



Instituto Hune
humanidades y negocios

SERVICIOS DE COACHING

Nuestro mayor temor no consiste en no ser adecuados.
Nuestro miedo más profundo es reconocer que somos inconcebiblemente poderosos.
No es nuestra oscuridad, sino nuestra luz lo que más nos atemoriza.
Nos preguntamos “¿quién soy yo para ser brillante, espléndido, con talento, fabuloso?”
pero, en realidad ¿quién eres tú para no serlo?
Tus pequeños juegos no sirven al mundo. Disminuir tu talento para que los demás no se sientan inseguros a tu lado no tiene nada que ver con la iluminación.
Todos estamos hechos para brillar, como brillan los niños.
Nacemos para manifestar lo que está dentro de nosotros
Y no es que esté sólo en algunos; está en todos nosotros.
En la medida en que nos permitimos que nuestra luz se irradie, sin darnos cuenta, estamos permitiendo que otras personas hagan lo mismo.
Al liberarnos de nuestros propios miedos, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

Marianne Williamson, citada por Nelson Mandela

En **Instituto Hune** entendemos que el Coaching es una poderosa herramienta para el cambio, para alcanzar objetivos y metas, para que aflore todo el potencial humano necesario para su óptimo desarrollo, tanto individualmente como en equipos.

Nuestra filosofía de Coaching está centrada en el reconocimiento de que las respuestas están siempre dentro del individuo y el Coach, mediante la dialéctica, las hace simplemente aflorar.

El coaching se orienta a las soluciones, no a los problemas; al potencial de la persona, no a sus limitaciones; a buscar nuevas perspectivas, no una única forma de pensar; a focalizar y dirigir la vida desde una nueva filosofía en la que la persona elige libremente y se responsabiliza de sus acciones.

*“El hombre
nunca sabe de
lo que es capaz
hasta que lo
intenta”
Charles Dickens*

“El coaching consiste en ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial, su camino al éxito...sea en los negocios, en las relaciones personales, en el arte, en el deporte, el trabajo...” Sir John Whitmore

¿PARA QUÉ UN PROCESO DE COACHING?

Una persona puede solicitar un proceso de coaching por distintas razones, pero el denominador común es la existencia de una disonancia entre sus sueños, o deseos, y su realidad.

A través del coaching, la persona puede tomar conciencia de qué le está limitando en su vida, qué quiere que permanezca de la misma manera, de qué quiere alejarse y qué necesita empezar a poner en marcha para aproximarse a lo que quiere conseguir.

El proceso interno del coaching requiere descubrir el mapa mental de la persona, detectar los “jueces” internos y los “saboteadores”, las palancas motivacionales, los recursos y capacidades con los que cuenta.

Iniciar este camino es adentrarse en la aventura de conocerse más, de reflexionar para ser mejor y de aceptar el reto de la acción para desarrollarse personal y profesionalmente.



¿Cuándo resulta útil?

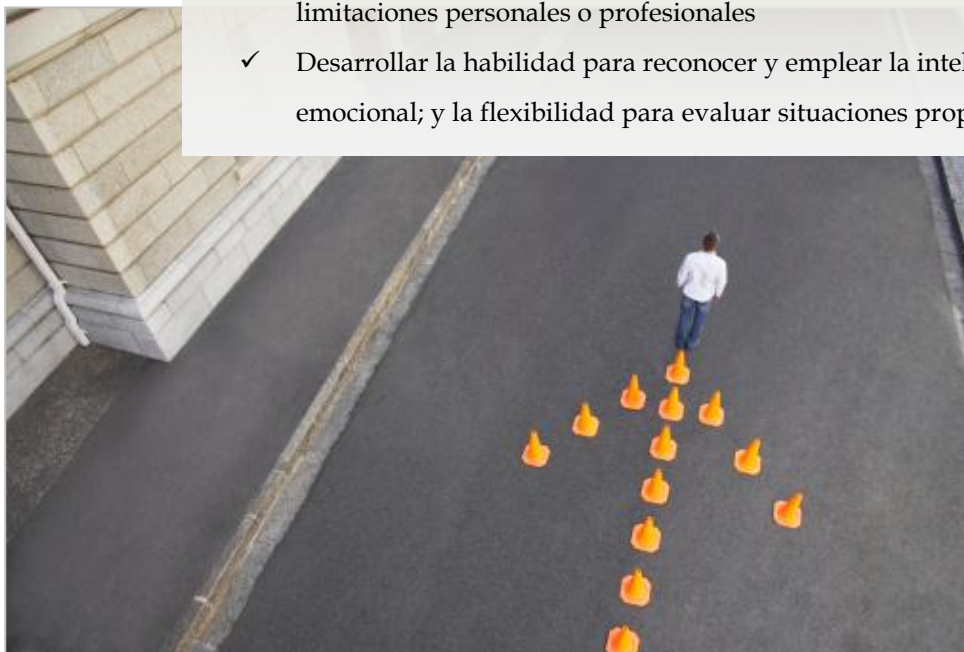
Cuando una persona...

