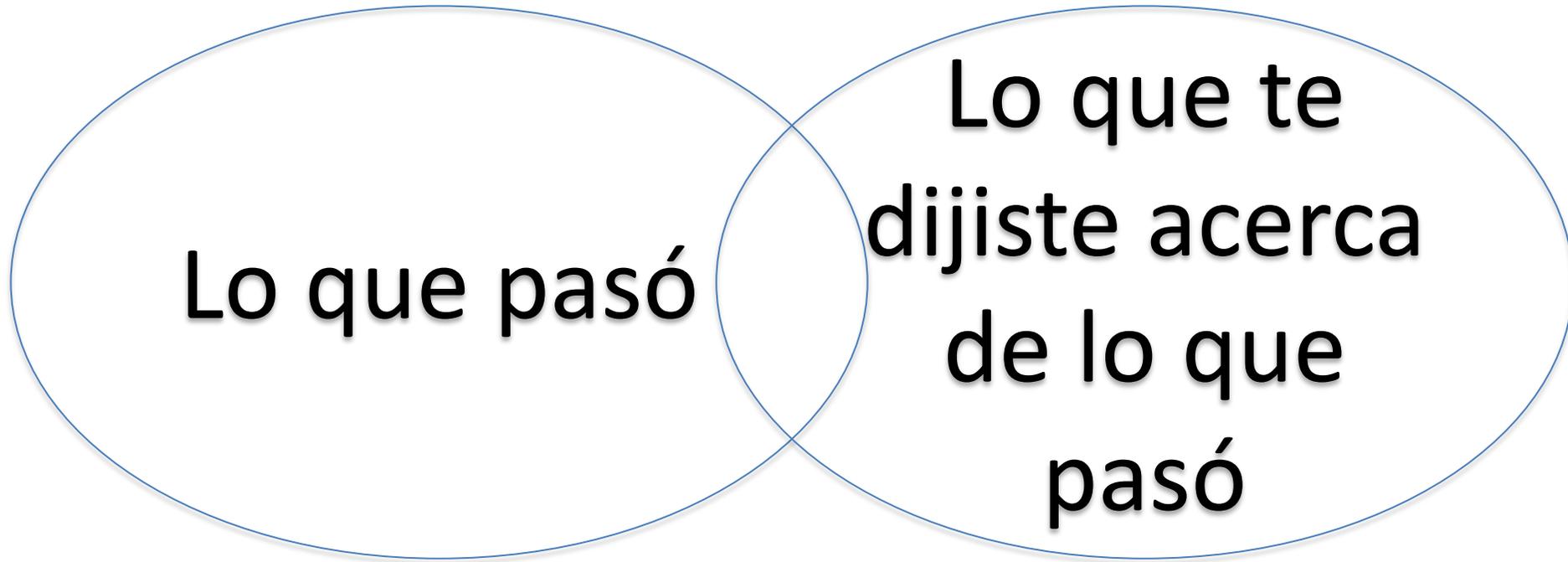
- Empieza a basar tus afirmaciones sobre la realidad en comportamientos observables y en hechos indiscutibles
- Estas presente a que de tus afirmaciones se basan en opiniones y que en hechos

Lidiando poderosamente con la
realidad

Las cosas son lo que son
y no son lo que no son

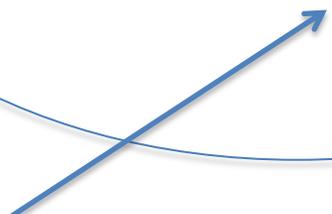
- Mucha de nuestra angustia existencial viene de ese anhelo de que las cosas sean como yo quiero que sean y no como son
- Esto crea una brecha entre lo que es real y lo que yo creo que debería ser real
- En esta brecha aparece el sufrimiento

