

¡Conviértete en **Coach!**

Ayuda a las personas a

alcanzar sus **metas**

Herramientas y Técnicas para
sesiones de **Coaching**



Presentación

¡¡Hola!!

Somos Talentia Formación, un centro de formación online que apuesta por un **modelo educativo innovador** capaz de responder a las necesidades reales de las y los **profesionales del ámbito social, psicosocial y socioeducativo**.

Planteamos un modelo de **escuela ágil e interdisciplinar** capaz de adaptarse a los nuevos cambios y exigencias. Apostamos por contenidos completos y temarios propios, constantemente actualizados.

Somos una escuela diferente que apuesta por una formación **basada en la innovación y la transformación social**.

Hemos elaborado este dossier con el objetivo ofrecerte una serie de **recursos** que te van a resultar útiles tanto a nivel **personal** como si te quieres iniciar en el mundo del **coaching**.

¡Esperamos que os guste!



¿Qué se necesita para ser Coach?

Si te has descargado este dossier es por que te interesa el mundo del **Coaching** y quieres ser tú esa persona profesional **capacitada** para ayudar a las personas a **desarrollar todo su potencial** y **alcanzar sus metas**.

Para convertirte en coach, debes contar con **una formación especializada** y conocer **las herramientas y metodologías** necesarias para guiar a las personas de manera profesional.

Uno de los principios básicos del coaching es que no puedes guiar a otras personas por un camino que tú mismo/a no hayas recorrido. Por eso antes, debes trabajar en tu propio **autoconocimiento y desarrollo personal**.

Es importante desarrollar **habilidades de comunicación**, como la escucha activa. Estas habilidades harán que te resulte más fácil el proceso de descubrimiento personal de tus coachees (clientes).

Obtener **credibilidad formativa**, te dará el impulso necesario para ejercer como coach profesional y te abrirá puertas en este ámbito laboral apasionante.



¿Quién puede ser Coach?

El coaching es una disciplina **amplias, accesible y flexible** que puede abrirte muchas puertas, sin importar tu campo profesional.

Si eres una persona **líder o gestora**, la formación en coaching te permitirá **mejorar tus habilidades en mentoring y liderazgo**. Podrás incrementar la productividad, fomentar el bienestar y fortalecer la cohesión en tus equipos, además de optimizar la gestión del talento en tu organización.

Si por otro lado, eres una **persona emprendedora o deseas ser coach autónoma**, aprenderás técnicas efectivas para ayudar a tus coachees a desarrollarse en áreas personales y profesionales, aplicándolas en contextos como el empresarial, educativo, deportivo o nutricional.

Y si lo que **te interesa es tu propio crecimiento personal**, el coaching te ofrece la oportunidad de profundizar en temas como la inteligencia emocional, el mindfulness y el desarrollo integral.

El objetivo es que puedas aplicar estos conocimientos tanto en tu vida profesional como personal, logrando un equilibrio más pleno y enriquecedor.



La Importancia de conocer Herramientas y Técnicas

Conocer diversas herramientas y técnicas te permite adaptar tus enfoques a las **necesidades únicas de cada persona**, personalizando el proceso de coaching. El hecho de manejar diferentes métodos, te ofrece **flexibilidad en la resolución de problemas** y te ayuda a abordar los desafíos que puedan surgir desde varias perspectivas.

Las técnicas que hemos recopilado en este dossier están enfocadas a **fomentar la auto-reflexión, el autoconocimiento, la conciencia sobre la situación actual y objetivos que se quieren alcanzar**. Además, ayudan a desarrollar habilidades clave como la comunicación efectiva y la escucha empática.



RECURSOS

- ⚙ Mapa Mental
- ⚙ Preguntas Poderosas
- ⚙ Análisis DAFO
- ⚙ Tablero de los Sueños
- ⚙ Técnica Pomodoro
- ⚙ Rueda de la Vida
- ⚙ Escucha Activa
- ⚙ Toma de Decisiones
- ⚙ Línea de la Vida
- ⚙ Checklist Autocuidado
- ⚙ Design Thinking



Mapa Mental





Descripción

La utilidad de los mapas mentales radica en su capacidad para **organizar y visualizar ideas de manera no lineal**.

Permiten capturar y presentar información de forma clara, fomentan la creatividad, facilitan la generación de nuevas ideas, ayudan en la toma de decisiones, promueven el aprendizaje y la memorización, y facilitan la comunicación efectiva de conceptos complejos.

Los mapas mentales **son utilizados en diversas áreas**, como la educación, el trabajo en equipo, la planificación, la resolución de problemas y el desarrollo personal.

Elaboración de mapas mentales paso a paso:

- **Elige un tema central:** Comienza por seleccionar un tema o concepto central sobre el cual quieres trabajar. Este será el punto focal de tu mapa mental.
- **Dibuja una imagen o escribe la palabra central:** En el centro, dibuja una imagen relacionada con el tema o escribe una palabra o frase que lo represente claramente. Esto servirá como el punto de partida para desarrollar tus ideas.
- **Crea ramificaciones principales:** A partir del tema central, traza ramas o líneas principales que se extiendan en diferentes direcciones. Cada rama debe representar una idea principal relacionada con el tema central.



