



# COACHING

## GUÍA COMPLETA



[www.gabrielrojascoach.com](http://www.gabrielrojascoach.com)

# *¿Qué es el Coaching?*

El coaching es un proceso colaborativo entre un coach y un cliente que busca facilitar el autodescubrimiento, el desarrollo de habilidades, la superación de barreras y el logro de metas personales o profesionales.

A través de preguntas estratégicas, técnicas de reflexión y diversas herramientas, el coaching ayuda a los clientes a desbloquear su potencial y alcanzar sus objetivos de una manera más efectiva.

El coaching no se centra en el pasado, como la terapia, sino que está enfocado en el presente y el futuro, permitiendo al cliente visualizar dónde quiere estar y cómo puede llegar allí.

## *Campos de aplicación del Coaching*

- **Crecimiento personal:** Mejora de autoestima, autoconfianza y desarrollo personal.
- **Relaciones:** Fortalecimiento de vínculos de pareja, familiares o laborales.
- **Carrera profesional:** Planificación de carrera, liderazgo, toma de decisiones.
- **Gestión emocional:** Manejo del estrés, ansiedad y emociones.
- **Salud y bienestar:** Logro de hábitos saludables y equilibrio personal.

---

# Beneficios del Coaching

El coaching ofrece numerosos beneficios que van más allá de simplemente alcanzar una meta.

Estos incluyen:

- Claridad en las metas: El coaching te ayuda a tener una visión más clara de lo que deseas en tu vida, profesionalmente o personalmente.
- Mayor autoconocimiento: A través del coaching, descubrirás tus fortalezas, valores y habilidades clave, lo que te permitirá tomar decisiones más alineadas con quién eres.
- Superación de bloqueos: Muchas veces nos enfrentamos a barreras mentales que impiden nuestro progreso. El coaching te ayuda a identificar y superar esos bloqueos.
- Empoderamiento: Te sentirás más seguro/a de ti mismo/a, sabiendo que tienes las herramientas para enfrentar cualquier desafío.
- Mejora de habilidades: Ya sea en la gestión del tiempo, la comunicación o la toma de decisiones, el coaching mejora las habilidades esenciales para una vida más productiva.
- Balance emocional: El coaching te ofrece las herramientas para gestionar mejor el estrés, la ansiedad y otras emociones, permitiéndote alcanzar un mayor bienestar.



---

# Técnicas del Coaching

A lo largo de las sesiones de coaching, se utilizan diversas técnicas para ayudar al cliente a descubrir sus propios recursos internos.

Algunas de las más comunes incluyen:

- Preguntas poderosas: Preguntas abiertas que invitan a la reflexión profunda y al descubrimiento de nuevas perspectivas.
- Visualización: Una técnica que ayuda a las personas a imaginar su futuro deseado y los pasos para alcanzarlo.
- Establecimiento de metas SMART: Un sistema para establecer metas que sean Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido.
- Rueda de la vida: Una herramienta que ayuda a evaluar el equilibrio entre diferentes áreas de la vida (salud, relaciones, carrera, etc.).
- Técnicas de mindfulness: Estrategias que enseñan a las personas a estar más presentes y conscientes en el momento, reduciendo el estrés y aumentando la claridad mental.

## ¿EN QUÉ CONSISTE UNA SESIÓN DE COACHING?

Una sesión de coaching suele durar entre 45 minutos y 1 hora.

- **Inicio:** Evaluación del estado actual y repaso de los objetivos definidos en la sesión anterior (si la hay).
- **Desarrollo:** Exploración profunda del tema central de la sesión. Uso de herramientas de coaching y técnicas personalizadas para guiarte hacia el descubrimiento de soluciones.
- **Cierre:** Definición de acciones claras y compromisos para aplicar entre sesiones.
- **Frecuencia:** Las sesiones pueden ser semanales o quincenales, según tus necesidades y disponibilidad.

## CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO LAS SESIONES

Para obtener los mejores resultados de las sesiones de coaching, es importante que te involucres activamente en el proceso.