- Se encuentra insegura sobre alguna situación y quiere un “espacio” que le ayude a clarificar su visión y estrategia

- Desea aumentar su nivel de desempeño o explorar nuevos retos, ambiciones o sueños al tiempo que busca una manera de conseguirlos
- Ha detectado carencias o problemas en el desempeño de su trabajo y quiere desarrollar estrategias al respecto en un entorno de total confianza
- Quiere descubrir su propósito de vida
- Necesita detenerse para revisar diferentes alternativas ante una situación concreta y necesita ayuda, estímulo y desafíos para ser más creativo
- Quiere un cambio en su vida, algo nuevo, mejor, pero no sabe exactamente el qué
- Está en una época de transición en la que necesita saber qué pasos necesitaría dar para obtener el máximo rendimiento
- Quiere optar por una vida saludable y dejar ciertos hábitos...

OBJETIVOS DE UNA PROPUESTA DE COACHING

- ✓ Dotar a la persona de mayor confianza en su desempeño
- ✓ Facilitar la toma de conciencia de los valores, creencias y principios para alcanzar objetivos
- ✓ Adquirir mayor comprensión de los puntos fuertes y de las limitaciones personales o profesionales
- ✓ Desarrollar la habilidad para reconocer y emplear la inteligencia emocional; y la flexibilidad para evaluar situaciones propias y ajenas



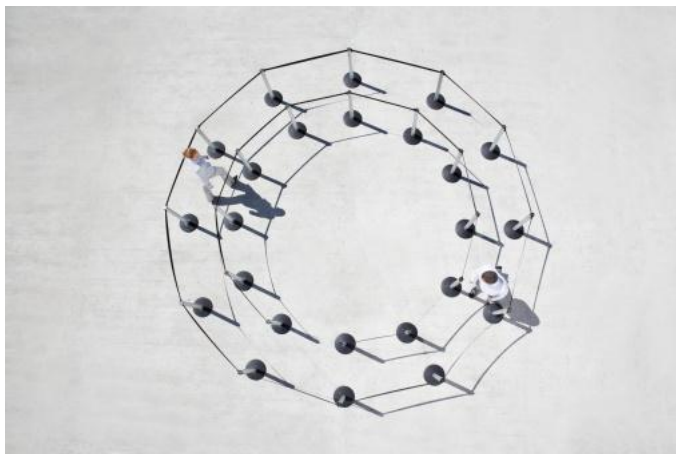
¿CÓMO ES UN PROCESO DE COACHING?

El proceso de Coaching se inicia con una sesión exploratoria en la que se informa sobre todos aquellos aspectos relevantes del proceso, se intentan resolver dudas y explorar cuál es la cuestión acuciante por la que se quiere iniciar un proceso de Coaching.

En esta sesión el cliente podrá obtener la suficiente información para valorar si está dispuesto a iniciar un proceso de Coaching, si es lo que realmente necesita y está comprometido y puede poner en una balanza los beneficios-costes de lo que supone el proceso en sí.

El proceso de Coaching se establecerá a través de un contrato confidencial entre coach-cliente donde se reflejará el número de sesiones que se mantendrán a priori, la duración de cada sesión, la duración del proceso (entre 4 a 10 sesiones), el tipo de sesión (presencial o a distancia ya sea a través del teléfono, skype, videoconferencia o chat), las responsabilidades de cada uno en el proceso, honorarios, etc.

La primera sesión, tras el acuerdo firmado, consistirá en establecer el objetivo de proceso que se quiere alcanzar. A partir de aquí, se seguirán una serie de pasos y planes de acción acorde al objetivo propuesto y a los principales valores de la persona.



Durante las sesiones, se emplearán herramientas que ayuden a trabajar en base a metas intermedias.