Descripción

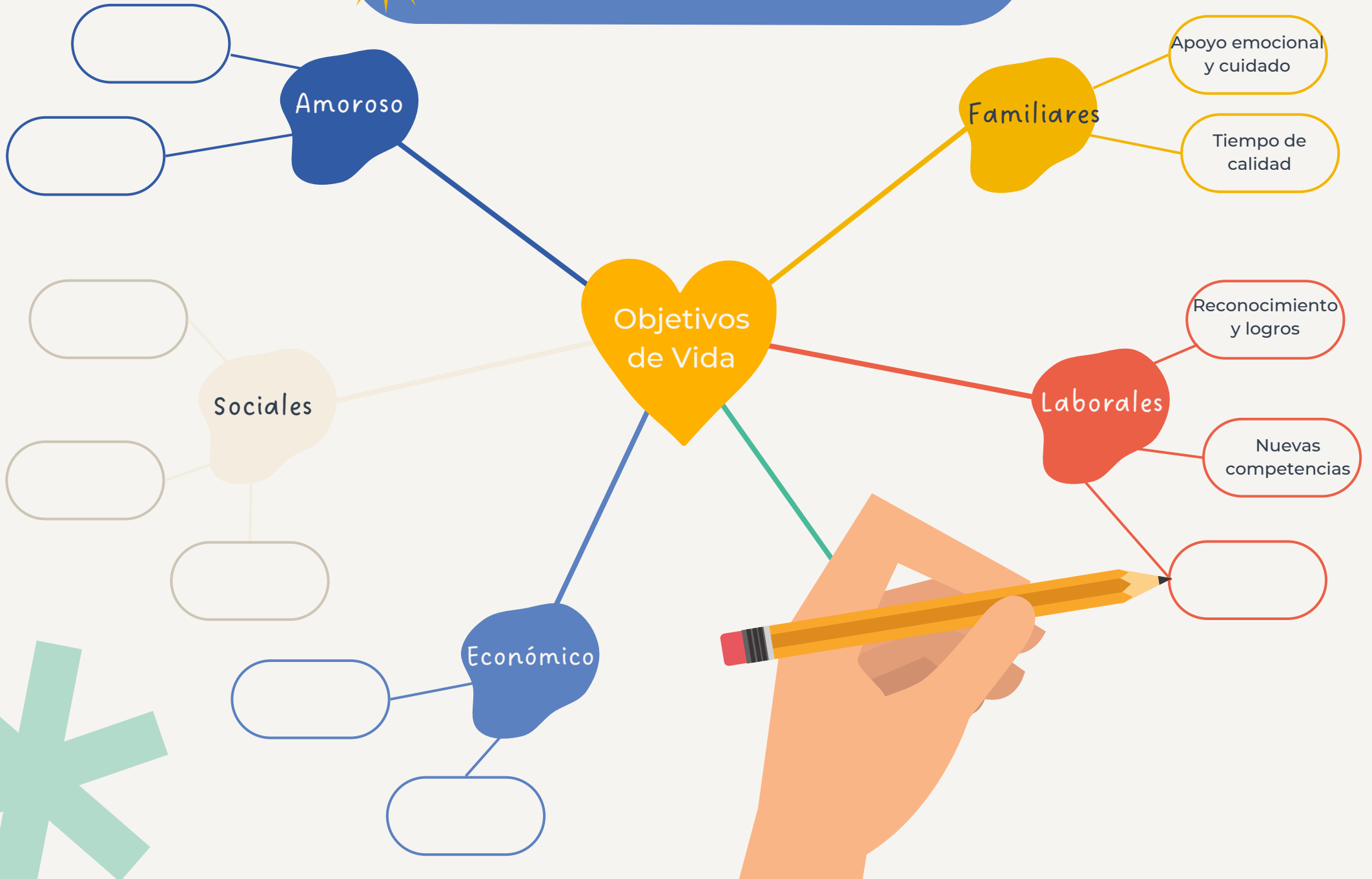
- **Agrega subramificaciones:** A medida que creas las ramas principales, agrega subramas o líneas secundarias a cada una de ellas. Estas subramas representarán ideas o conceptos más específicos relacionados con las ramas principales.
- **Utiliza palabras clave e imágenes:** En cada rama y subrama, utiliza palabras clave o frases cortas para representar las ideas de manera concisa. También puedes agregar imágenes, símbolos o íconos relacionados con cada concepto para hacer el mapa más visual y fácil de recordar.
- **Establece conexiones:** Utiliza líneas, flechas o colores para conectar las diferentes ramas y subramas entre sí. Esto ayudará a mostrar las relaciones, jerarquías o conexiones entre las ideas y conceptos en tu mapa mental.
- **Explora nuevas ideas:** A medida que desarrollas el mapa mental, permite que tus pensamientos fluyan y explore nuevas ideas que se relacionen con el tema central. No te limites y permite que tu creatividad e intuición se expresen.