Diferencia entre dolor y sufrimiento



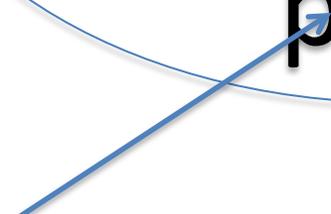
Lo que pasó

Dolor



Lo que te
dijiste acerca
de lo que
pasó

Sufrimiento



Mi conversacion sobre la realidad determina mi realidad

- Mi realidad es un reflejo de las conversaciones que tengo acerca de ella.
- El sufrimiento vive en la conversación que tengo
- El fracaso vive en la conversación que tengo
- El miedo vive en la conversación que tengo
- Interrumpes la conversación e interrumpes todos estos circuitos de auto sabotaje

Tarea de esta leccion

- Hazte presente a que tipo de conversaciones estas teniendo contigo mismo
- En que áreas de mi vida estoy dejando de ver lo que es, por centrarme en lo que yo creo que debería ser?
- Que posibilidades puedo crear si acepto que las cosas son lo que son?
- Que acciones podría emprender para transformar lo que es en lo que yo quisiera?

Crear un nuevo pasado

Que pasa cuando no estoy orgullosos de mi pasado

- No puedes cambiar lo que pasó
- Pero si puedes crear un nuevo pasado
- Define cuando quieres que comience ese nuevo pasado
- Que quieres que signifique ese nuevo pasado

El poder del vacío en tu vida

Nada significa nada

- En los cuatro acuerdos se habla de un primer acuerdo llamado
 - No tomes nada personal
- Esta es una derivación de este acuerdo en la que te decimos pase lo que pase, no significa nada

Tarea de esta lección

- Si ya sabes que es tu interpretación de los hechos la que te desempodera, y la diferencia entre juicios y hechos, toma los hechos como lo que son, solo hechos
 - Si un negocio se cayó, significa que el negocio se cayó y no que estas volviéndote viejo o que no sirves para esto o etc.
 - Si alguien no te saluda, significa que no te saluda y no que tu le caes mal, porque le caes mal a todo el mundo y etc.

Vacío y creación de futuro

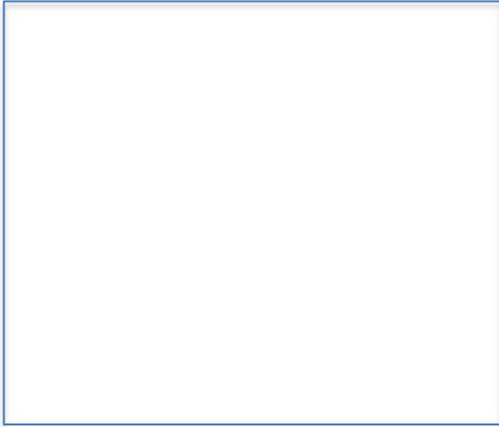
¿Hacia que futuro te diriges?

La naturaleza odia el vacío

- Lo viejo guarda lo nuevo
 - Vajilla rota de la abuela
 - La camisa nueva
- Un artista arranca con un lienzo en blanco
- Un campesino antes de sembrar la tierra la ara y la limpia

¿Donde esta tu pasado?

1- Pasado

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their answer for the 'Past' category.

2- presente

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their answer for the 'Present' category.

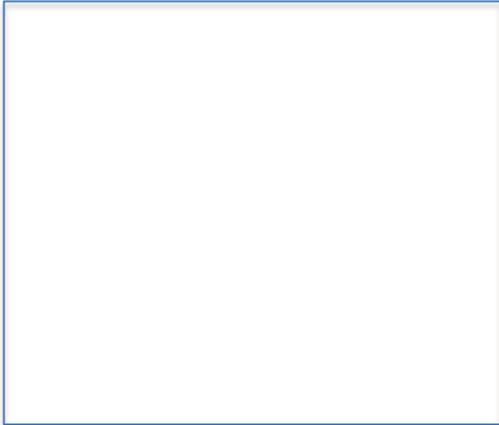
3- futuro

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their answer for the 'Future' category.

