

Desayuno networking

Coaching, “Bienestarsiendo”

Actividad de la VIII Semana Internacional del Coaching (SIC)

Fecha: viernes día 3/5 de 9:00 a 11:00

Lugar: Salón de actos CEEI Castellón



CREAIS
CRECEEIS



Spain
Charter Chapter



**¡Bienvenidos a la
VIII Semana Internacional del Coaching de ICF!**

29 de abril al 5 de mayo de 2019



La International Coach Federation (ICF)
es la **principal organización** mundial
dedicada a fomentar
la ciencia, el arte y la práctica
del coaching profesional.





Spain
Charter Chapter

**Máxima garantía de rigor,
profesionalidad, ética y calidad.**



ICF establece y administra los **criterios mínimos** para la **certificación** de coaches profesionales, el **reconocimiento**, la **acreditación** o **aprobación** de programas de formación en coaching.



Existen 3 niveles de certificación para coaches: **ACC**, **PCC** y **MCC**.

Y 3 tipos de programas de formación en coaching acreditados **ACTP** o aprobados **ACSTH** y **CCE**.

Más información: www.icf-es.com



Los coaches certificados por ICF han cursado un mínimo de 60h de **formación específica** en coaching, han superado un **examen**, se han sometido al coaching de un **coach mentor**, poseen las 11 **competencias clave** necesarias, y cuentan al menos con 100h de **experiencia** en procesos con clientes.

Además, tienen que **renovar** su certificación profesional cada 3 años.



Definición del coaching según ICF:

“El coaching profesional se fundamenta en una asociación con clientes en un proceso de acompañamiento reflexivo y creativo que les inspira a maximizar su potencial personal y profesional.”





