

Ayudar a la Gente

LIDERAZGO

COACHING

Coaching compasivo para aprender y crecer a lo largo de la vida. Richard Boyatzis · Melvin Smith · Ellen Van Oosten

Lo Que Encontrará en Este Libro



"Los grandes coaches son aquellos que nos inspiran con sus conversaciones y nos estimulan a crecer y cambiar de manera significativa."

Todas las personas necesitamos ayuda en distintos momentos de la vida. Sin embargo, no todas la reciben de la forma más adecuada. Prestar ayuda, ser coach, requiere establecer relaciones armónicas, plenas de confianza. En este libro encontrará puntos clave para ayudar a cambiar a otras personas y acompañarlas en el descubrimiento de sus sueños.

Sueños y Visión a Futuro

Las personas progresarán en la vida si usted las ayuda a definir sus sueños y sus visiones a futuro. Nadie busca visiones futuras de sí mismo para salir de una crisis; se necesita un acompañamiento genuino.

Cambios Duraderos

Los cambios duraderos se dan cuando las personas lo desean verdaderamente y actúan para lograrlos. Sin un deseo de cambio interior, cualquier diferencia perceptible es efímera.

Relación Resonante

La relación resonante se origina con emociones positivas y visiones compartidas entre el coach y el coachee, sustentada en apoyo, energía y motivación mutua.

Cuatro Acciones Clave

Inspiración

Para ayudar a los demás a progresar, hay que renovar su vitalidad, llenarlos de energía e ilusión, y orientarlos para que logren orientar sus brújulas hacia sus sueños.

Atención y Preocupación

Las relaciones de calidad se basan en el interés genuino que el coach muestra por la vida y el trabajo de quien le acompaña, creando un espacio de confianza real.

Apoyo y Motivación

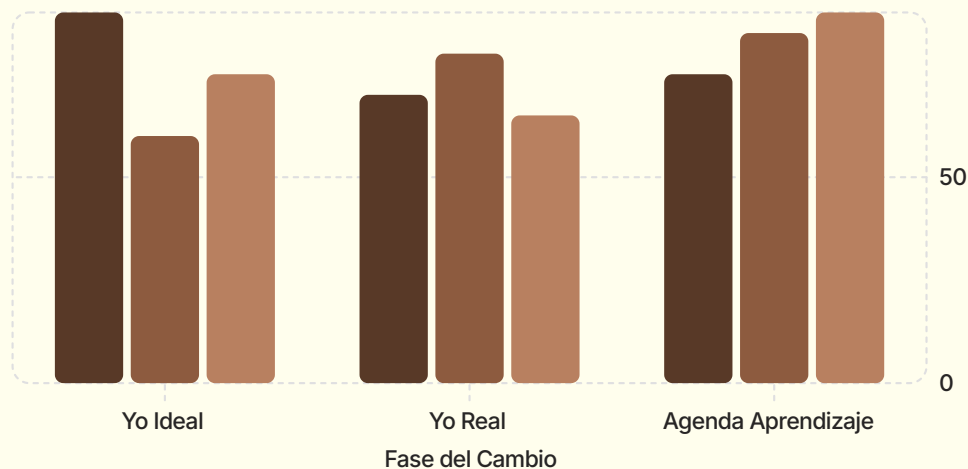
El coach compasivo debe desplegar hacia el otro emociones de esperanza, cuidado y ternura para estimularlo, sostenerlo y acompañarlo en la consecución de sus futuros ideales.

Descubrimiento de Sueños: La Tarea Más Profunda

Un buen guía debe desarrollar la capacidad de identificar el "yo ideal" de la otra persona y de entender sus sueños y anhelos intrínsecos. Los coaches eficientes dan seguridad a las personas para que encuentren su propia visión de futuro, abriendo la posibilidad de centrarse en sus metas bajo una rutina de esfuerzo constante.

El Modelo de Cambio

■ Motivación Interna ■ Apoyo Externo ■ Acción Concreta



El cambio no es lineal, ocurre en ráfagas y saltos discontinuos:

El cambio de conducta a largo plazo no se da de manera lineal. El progreso se da por medio de ráfagas y descubrimientos a lo largo del tiempo.

El "Yo Ideal"

- Ayudar a que los demás vean sus ideales en cada faceta.
- Estimular la esperanza y el optimismo hacia el porvenir.
- Construir una visión personal motivadora.

El "Yo Real" y la Agenda

- Identificar lo que se es ahora con lo que se quiere ser.
- Hallar aspectos de la vida real que se vinculan con el yo ideal.
- Encontrar qué comportamientos deben cambiar.

Identidad Colectiva

- Nadie puede cambiar solo sin un grupo de confianza.
- Un familiar, amigo o persona cercana que acompañe.
- Evitar que el proceso de transformación se lleve en solitario.

El PEA: Atractor Emocional Positivo

Para ayudar a los demás, usted tiene que enfocarse en sus sentimientos, pensamientos y emociones, y escuchar activamente. El atractor emocional positivo (PEA) está ligado a la creatividad, la alegría, el agradecimiento y la curiosidad. Al estimularlo, despierta en la persona el entusiasmo necesario para realizar cambios.



Futuro Esperanzador

Platicar sobre los sueños y las visiones personales detona la imaginación y la voluntad necesarias para progresar. Las mejores relaciones son las equitativas y llenas de confianza mutua.



Compasión y Plena Conciencia

Auxiliar a personas necesitadas y expresar agradecimiento activa el PEA. Cada quien debe ser consciente de sí mismo, de quienes lo acompañan y del entorno donde vive.