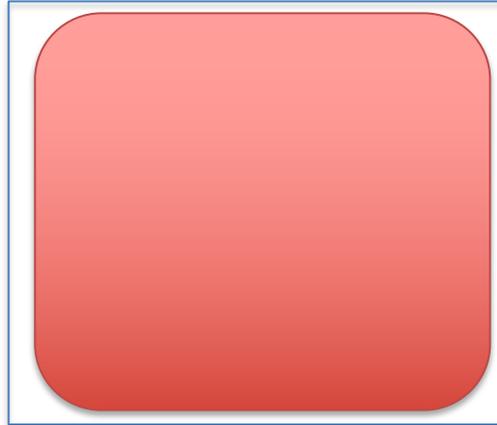
Fíjate que te estoy preguntando en cual de estos tres espacios esta tu pasado
No donde debería estar... porque esa es una pregunta diferente

¿Donde esta tu pasado?

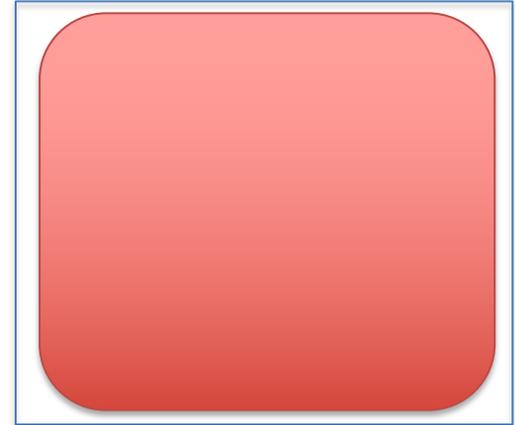
1- Pasado



2- presente



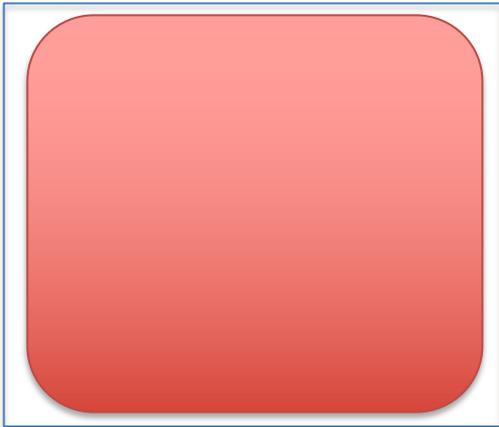
3- futuro



Tu pasado esta en tu presente y en tu futuro
Su futuro se vuelve mas pasado
Porque siempre te pasan las mismas cosas?

¿qué pasa si mando el pasado a donde debe estar?

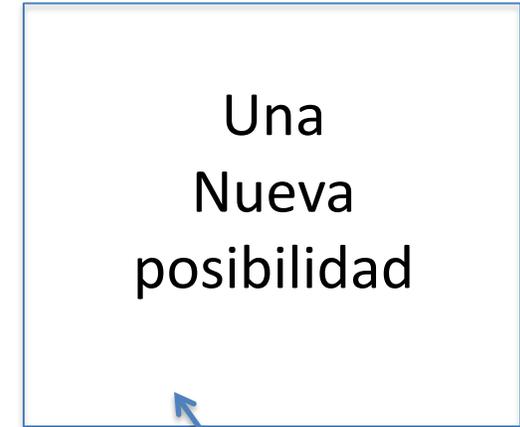
1- Pasado



2- presente



3- futuro



Y donde no hay nada que puedes poner?

Todo

Que quedó aquí?

