

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 real hacia el cambio.

Los objetivos serán marcados por el cliente y en función de sus necesidades será atendido por un coach especializado.

Nuestras áreas de acompañamiento son las siguientes:

Coaching de la salud

La salud física es un estado y también una capacidad: energía y posibilidad de hacer lo que nos interesa y lo que disfrutamos haciendo, y la capacidad de curarnos a nosotros mismos.

La salud es un proceso en el que nuestra forma de pensar, de sentir y actuar puede facilitar o perjudicar nuestro estado físico.



Partimos de la premisa de que el cuerpo no enferma, sino la persona. Esto supone poder tomar conciencia sobre las señales que nos envía el cuerpo y actuar en consecuencia.

En el Instituto Hune contamos con una larga experiencia en el área de **Salud y Bienestar**.

En los procesos de Coaching de la salud integramos nuestra experiencia en esta área con distintas técnicas (coaching, Programación Neurolingüística, Kinesiología, EFT, etc.) que facilitan que las personas puedan conseguir sus objetivos sobre salud.

Para quiénes:

Para todas aquellas personas que quieran ampliar conciencia sobre su salud, encontrar recursos para mejorar su salud física y emocional, o tratar algún problema de salud.

A través del coaching de salud se puede conseguir:

- Eliminar hábitos no deseados como fumar, beber, comer en exceso, etc.
- Curar problemas psicosomáticos: asma, alergias, migrañas, etc.
- Incorporar hábitos de salud deseables
- Reducir estrés
- Eliminar fobias y miedos...

Coaching Familiar

La familia es la unidad básica de desarrollo y experiencia, de realización y de fracaso. Tan antigua como la especie y tan universal como la cultura, “es la misma en todas partes y no es nunca la misma”.

El concepto de familia como unidad estática ya no es el tradicional formado por el matrimonio, padre, madre e hijos. La familia es ante todo el producto de la evolución, una unidad flexible que admite el cambio y se adapta a él. Pero sea cual sea la forma que adopte, este debe mantener su indiscutible carácter de unidad.

Los aprendizajes que se dan en la familia van a afectar directamente en los miembros de esta de forma individual. La familia es la mejor escuela para aprender.

En el Instituto Hune acompañamos a las familias en su búsqueda de equilibrio. Para ello trabajamos, de forma individual y/o colectiva, la relación de la familia con otros, la relación de la familia en sí y la relación de cada miembro de la familia consigo mismo

Los **objetivos** que se pueden trabajar en familia son:



- Alinear valores personales con el valor familiar
- Desarrollar una visión y misión conjunta
- Estrategias para mejorar la convivencia familiar
- Establecer buenas relaciones entre los miembros de la familia
- Tratar asuntos individuales que afectan al clima familiar
- Educación de los hijos...

La metodología que se emplea es sistémica.

Utilizamos **Lego® Serious Play™ (LSP)** para la primera sesión de diagnóstico y en aquellas sesiones que requieran indagar sobre el problema familiar desde el mapa mental individual y colectivo.

Coaching de la Comunicación

Hoy en día la comunicación es uno de los valores más importantes a nivel personal y profesional, y una de las áreas con la que más dificultades nos encontramos.

Una persona puede necesitar formación en Comunicación o un proceso de coaching por limitaciones a hora de expresar lo que quiere decir, o hacer llegar su mensaje con fuerza, o conectar con los demás, no saber argumentar, persuadir o expresarse asertivamente, o temer hablar en público, etc.

Los objetivos que se pueden tratar con un coach especialista en Comunicación son:

- Desarrollo completo o parcial del proceso comunicativo (concreción, argumentación, persuasión y asertividad)
- Aprender a comunicarse en público
- Vencer el miedo a hablar en público
- Conseguir fuerza, motivación y credibilidad en la comunicación
- Mejorar profesional y personalmente a través del manejo de la comunicación...

Marca personal

La imagen de la marca personal es una percepción sostenida en la mente de otra persona. Esta percepción es emocional por lo que está vinculada a la aceptación y al rechazo que tenemos de nosotros mismos.

Trabajar en nuestra marca personal es hacer coincidir esa percepción con la imagen de nosotros que queremos dar.

Un proceso de coaching basado en la Marca Personal es una forma eficaz de conseguir nuestros objetivos personales y profesionales. Al construir una marca propia, reflejamos con fuerza nuestros valores, nuestra personalidad y nuestro talento, aumentamos nuestra credibilidad, nos diferenciamos y como consecuencia de todo ello, conseguimos interesar y atraer a otros.



Coaching corporal

En el coaching corporal se va a trabajar, principalmente, la expresión del cuerpo con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

Las estrategias para su aprendizaje se van a basar en el juego, la imitación, la experimentación y la imaginación.

Los objetivos principales que se pueden tratar en coaching corporal son:

- Desarrollo del potencial expresivo
- Flexibilidad corporal
- Mejora de las habilidades comunicativas a través de la posición del cuerpo
- Trabajo de la voz...

