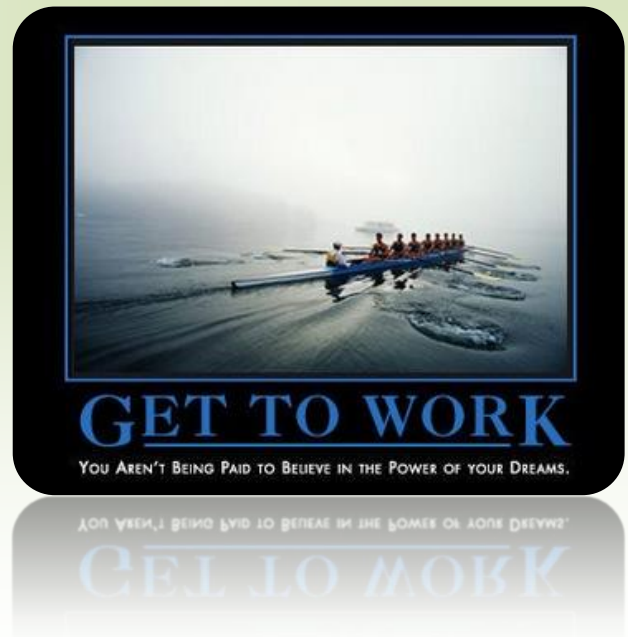


Vuelve al trabajo.  
No te pagan por creer en el poder de tus sueños



# Regálate un espacio

## ¿Qué es el Coaching?

El concepto de “coach” (en inglés, “entrenador”) saltó hace más de 20 años del entorno deportivo americano al mundo de la empresa y en estos años progresivamente ha ido ampliándose también fuera de los negocios, de modo que ya no sólo se habla de coaching ejecutivo sino personal. Hoy no se concibe un atleta que no tenga un entrenador para apoyarle y guiarle, del mismo modo que cada vez más personas de todos los ámbitos requieren este empuje adicional.

El coaching es un proceso en el que se ayuda a las personas y a los equipos a rendir el máximo de sus posibilidades. Implica hacer aflorar todo el potencial del individuo, ayudarle a superar sus barreras y limitaciones para alcanzar lo mejor de sí mismo, y facilitarle el modo de funcionar de la forma más eficaz en cualquier terreno, personal o profesional.

El coaching honra al cliente como el experto en su vida, trabajo o empresa, creyendo que todo ser humano es capaz y completo en sí mismo. Intervienen en un plano de igualdad tanto el Coach (entrenador) como el Coachee (cliente).

**Trabajamos juntos y de manera CONFIDENCIAL para alcanzar una meta que tú decides.** ¿No la tienes todavía demasiado clara? Empezamos por averiguarla. ¿Has tenido en alguna ocasión un hormigueo de insatisfacción que no sabes de dónde viene? Encontraremos la forma de gestionarlo.

I Do Many  
Things Well  
None of Which  
Generate Income

*Hago muchas cosas bien...  
pero ninguna de ellas me genera ingresos*

Con la vida acelerada que  
llevamos, nos resulta difícil  
encontrar tiempo para  
nosotros mismos.

Te ofrezco un espacio de  
reflexión para facilitar tu  
propia búsqueda de  
soluciones

¿Quieres cambiar algo?

¿Te sientes confuso? ¿Enfadado?

¿Tienes miedo? ¿Cómo está tu  
autoestima? ¿Qué es para ti ser feliz?

¿Y el éxito? ¿Hay algún área de tu vida  
que podría mejorarse? ¿Te preocupa  
un bloqueo en el trabajo? ¿Tienes un  
objetivo que te está costando  
alcanzar? ¿Quieres trabajar por tus  
sueños? Si te ha molestado la frase de  
la foto, estás en camino

## ¿Qué hago yo?

I didn't  
say it  
was your  
fault

I said I  
was going  
to blame  
you

*No dije que fuera culpa  
tuya... dije que yo iba a  
echártela*

- ✓ Escucho con atención y actitud abierta lo que dices y lo que no dices
- ✓ Te entreno para analizar y comprender tu entorno, tu comportamiento, tus capacidades, tus creencias, tus valores, tu identidad, o tu espiritualidad
- ✓ Desafío mediante preguntas tu modo de pensar y actuar para que descubras nuevas posibilidades
- ✓ Te apporto herramientas y técnicas para encontrar puntos de vista diferentes, desbloquear las rutinas, orientar tus metas, preparar tus cambios
- ✓ Te animo para que aceptes el reto de que cualquier cambio es posible si cuentas con el apoyo adecuado
- ✓ Te acompaño en tu proceso de auto-observación, facilitando mayor enfoque y oportunidades de elección

