

Academia de Coaching Consciente

Coaching Consciente

Certificación Profesional

Romina Tobeña

Consultora y Coach Ejecutivo



Unidad IX

Practicas profesionales

Acuerdo de la conversación

¿Qué quieres trabajar en esta sesión?

¿Qué hace que esto sea importante para ti? y/o ¿Para que quieres trabajar este tema?

¿Qué te quieres llevar concretamente al finalizar este encuentro?

¿Cómo te darás cuenta al final de la sesión qu te estás llevando lo que viniste a buscar?



Estructura de una sesión de Coaching Consciente®

1- Situación - Dejar el día atrás, enfocarnos en el trabajo por hacer.

2- Acuerdo de la conversación - Definir que vamos a trabajar

3- Apertura a la consciencia del momento presente.

4- Revelación - Tomar conciencia del problema y sus consecuencias en el mediano largo plazo si no lo soluciono.

5- Revitalización - Generar el estado vital necesario para la transformación.

Reconocer aquello que quiero alcanzar y como será mi vida cuando lo haya logrado.

6- Regeneración.

»

7- Consolidación del proceso y cierre.

1- Situación - Dejar el día atrás, enfocarnos en el trabajo por hacer.

Es un tiempo que nos tomamos para reconectar con nosotros y con el momento presente.

Se le pregunta al coachee si tiene algún tema que tenga ganas de escuchar, buscamos una posición cómoda con los ojos cerrados y lo compartimos observando nuestra corporalidad, emocionalidad y pensamientos. Luego chequeamos cómo estamos.

Si el coachee trae una propuesta con mucha energía, podemos bailar, saltar o hacer lo que el cuerpo nos pida.



2- Acuerdo de la conversación - Definir que vamos a trabajar

¿Qué quieres trabajar en esta sesión?

¿Qué hace que esto sea importante para ti? y/o ¿Para que quieres trabajar este tema?

¿Qué te quieres llevar concretamente al finalizar este encuentro?

¿Cómo te darás cuenta al final de la sesión qu te estás llevando lo que viniste a buscar?



3- Apertura a la consciencia del momento presente.

Trabajamos sobre nuestro estado interno. (fisiología, lenguaje, enfoque).

Realizamos estiramientos y ejercicios de respiración. De acuerdo a los objetivos que se hayan fijado para el proceso se deberá elegir la técnica o combinación de técnicas más eficiente para alcanzarlos.



4- Revelación - Tomar conciencia del problema y sus consecuencias en el mediano largo plazo si no lo soluciono.

¿Qué va a pasar, cómo te vas a sentir, cómo va a ser tu vida si seguís en este camino?



5- Revitalización - Generación del estado vital necesario para la transformación.

Reconocimiento de aquello que quiero acanzar y como será mi vida cuando lo haya alcanzado. Debemos sentirlo en el cuerpo, poder vivenciarlo con el mayor detalle posible en nuestras mentes.



6- Regeneración.

Podemos usar meditaciones, meditaciones con visualización, ejercicios de arteterapia (trabajar con imágenes, dibujos, etc...) o una combinación estas y otras herramientas que les interesen explorar.



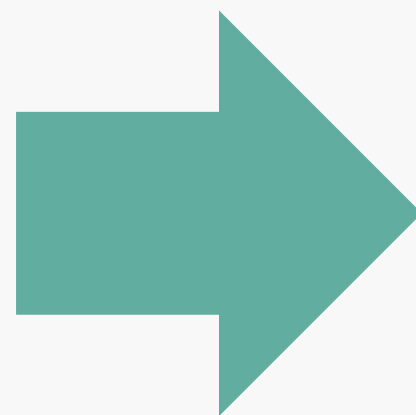
7- Consolidación del proceso y cierre.

Escribimos sobre nuestros principales insights y definimos acciones para realizar en el corto, mediano y largo plazo orientadas a realizar nuestro objetivo.



Academia de Coaching Consciente

Manos a la obra



Academia de Coaching Consciente

¡Gracias!

Certificación profesional en Coaching Consciente

ICI Academy

www.icicoachinglatam.com

icicoahinglatam@gmail.com