- **Definir tus metas con claridad:** Reflexiona sobre lo que realmente deseas lograr antes de cada sesión.
- **Comprometerte con el proceso:** El coaching es una inversión en ti mismo/a. Cuanto más te comprometas con las acciones y reflexiones propuestas, más rápido verás los resultados.
- **Ser honesto/a y abierto/a:** La transparencia es clave en el coaching. Cuanto más honesto/a seas con tu coach sobre tus pensamientos, emociones y desafíos, más efectiva será la sesión.
- **Tomar acción entre sesiones:** Aplica lo que aprendes en cada sesión a tu vida cotidiana. La verdadera transformación ocurre cuando comienzas a actuar sobre los descubrimientos que haces en el coaching.

# RESERVAS Y FUNCIONAMIENTO DE LAS SESIONES

Las sesiones de coaching se reservan de manera sencilla y rápida mediante la plataforma de \*Calendly\*. Aquí tienes los pasos para reservar tu próxima sesión:

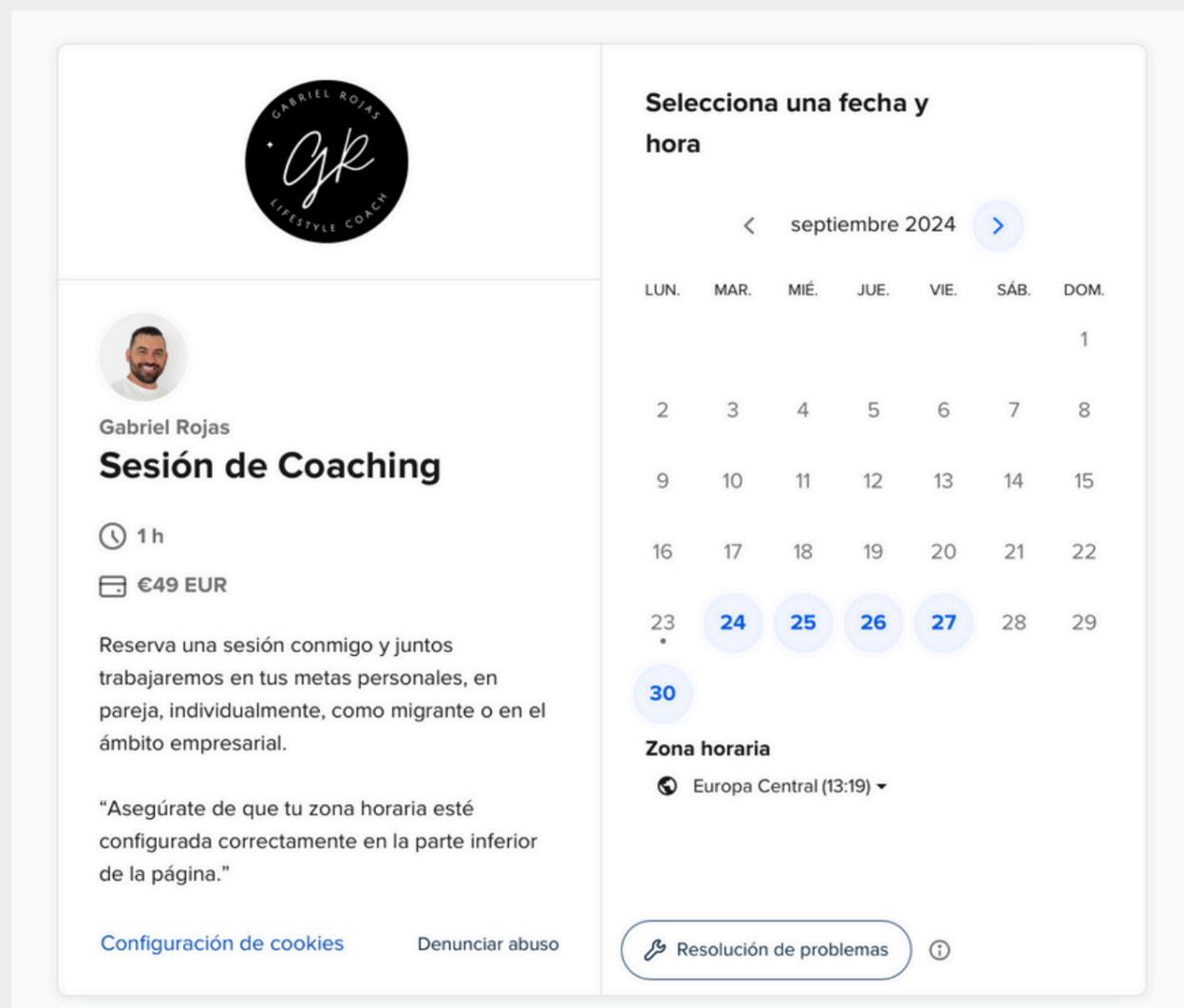
## 1. Accede al Calendario:

