

ZABALETA CONSULTOR

coach & consulting

Ana Zabaleta Arrese

00 34 699 99 03 60

info@zabaletaconsultor.com

http://www.zabaletaconsultor.com

DOSSIER DE COACHING:

El coaching es un proceso de desarrollo personal, en el que intervienen dos personas coach (yo) y coachee (tú), en la que el primero ayuda al segundo a definir y conseguir sus objetivos y a diseñar un plan de acción para alcanzarlos, acompañándolo en todo el proceso.

Antes de comenzar quiero que sepas, que no te voy a dar respuestas (sólo te voy a hacer preguntas y a darte herramientas para la consecución de tus objetivos), y que el éxito de este trabajo va depender de ti. Es muy importante la comunicación entre ambos/as, todo lo que sientas o creas, házmelo saber. La experiencia del coaching comienza en el momento en el que te comprometes con la primera sesión. Muchos clientes comparten conmigo que sienten curiosidad y emoción, o tienen dudas e incertidumbres sobre el proceso. Si sientes algo parecido, comprende que todos estos síntomas son normales y esperados; de hecho son el signo de que estás preparado para realizar cambios importantes y positivos. Si lo deseas toma nota de estas sensaciones y las comentamos en nuestra primera sesión. Si tienes preguntas que hacerme sobre cualquier parte del proceso coméntamelas.

Comentarios y dudas _____

ZABALETA CONSULTOR

coach & consulting

Por mi parte yo me comprometo a:

Respetar la confidencialidad, todas nuestras conversaciones son estrictamente confidenciales lo que quiere decir que no compartiré ninguna información que me facilites con nadie sin tu consentimiento expreso. La única excepción es que, en situaciones concretas, quizás utilice una situación de tu experiencia de coaching como una analogía en la sesión con otro cliente, o en un seminario o artículo. En este caso no utilizaré tu nombre y me referiré a la situación de manera que nadie te pueda identificar.

Me relacionaré contigo con los más altos estándares de integridad, honestidad, profesionalismo y respeto. Si creo que no voy a poder marcar una diferencia positiva en tu vida o negocio, te lo haré saber.

No estoy aquí para juzgar lo que está “bien” y lo que está “mal”. Mi posición es la de ofrecerte coaching a ti, tal como eres, para que obtengas lo que es importante para ti. Como puede haber momentos en los que compartas información que te puede hacer vulnerable, te aseguro que trataré tus decisiones (pasadas, presentes y futuras) con todo el respeto.

Puesto que me has contratado para que te ayude a hacer algunos cambios, creo que una parte muy importante de lo que puedo ofrecerte proviene de los “lugares difíciles” que quizás no quieras visitar por ti mismo: feedback honesto, preguntas desafiantes, tareas designadas para desafiar tu zona cómoda, seguimiento de tus compromisos, y algunas veces, siempre de forma amable, un empujoncito.

El contacto por e-mail está incluido en nuestra relación de coaching. Puedes mandarme cuantos e-mail desees para preguntar, compartir logros, solicitar apoyo, o por cualquier otra razón. Llamadas breves sin previa reserva están también incluidas. Siempre contestaré a tus peticiones dentro de las siguientes 48 h (excepto cuando esté fuera de la ciudad, y estarás avisado durante estas fechas).

Da y solicita tanto feedback como te sea posible. Hazme saber cuando algo está funcionando para ti y también cuando algo no funciona. Cuando quieras un feedback específico o más en profundidad, acerca de algo en lo que estés trabajando pídemelo.

4 Si fracasaras en tu intento de conseguir o mejorar esta área de tu vida. ¿Cuáles serían las repercusiones negativas en tu vida a largo plazo?

5 Si realmente pudieras cambiar ESO que tu quieres, ¿cómo influiría en mejorar tu vida? ¿qué pasaría y beneficios te aportaría? ¿Cuáles serían los resultados?

6 ¿Tienes una visión para tu vida? En caso afirmativo, ¿cuál es?

7 ¿Cuáles son tus valores personales? ¿Qué es lo más importante para ti?

8 ¿Cuáles serían las 7 cosas más importantes que crees que yo debería saber sobre ti?

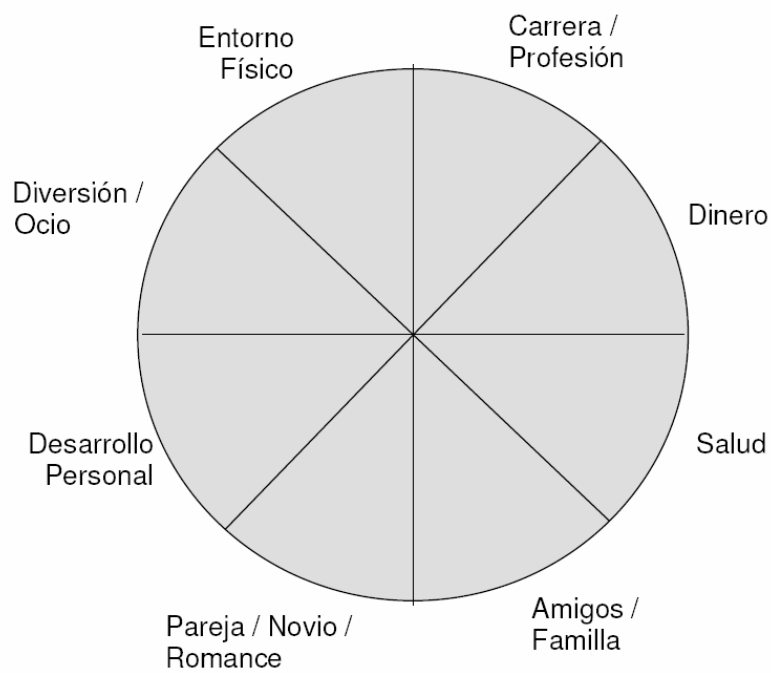
9 Si supieras que no puedes fracasar...¿qué es lo que más te apetecería intentar?

10 ¿De qué estás más orgulloso/a?

11 ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado en toda tu vida? ¿Por qué?

12 Cómo sería “una sesión de coaching de primera” para ti? ¿Qué es lo que esperas con más ganas de nuestro trabajo juntos?

RUEDA DE LA VIDA:



TUS VALORES:
