



coaching *valencia*

**¿Quieres hacer
sesiones de
Coaching con
nosotros?**

coaching *valencia*



Coaching Valencia es un proyecto profesional de Ricard Guillem, Psicólogo coach, avalado por su formación y experiencias profesionales en diferentes ámbitos de actuación y especializado en servicios de Coaching personal y ejecutivo.

MISIÓN COACHING VALENCIA

Facilitar, acompañar a las personas para alcanzar sus metas personales y profesionales, logrando una vida más plena y satisfactoria.

NUESTROS VALORES

Integridad, compromiso, competencia profesional, honestidad, respeto por el otro.

¿QUÉ ES EL COACHING?

El coaching consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante el proceso de coaching, la persona profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida.

Se trata de un proceso pragmático de acompañamiento individual por un coach (entrenador), que facilita el centrarse en la solución más que en el problema, a promover

los cambios y, en definitiva, a tener una mayor conciencia y responsabilidad sobre su realidad.

En cada sesión, el/la cliente/a elige el tema de conversación mientras el coach escucha y contribuye con observaciones y preguntas. Este método interactivo crea transparencia y motiva al/ a la cliente/ta para actuar. El coaching acelera el avance de los objetivos del/de la cliente/a, al proporcionar mayor enfoque y conciencia de sus posibilidades de elección. El coaching toma como punto de partida la

coaching *valencia*

situación actual del/de la cliente/a y se centra en lo que éste esté dispuesto a hacer para llegar a donde le gustaría estar en el futuro, siendo conscientes de que todo resultado depende de las intenciones, elecciones y acciones del/de la cliente/a, respaldadas por el esfuerzo del coach y de la aplicación del método de coaching.

Es un proceso de aprendizaje, de desarrollo personal y profesional, que ocurre entre dos personas con el propósito de optimizar el rendimiento y el bienestar de una de ellas, donde el coach asiste en el aprendizaje de nuevas maneras de ser y de hacer.

**REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRA FORMA
PARTICULAR DE SER, OBSERVANDO AQUELLO
QUE NOS HACE ESTAR DONDE NOS
ENCONTRAMOS Y LLEVANDO A TERMINO
ACCIONES PRESENTES QUE NOS CONDUZAN
POR EL CAMINO DEL ÉXITO.**



Optar por el coaching no significa suponer que algo anda mal, sino simplemente reconocer que hay cosas que no sé, aspecto de mi vida personal y profesional que puedo mejorar.

En el coaching, si bien el papel del coach es activo, el/la cliente/a asume la responsabilidad de los resultados, desde su autonomía y compromiso. Es él quién decide, quién opta, quién en último término resuelve. Durante el proceso se clarifican los valores y visiones, se

establecen objetivos y nuevas acciones para que la persona pueda llevar una vida más satisfactoria.

El proceso del coaching permite a la persona ver sus objetivos, metas o sueños fuera de sí, despegándose de los obstáculos y limitaciones. Allí se produce la "relación de coaching" donde el/la cliente/a decide las ACCIONES que tomará próximamente para alcanzar sus objetivos.

SERVICIOS

coaching *valencia*

COACHING PERSONAL

El coaching personal trata de la clarificación de valores y visiones, así como del establecimiento de objetivos y nuevas acciones para que la persona pueda alcanzar una vida más satisfactoria y plena.

Algunos de los motivos por los que las personas solicitamos iniciar un proceso de Coaching:

- Para clarificar nuestros valores y establecer metas realistas.
 - Para rediseñar la propia vida si no nos gusta la forma cómo la estamos viviendo.
 - Para equilibrar las distintas facetas de tu vida (profesional, salud, familiar, social, espiritual...).
 - Para obtener retroalimentación acerca de tu nivel de desempeño que te permita saber si te acercas o te desvías de tus objetivos.
 - Mejorar la habilidad de relacionarte con las demás personas.
 - Para aumentar nuestro autocontrol.
 - Para desarrollar las habilidades para poner en práctica lo que aprendemos.
 - Para ayudar a las otras personas.
 - Para sentirnos más centrados con nuestra existencia.
 - Para mejorar el ambiente familiar.
 - Para ser mejor en el deporte que prácticas.
 - Para superar situaciones difíciles.
- Para mejorar la gestión del tiempo, y librarse de las cosas no-importantes, que nos ocupan.
 - Para desligarnos de los anclajes del pasado.
 - Para desarrollar las habilidades sociales.
 - Para tener un punto de vista externo y objetivo sobre la vida que has construido.
 - Para tener a alguien que nos ayude a estar concentrado, que nos desafíe, que nos haga sentirnos responsables, que nos pida explicaciones sobre la falta de cumplimiento de nuestros compromisos.
 - Para cambiar o promocionarnos en el trabajo.



