

PREGUNTAS Y RESPUESTAS



¿Qué es el coaching?

1

Es un proceso colaborativo entre un coach (guía) y un coachee (cliente) cuyo objetivo es ayudar a la persona a alcanzar metas, resolver desafíos o mejorar habilidades a través de preguntas y reflexión.

2

¿Cómo es una sesión de coaching?

Generalmente involucran 1 conversación donde el coach utiliza preguntas abiertas para ayudar al coachee a explorar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, lo que le permite encontrar soluciones y estrategias para avanzar. Suelen durar entre 45' y 1 hs. (varia según el coach o las necesidades del cliente)

3

¿Cuántas sesiones de coaching son necesarias?

Depende de los objetivos específicos del coachee: pueden lograrse avances en 4 o 6 sesiones o llevar un proceso más prolongado.

4

¿Qué temas se pueden tratar en coaching?

Pueden variar ampliamente. En su mayoría incluye: desarrollo personal, liderazgo, carrera profesional, equilibrio entre vida personal y laboral, gestión del tiempo o la mejora de habilidades de comunicación.

5

¿El coaching es confidencial?

Sí, la confidencialidad es un principio clave en el coaching. Lo que se discute en las sesiones se mantiene entre el coach y el cliente a menos que haya un riesgo de daño a sí mismo o a otros.

6

¿Quién se puede beneficiar del coaching?

Cualquier persona que desee mejorar algún aspecto de su vida, ya sea personal o profesional. No es necesario estar en crisis o tener un problema grave para aprovechar sus beneficios.

7

¿Qué debo preparar antes de una sesión de coaching?

No siempre es necesario preparar algo específico. Sin embargo, es útil reflexionar sobre tus objetivos y lo que esperas lograr en la sesión o en el proceso general.