Spain
Charter Chapter

Bienestarsiendo

Montse Sans





Falacia





Spain
Charter Chapter



Bienestar



Futuro

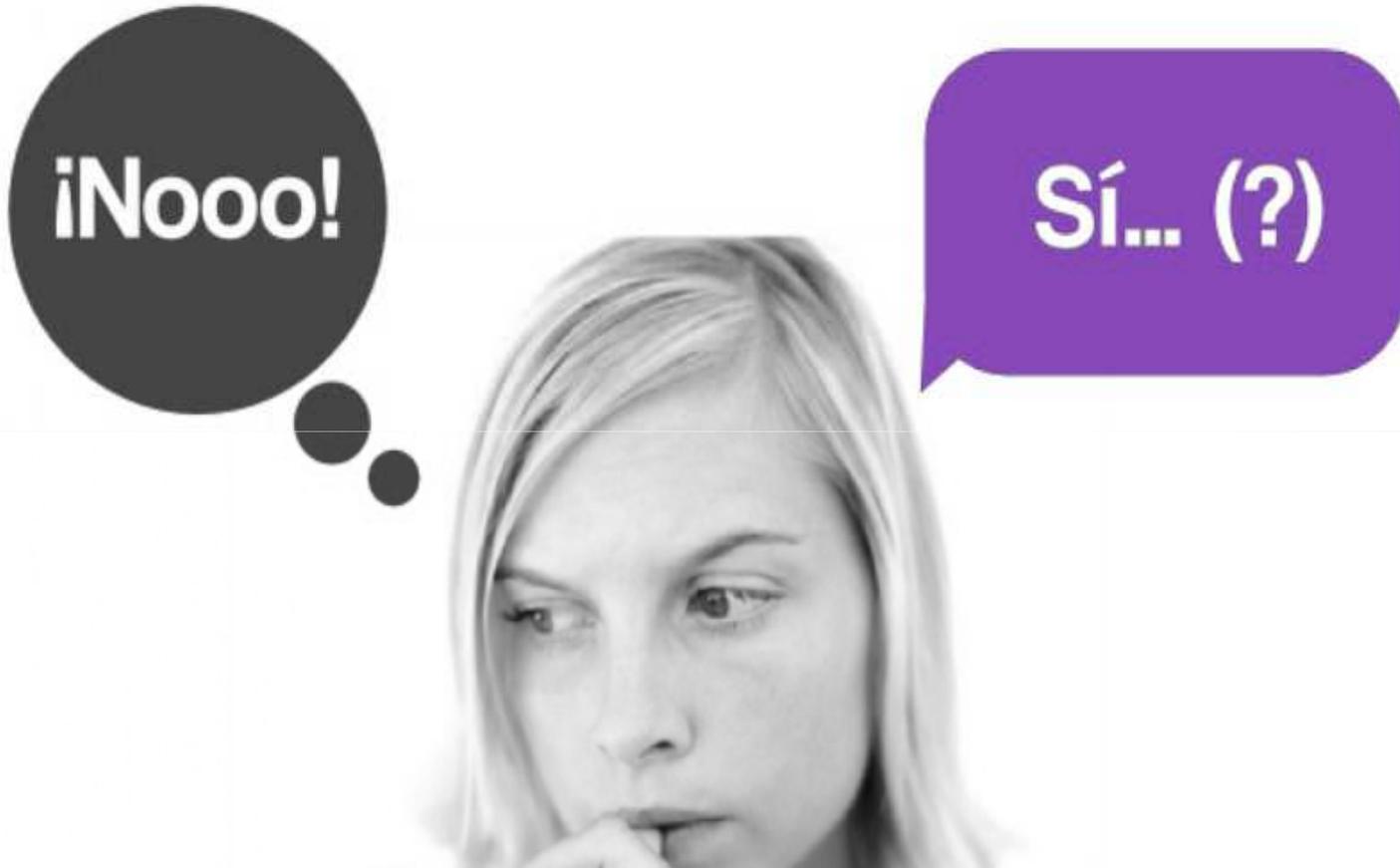


Expectativa











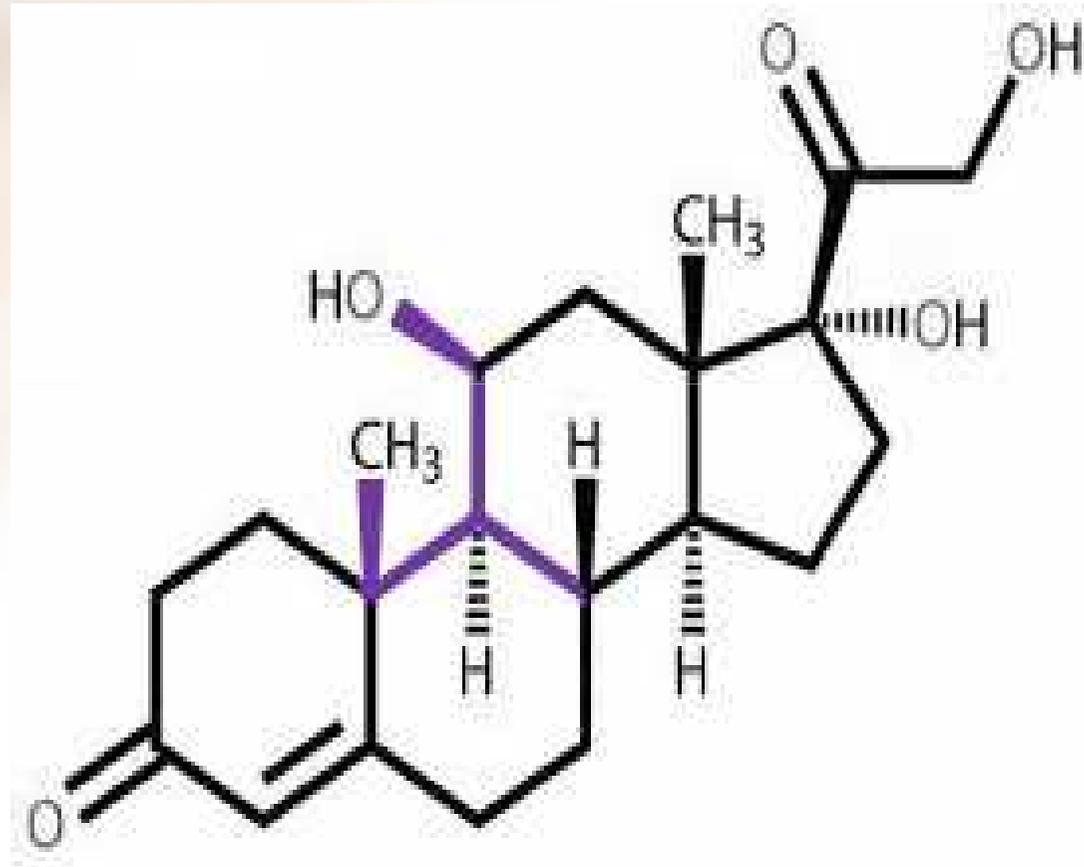
Obligación

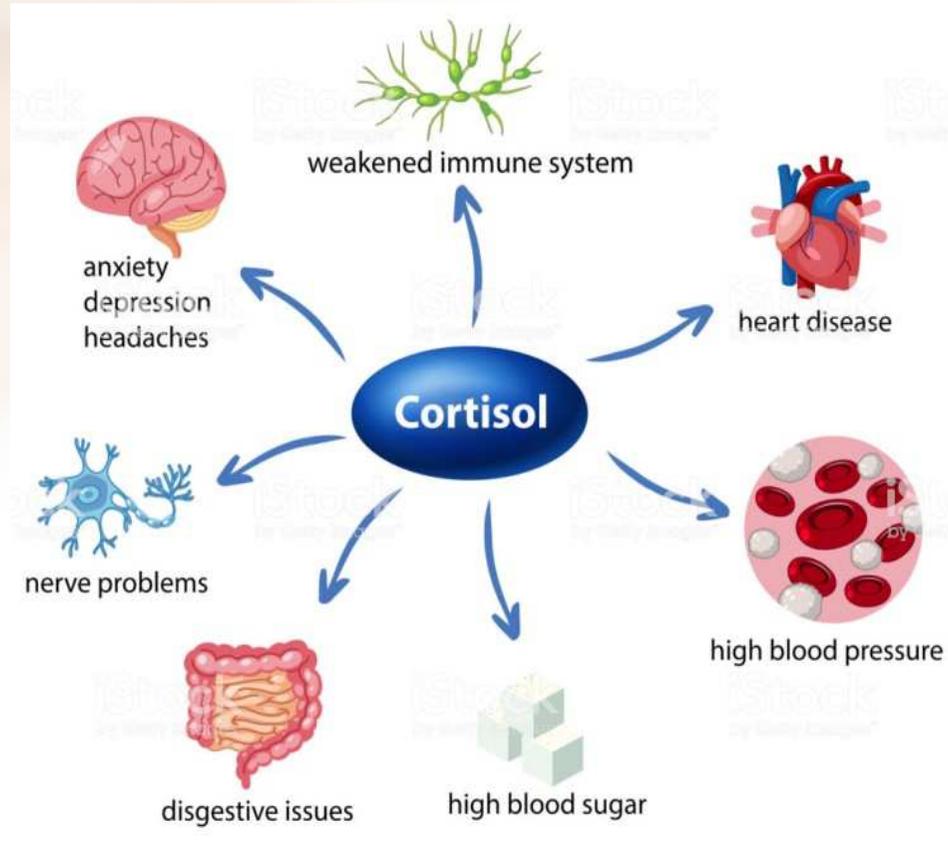


Ser vs Estar Siendo









DOPAMINA

- DUERME DE 7-9 HORAS
- CELEBRA UN LOGRO
- HAZ EJERCICIO

OXITOCINA

- MEDITA
- DA UN ABRAZO
- SE GENEROSO

ESTIMULA
LOS QUÍMICOS
DE LA FELICIDAD DE