coaching *valencia*

COACHING PARA TDAH

El TDAH (Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad) es una condición que dura toda la vida, una incapacidad invisible. Los tratamientos nos ayudan a manejar sus síntomas, no lo curan. Aprender a vivir con tu TDAH es una parte importante para tomar el control de tu vida y seguir adelante



Una de las formas de asegurar que ese movimiento hacia delante continúe, es contratar un Coach de TDAH. Piensa en un coach como si fuera el entrenador personal de tu cerebro. Esta persona está ahí para animarte, hacerte sugerencias y ayudarte a establecer metas que puedas alcanzar. El coaching es, por naturaleza, enfocado a metas, lo cual es importante para la gente con TDAH.

Los síntomas del TDAH crean retos especiales para los adultos en el lugar de trabajo, tal como sucede con los niños en la escuela.

Distracción, impulsividad, hiperactividad, memoria pobre, aburrimiento-bloqueos, dificultades como manejo del tiempo, postergación o aplazamiento, dificultad para manejar proyectos a largo plazo, papeleo/detalles, destrezas sociales...

A pesar de las dificultades, cada persona con el TDAH/H tiene diferentes retos.

El coaching (entrenamiento) es una interacción entre dos personas -coach y coacheé- a través de la cual una de ellas -el coach- guía a la otra para impulsar su proceso de mejora personal dando lo mejor de sí mismo, elevando la conciencia, generando responsabilidad y construyendo auto confianza.

El Coaching no es un sustituto de la tradicional terapia del TDAH. Sin embargo es una valiosa herramienta que hace al cliente más capaz de desarrollar su potencial. Muchas personas sienten que su experiencia con el coach era la pieza que faltaba entre la terapia y el poder vivir la vida que querían.

El coaching del TDAH trabaja con los problemas del diario vivir tales como la organización en el hogar, en el lugar de trabajo o en el centro de formación, uso eficiente del dinero, desarrollar habilidades sociales, identificar recursos, gestionar el tiempo, educación de los hijos, duelo, aceptación de la enfermedad, apoyo y seguimiento hasta completar una tarea y motivar honestamente.

coaching *valencia*

COACHING EJECUTIVO /PROFESIONAL

Las organizaciones solicitan los servicios de coaching para su personal directivo como un medio de apoyo eficaz para la consecución de sus objetivos profesionales.

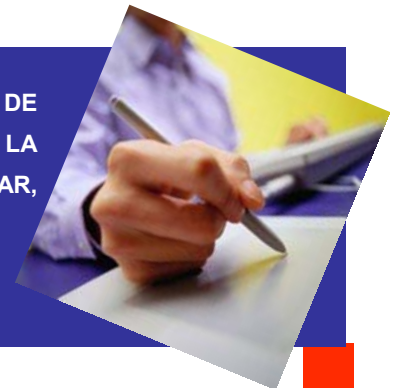
El coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño; se trata de ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle, a encontrar las respuestas en lugar de responderse las y a sacar lo mejor de sí mismo; porque en el interior de toda persona hay muchas capacidades a la espera de ser liberadas

El coaching es especialmente útil para la alta dirección dado que generalmente suelen estar relativamente solos a la hora de tomar decisiones importantes o compartir sus propios problemas. El proceso de coaching representa un excelente medio de apoyo a los procesos de cambio.

