

# HABILIDADES DEL COACH

M<sup>a</sup> Carmen Pérez-Llantada

# Capacidades del coach

- ▶ Compromiso con el desarrollo personal
- ▶ Hábil en la comunicación
- ▶ Muestra empatía
- ▶ Facilita el entendimiento
- ▶ Motiva e impulsa a la acción
- ▶ Objetividad ante las situaciones.
- ▶ Fomento de la toma de decisiones-

# Objetivos y estrategias.

- ▶ Autorregulación de la motivación y las emociones.
- ▶ Habilidades interpersonales.
- ▶ Control de la atención.
- ▶ Que el coachee se encuentre cómodo y se sienta respetado.
- ▶ Invertir en empatía.
- ▶ Fortalecer la autoconfianza del coachee.
- ▶ Optimismo y realismo
- ▶ Aprovechar la información que aporta el coachee.
- ▶ Concretar y ordenar la información.
- ▶ Comprender cuál es la prioridad.

# OBJETIVOS Y ESTRATEGIAS

- ▶ Establecer objetivos.
- ▶ Anticipar dificultades.
- ▶ Tener paciencia y avanzar con naturalidad.
- ▶ Flexibilizar ideas y creencias rígidas.
- ▶ Explorar alternativas
- ▶ Centrar al coachee en lo que depende de él.
- ▶ Desarrollar un estilo de funcionamiento eficaz-
- ▶ Buscar oportunidades.

# TÉCNICAS DE ENTREVISTA

- ▶ Posición corporal.
- ▶ Contacto visual.
- ▶ Expresión facial.
- ▶ Expresión corporal.
- ▶ Asentir.
- ▶ Acompañamiento verbal.
- ▶ Repetición de frases.
- ▶ Clarificar.
- ▶ Resumir.

# TÉCNICAS DE ENTREVISTA

- ▶ Frases sin terminar.
- ▶ Curiosidad y dudas.
- ▶ Interrupciones.
- ▶ Silencios.
- ▶ Reforzar.
- ▶ Hacer preguntas.
- ▶ Explicaciones.
- ▶ Sugerencias.
- ▶ Metáforas

# ERRORES FRECUENTES

- ▶ Deficiente posición corporal.
- ▶ Mal contacto visual.
- ▶ Falta de expresividad.
- ▶ Movimientos de manos y brazos improcedentes.
- ▶ Volumen de voz.
- ▶ Tono inadecuado.
- ▶ Dudar al hablar.
- ▶ Utilizar muletillas.
- ▶ Quitar importancia a los problemas.

# TÉCNICAS DE ENTREVISTA

- ▶ Alimentar esperanzas.
- ▶ Querer consolar.
- ▶ Ansiedad por preguntar.
- ▶ Repetir sólo la palabra final.
- ▶ Dar órdenes al coachee.
- ▶ Juzgar al coachee o a otras personas de las que habla.
- ▶ Mostrarse contrariado.
- ▶ No dejar hablar
- ▶ Preguntar directamente.



# TÉCNICAS DE ENTREVISTA

- ▶ Utilizar preguntas cerradas.
- ▶ No mantener silencios.
- ▶ Plantear tareas con una posibilidad alta de fracaso.
- ▶ Planificar la siguiente sesión lejos de la que termina.
- ▶ Olvidar que el protagonista es el coachee.

# Saber escuchar

- ▶ Nivel 1 Centrarse en aplicar a uno mismo lo que se escucha.
- ▶ Nivel 2 Atención consciente
- ▶ Nivel 3 Capacidad para hacer preguntas con las que el coachee pueda aclarar ideas e identificar sus opciones.