## ¿Qué haces tú?

- ✓ Conocerte mejor y entender cómo funcionas a nivel intelectual, comportamental y afectivo, para aceptar o modificar lo que no termina de convencerte
- ✓ Integrar presencia física, claridad mental y serenidad emocional
- ✓ Profundizar en tu aprendizaje y aumentar tu rendimiento
- ✓ Mejorar tu calidad de vida y el equilibrio entre tus distintos roles en ella
- ✓ Disfrutar de la independencia que genera saber que tú eres capaz de cualquier cosa que te propongas
- ✓ Despertar la mejor versión de ti mismo

*Tú eres capaz de cualquier cosa que te propongas. Despierta la mejor versión de ti mismo*

### Origen del término "Coach"



Durante los siglos XV y XVI, la ciudad húngara de Kocs se convirtió en parada obligatoria para todos los viajeros que hacían el trayecto entre Viena y Budapest. Fue en esta ciudad donde comenzó a utilizarse un carruaje con un sistema de suspensión que hacía mucho más cómodo el viaje. Empezó así a hablarse del "kocsi szekér" o "carruaje de Kocs", símbolo de la excelencia en aquella época. El término kocsi pasó al inglés como *coach*, al español como *coche*, al alemán como *Kutsche*, al italiano como *cocchio*... Representaba un vehículo cubierto tirado por caballos para transportar pasajeros.

De igual manera, la función de un coach es la de servir de medio de transporte a las personas, desde el lugar en el que se encuentran actualmente a otro donde quieren llegar. Tú eres el conductor, el responsable del rumbo y de las decisiones que se tomen durante el mismo. Yo actúo como la herramienta que te permite llegar antes a tu destino.

### Qué dicen sobre el Coaching

- ✓ "El coaching consiste en ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial. El Coach pregunta y pregunta... y es el interesado quien encuentra las respuestas dentro de sí." (Sir John Whitmore)
- ✓ "No existe el enseñar, sino sólo el aprender." (Sócrates)
- ✓ "El coach no tiene soluciones. Ayuda a aflorar las que tienen los propios directivos. Facilita el pensamiento de lo no pensado anteriormente. No es protagonista ni gurú, tan sólo una caja de resonancia." (AECOP)
- ✓ "Si se interroga a los hombres haciendo bien las preguntas, éstos descubrirán por sí mismos la verdad de las cosas (Platón)
- ✓ "El buen Coach será con quien puedas hablar de todo sin sentir timidez o miedo de ser juzgado. De tus dudas. De tus sensaciones. De lo que te enfada. De tus cambios y desafíos. De tus promesas. De tus decisiones. De tu progreso y reconocimiento. De tus miedos. De tus proyectos. De todo aquello que consideres hablar..." (ASESCO)
- ✓ "Escucha, Señor, las palabras de tu consejero, que para verse uno la cara basta con un espejo, pero para verse la propia nuca hacen falta al menos dos." (Las Mil y Una Noches)



## Estadísticas:

- ✓ “El Coaching es hoy la herramienta más potente de las que conocemos hasta ahora para desarrollar a las personas, individualmente y en equipo. Según el Estudio de Manchester Inc., el 59% de las medianas y grandes empresas norteamericanas ofrecen Coaching a sus directivos, y el 20% de las empresas británicas ya lo utiliza. Según el estudio “La Alta Dirección desvela las claves de su éxito profesional”, realizado por IE Business School y Cinco días en 2006, un 76,3% de los Directivos encuestados reconocieron la utilidad del Coaching como herramienta de mejora de su desempeño y consecución de resultados.”  
(Escuela de Negocios del Instituto de Empresa)
  
- ✓ “El coaching no es una moda:
  - “Incrementa el rendimiento de los directivos en un 88%. La formación más coaching aumenta en un 85% el rendimiento de la formación sola. Reduce la probabilidad de fracaso de los directivos.” (Center for Creative Leadership)
  - “Se lleva en las empresas un 57% del presupuesto de formación.” (Revista Fortune)
  - “7 de cada 10 directivos españoles demandan servicios de Coaching para llevar a cabo un proceso propio, o bien formación en Coaching para llegar a ser líder-coach con sus equipos.” (Asociación para el Progreso de la Dirección)
  - “14 de las 100 grandes empresas de España que publica la revista Inversión han recibido coaching.” (Instituto Europeo de Coaching)
  
- ✓ “Cada vez más directores de recursos humanos se están interesando en estas herramientas que facilitan a sus trabajadores el arduo camino de conocerse a sí mismos, mejorando así sus relaciones interprofesionales y, por ende, la productividad de sus organizaciones. Multinationales como Microsoft, Sony, Deutsche Bank, Pfizer, L’Oreal, Disney, General Electric, Procter & Gamble y Time Warner son empresas pioneras en la contratación de servicios especializados de Programación Neurolingüística (PNL), Terapia Gestalt, Coaching y Eneagrama.”  
(Marta Romo, Socia de InnoPersonas)



## ¿Qué es Coaching y qué no?

El Coaching es un método de desarrollo personal que viene a rellenar un espacio entre el asesoramiento psicológico y el consejo del amigo bien intencionado. No es una terapia, no pretende curar una enfermedad. No atiende patologías ni enfermedades.