Situaciones más habituales en las que se contrata a un coach:

- Para afrontar retos importantes con mayor seguridad.
- Para mejorar el autocontrol y la gestión de las emociones.
- Para el desarrollo de competencias directivas concretas.
- Para apoyar a personas directivas recién promocionados o a punto de serlo.
- Para sentirse más seguro/a en el desempeño de un rol.
- Para solucionar conflictos interpersonales.
- Para potenciar el liderazgo, desarrollar la capacidad de influencia.
- Para identificar y superar limitaciones y bloqueos.
- Para mejorar las relaciones con los colaboradores y las colaboradoras.
- Para facilitar la búsqueda de soluciones y la toma de mejores decisiones.

ACTUALMENTE EL COACHING ES LA TECNOLOGÍA MÁS EFECTIVA DE APRENDIZAJE CON LA QUE SE CUENTA, SU HISTORIA SE REMITE A LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD: EL ARTE DE CONVERSAR, DE PREGUNTAR, DE ESCUCHAR



coaching *valencia*

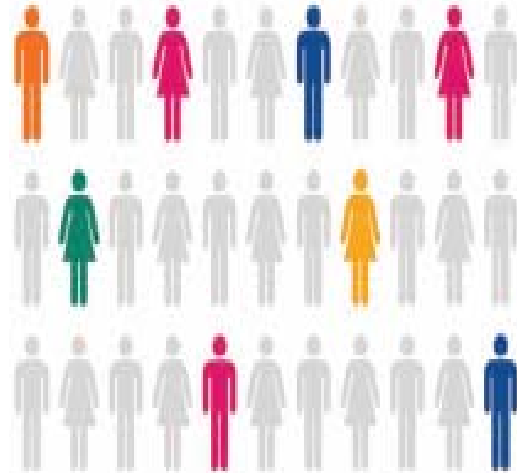
COACHING ORGANIZACIONAL

El coaching no es sólo una técnica, es una forma de ser, de comunicarse, de relacionarse y su utilización permite establecer nuevos criterios de diagnóstico de las necesidades de las organizaciones.

Aplicar las técnicas del coaching introduce en la empresa cambios culturales sobre la comunicación efectiva, una nueva perspectiva de la misión individual y colectiva así como el reconocimiento de los valores comparativos elevando la eficacia y el nivel de desempeño.

Trabajar con los recursos del coaching producen impactos que provocan que los ejecutivos establezcan expectativas claras y consistentes, que sus equipos se sientan valorados en sus capacidades grupales e individuales y se sienten apoyados en su crecimiento y desarrollo, por lo que les proporciona coraje para asumir nuevos retos.

El rol del coach, en las empresas, consiste en observar y facilitar una perspectiva objetiva de las cuestiones y problemas, formulando preguntas dirigidas a facilitar una discusión de Competencias interpersonales y conversaciones, gestión del tiempo, conciliación de la vida profesional con la vida familiar, desarrollo personal, afrontar los conflictos, identificar los puntos fuertes y débiles,



las posibilidades y oportunidades y orienta y respalda a los individuos a lo largo del proceso de rendimiento y desarrollo personal y organizacional.

Entre las áreas de intervención destaca:

planificación empresarial y pensamiento estratégico, incremento de la productividad, incremento de la participación en el mercado, desarrollo del servicio al cliente...

**Nuestra
forma de
hacer ...**

coaching *valencia*

SERVICIOS COACHING VALENCIA

En la actualidad desde Coaching Valencia ofrecemos servicios de coaching, a través de diferentes modalidades.

COACHING PRESENCIAL (SOLO EN VALENCIA CIUDAD)

Esta modalidad está pensada para las personas que viven en Valencia o alrededores y que prefieren el contacto directo. Las sesiones tienen lugar en un sitio prefijado de antemano. Entre sesiones puedes comunicarte conmigo vía mail tanto como desees. Lugar de las sesiones:

- Lugar definido por el/la cliente/a: recepción de hoteles, bares, restaurantes, parques, etc.
- En la empresa del/de la cliente/a
- En nuestro despacho particular

COACHING TELEFÓNICO

¿Estás en otra ciudad o simplemente quieres evitar los desplazamientos? El coaching al teléfono es una manera muy efectiva de trabajar y ofrece grandes ventajas:

- No necesita desplazarse a ningún lado, lo que ahorra tiempo. Si para usted el tiempo es dinero, además del transporte, mire todo lo que puede ganar con ello.
- Si trabaja o vive en constante movimiento, un teléfono lo encuentra en cualquier sitio.
- Al teléfono, al contrario de lo que algunas personas piensan, la mayoría logra centrarse en los temas mucho mejor, lo que permite ser muy preciso y efectivo en un tiempo menor que si fuera cara a cara.
- Al teléfono se pueden detectar varias cosas, tales como emociones, pensamientos, etc. 'La voz suele ser mas precisa que la vista' pues a veces se nos escapan puntos importantes por distraernos visualmente.

