**VCS-Inc. Wellness Coaching**

**Introducción al Coaching**

**¿Qué es un coach?**

Un Coach ayuda a un cliente a construir una visión para su futuro, y luego lo ayuda a convertirse en el tipo de persona que vive esa visión. Los coaches logran esto ayudando a los clientes a crear planes sistemáticos que contienen una serie de pasos / acciones a tomar que resultarán en el logro de sus objetivos. A lo largo del proceso de cambio, los coaches brindan orientación, apoyo, retroalimentación, aliento y educación para garantizar que el cliente pueda llevar a cabo sus planes de cambio de manera eficiente y efectiva. Los coaches mantienen al cliente consciente de su responsabilidad y le ayuda a seguir trabajando en sus objetivos cuando experimenta dificultades para mantener la motivación.

Lo más importante es que los coaches creen que sus clientes son capaces de lograr sus objetivos. Funcionan como los guardianes de la visión de su cliente, aferrándose a la visión del cliente y recordándosela cada vez que la pierde de vista.

**¿Qué es coaching?**

El coaching es una relación profesional de la que se derivan grandes éxitos. Los coaches trabajan con los clientes para mejorar la calidad de sus vidas.

El coaching se centra en el presente y el futuro de la vida del cliente. Todas las respuestas están dentro del cliente, y el coach existe para ayudar a aprovecharlas.

Aprender coaching es un proceso continuo y de varios pasos. Aprenderá a través de su capacitación, lectura adicional, práctica entre clases, práctica con clientes y supervisión.

La Federación Internacional de Coaching define el coaching como colaborar con los clientes en un proceso creativo y que invita a la reflexión y que les inspira a maximizar su potencial personal y profesional, lo cual es particularmente crucial en el entorno incierto y complejo de hoy. Los coaches honran al cliente como un experto en su propia vida y trabajo y creen que cada cliente es creativo, ingenioso y completo. Sobre esta base, la responsabilidad del coach es:

• Descubrir, clarificar y alinear con lo que el cliente quiere lograr.

• Fomentar el autodescubrimiento del cliente.

• Obtener soluciones y estrategias generadas por el cliente.

• Mantener al cliente consciente de su responsabilidad y el rendimiento de cuentas.

Este proceso ayuda a los clientes a mejorar drásticamente sus puntos de vista y expectativas sobre el trabajo y la vida, al tiempo que fortalece sus habilidades de liderazgo y libera su potencial.

El entrenamiento se puede proporcionar por teléfono, por videollamada o en persona. Los clientes pueden estar a cualquier distancia de sus coaches y aun así beneficiarse del servicio.

A través de las sesiones de coaching, el cliente experimenta una claridad y motivación que le permite alcanzar sus objetivos.

Esto se hace con la ayuda de herramientas, preguntas, ideas e instrucciones proporcionadas por el coach.

**¿Qué hacen los coaches por sus clientes?**

A veces, las personas se sienten incapaces de completar tareas por sí mismas. Es posible que lo hayan intentado en el pasado y hayan fracasado o hayan experimentado un éxito limitado en un esfuerzo particular de crecimiento, cambio o resolución de problemas.

**Buenos Coaches:**

Identifica dónde está realmente el cliente y hasta dónde tiene que llegar para alcanzar sus objetivos. Muchas personas están más cerca de lo que piensan (y, por supuesto, algunas están mucho más lejos). Sin embargo, no pueden verlo por sí mismos. A menudo se necesita una perspectiva externa y objetiva que les permita ver las cosas con claridad.

Crea un entorno seguro para que alcancen sus metas. A menudo, las personas no alcanzan sus metas porque no sienten que deberían esforzarse por alcanzarlas. Alguien en su vida puede estar impidiéndoles alcanzar el éxito, y trabajar con un coach les proporciona un lugar seguro para ser ellos mismos y hacer lo que desean.

Dales permiso para que logren sus metas. Algunas personas son sus peores enemigos. Sienten que se supone que no deberían lograr lo que quieren y se sienten culpables por perseguirlo. Como coach, puedes proporcionar el estímulo que permita a tus clientes aceptar el permiso para seguir sus sueños.

Establecer estándares más altos para los clientes de los que se habrían establecido a sí mismos. Las personas que tienen miedo al fracaso establecerán expectativas más bajas de sí mismas y luego se preguntarán por qué no logran el éxito que desean. Tener un coach que los responsabilice de un estándar más alto a menudo puede ser justo lo que necesitan.

Ayude a los clientes a construir una estructura para el éxito. Puede ser un desafío lograr un gran objetivo si no estás seguro de cómo llegar allí. Muchas personas simplemente no saben cómo estructurar un plan que resulte en su éxito. Por ejemplo, muchas personas buscan hacer grandes cambios a la vez y se sienten fracasadas cuando luchan, pierden impulso y finalmente renuncian. No se dan cuenta de que es completamente posible lograr los grandes cambios, lentamente, con el tiempo y dando pasos pequeños y sucesivos, cuyos resultados se consolidan con el tiempo.

Dales el apoyo que les pueda faltar. Muchas personas no reciben el apoyo y el aliento que necesitan para creer en sí mismas de sus amigos o familiares. Muchas personas no saben cómo pedir el apoyo que necesitan a sus allegados. Los coaches pueden proporcionar este apoyo desde el principio Y enseñar a los clientes cómo construir una sólida red de apoyo para ellos mismos fuera de la relación de coaching.

**Principios Clave del Coaching**

* **Debes dar lo mejor de ti cuando entrenas a otros. (Vive con el ejemplo. Haz lo que sea mejor para ti, no lo que los demás o la sociedad piensen que es mejor para ti. Eres tú mejor evaluador. Evalúate a ti mismo sin juzgarte. Usa tus habilidades y herramientas de coaching en ti mismo).**
* **Aunque existe una estructura en el proceso de coaching, el cliente debe liderar el camino durante las sesiones de coaching. (Todo lo que se aplica a ti en el primer principio se aplica a tus clientes. No entres en el proceso de coaching desde una mentalidad impulsada por el ego. No se trata de ti. Si intentas decirle a tu cliente cómo vivir, es probable que tu cliente, como es de esperarse, se resista a tus esfuerzos. El control es una ilusión. Solo puedes controlarte a ti mismo).**
* **A diferencia de la terapia, el enfoque del coaching es el presente y el futuro del cliente, no el pasado. El pasado sí nos afecta. No puede negarse ese hecho. Como coach, tendrás que discutir el pasado del cliente BREVEMENTE, para entender cómo evolucionó un hábito, problema o síntoma. Sin embargo, no debes quedarte enfocado en el pasado con el cliente. No es necesario ni apropiado enfocarse en revivir, analizar o intentar procesar el pasado. Este es el ámbito de la terapia clínica. Es importante comprender y respetar los límites de cada ámbito de práctica.**
* **NO PUEDES entrenar a los que no están dispuestos.** 
  + **El coaching es un proceso estructurado, guiado y de autoayuda.**
  + **Todo el trabajo real del proceso de cambio debe ser (solo puede ser) realizado por su cliente.**
  + **Tu cliente debe querer ayudarse a sí mismo y debe comprometerse a trabajar contigo para lograr sus objetivos, basándose en las herramientas y procesos que aprenderás en este curso.**