Sentido del Humor y Naturaleza

La alegría y la risa son los mejores estimulantes del cerebro. Pasear por el bosque o ir a la playa permite que la mente perciba el entorno y experimente sensaciones que llevan a la conciencia plena.



Relación Resonante

La relación entre el coach y el coachee es vital para generar visiones, compases y energías compartidas. Escuchar activamente implica entender al otro, respetarlo y despertar la empatía.

PEA y NEA: Dos Fuerzas Necesarias

Los humanos necesitamos tanto el atractor emocional positivo (PEA) para despertar los deseos y la esperanza, como el atractor emocional negativo (NEA) para activar respuestas de supervivencia, luchar y defendernos. El equilibrio entre ambos es necesario para cambiar y progresar en la vida.



La Red Analítica

Se activa cuando las emociones negativas afectan a alguien. Ayuda a la solución de conflictos y analiza lo que sucede alrededor. Es indispensable para la toma de decisiones y para navegar los retos cotidianos.



La Red Empática

Funciona cuando se tiene alguna experiencia o enseñanza positiva. Fomenta la predisposición a ideas novedosas, la apertura hacia otras personas y la consolidación de valores duraderos.



Equilibrar el PEA y el NEA

Un coach debe dar a la persona las herramientas para circular entre el PEA y el NEA. Este proceso la mantendrá motivada y animada para conseguir la meta que se propuso o mantener el cambio de conducta.



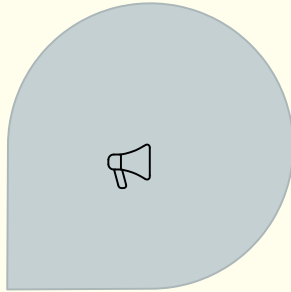
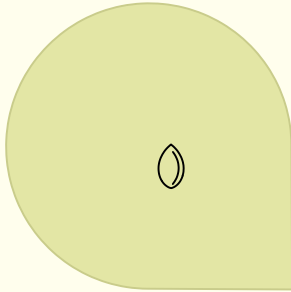
Perseverancia y Resultados

La vida es un camino desafiante. Tener equilibrio entre las emociones permitirá a cada quien alcanzar metas nuevas. Cada persona debe ser perseverante y rigurosa para conseguir buenos resultados en cada objetivo que se propone.

Los Pilares del Coaching Compasivo

Visión Personal

La mejor forma de ayudar a alguien a identificar su yo ideal es invitarle a soñar. Incitar a que alguien sueñe su futuro es un acto inspirador y de resiliencia.

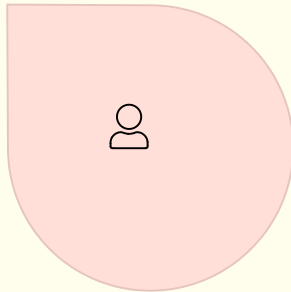
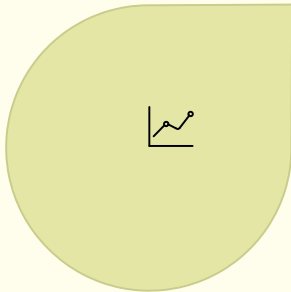


Proceso de Cambio

La transformación de las personas es un proceso, no un suceso ni una meta puntual. Se da en etapas y descubrimientos a lo largo del tiempo.

Momentos de Intercambio

El ritmo y los temas de la conversación lo marcan las personas a las que se ayuda. La escucha activa implica entender al otro, respetarlo y despertar la empatía.



Claridad de Objetivos

El coach debe saber que prestar ayuda es como escarbar en busca de oro. No debe considerar a la otra persona como un receptor pasivo, sino como un socio en el cambio.



Visión Compartida

La relación resonante es alimentada por una visión, compasión y energías compartidas. Es vital que el ánimo del coach sea positivo durante las conversaciones con quien recibe su ayuda.



Legado Humano

No hay mejor legado para las personas que dejar su huella en las otras, invitándoles a soñar y luchar por su yo ideal. La relación de calidad se construye paso a paso.

SOBRE LOS AUTORES

Los Expertos Detrás del Libro

Reverté Management (REM) © 2020 · 336 páginas · Liderazgo / Coaching

●●●●● 336

Páginas de Conocimiento

Un recorrido completo por el coaching compasivo, el cambio intencional y las relaciones resonantes, con herramientas prácticas para coaches, líderes y educadores.

○●●●●● 3

Autores Especializados

Richard Boyatzis, Melvin Smith y Ellen Van Oosten combinan décadas de investigación en liderazgo, inteligencia emocional y desarrollo organizacional.

○●●●●● 5

Fases del Cambio Intencional

El modelo de cambio intencional propone cinco descubrimientos: el yo ideal, el yo real, la agenda de aprendizaje, nuevas conductas e identidad colectiva.

○●●●●● 4

Acciones del Coach Eficiente

Inspiración, atención y preocupación, apoyo y motivación, y descubrimiento de sueños: las cuatro acciones que despliega todo aquel que influye positivamente en los demás.

Sobre los Autores: Liderazgo e Inteligencia Emocional



Richard Boyatzis · Melvin Smith · Ellen Van Oosten

Richard Boyatzis se especializa en liderazgo e inteligencia emocional. **Ellen Van Oosten** se enfoca en aprendizaje y desarrollo organizacional. **Melvin Smith** es experto en coaching empresarial. Juntos ofrecen una visión integral y práctica del coaching compasivo aplicado a la vida y al trabajo.