Nada

Tarea de esta lección

- Revisa en que áreas de tu vida es necesario poner vacío y dejar el pasado en el pasado
- Piensa que posibilidades vas a crear para llenar esos nuevos futuros que estas creando

Cambio vs transformación

Cual es la diferencia

- Cambio
- Mas de X
- Menos de X
- Diferente de x
- Cual es el común denominador
- X
- Que persiste
- X
- A lo que resistes persiste

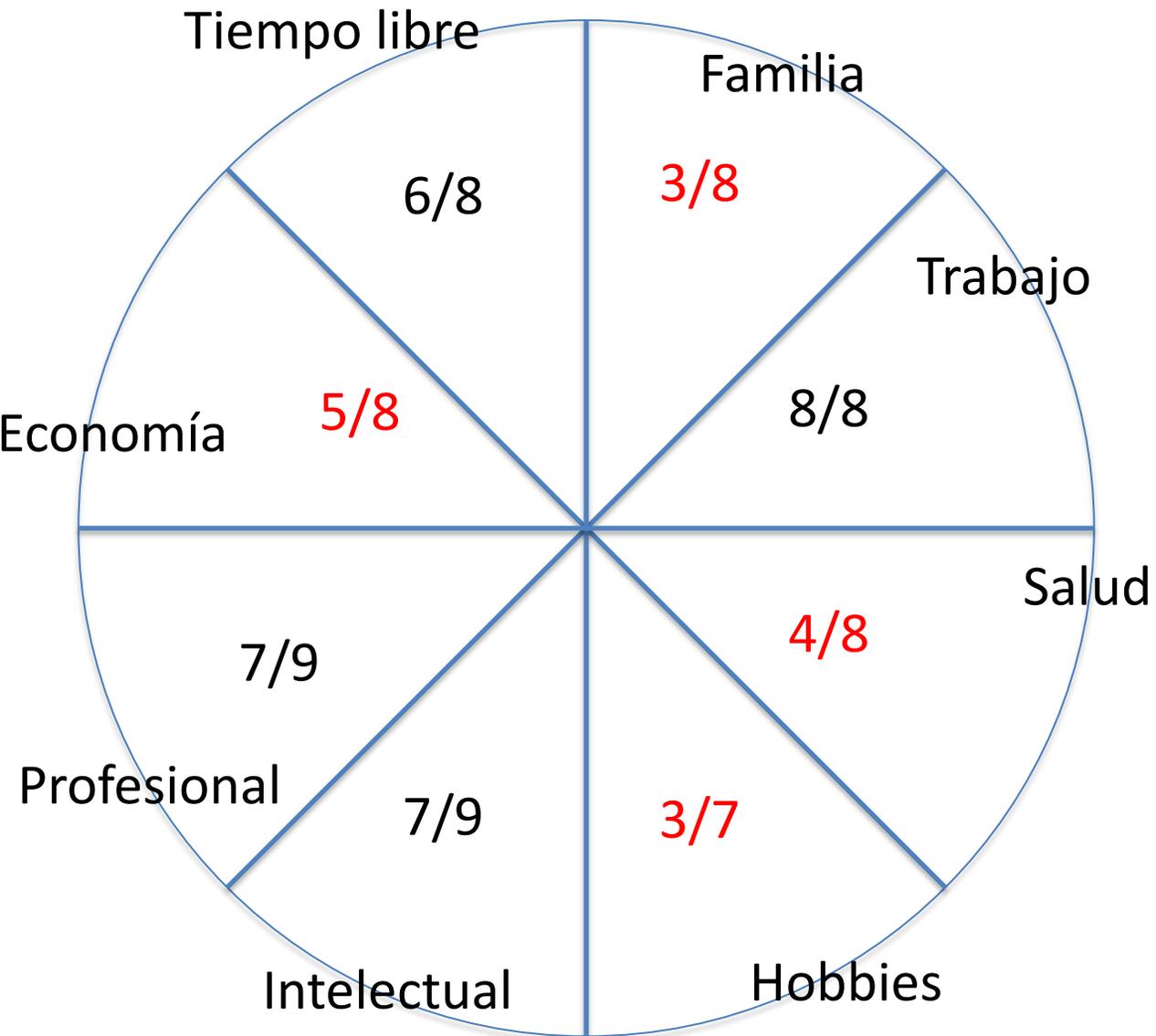
- Transformación
- Algo nuevo
- No diferente
- Nuevo

Quien no has sido tu, que si lo fueras haría una diferencia fundamental en tu vida?