MANERA NATURAL

SEROTONINA

- SE AGRADECIDO
- DISFRUTA DE LA NATURALEZA
- SE FELIZ

ENDORFINA

- BAILA
- CANTA
- SONRÍE









Hablarme mejor



Comprender-me



Fortalezas

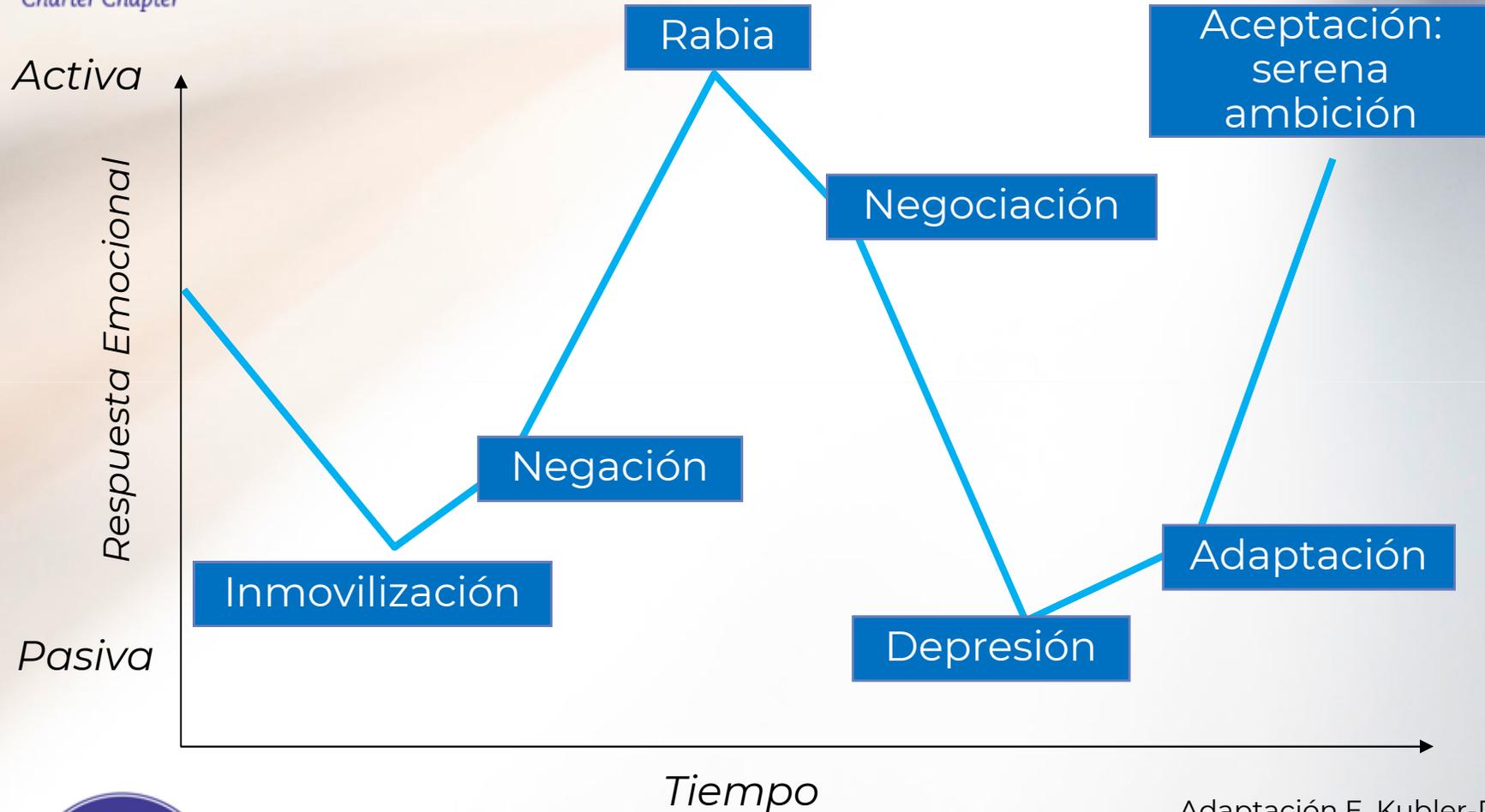




Compromiso







Adaptación E. Kubler-Ross



ETAPAS DEL CAMBIO

PREPARAR:
*desarrollar la
necesidad del
cambio*

CAMBIAR:
*establecer el
cambio*

CONSOLIDAR:
*generalizar y
estabilizar el cambio*

Consciencia, Compromiso, Acción