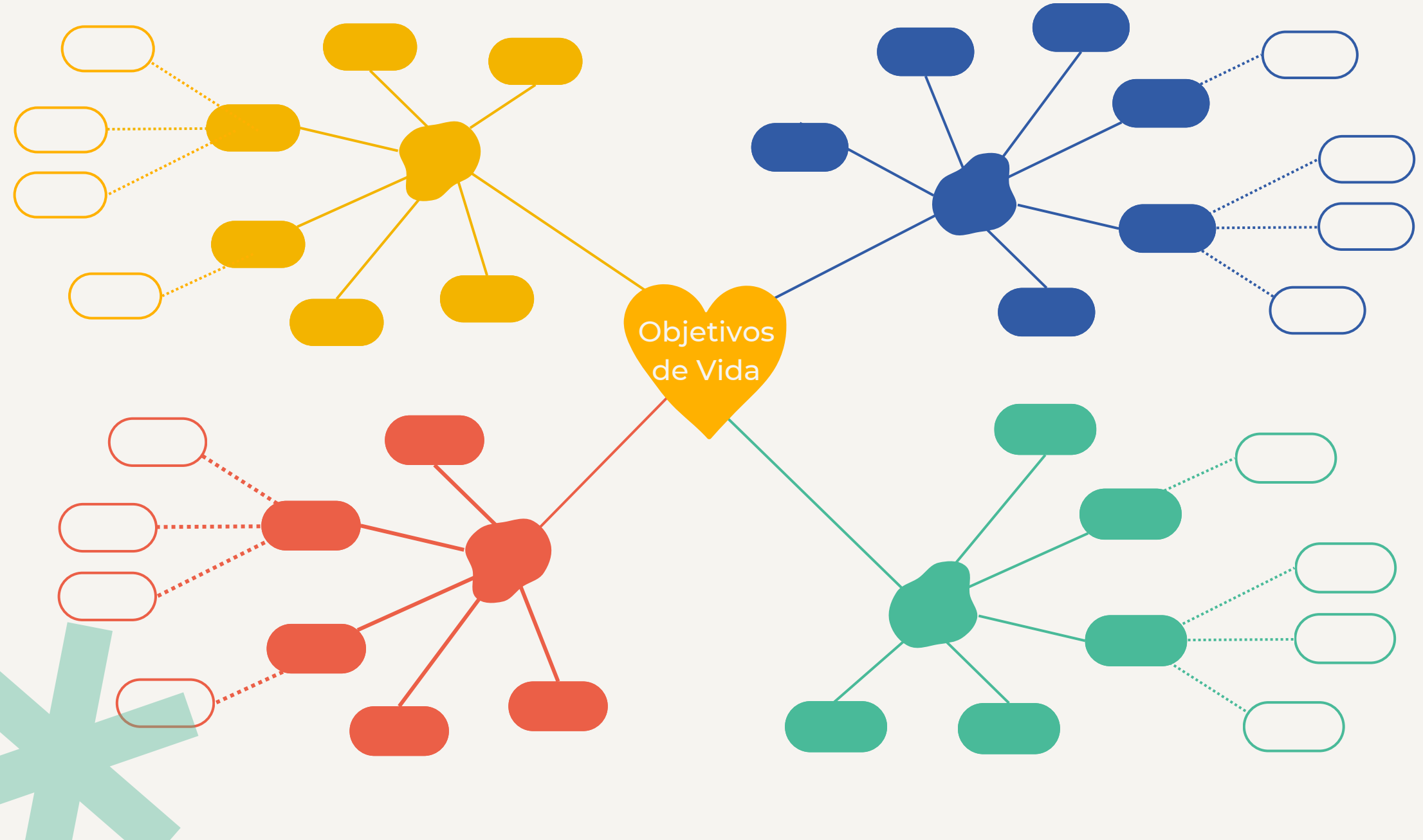
Descripción

- **Organiza y prioriza:** A medida que tu mapa mental se vaya expandiendo, organiza y prioriza las ideas según su importancia o relevancia. Esto ayudará a tener una estructura clara y facilitará la comprensión del mapa.
- **Utiliza el mapa mental como herramienta:** Una vez que hayas completado el mapa mental, utilízalo como una herramienta de referencia visual. Puedes revisarlo regularmente para recordar conceptos clave, explorar nuevas conexiones o como guía para la toma de decisiones.

Mapa Mental



Mapa Mental





Preguntas Poderosas








Descripción

Este recurso se trata un juego de tarjetas con preguntas poderosas. Estas tarjetas contienen una serie de preguntas cuidadosamente seleccionadas que están diseñadas para estimular la **reflexión profunda**, la **claridad mental** y el **crecimiento personal**.




Es una herramienta eficaz para profundizar en la **conversación** y **fomentar la introspección de la persona destinataria**. Estas preguntas invitan a reflexionar sobre creencias arraigadas, patrones de pensamiento limitantes y emociones subyacentes, lo que conduce a un mayor autoconocimiento y autodesarrollo.



Cada tarjeta presenta una pregunta única y provocativa que puede utilizarse durante sesiones de coaching para ayudar a los clientes a **explorar diferentes perspectivas**, **desafiar sus suposiciones** y **descubrir nuevas soluciones**.




Preguntas Poderosas




¿Cuáles son tus fortalezas y cómo las puedes utilizar en esta situación?




¿Cuáles son tus valores fundamentales?


¿Qué te impide tomar acción hacia tus metas?




Si no hubiera obstáculos, ¿qué harías?



¿Qué recursos tienes disponibles para ayudarte en este proceso?



¿Qué podrías hacer de manera diferente para obtener resultados distintos?



Preguntas Poderosas

¿Qué te está
frenando
actualmente?

¿Qué pasos pequeños
y concretos puedes
dar para avanzar
hacia tu objetivo?

¿Qué te impide
tomar decisiones
efectivas?

¿Cuál es la lección
más importante
que has aprendido
hasta ahora?

¿Cuáles son tus
logros más
significativos y qué
te llevó a
alcanzarlos?


¿Cómo te ves a ti
mismo dentro de
cinco años?




Preguntas Poderosas





¿Qué te motiva y te apasiona en la vida?





¿Qué miedos o creencias limitantes te están deteniendo?





¿Cómo puedes cultivar un mayor sentido de gratitud en tu vida?





¿Cómo puedes gestionar el equilibrio entre tu vida personal y profesional?



¿Cómo te gustaría sentirte al lograr tu objetivo?



¿Qué te impide pedir ayuda cuando la necesitas?



Preguntas Poderosas

¿Qué creencias limitantes puedes transformar en creencias empoderadas?

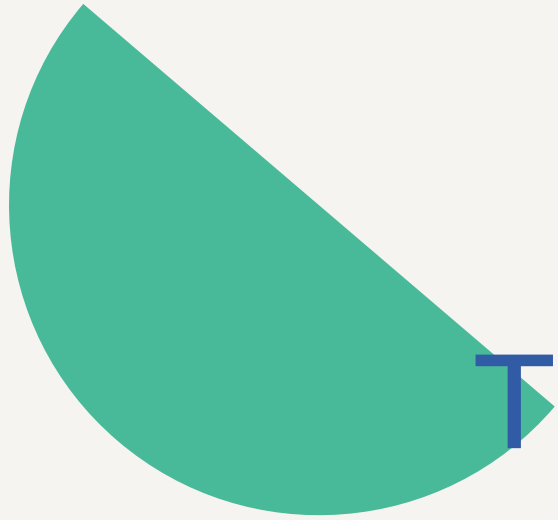
¿Qué pasos pequeños y concretos puedes dar para avanzar hacia tu objetivo?

¿Cuál es el primer paso que puedes tomar hoy mismo?

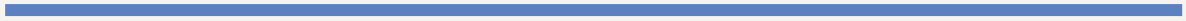
¿Cómo puedes aprovechar al máximo tus fortalezas en esta situación?

¿Cuáles son tus metas a largo plazo y cómo están alineadas con tus valores?