Tarea

- Escoge un área de tu vida donde este persistiendo algo que no te gusta
- Aplica el concepto de transformación para crear una nueva posibilidad
- Quien no has sido tu que si lo fueras, haría una diferencia
- Define acciones

Herramienta la rueda de la vida



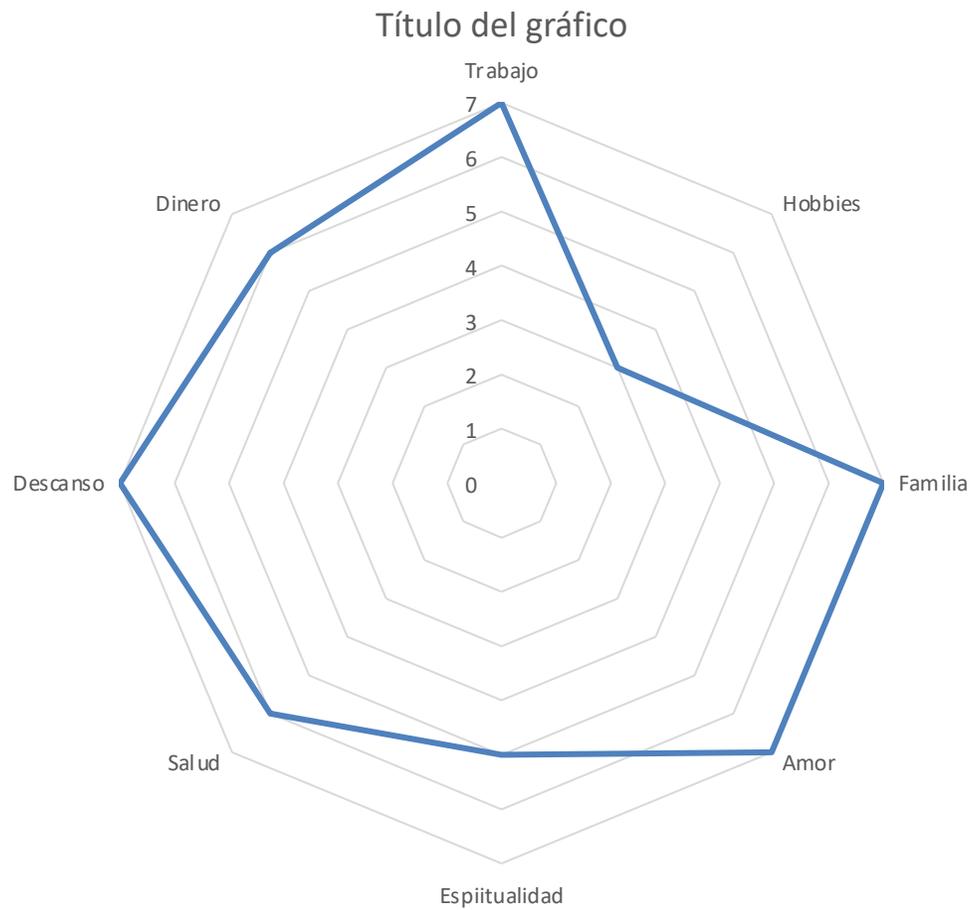
Instrucciones

- 1-nombrar cada cuadrante
- 2- Calificar cada cuadrante de 1 a 10 en cuanto esta hoy
- 3- calificar de 1 a 10 en cuanto quieres que este al terminar tu programa

