



¿Qué es el Coaching?

Un recorrido por su definición, su historia, el proceso y sus beneficios.

¿Qué es el Coaching?

Se trata de una disciplina relativamente nueva concebida para ayudarte a alcanzar tus metas en cualquier campo, ya sean a nivel personal, laboral, empresarial o espiritual.

¿Cómo funciona?

El proceso de Coaching se lleva a cabo en sesiones periódicas, en las cuales te reúnes con un Coach para discutir tus sueños y articularlos con tranquilidad. Su misión es la de escucharte con atención y hacerte preguntas claves, que te ayuden a despejar el panorama.

¿Cómo se consiguen las metas?

Una vez tienes las cosas claras en tu cabeza, junto con tu Coach estableces un plan de acción personalizado, cuyo objetivo es el de alcanzar la meta que te propones.

Tu plan es único y diferente a todos los demás, ya que tiene en cuenta tu ritmo, tus prioridades, tus talentos, tus debilidades, las cosas que te gustan y, por supuesto, las que no.

¿Cuáles son las ventajas de crear un plan de acción propio?

Cuando intentas poner en práctica un método ajeno, muchas veces te ves enfrentado a hacer cosas que no te gustan o no estás en capacidad de realizar.

Lamentablemente el hecho de que a otros les haya funcionado, no implica que se adapte a tus circunstancias personales. Y ese es precisamente el motivo por el cual, con el tiempo te va dando pereza ejecutarlo.

En cambio el plan personalizado que diseñas con un Coach, te resulta familiar y te dan ganas de ponerlo en marcha. Eso es lo que garantiza tu éxito y también la razón por la cual tus proyectos se convierten en realidad en tiempos más cortos.

¿Hay beneficios a largo plazo?

Definitivo. Después de un proceso de Coaching quedas equipado con un método que te sirve no solo para alcanzar la meta en cuestión, sino todas tus metas futuras.

De hecho el Coaching, es un proceso para quienes quieren esforzarse por lograr cambios que perduren en el largo plazo.

No se trata de un método en el que sin trabajar obtengas resultados instantáneos, pero si uno con el que obtienes resultados sostenibles.



¿Quieres saber más?

Continúa navegando y entérate de [la historia del Coaching y en qué se diferencia de otros métodos.](#)

Descubre además [20 ventajas y beneficios del coaching](#) en las áreas de auto conocimiento, capacidad de adaptación, empoderamiento y logro.

Si después de leerlo te comienza a sonar la idea, dale una mirada al [proceso de Coaching](#) para que puedas conocer lo que pasa en una sesión y lo que puedes esperar del método.

Luego podrás mirar los diferentes [tipos de sesiones de coaching](#) y analizar si alguno que se adapta a tus necesidades y estilo de vida.

Por ultimo te invito a consultar los [comentarios de 6 personas que ya terminaron con su proceso de coaching](#) y quisieron compartir su experiencia contigo.

<http://www.todo-sobre-coaching.com/el-coaching.html>

Ventajas del Coaching

Auto conocimiento, Capacidad de adaptación, Empoderamiento y Logro

Ventajas del Coaching

Aquí te listo algunos de los beneficios del Coaching que mis clientes y lectores han encontrado en cuatro diferentes campos:

Auto conocimiento

- Hacerte consciente de la forma en que haces las cosas
- Encontrar tu propio método
- Centrarte en lo realmente importante
- Ser consecuente con tus actos
- Sacar tiempo para pensar en ti mismo

Capacidad de adaptación

- Adaptarte al cambio
- Ver nuevas posibilidades
- Vivir la vida

Empoderamiento

- Dejar la resignación
- Cambiar de perspectiva por una más favorable
- Sentirte afortunado
- Tomar el control de tu vida
- Tener una herramienta de vida

Logros

- Superar tus miedos
- Hacer realidad tus sueños
- Tomar decisiones
- Crecer como persona
- Mejorar tus relaciones interpersonales
- Balancear tu vida
- Sobresalir en lo que haces
- Desarrollar liderazgo
- Aumentar tus ingresos

<http://www.todo-sobre-coaching.com/ventajas-del-coaching.html>