¿Cuál es tu definición de felicidad y cómo puedes acercarte a ella?



Técnica DAFO





Descripción

La técnica DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades), es una **herramienta de análisis** que permite evaluar la situación de una persona, organización o proyecto en términos de sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Esta técnica puede ser utilizada a **nivel personal o profesional**, debido a su utilidad para comprender el contexto y formular estrategias efectivas.

La técnica DAFO se utiliza de la siguiente manera:

- **Identificación de fortalezas (Strengths):** El coach invita a la persona o grupo a reflexionar y listar las características positivas, habilidades, recursos y ventajas que poseen. Estas fortalezas internas pueden incluir conocimientos especializados, talentos, experiencia, redes de contacto, etc.
- **Identificación de debilidades (Weaknesses):** Se invita a identificar las limitaciones, carencias o aspectos que pueden ser mejorados. Estas debilidades internas pueden ser habilidades o falta de conocimientos, falta de recursos, limitaciones en la comunicación, entre otros.



Descripción

- **Identificación de oportunidades (Opportunities):** Se analizan los aspectos del entorno o del contexto que pueden generar ventajas o posibilidades favorables. Esto puede incluir tendencias del mercado, cambios legislativos, nuevas tecnologías, colaboraciones potenciales, entre otros.
- **Identificación de amenazas (Threats):** Se examinan los factores externos que pueden afectar negativamente o representar obstáculos para el desarrollo y éxito de la persona, organización o proyecto. Estas amenazas pueden incluir competencia fuerte, cambios en la demanda, regulaciones restrictivas, entre otros.
- **Análisis y estrategias:** Una vez que se han identificado las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, la persona profesional ayuda a analizar la información recopilada y a generar estrategias adecuadas. Estas estrategias pueden aprovechar las fortalezas y oportunidades, al tiempo que abordan las debilidades y amenazas para lograr objetivos específicos.



Análisis DAFO



DEBILIDADES



AMENAZAS




FORTALEZAS



OPORTUNIDADES





Tablero de los sueños





Descripción

El tablero de los sueños (vision board) es una herramienta que **te ayudará a ser más consciente** de lo que quieres, a establecer tus objetivos con claridad y a enfocarte en ellos para hacerlos realidad.

El tablero de los sueños puede ayudarte a **alcanzar tus objetivos** a través de diferentes mecanismos:

- **Tomar conciencia:** puedes determinar tus prioridades, cuales son tus metas y a raíz de ello puedes enfocar tus esfuerzos a conseguirlas.
- **El poder de la visualización:** se ha demostrado que puede eliminar barreras mentales y generar cambios tangibles en el día a día.
- **Afirmaciones positivas:** una mente positiva influye en la manera en cómo ves la vida y como afrontas las situaciones que se te presentan
- **La ley de la atracción:** lo que piensas, lo atraes. Tener el tablero de los sueños visible te ayuda a centrar tus pensamientos en lo que quieres conseguir.

Mis sueños

Tablero de sueños

Cosas que quiero probar

family

Metas de vida

Tablero de sueños

Lugares a los que iré

Qué me inspira



Mis sueños

Tablero de sueños

Cosas que quiero probar


Metas de vida

Tablero de sueños


Lugares a los que iré

Qué me inspira





Técnica de Pomodoro





Descripción

El método Pomodoro, desarrollado por Francesco Cirillo en la década de 1980, se basa en la idea de trabajar en bloques de tiempo definidos, alternando períodos de concentración intensa con breves descansos.

El nombre de la técnica proviene de los tradicionales temporizadores en forma de tomate (pomodoro en italiano) que Cirillo solía utilizar para medir su tiempo de trabajo.

¿En qué consiste exactamente el método Pomodoro y cómo puede mejorar tu productividad?

Aquí te presento los pasos clave para aplicar esta técnica:

- **Planificación:** Antes de comenzar, realiza una lista de tareas pendientes que deseas abordar. Identifica las tareas más importantes y asigna un bloque de tiempo a cada una de ellas.
- **Configuración del temporizador:** Establece un temporizador para un período de trabajo de 25 minutos, conocido como "pomodoro". Durante este tiempo, concéntrate exclusivamente en la tarea elegida.



Descripción

- **Trabajo enfocado:** Durante cada pomodoro, enfócate intensamente en tu tarea sin distracciones. Evita revisar correos electrónicos, redes sociales u otras interrupciones. Mantén tu atención plenamente dedicada a la tarea en cuestión.
- **Descanso breve:** Una vez que se haya completado un pomodoro de 25 minutos, tómate un descanso de 5 minutos. Utiliza este tiempo para estirarte, moverte o descansar la mente. Desconecta brevemente de la tarea antes de continuar.
- **Repeticiones:** Después de cuatro pomodoros completados, tómate un descanso más largo de 15 a 30 minutos. Este descanso prolongado permite recuperar energías y mantener la frescura mental.