La herramienta fundamental del coach son las preguntas poderosas que tienen como finalidad obtener información sobre cuestiones relevantes, y facilitar la toma de conciencia y responsabilidad sobre acciones que llevará el cliente para alcanzar su objetivo.

Aparte, se emplearán otras herramientas como técnicas de visualización, dibujos, cuentos, metáforas, figuras simbólicas y construcciones de LEGO®, ejercicios para trabajar algo determinado (detección de valores, creencias, etc.) o técnicas de otras disciplinas como PNL, EFT, Kinesiología, etc.

El proceso de Coaching cuenta con dos fases fundamentales:

La *fase de reflexión*: es la fase que tiene lugar durante y después de cada sesión de Coaching. Durante las sesiones se intentará, a través de preguntas, que el cliente tome conciencia de

su situación actual y vea su vida desde otra perspectiva que le facilite aproximarse a su objetivo.

La *fase de acción*: al finalizar cada sesión el cliente se planteará acciones para realizar entre sesiones. Las acciones son imprescindibles para el aprendizaje y cambio deseado.

BENEFICIOS QUE SE OBTIENEN A TRAVÉS DEL COACHING

- Mejora del desempeño y la productividad
- Desarrollo personal y profesional
- Mejora de las relaciones
- Mejor calidad de vida
- Aumento de la creatividad
- Mejor uso de las habilidades y de los recursos
- Mayor flexibilidad y adaptabilidad al cambio
- Aumento de la confianza y seguridad en uno mismo
- Aumento de la capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas

DURACIÓN DE UN PROCESO DE COACHING



El proceso de coaching finalizará cuando el cliente se aproxime lo suficiente a su objetivo o haya experimentado los cambios necesarios para llegar por sí solo a la dirección deseada. El promedio de un proceso de coaching se encuentra entre 4 - 10 sesiones.

En la 4ª sesión se haría una revisión del proceso y se valoraría la necesidad de continuar. Buscamos que la persona se focalice y se oriente de una forma eficaz

hacia su objetivo, marcándose primero un número reducido de sesiones.

RELACIÓN COACH-CLIENTE

Es fundamental una relación de confianza entre coach y cliente para poder llegar a los objetivos fijados.

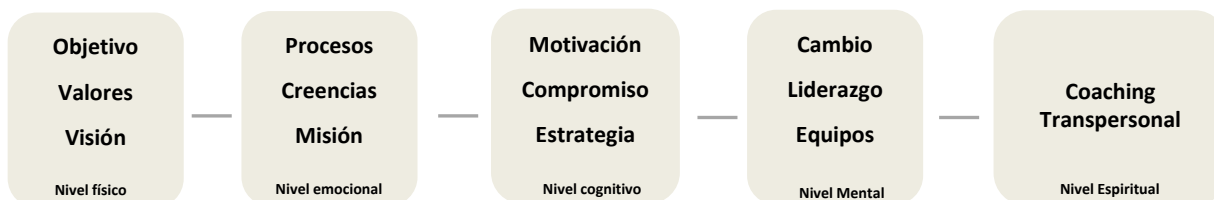
La vinculación entre el cliente o coachee y su coach puede definirse como una relación de “asociación”, o acuerdo, donde ambas partes trabajan los objetivos previamente acordados, en este caso el coachee como protagonista y el coach como facilitador.

El proceso de coaching requiere entrar en el mundo privado del cliente, ver sus sentimientos y motivaciones, sin juzgar ni evaluar; moverse en este espacio con delicadeza, respetando en todo momento los conceptos o valores que son importantes para el otro.

NUESTRA METODOLOGÍA

En el **Instituto Hune** tenemos una visión global del individuo. Nuestro enfoque es holístico, en tanto que trabajamos todas las dimensiones de la persona: física, emocional, cognitiva, social y transpersonal.

Nuestro know-how en formación, y experiencia previa, lo incorporamos en nuestra forma de hacer Coaching, de tal forma que nuestro método esta integrado en el acompañamiento que hacemos a las personas que se plantean un cambio en sus vidas.



Método Instituto Hune

Nuestro planteamiento es que actuamos movidos por unos valores y creencias aprendidos en nuestra infancia y consolidados en nuestra evolución personal. Construimos nuestra confianza a través de unos modelos en los que buscamos reconocimiento y aceptación.

El autoconcepto será el primer pilar sobre el que trabajaremos en el proceso de coaching.