<https://calendly.com/gabrielrojasapple/60min?month=2024-09>

**2. Selecciona el día y la hora:** Elige un horario que se ajuste a tu disponibilidad.

**3. Confirmación:** Recibirás un correo electrónico de confirmación una vez que la sesión esté agendada.

**4. Recordatorio:** Un día antes de la sesión, recibirás un recordatorio automático.



The screenshot shows the Calendly booking page for Gabriel Rojas, a Lifestyle Coach. The interface is split into two main sections. On the left, there is a profile card for Gabriel Rojas, including his name, a photo, and details about the coaching session: a 1-hour duration and a price of €49 EUR. Below this, there is a short description of the coaching service and a note about time zone configuration. On the right, there is a calendar for September 2024. The days of the week are listed at the top: LUN., MAR., MIÉ., JUE., VIE., SÁB., and DOM. The dates 24, 25, 26, and 27 are highlighted in blue, indicating available slots. Below the calendar, the time zone is set to 'Europa Central (13:19)'. At the bottom of the page, there are links for 'Configuración de cookies', 'Denunciar abuso', and 'Resolución de problemas'.

# Gabriel Rojas

Mi objetivo es ayudar a las personas a descubrir su potencial, superar bloqueos y alcanzar sus metas.

Estoy aquí para acompañarte en este viaje de transformación, brindándote las herramientas necesarias para que puedas crear la vida que realmente deseas.

Mi enfoque se centra en ayudarte a:

- Descubrir tu propósito: Trabajaremos juntos para descubrir lo que realmente te motiva y te apasiona.
- Empoderarte: Quiero que te sientas fuerte y capaz de tomar decisiones que impulsen tu vida en la dirección correcta.
- Superar tus limitaciones: Juntos trabajaremos en identificar y superar las creencias que te han estado frenando.

El coaching no es solo un trabajo para mí, es una pasión. Estoy comprometido a ayudarte a alcanzar lo mejor de ti mismo/a, y estoy seguro de que juntos lograremos grandes cosas.

## ¿Por qué debes elegirme como tu coach?

Mi misión es acompañarte de forma cercana, pero efectiva, hacia tus metas, asegurándome de que cada paso que des esté alineado con tus valores y objetivos. Mi enfoque personalizado y basado en resultados garantiza que cada sesión esté adaptada a ti y a lo que realmente necesitas.



## COMPROMISO DE CONTINUIDAD

Para obtener los mejores resultados en tu proceso de coaching, es importante mantener un compromiso de continuidad con las sesiones. Aquí te explico por qué es clave:

**Progreso constante:** La continuidad te permite ver resultados graduales y sostenibles, abordando cada desafío a profundidad.

**Responsabilidad:** El coaching es un compromiso tanto conmigo como coach, como contigo mismo, y la consistencia garantiza que se cumplan los objetivos propuestos.

**Flexibilidad:** Aunque es importante la regularidad, las sesiones pueden adaptarse a tus circunstancias, pero siempre con la intención de no perder el enfoque ni el impulso.

TEST

Para apoyarte en tu proceso de autoconocimiento, te dejo un test que completaremos en nuestras sesiones:

**¡Voy a rellenar el test!**