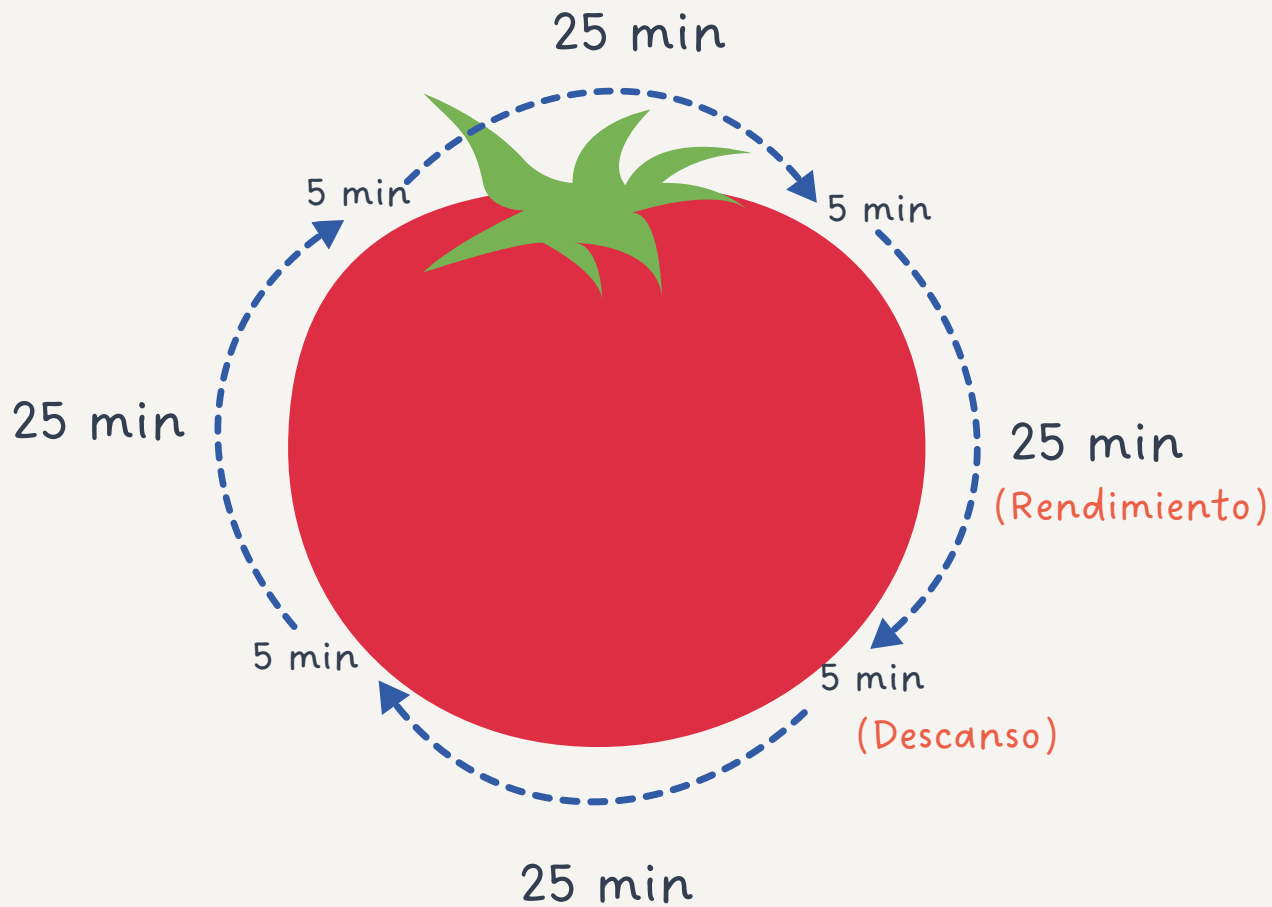
La técnica Pomodoro se basa en la premisa de que los períodos de trabajo intensos seguidos de descansos regulares mejoran tanto la concentración como la productividad. Al dividir el tiempo en bloques más manejables y establecer descansos periódicos, se evita la fatiga mental y se optimiza el rendimiento.



Beneficios

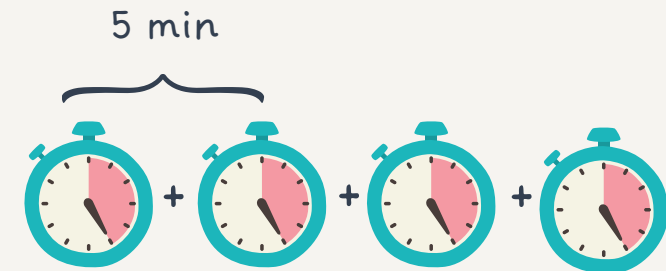
- **Mejora de la concentración:** Al establecer bloques de tiempo dedicados exclusivamente a una tarea, te sumerges en ella sin distracciones, lo que te permite mantener un mayor enfoque y rendimiento.
- **Aumento de la eficiencia:** La técnica Pomodoro te obliga a priorizar y enfocarte en las tareas más importantes. Al dividir las en bloques de tiempo, te vuelves más consciente de la gestión de tu tiempo y aprovechas al máximo cada minuto.
- **Reducción de la procrastinación:** Al saber que solo tienes un período de tiempo limitado para completar una tarea, te sientes motivado a comenzar y evitar posponer las cosas.
- **Gestión del estrés:** El método Pomodoro incluye pausas regulares, lo que ayuda a reducir el estrés y mantener un equilibrio saludable entre trabajo y descanso.
- **Organización:** Al utilizar la técnica Pomodoro, tienes una estructura clara y definida para tu día de trabajo, lo que te ayuda a mantener un sentido de organización y cumplir con tus objetivos.

Técnica de Pomodoro



Cada 25 min
5 min de descanso

1 Pomodoro



15 a 30 min de descanso

4 Pomodoros



La Rueda de la Vida





Descripción

La rueda de la vida es una herramienta visual que te permite **evaluar** y analizar diferentes **áreas de tu vida**.

Consiste en un círculo dividido en secciones que representan **áreas clave** como salud, relaciones, autoestima, finanzas, desarrollo personal, entre otras.

