

## Módulo: Coaching coactivo

Docente: Gloria de la Torre

El objetivo de este módulo es proporcionar al alumnado una introducción e idea del concepto de coaching, trabajar en el aula los principales recursos que pueden poner en práctica y desarrollar sus habilidades como coach.

Existen multitudes de formas de hacer coaching de manera sistémica, ontológica pero modelo que trabajamos es el coaching co-activo. Este modelo define el coaching como una alianza entre dos personas para alcanzar las metas que el cliente se ha propuesto es una relación de igualdad.

Este tipo de coaching hace que el coach se centre en su coachee en una relación hacia el futuro y tome el pasado o el presente como una breve referencia para iniciarlo hacia el camino que nunca hubiese imaginado que podía llegar.

El coach realiza una tarea de acompañamiento, actuando como un espejo para que el coachee se vea reflejado para llegar a esa consecución de metas que se ha fijado.

En este tipo de coaching existen tres pilares importantes:

- **La plenitud** es la vida que el coachee valora más en plenitud, en el aquí y el ahora.
- **El equilibrio** el coaching de equilibrio ayuda a tomar decisiones que le hagan sentirse vivos y proporciona responsabilidad personal
- **El proceso** estamos inmersos de manera constante en el contexto de nuestra vida . El trabajo del coach con el coachee es estar continuamente en ese proceso.

El fin último de todo este proceso es ayudar al coachee a alcanzar la plenitud, el equilibrio y sobre todo maximizar en estas tres áreas.

El coaching co-activo tiene cinco pilares fundamentales

- El cliente es una persona creativa, completa y llena de recursos es lo que surge por encima de las creencias limitantes. El coach tiene las preguntas y el coachee las respuestas.
- El coaching co-activo actúa sobre todas las facetas del coachee se centra en la plenitud, proceso y equilibrio.
- El coachee es quién establece la agenda, su proceso está centrado en sus objetivos y debe ser consciente de que debe comprometerse con el ciclo vital
- El coach baila con el coachee no se trata de un plan rígido sino un proceso que marca el coachee.