### ¿Qué no es Coaching?

#### Amistad:

Un amigo no será imparcial. Un coach es una persona que nos dice tanto lo bueno como lo malo, que nos reta a nuevos horizontes y nos enseña a pensar nuestro camino, sin decirnos cuál escoger. ([www.koaching.es](http://www.koaching.es))

#### Mentoring:

El mentoring o tutoría implica una relación de desarrollo entre un mentor más experimentado y un colaborador con menos experiencia, y generalmente implica el intercambio de consejos. Un buen coach empresarial no necesita tener conocimientos específicos del negocio ni experiencia en el mismo ámbito que la persona que recibe el coaching. Además, el coaching debe ser más estructurado y formal que la tutoría.

#### Consultoría:

Un consultor es una persona a quien le preguntamos sobre un asunto y nos da la solución. Un coach nunca hará eso, sino que nos hará pensar sobre las posibles soluciones que haya para que seamos nosotros quienes decidamos la opción más adecuada.

#### Psicoterapia:

La psicología indaga en el pasado. El coaching parte del presente y va hacia el futuro y, en aquellos casos en que debe desenlazar el pasado, lo hace trayéndolo primero al presente.  
(Instituto Europeo de Coaching)  
La psicología tradicional se centra más en el problema, mientras que el Coaching pone la mirada en la oportunidad de aprendizaje  
(El País Semanal)

## ELISA AGUDO

**Entrenadora Holística**

[elisa@quien dijo imposible.com](mailto:elisa@quien dijo imposible.com)



En Internet:

[web](#)  
[blog](#)  
[linkedin](#)  
[twitter](#)  
[facebook](#)  
[youtube](#)

## Breve trayectoria profesional

### Actividad actual:

- Coach Personal y Ejecutivo, Formadora en habilidades, Comunicadora motivacional

### Experiencia y acreditaciones:

- 15 años en la empresa (12 en el ámbito comercial y 3 con proyecto propio)
- Desarrollo de procesos de coaching en 4 idiomas (español, inglés, francés, italiano)
- Licenciada en Ciencias Empresariales (Universidad Autónoma de Madrid)

### Formación específica en Coaching:

- Master Experto en Coaching (Instituto Europeo de Coaching)
- Especialización en Coaching Ejecutivo y Empresarial (IEC)
- Especialización en Life Coaching (IEC)
- Mentoring en Coaching Transpersonal (Pepa Arcay)

### Formación complementaria:

- Madurez y Maestría (David Flores)
- Constelaciones Organizacionales y Familiares (Carlos Surroca)
- Herramientas avanzadas de PNL (Sara Ferreras)
- Eneagrama (Borja Vilaseca)
- Vivir sin jefe (Sergio Fernández)
- Emotional Freedom Techniques (Luis Bueno)
- Coaching Sistémico (Marta Ocampo)
- Problem Solving y Comunicación Estratégica (Equipo Hermes)
- Reiki usui tibetano, 3er grado (David Ortega)
- Matriz holográfica (Sandra Ballestín)
- Meditación (VV.AA.)
- Comunicación e Imagen Personal (Isasi Asesores)
- Oratoria (Escuela de Oratoria de Barcelona)
- Gestión del tiempo (Ernst Young - Cap & Gemini)
- Protocolo profesional y corporativo (Protocol Services)

## Unas cuantas pistas prácticas

- ✓ **TIEMPOS:** El proceso suele ser ágil, en unas 8-10 sesiones el cliente puede alcanzar su objetivo. Decidiremos juntos el tiempo entre sesiones (semanal, quincenal, o mensual). Las sesiones duran 1 hora aproximadamente.
- ✓ **LUGAR:** El Coaching se puede hacer de manera presencial, telefónica, por Skype, o intercalando todas ellas. Tú y yo nos ponemos de acuerdo.

TIPO DE SESIÓN <sup>(1)</sup>	Presencial <sup>(2)</sup>	Telefónica / Skype <sup>(3)</sup>
Personal	Consúltame para personalizar tu presupuesto según tus necesidades personales o empresariales. Sesiones a partir de 60 €.	
Ejecutivo Individual		
Ejecutivo Equipos		

<sup>(1)</sup> Todas ellas incluyen seguimiento vía e-mail

<sup>(2)</sup> Sesiones presenciales en Alcobendas. Para sierra norte de Madrid, consultar descuentos. Para resto de zonas u otras provincias, consultar recargos

**1ª ENTREVISTA GRATUITA:** Para trabajar en un proceso de Coaching, es importante alinear el objetivo. Ambos decidiremos si somos el *coach* y el *coachee* adecuados para avanzar en sintonía.

*“Si pierdes el tiempo preocupándote de todo aquello que no puedes controlar, eso te quitará fuerza y energías para aquello que sí puedes controlar. Nunca dejes de intentar ser lo mejor que puedas ser, eso sí está a tu alcance.” (John Wooden)*