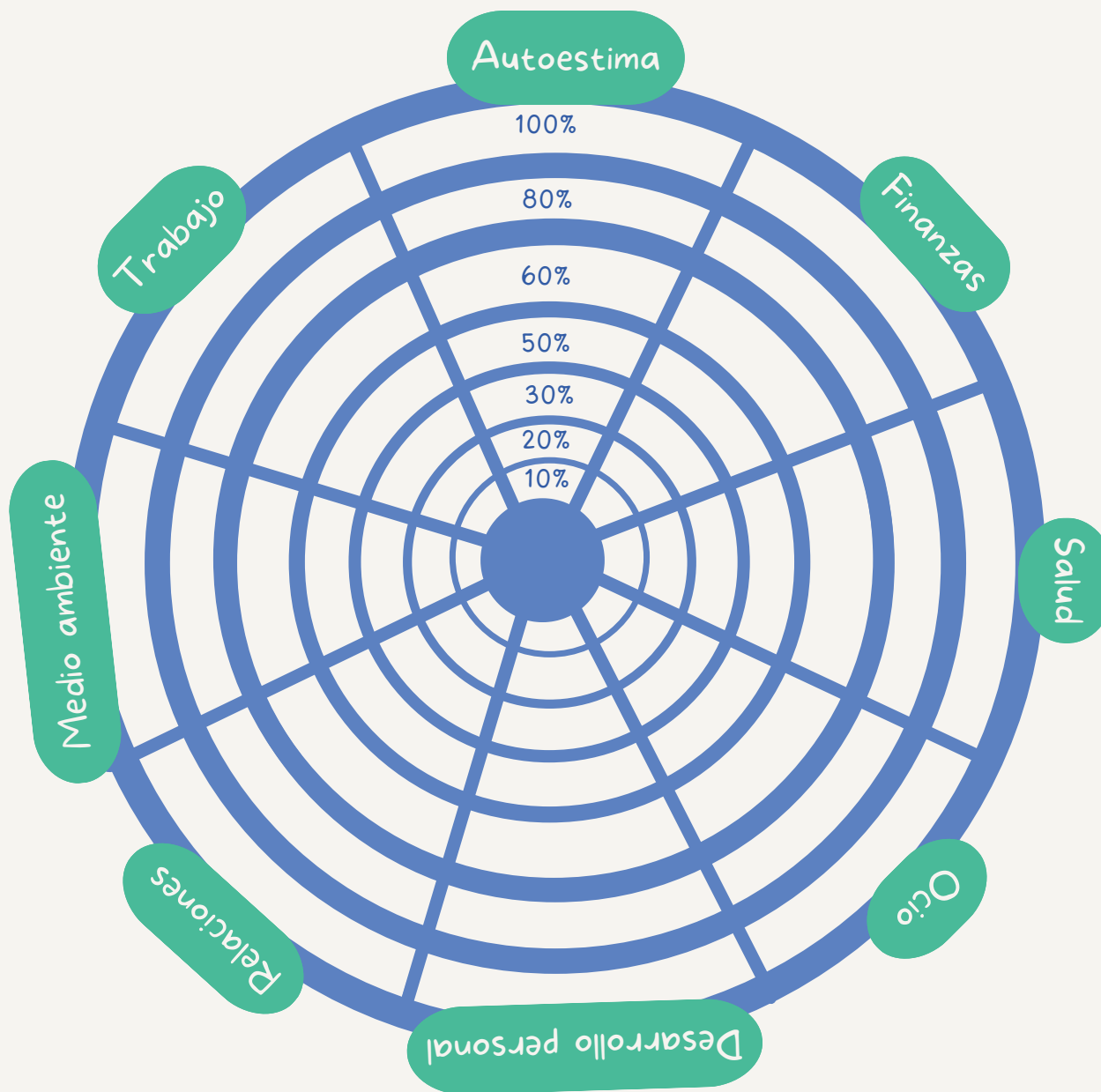
Para aplicar esta herramienta, dibuja una rueda y asigna un porcentaje a cada área según tu **nivel de satisfacción actual** (mientras más cerca del centro esté, es menor el porcentaje).

Comienza con el área que quieras y colorea con 1 color el porcentaje en el que crees que te encuentras, y con otro color el porcentaje que te gustaría tener en esa área en tu vida.

Ahora debes preguntarte, ¿Es una rueda equilibrada y bien redondeada? ¿O está desequilibrada y con baches? ¿Qué voy a hacer para mejorar mi porcentaje en las áreas que quiero?

Hacer una rueda de la vida es importante porque te permite evaluar tu **bienestar general**, encontrar un equilibrio entre diferentes áreas de tu vida, establecer metas y objetivos, tomar decisiones más informadas y aumentar tu **autoconocimiento**. Es una herramienta útil para el crecimiento personal y el desarrollo de una **vida más plena y satisfactoria**.

Rueda de la Vida





La escucha activa





Descripción

Es una actividad diseñada para fomentar la **práctica de la escucha activa** de una manera divertida y participativa.

La escucha activa es una **habilidad clave en la comunicación efectiva**, que implica prestar atención plena, comprender y responder de manera empática a lo que nos dicen los demás.

A través de esta dinámica, los/las participantes tendrán la oportunidad de **reflexionar sobre la importancia de la escucha activa** y explorar diferentes situaciones donde pueden aplicarla.

Se desarrolla de la siguiente manera:

- Se reparte cada tarjeta a cada participante
- Los/las participantes toman turnos para leer en voz alta la pregunta o situación de su tarjeta y comparten sus reflexiones o respuestas
- Después de que cada persona comparta su respuesta, se abre un espacio para la discusión y reflexión colectiva
- Se concluye la dinámica resaltando los beneficios de la escucha activa en la comunicación interpersonal



Escucha Activa



¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

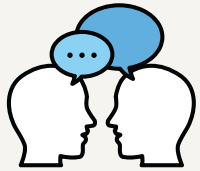
Es la capacidad de escuchar con comprensión y participación comunicativa



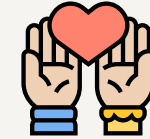
Escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye



Escucha Activa



Mejora la comunicación



Promueve la empatía y la comprensión

5 beneficios de la escucha activa



Relaciones más sólidas

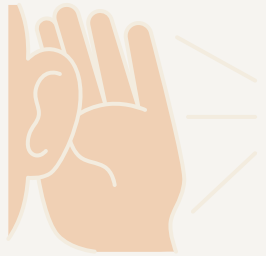


Evita conflictos y malentendidos



Apoyo emocional

5 PUNTOS CLAVE PARA APRENDER A ESCUCHAR



Prestar atención



Mostrar interés



No interrumpir



Empatizar



Paciencia

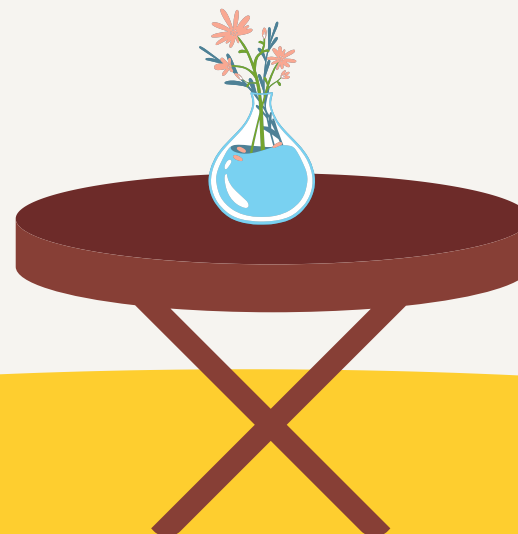


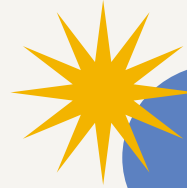
Escucha Activa

Ejemplo

Entiendo que has estado experimentando mucho estrés en el trabajo. ¿Podrías compartir más detalles sobre cómo te ha afectado?

He estado muy estresada últimamente. Siento que no puedo encontrar un equilibrio adecuado entre el trabajo y mi vida personal





Escucha Activa



¿Cuál es tu estrategia para mantener la atención durante una conversación?




¿Cómo reaccionas cuando sientes que alguien no está escuchando activamente lo que dices?









Escucha Activa



¿Cuáles dirías que son algunos **gestos no verbales** que demuestran que estás prestando atención a alguien mientras te habla?




¿Qué cambios podrías implementar para **mejorar** tu habilidad de **escucha activa**?






Escucha Activa



Describe una vez en la que te sentiste realmente escuchado/a.

¿Qué hizo la otra persona para demostrar que te estaba prestando atención?




¿Cuáles son las barreras más comunes que te impiden practicar la escucha activa?

¿Cómo podrías superarlas?






Escucha Activa



¿Cómo podrías aplicar la escucha activa en una discusión acalorada o conflicto para facilitar una mejor comunicación?




Describe una situación en la que tuviste dificultades para comprender a alguien durante una conversación.

¿Qué hiciste para solucionarlo?





Toma de decisiones





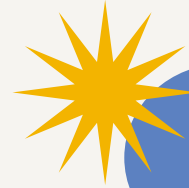
Descripción

Las tarjetas de Toma de Decisiones son un recurso diseñado para facilitar el proceso de resolución de conflictos y promover habilidades de comunicación efectiva, escucha activa y trabajo en equipo entre las personas involucradas.

Estas tarjetas presentan distintas situaciones de conflicto en las que las partes deben cooperar para alcanzar un acuerdo común y encontrar soluciones válidas para todas las personas implicadas.

Los beneficios de utilizar este recurso:

- Mejora de habilidades sociales
- Fomentar la escucha activa y la empatía
- Promoción del trabajo en equipo
- Creación de un entorno seguro y controlado
- Aplicabilidad a casos reales



Toma de decisiones



Cena especial

Estáis organizando una cena especial con amigos/as y familiares, y cada uno tenéis preferencias alimentarias diferentes.

Debéis llegar a un acuerdo sobre el menú

Debéis tener en cuenta...

- Restricciones dietéticas
- Preferencias culinarias
- Posibilidades presupuestarias



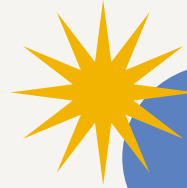
Vacaciones de verano

Estáis planeando unas vacaciones para el verano y cada uno tiene diferentes destinos en mente.

Debéis llegar a un acuerdo sobre la organización de las vacaciones

Debéis tener en cuenta...

- Destino
- Duración del viaje
- Presupuesto
- Actividades a realizar
- Distribución de responsabilidades



Toma de decisiones

Nuevo proyecto

Estáis iniciando un proyecto empresarial o un negocio y debéis elegir un nombre.

Debéis llegar a un acuerdo sobre el nombre que mejor represente la identidad y los objetivos del proyecto.

Debéis tener en cuenta...

- Qué queréis transmitir
- Impacto en el público

Trabajo en grupo

Formáis parte de un grupo de estudiantes que debe realizar un proyecto escolar.

Debéis llegar a un acuerdo sobre cómo asignar las tareas específicas

Debéis tener en cuenta...

- Habilidades
- Intereses
- Disponibilidad de tiempo



Toma de decisiones

Nuevo miembro en la familia

Estáis valorando adoptar a un animal de compañía y cada uno tenéis preferencias diferentes

Debéis llegar a un acuerdo sobre el tipo de animal de compañía que vais a adoptar

Debéis tener en cuenta...

- Espacio disponible
- Responsabilidades de cuidado,
- Alergias
- Tiempo dedicado
- Presupuesto necesario

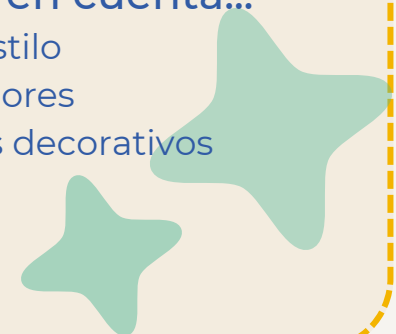
Decoración del salón

Compartís el salón como espacio común y debéis hacer un cambio en su decoración.

Debéis llegar a un acuerdo sobre cómo qué cambios realizar en la estancia

Debéis tener en cuenta...

- Estilo
- Colores
- Elementos decorativos





La línea de la vida





Descripción

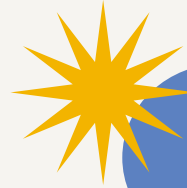
La línea de la vida es una herramienta utilizada en sesiones de coaching y psicología.

Consiste en realizar una **línea del tiempo personal**. En ella encontrarás diferentes espacios para colocar hitos importantes o sucesos que han marcado tu vida.