Tarea de esta lección

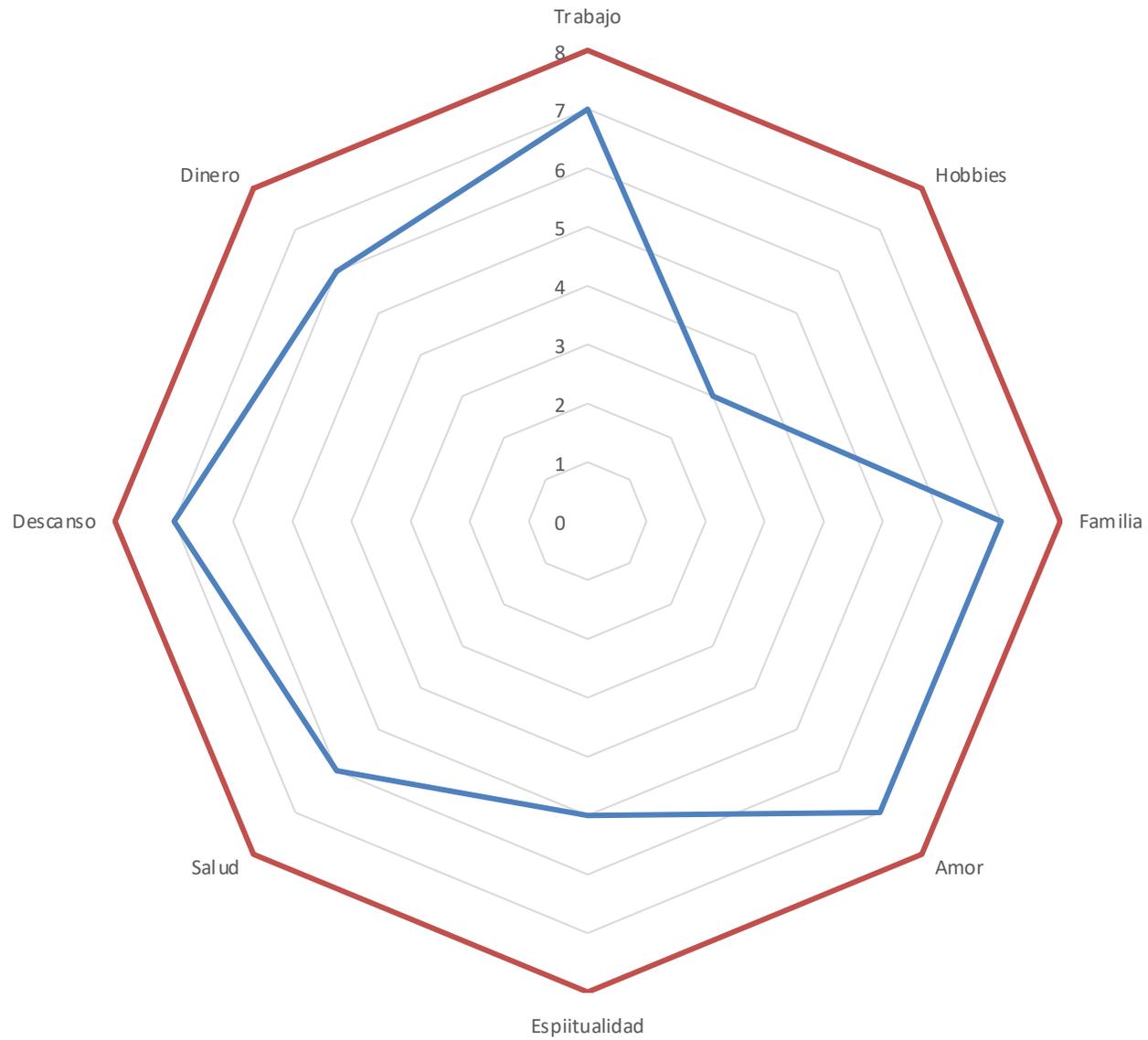
- Que acciones emprenderás para avanzar en tu rueda de la vida?
- Que te lo esta impidiendo?
- De que manera puedes cambiar la parálisis de esa área por acción?
- Quien te puede ayudar?