Posteriormente, ayudaremos a que la persona explore las estrategias que pone en marcha para alcanzar sus objetivos, y buscaremos que encuentre las palancas motivacionales que necesita para provocar los cambios deseados.

En todo momento tendremos en cuenta el contexto de la persona, su entorno y relaciones familiares, sociales y profesionales. La ecología del objetivo es imprescindible para el éxito del proceso.

El reto hacia el que nos dirigimos está en que el cliente encuentre el líder interior que tiene una misión y visión en su proyecto de vida.

Para ello, las primeras preguntas que se plantean son dónde estás ahora (presente), a dónde quieres llegar y ser (futuro) y qué obstáculos encuentras para llegar ahí (pasado)



Si el coaching fuera como un viaje, el proceso de coaching sería el espacio entre lo que la persona es, tiene y hace ahora; y lo que desea ser, tener y hacer cuando llegue a su destino.

El viajero define a dónde va a ir, con quien quiere ir acompañado, qué quiere llevar en su maleta y qué necesitará para llegar a las paradas principales de su camino. En el viaje se irá dando cuenta de si necesita desprenderse de cosas de su maleta, hacerse con algunas nuevas, si se encuentra cómodo con la compañía que tiene o no, etc.

El coach será un guía que animará al viajero, que le recordará donde está su destino, qué le irá mostrando las cosas que el viajero quiere conocer en profundidad, que le hará ver las maravillas del viaje y aquellas partes que son un poco más oscuras. Buscará que el viajero esté pendiente de sus pertenencias y se haga con aquello que necesita en cada momento.

El viajero decidirá en cada parte del camino, de él dependerá cómo sea su viaje.

A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un instante.

Oscar Wilde

ELEMENTOS QUE SE INCLUYEN EN UN PROCESO DE COACHING IHUNE

- ☐ Cuestionario previo a la sesión exploratoria
- ☐ Contrato y acuerdo de confidencialidad
- ☐ Código ético al que está adscrito el coach
- ☐ Copia del material que se ha trabajado en cada sesión (herramientas, notas del coach, etc.)
- ☐ Diario del coach/cliente:
 - Al día siguiente de cada sesión de coaching, se le mandará al cliente un documento para que realice un feedback sobre la sesión. Esto permitirá que haya una comunicación fluida y que el coach pueda ampliar su perspectiva sobre la sesión y reflexionar sobre los aspectos que destaque el cliente
 - 2 días antes de la siguiente sesión, se le mandará al cliente un email recordatorio y un documento que le ayudará a tomar conciencia sobre los aprendizajes realizados tras la última sesión y las expectativas/objetivos que tiene para la próxima sesión
- ☐ Sesión de cierre de 30 minutos tras la última sesión de proceso que consistirá en un resumen de las sesiones y un balance de los resultados alcanzados y situación en la que se encuentra el cliente
- ☐ Sesión de seguimiento un mes después de la última sesión, y se verá la posibilidad de otra sesión de seguimiento 3 meses después

SERVICIOS

Coaching personal

El coaching personal va dirigido a personas que quieran trabajar asuntos de su vida personal o laboral, pero tratados en un entorno fuera de la empresa.

El Coach personal permite que la persona tome conciencia de sí misma desde distintas perspectivas, ayuda a descubrir los recursos del cliente con un respeto profundo por sus bloqueos y una actitud motivadora y entusiasta hacia sus logros, a fin de lograr un compromiso hacia el cambio real.

Los objetivos en el Coaching personal son marcados por la persona que recibe el servicio.

El tipo de técnicas y herramientas que emplee el coach va a depender del asunto del cliente, y de la forma en la que crea oportuna proceder para conseguir la máxima eficacia.

Dentro de los servicios de coaching personal en el Instituto Hune contamos con coaches especializados en:

- Coaching familiar
- Coaching de la salud
- Marca personal y comunicación
- Coaching corporal

Coaching empresarial

Orientado a directivos, mandos intermedios, equipos que deseen mejorar su desempeño profesional.

Es un proceso de aprendizaje que conduce a cambios conductuales en la persona o en los equipos.

Está orientado a optimizar su rendimiento en las distintas fases de liderazgo.

Dentro de los servicios de coaching empresarial contamos con coaches especializados en:

- Coaching de equipos
- Coaching ejecutivo
- Coaching de la comunicación
- Marca personal y profesional
- Transición de carrera