Spain
Charter Chapter





Fuente:
*Basado en
Pirámide de
Lencioni.*





Confianza





Compromiso





Responsabilidad



Decisión



CONVERTIR PROBLEMAS EN RETOS

Dificultad

++

Ansiedad

Tensión

Fluir-Liviandad

Preocupación

Confianza

Dominio

--

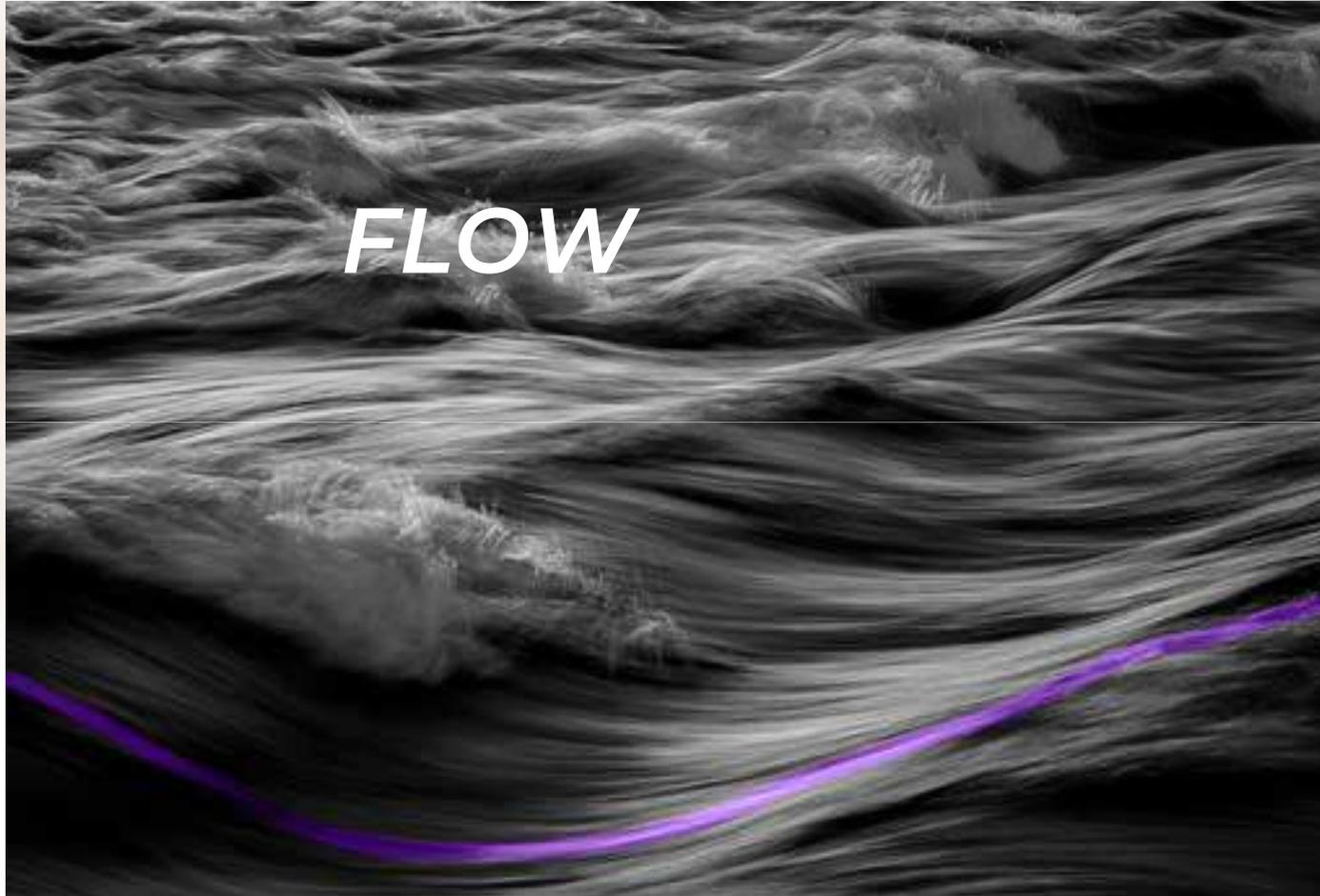
Apatía

Aburrimiento

Caja de confort

++ Destreza





PLAN DE ACCION

Nombre del coachee		Fecha			
¿Qué me gustaría conseguir?	¿Qué tendré que...	¿Cómo lo haré? Acciones	Fechas	Con quién	¿Qué impacto tendrá en mi Área la consecución de mi objetivo? (En términos de calidad, tiempo, costes, etc...)
	Seguir haciendo (fortalezas)				
	Dejar de hacer (lastres)				
	Empezar a hacer (aprendizajes)				

Fecha:

Firma coachee:

Firma supervisor del coachee:



Felicidad



Estar siendo







¡¡Muchas gracias!!

montse@escuelacoaching.com

Montsesans.coach@gmail.com

www.escuelacoahing.com

www.icf-es.com

