

Tipos de coaching

Etimológicamente “coach” significa entrenador, instructor, asesor y el origen de los términos “coaching” o “coach” está relacionado con la vida deportiva, con escenarios y actores que compiten en un juego para ganar. La raíz de la palabra Coaching es “Coach” que quiere decir en húngaro “carruaje”. El “coachman” es el conductor del carruaje, que también por extensión se llamó “Coach. El carruaje es un dispositivo con que cuenta el conductor para llevar a las personas de un lugar a otro. Los desplaza en el tiempo y en el espacio. Existen varios **tipos de Coaching** adaptados a la realidad que viven las personas y hacia dónde quieren dirigirse.

El Coaching como desarrollo de personal en los tiempos actuales

El **Coaching** es una metodología de aprendizaje dinámica e interactiva cuyo propósito es acompañar e instruir a una persona o grupo de ellas para que desarrollen al máximo su potencial y rendimiento a través del enfoque en la consecución de resultados concretos. Existen varios **tipos de Coaching** que se adaptan a la realidad que vive la gente y hacia dónde quieren dirigirse.



Características del Coaching:

1. El Coaching es un entrenamiento personalizado

Es un entrenamiento personalizado entre dos personas el **Coach** o guía-experto y el **Coachee** su pupilo o seguidor, quien será acompañado y guiado por el primero en su proceso de desarrollo personal. La práctica del Coaching ayuda en cualquier ámbito de la vida humana, sea profesional, personal, familiar o social.

2. El objetivo del Coaching: la transformación personal

El Coaching es un **proceso de descubrimiento de uno mismo** que plantea metas y estrategias de acción para alcanzar unos objetivos y desarrollar al máximo el potencial de cada individuo.

Disuelve las resistencias que se generan en los procesos de transformación y efectividad en la gestión. El reto del Coaching es ayudar al Coachee a identificar las creencias que dominan su mente y ayudarle a hacer conciencia de las mismas para **elaborar un plan de cambio y mejora**.

3. Enfoca la mirada hacia adelante

Evitar confundir Coaching con terapia. La terapia es un método psicológico cuyo objetivo es disolver dolor y mirar hacia atrás para identificar el origen que provoca el dolor existente. El Coaching siempre tiene la mirada hacia adelante, considerando que cada día es una nueva oportunidad para construir futuro y seguir desarrollándose.

4. El Coaching genera estados profundos de consciencia

El Coaching es la herramienta más profunda capaz de generar una **transformación personal en los individuos**.

El propósito del Coach es acompañar a su Coachee para la comprensión acerca de sí mismo, sus fortalezas y debilidades; las relaciones y situaciones que encara en su vida, para expandir así su visión del mundo.

El Coaching es un entrenamiento que tiene como objetivo el máximo desarrollo personal y profesional de quien lo recibe. Para lograr dicha finalidad, el Coach ayuda a sacar lo mejor de cada individuo, a potenciar sus principios y valores, y a lograr que reconozca en sí mismo sus fortalezas y debilidades.

Tipos de Coaching

Existen 7 tipos de Coaching:

1) Coaching de Vida. Es un proceso de desarrollo personal que ayuda al autoconocimiento y a la transformación, enfocado en que el Coachee desarrolle habilidades para la toma de decisiones respecto a su vida, su proyección profesional, su estado físico, etc.

2) Coaching Organizacional. Enfocado en el desarrollo profesional, desarrolla habilidades para mejorar las relaciones en el trabajo y su estilo de desempeño, cuyo objetivo es aumentar el rendimiento laboral y la productividad.

3) Coaching Ejecutivo. Es un proceso de transformación personal profundo, que genera habilidades de liderazgo a partir de la identificación de creencias bloqueadoras y el desarrollo de otras potenciadoras con objeto de incrementar su poder de influencia en la organización.

4) Coaching Deportivo. El concepto de Coaching actual nació de la actividad deportiva, concretamente en Estados Unidos en la década de los 70, cuando el jugador de tenis Timothy Gallwey, después de retirarse, se convirtió en entrenador. El entrenador/coach saca lo mejor de sus deportistas y los enfoca hacia su propio desarrollo.

5) Coaching de Equipos. Es el acompañamiento profesional a un equipo de trabajo para que juntos logren abrirse a nuevos aspectos y profundizar en otros, a fin de que logren crecimiento y diseñen planes de acción ganadores para el resultado conjunto.

6) Coaching Familiar. En este caso son los componentes de una familia que logran un objetivo común a partir del trabajo de cada una de las partes, ayudando a superar dificultades y proyectándose hacia un futuro constructivo que beneficie a todos.

7) Coaching Transformacional. Se centra en el empoderamiento de la persona que recibe ayuda para identificar aspectos bloqueadores que no le permiten avanzar, a fin de proyectarse hacia el logro de objetivos y metas que implican un cambio profundo en sí mismo, en su forma de pensar y en las acciones que será capaz de emprender.

En [Megaron](#) contamos con programas donde proporcionamos herramientas de gestión a través de un trabajo personalizado para que la persona construya nuevos hábitos que favorezcan la consecución de resultados si deseas más información contáctanos a contacto@megaron.com.mx

Además, contamos con un curso de [Coaching](#) donde reconocerá a esta metodología como una estrategia de desarrollo personal.