

## ¿Qué es y qué no es el coaching?

El coaching es un proceso con dos protagonistas.  
*No es una psicoterapia ni un método de autoayuda.*

El coach escucha y sugiere  
*No dirige porque el coach no es un experto salvo en el proceso mismo.*

Ayuda a las personas a creer en sus propias posibilidades. Es el realizar actos libres y responsables para alcanzar las metas lo que motiva.  
*El coaching no es motivar a las personas.*

El coaching es una conversación que lleva al cliente a actuar, si quiere y cómo quiere. Diálogo que se inicia voluntariamente. Todo lo que allí se dice es confidencial.  
*El coaching no es un mero diálogo.*

EL coaching huye de la urgencia y de las recetas. El coaching es efectivo en un ambiente de calma y de creatividad.  
*El coach no impone criterios sino que propone alternativas.*

El coach nos ayuda a pensar, a aumentar las capacidades creativas, para realizar actos que nos llevan a alcanzar objetivos que nos mejoran personal y profesionalmente.

El coachee propone objetivos de mejora personal o competencial: Goals.  
*No es coaching imponer un plan de acción.*

Se parte de la experiencia y conocimientos reales y actuales del coachee, no del coach: Reality

Es el coachee el que plantea los diversos planes de acción para alcanzar los objetivos: Options.  
*El coach no es el protagonista del plan de mejora.*

El coaching nos mueve a la acción. Sin actos voluntarios y responsables en la dirección adecuada, el coaching no ha servido para nada: Will.  
*El coaching no es dar lecciones y aprender de lo que me indican*

El coaching es una técnica que funciona, si se hace bien, porque ayuda al coachee a desafiarse, a fortalecer la confianza en sí mismo y a actuar con responsabilidad en los diversos ámbitos de su entorno personal y profesional.

Barcelona, Febrero 2015