Trabajo	7	8
Hobbies	3	8
Familia	7	8
Amor	7	8
Espiitualidad	5	8
Salud	6	8
Descanso	7	8
Dinero	6	8



Título del gráfico

Serie1 Serie2



El poder de las declaraciones

Afirmaciones vs declaraciones

- Afirmaciones describen al mundo como ya es
- Describen un mundo que ya existe
- Las declaraciones crean un mundo que aun no existe
 - Declaración de los derechos humanos
 - Declaración de independencia
 - Culpable o inocente

Ser Hacer Tener



¿Quién no has sido tú que si lo fueras haría
una diferencia fundamental en tu vida?

Integridad

- Hacer lo que dije que iba a hacer
- Cumplir mi palabra le da poder a mi palabra
- Habito de cumplir tu palabra
 - 33 días tarda el cerebro en dejar de pelear
 - 66 días en resignarse
 - 254 días en crear una impronta mental

Desapego por el resultado

LECCIÓN

Juega tus juegos como si fueran de vida
o muerte

Pero al final recuerda que no eres mas
cuando ganas y no eres menos si no
ganas

Sigues siendo tu, sigues siendo valioso,
grande y poderoso

LECCIÓN

No te resistas, aprende de tu proceso

A lo que resistes persiste

Resistencia = ineffectividad x explicación

Trabajar en la explicación generalmente produce culpables, excusas y razones que difícilmente producen soluciones

Trabajar en la ineffectividad significa revisar el proceso ya que es ahí donde seguramente esta la causa que nos esta alejando del resultado deseado

LECCIÓN

Sobre la línea

El 3% de la población tiene el 97% de la riqueza mundial

Bajo la línea viven personas que son víctimas de las circunstancias

Una de sus frases características es “si Dios quiere”

Aman sus excusas, razones y culpables

Y su nivel de poder personal es muy bajo

Sobre la línea viven personas que creen que ellas son responsables de su
felicidad

Su nivel de poder personal es muy alto

Porque han renunciado a las excusas, culpables y razones

¿Donde quieres estar tu?

¿Estas dispuesto a renunciar a tus razones, excusas y culpables para hacerte
responsable de tu felicidad?

Lo que puedes cambiar lo cambias

Y lo que no ... Lo eliges

LECCIÓN

Lo que no puedes cambiar lo eliges

Creemos que elegimos pero la mayoría de las veces permitimos que sean las circunstancias sean las que elijan por nosotros

Decimos elegí esto porque me gusta, y no aquello porque no me gusta y no nos damos cuenta de que en estos dos ejemplos la circunstancia de que nos gusta o no, esta decidiendo por nosotros

Nuestra verdadera libertad aparece, cuando consideramos las circunstancias y elegimos por sobre ellas

Victor Frankl “El hombre en busca de sentido”

Steven Covey “entre el estímulo y la respuesta hay un espacio donde reside mi verdadera libertad”

El ocurrir

La fórmula del éxito

Ocurrir
Tu
interpretación



Acciones



Resultados

¿Como esta ocurriendo
para ti ese proyecto en el
que no has avanzado?

Es posible

No Es posible

Actúo

No Actúo

Puede que lo consiga o no

No lo consigo

Enfermedad de
la
desesperanza



Cínicos
Resignados

Rompimientos

- Cuando algo sale mal
- Declaro un rompimiento
- Limpio mi futuro, creando un vacío en ese futuro
- Pongo allí una nueva posibilidad
- Y me lanzo a la acción

La trampa de la identidad

- Cuando decimos yo soy bueno para esto, renunciamos a ser buenos para aquello
- Sin darnos cuenta creamos una trampa para nuestra personalidad
- Los niños tienen muchas opciones de ser, pero a medida que crecemos nos vamos quedando con unas pocas fortalezas y renunciando al resto
- Quien tu eres es una creación que puede ser creada todos los días por medio del lenguaje