COACHING VIRTUAL (Por skype)

Skype permite el coaching a distancia, sin que tengas que estar en Valencia (ni siquiera en España). Si te encuentras fuera de España, es el modo más barato y cómodo.



DURACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS SESIONES

Cantidad de sesiones: A definir con el/la cliente/a. Normalmente se establecen entre 2 y 4 sesiones mensuales. Duración de las sesiones de coaching individual: 60 minutos.

HORARIOS DE ATENCIÓN

De lunes a viernes de 9:00 a 21:30 horas

TARIFAS COACHING PERSONAL

Toda persona que lo desee, puede solicitar una sesión preliminar de prueba sin cargo,

Esta primera sesión, no compromete a nada a ninguna de las dos partes y solamente se establecerá el contrato y las condiciones del proceso de coaching, en el caso, en que ambas estén de acuerdo en continuar.

El objetivo de esta primera sesión gratuita es comprobar que tanto el Coach como el/la cliente/a consideran satisfactoria la relación de ayuda que se establece y creen que los encuentros posteriores serán provechosos para el fin pretendido.

La tarifa por una sesión de coaching personal de una hora de duración es de 60 euros.

El proceso de coaching puede durar entre un mes y un año, en función de la urgencia, la tipología del proceso y la naturaleza de los objetivos. Se realizarán un número variable de sesiones que pueden oscilar entre 3 y 20, por tanto no hay reglas fijas.

TARIFAS COACHING EJECUTIVO-COACHING ORGANIZACIONAL

La duración y los servicios del coaching ejecutivo se rigen según las necesidades de las empresas y de sus ejecutivos.

Solicitar presupuesto



ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE COACHING

En el encuentro entre el Coach y el Cliente se ha de comenzar por establecer un marco de confianza, para inmediatamente pasar a explorar el interés del cliente. Los 5 pasos generales son:

1- Asunto que se quiere tratar en la sesión. El cliente ha de manifestar que cosa, problema o meta quiere tratar.

2- Que es lo que se quiere conseguir, en concreto, en la conversación. Se ha de concretar el objetivo del cliente y como lo va a conseguir, a través de preguntas. El objetivo debe ser claro, específico e incluso medible mediante unos indicadores que nos muestren su avance y su logro. El cliente ha de saber cómo va a notar que está consiguiendo lo deseado. También se ha de profundizar en lo que el objetivo propuesto significa para la persona.

3- El cliente ha de determinar que le está sucediendo ahora respecto a lo que se está tratando, es decir, cuál es tu situación actual. El coach ayudará al cliente a analizar la situación actual, para que así tome consciencia de información útil para el objetivo y para el cambio que desea. Identificar qué circunstancias se están dando en el entorno, que están dificultando alcanzar el objetivo deseado. Se trata de ver la realidad con la mayor objetividad

posible, ya que el cliente la está viendo desde su subjetividad, sin embargo desde la objetividad se comienzan a ver soluciones alternativas posibles.

4- Que piensa que puede hacer, que opciones ve posibles el cliente. Suele ser útil explorar la situación desde diferentes puntos de vista, con ello el cliente comienza a darse cuenta que está en sus manos el comenzar a realizar cambios. Encontrar recursos y capacidades que el cliente ya tiene, aunque no sea consciente de ello para lograr el objetivo.

Ayudar al cliente a pensar en sus recursos, para que así adquiera la capacidad necesaria y pueda conseguir sus objetivos. El coach ha de incentivar al cliente en que profundice en las diferentes opciones y alternativas que puedan servirle para lograr su meta.

Identificar los recursos y las competencias de que dispone el cliente para que pueda ponerse en acción.