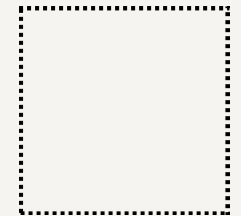
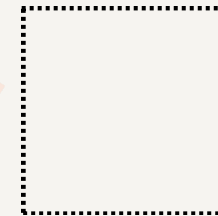
Al finalizar la actividad se le realiza a la persona una serie de preguntas tales como:

- ¿Por qué resaltas cada uno de esos aspectos de tu vida?
- ¿Qué impacto tuvieron en tu vida?
- ¿Qué importancia le das actualmente a cada uno de ellos?

La importancia de esta dinámica es **tomar conciencia** y reconocer aspectos de nuestra vida que son importantes y que nos han marcado de forma directa. Implica una **introspección** y un **retroceso a nuestra vida para valorar dichos aspectos**.



La línea de la vida



Mi primer
perrito

Colegio

Graduación

Viaje con
mi madre

Mi primer
amor

Mi primera
ruptura

1999

2001

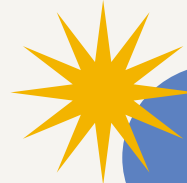
2018

2019

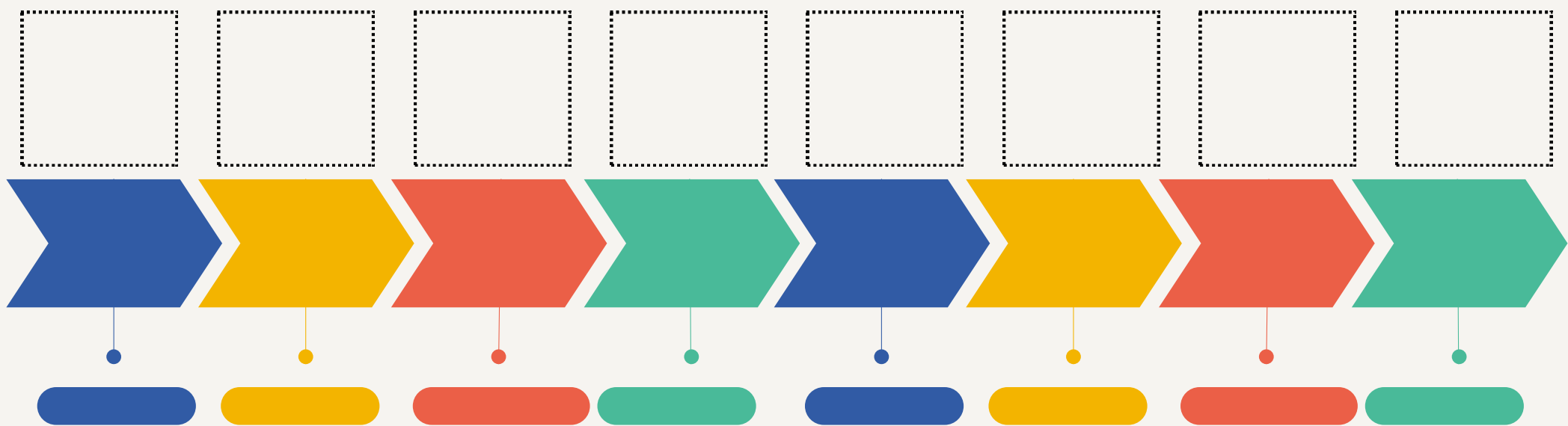
2020

2022





La línea de la vida





Checklist de autocuidado





Descripción

Este recurso ofrece un conjunto de tarjetas de checklist diseñadas para ayudar a los coaches y otros profesionales a trabajar con sus clientes en el autocuidado.

Estas tarjetas están diseñadas para abarcar cuatro ámbitos clave del autocuidado: físico, emocional, social y cognitivo.

Cada tarjeta presenta una lista de actividades relacionadas con el autocuidado en su ámbito específico, seleccionadas para fomentar el bienestar y el desarrollo personal.

Estas tarjetas incluyen además un espacio adicional para que las personas involucradas puedan escribir sus propias actividades preferidas. Esto permite una personalización y adaptación según las necesidades y preferencias individuales de cada uno/a.

Al trabajar con estas tarjetas de checklist, los/as coaches pueden guiar a sus clientes en la exploración del autocuidado en diferentes ámbitos. Además, son ellos/as mismos/as quienes pueden marcar las actividades que han realizado y revisar regularmente su progreso. Esto les ayuda a ser conscientes de las actividades que les hacen sentir bien y les ayudan a crecer.

Checklist de autocuidado

Físico

- Hacer ejercicio
- Estiramientos
- Técnicas de relajación
- Dormir
- Dieta equilibrada
- Pausas activas
- Aire libre
-
-
-

Emocional

- Autocompasión
- Autoperdón
- Autorreflexión
- Gratitud
- Manejo del estrés
- Positividad
- Resiliencia
-
-
-

Checklist de autocuidado

Social

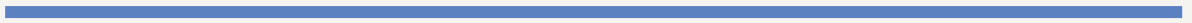
- Límites saludables
- Relaciones sanas
- Conexiones significativas
- Practicar la empatía
- Escucha activa
- Amabilidad
- Decir que no
-
-
-

Cognitivo

- Meditación
- Conexión con naturaleza
- Aprender algo nuevo
- Aficiones
- Disfrutar del silencio
- Metas y objetivos
- Conversación estimulante
-
-
-



Design Thinking





Descripción

El "Design Thinking" es un enfoque basado en la creatividad y la resolución de problemas que se utiliza para abordar y encontrar soluciones innovadoras a diversos desafíos. A diferencia de los enfoques tradicionales centrados en la lógica y el análisis, el Design Thinking se basa en la empatía, la experimentación y la colaboración.

En el ámbito del coaching es un proceso que **combina dos enfoques poderosos**: el coaching, que se centra en el crecimiento personal y profesional de las personas, y el design thinking, que se centra en la resolución de problemas centrada en el usuario/a.

Al aplicar los principios del design thinking en el proceso de coaching, **los/as coaches pueden ayudar a sus coachees (clientes) a explorar y encontrar soluciones innovadoras a sus desafíos.**

Design Thinking

Repite el
proceso si
es necesario