ALGUNAS TÉCNICAS QUE EMPLEAMOS EN COACHING PERSONAL

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.

Figuras simbólicas y de LEGO®

En el enfoque sistémico se incorporan nuevos elementos de trabajo para que el cliente, pareja o equipo, pueda abordar la realidad y establecer objetivos. Busca potenciar los procesos de transformacional personal a través de un pensamiento integrador.

Se parte de que la percepción de la realidad depende de la perspectiva del observador, y la forma en la que mira ésta y se sitúa dentro del sistema va a limitar o potenciar sus posibilidades.



El coach con pensamiento sistémico ayuda a que el cliente comprenda que para conseguir su objetivo tiene que tener en cuenta el sistema (familiar, laboral, social, etc.) y para ello tomar una posición distinta, entender otros puntos de vista, colaborar con el sistema, respetar su forma de interactuar en este, etc.

La forma en la que el cliente pueda tomar conciencia de su posición en el sistema se facilita proyectando los principales elementos de su asunto en figuras simbólicas. Para ello se emplean herramientas visuales (objetos, figuras como muñecos, folios, post it, cartulinas, figuras de Lego®, etc.)

La **metodología de Lego** se utiliza principalmente para la exploración y la gestión de problemas y desafíos a través de un proceso de “Estrategia en Tiempo Real”.

LSP facilita el pensamiento, la comunicación y la resolución de problemas tanto en organizaciones, equipos, colectivos como el familiar y también a nivel individual.

Se basa en cuatro pasos:

1. Plantear una pregunta
2. Construir utilizando las piezas de Lego©
3. Compartir comunicando lo construido
4. Reflexionar sobre el proceso

El objetivo es fomentar el pensamiento creativo y el trabajo conjunto, con especial atención en facilitar un proceso que permite una reflexión más profunda y un diálogo constructivo.

Para ello, se utiliza la construcción de metáforas de las identidades personales y de la familia, experimentando con piezas de Lego©. Se trabajan en escenarios imaginarios utilizando construcciones tridimensionales de Lego hechas por los clientes. Todos los miembros de la familia hablan, todos tienen una historia que contar y todos participan de ella.

El método se describe como un proceso apasionado y práctico para fomentar la confianza, el compromiso y la visión.



Técnicas de Liberación Emocional (EFT)

EFT es un nuevo paradigma de abordaje de las emociones en el que conviven la escucha al cuerpo, la concepción energética de la medicina tradicional china y el ámbito de la inteligencia emocional.

La premisa fundamental de EFT es que “la causa de todo malestar emocional es una alteración en el sistema del ser humano”. Es decir, un evento, un impacto vital, un recuerdo... se transforma en un elemento que bloquea la experiencia emocional

Mediante suaves impactos o “tapping” en ciertos puntos de meridianos energéticos, se posibilita hacer fluir la energía vital para que se restaure el sistema global de la persona.

Esta técnica se utiliza para eliminar:

- Malestar emocional
- Estrés
- Angustia
- Miedos
- Fobias
- Depresión
- Rabia
- Obsesiones
- Traumas
- Culpa
- Adicciones
- Migrañas
- Dolores crónicos...

La práctica de la secuencia produce, de forma general, un alto grado de relajación y de bienestar.

Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL estudia la estructura de la experiencia humana subjetiva; cómo organizamos y filtramos el mundo exterior percibido mediante nuestros sentidos; cómo lo describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos, intencionadamente o no para producir resultados.

Sus aplicaciones son sistemáticas y se centran en los niveles más altos de aprendizaje, en la interacción y desarrollo. Sus técnicas se enfocan en aclarar las distintas dimensiones de la persona.

A través de la aplicación de PNL es posible:

- Comprender el mapa interior
- Mejorar la comunicación
- Superar el estrés y encauzar nuestras emociones

- Curar una fobia y otras reacciones indeseadas en una sesión
- Ayudar a niños y a adultos con dificultades de aprendizaje
- Eliminar hábitos no deseados
- Producir cambios en las interacciones con las parejas, familias y organizaciones, de manera que funcionen de manera satisfactoria
- Curar problemas psicosomáticos

Kinesiología

La Kinesiología es una disciplina que permite evaluar los desequilibrios en la persona, a través del tono muscular.

Identifica la naturaleza de los bloqueos (estrés, dolor, falta de nutrientes, toxicidad, alteraciones emocionales, disfunciones mentales, dificultades para aprender, etc.) y aplica la armonización correspondiente en el nivel más adecuado.

La capacidad de curación natural del organismo se estimula mediante la aplicación de energía sobre puntos reflejos y mediante movimientos corporales. Su objetivo consiste en analizar la energía, aplicando un gran número de técnicas de curación suaves, pero sumamente eficaces, encaminadas a la mejora de la salud y de la vitalidad. Todo ello procura un bienestar físico, mental y emocional.

CONTACTO

Para pedir más información contactar con:

Noelia Estévez

T: 91 319 5158 M: 696 363 700

E: noelia.estevez@institutohune.com