5-Que va a hacer, la acción que va a tomar, en que se va a comprometer el cliente. El cliente se ha de comprometer con el objetivo final del proceso de coaching. Una vez expuestas las alternativas y habiendo escogido el cliente la que considere más adecuada, ha de pasar a la acción. El coach se ha de asegurar que el cliente se ha quedado, de forma clara, con la conclusión a la que se ha llegado durante la sesión, para que pase fácilmente al plan de acción.

coaching *valencia*

La acción ha de ser realizable, además es importante que el cliente se quede animado y convencido en poder realizar el plan de acción al que se ha llegado, para que así se centre en él. Se han de identificar las motivaciones que llevarán al cliente a iniciar el proceso de acción hacia su objetivo.

Se exploraran los beneficios que tiene para el cliente el iniciar el proceso.

También se analizará el coste que ha de asumir el cliente, como consecuencia de las acciones a realizar. El coach por ejemplo invita al cliente a que anote en su agenda la acción que se comprometido a realizar.

CONTACTA

Si quieres que charlemos sobre tu situación particular o la de tu empresa, si necesitas aclaraciones sobre coaching, tienes dudas de los beneficios de este proceso de aprendizaje, o sencillamente por compartir alguna información, una idea, puedes contactar conmigo a través del email o del teléfono.

Ricard Guillem
Coach
Psicólogo Colegiado CV01862
Dirección postal: Valencia
Teléfono 636 70 52 32

En Internet: www.coachingvalencia.com
Blog: coachingvalencia.blogspot.com
valenciacoaching.wordpress.com
Twitter [@ricardvcia](https://twitter.com/ricardvcia)
Información email: ricard.guillem@coachingvalencia.com

**"Dime donde enfocas y
te diré lo que te es posible"**



PREGUNTAS FRECUENTES

¿En qué consiste el proceso de coaching?

Todo servicio de Coaching tiene como punto de partida un acuerdo, bipartito entre el coach y el/la cliente/a o tripartito entre la empresa, persona candidata y el coach. Este acuerdo define las modalidades del proceso, su duración y los objetivos a alcanzar. El proceso de acompañamiento, propiamente dicho, se organiza mediante una serie de entrevistas entre el candidato o la candidata y su coach. Estas entrevistas, de una duración media aproximadamente de 60 minutos, tienen lugar con una frecuencia de tres o cuatro veces al mes. Éstas son, por supuesto, confidenciales.

¿Cuál es la función del coach?

Ayudar al/ a la cliente/ta a mirar desde otra perspectiva, con el fin de desarrollar mejor la conciencia y la responsabilidad (responder versus reaccionar). A diferencia de un servicio de consultoría, el coach no propone ninguna solución y en ningún caso actúa en el lugar del candidato, sino que busca el desarrollo de las habilidades y la autonomía del/de la cliente/a. Como entrenador ayuda, facilita el entrenamiento de su cliente/ta.

¿De qué puedes CONVERSAR con tu Coach?

PERSONAS

De tus preguntas. De tus problemas. De tus sensaciones. De lo que te enoja. De tus cambios y desafíos. De tus dudas. De tus

promesas y declaraciones. De tus decisiones. De tu progreso y reconocimiento. De tus miedos. De tus proyectos. De tus sentimientos.

EMPRESAS

Gestión de tu personal, gestión del tiempo, la agenda del ejecutivo, falta de motivación en el personal, las metas como empresa, de sus desafíos, su progreso, sus proyectos, cualquier problema interno o externo a la empresa que este afectando su rendimiento, etc.

¿Cómo se desarrolla típicamente este servicio?

La situación del/de la cliente/a y sus propios objetivos y deseos son los que marcan la estructura del servicio.

Típicamente parte de la identificación de la situación deseada por el/la cliente/a; sigue con la identificación de la situación actual y continúa con la elaboración e implementación de un conjunto de acciones para que el/la cliente/a pase de su situación actual a su situación deseada.

Algunas veces el/la cliente/a no tiene claramente definida cuál es su situación deseada, no sabe lo que quiere, pero tiene la sensación de necesitar un cambio. En estos casos es típico que trabajemos en facilitar esta identificación de objetivos. Para ello es útil que el/la cliente/a aprenda a conocer su escala de valores y algunas de sus creencias nucleares.

coaching *valencia*

En otras ocasiones el/la cliente/a prefiere comenzar conociendo sus puntos fuertes y sus debilidades. En estas situaciones facilitamos la toma de conciencia de dichos aspectos a través de distintos tipos de tests. Es típico de otro tipo de clientes/as el que sepan cuál es su situación actual, y qué es lo que quieren, pero en cambio no sepan cómo pasar de una a la otra. En este caso el proceso más adecuado es el de centrarnos en identificar distintas estrategias de aproximación.

Las sesiones de coaching pueden llevarse a cabo de forma presencial en una entrevista personal, o a distancia a través de la comunicación telefónica o de la red de Internet. El sistema de telecomunicación es el que más se está utilizando, al eliminar los obstáculos que representan los desplazamientos del/de la cliente/a o del coach y también por permitir realizar las sesiones desde cualquier lugar evitando las interrupciones por viajes o compromisos.

¿Cuánto tiempo dura el proceso de coaching?

La duración aproximada es entre 3 y 6 meses, aunque en ocasiones por la envergadura del proyecto puede tener mayor duración. También es posible realizar sesiones individuales para tratar asuntos concretos, buscando retroalimentación, nuevos puntos de vistas, posibilidades, oportunidades.

¿La utilización de un coach puede crear dependencia?

Nuestro criterio es que la practica del coaching con un coach externo no debe de superar el año para cuestiones personales y si fuera necesario prolongarlo, se establecería un descanso de 40 días entre la finalización de una etapa y el inicio de otra.

De cualquier manera en procesos prolongados el coach instruye al/ a la cliente/ta (coachee) y le motiva a desarrollar el hábito del auto-coaching para las cuestiones cotidianas de forma que sea independiente incorporando la técnica del coaching como forma de vida desarrollando nuevas capacidades que le conciencian en su responsabilidad.

¿Cuál es la RESPONSABILIDAD del Coach y del/de la cliente/a?

RESPONSABILIDAD DEL COACH

- Estar "verdaderamente" capacitado para tal profesión
- Guiar, facilitar, apoyar al/ a la cliente/ta en la dirección que éste/ésta crea conveniente
- Cumplir con todo lo acordado entre las partes
- Guardar como fuere necesario la documentación de cada sesión puesto que es confidencial.
- No publicar las sesiones de clientes, salvo permiso previo del mismo.

coaching *valencia*

- Suspender las sesiones de coaching si el problema supera su capacidad de resolución y derivar al/ a la cliente/ta a un profesional competente

RESPONSABILIDAD DEL/DE LA CLIENTE/A

- Es responsable de todas las DECISIONES que tome y ACCIONES que realice debido a la dinámica del coaching.
- Ser honesto/a y abierto/a
- Preparase a cada sesión de coaching como fuere necesario según se acuerde.
- Dar retroalimentación (feedback) a fin de que el Coach pueda trabajar más efectivamente.
- Estar preparado/a para desafíos y esfuerzos
- Mostrar de acuerdo en aquello que no le haga sentir bien o que le enfrente a sus valores

¿Cómo puedo acceder a una sesión GRATUITA de Coaching?

Acceder a una SESIÓN TOTALMENTE GRATUITA no supone ningún tipo de

compromiso, ni ANTES, ni DESPUÉS de la sesión.

Debes hacer lo siguiente: Leer este dossier. Preguntar TODAS las dudas que puedan quedar en tu mente y aclararlas. Para ello puedes contactar con

coaching *valencia*



Ricard Guillem
coach personal y ejecutivo
psicólogo

www.coachingvalencia.com

ricard.guillem@coachingvalencia.com

Solicitar la sesión y acordar modalidad (Teléfono, Presencial o Internet), fecha, lugar y hora

Antes de la sesión gratuita te enviaremos una documentación que deberás rellenar y enviármela nuevamente 24hs antes de comenzar la sesión.

Esta documentación pretende recoger la primera información acerca de tu persona, para poder aprovechar la sesión al máximo.



www.coachingvalencia.com

Ricard *Guillem* Coach