

# IFLA Coachee - Información y Preparación

## ¡Coaching te da la bienvenida!

Te felicitamos por haber elegido participar en el programa de Coaching de IFLA. Tu coach de IFLA está feliz de poderse asociar contigo para lograr tus metas personales y profesionales. El *coaching* permite que las personas refuercen aptitudes específicas interpersonales, de comunicación, de liderazgo y/o de gestión, y que mejoren la eficacia de su trabajo y de su vida.

La [International Coaching Federation](https://www.coachfederation.org/) define el *coaching* como “asociarse con clientes en un proceso estimulante y creativo que los inspire a maximizar su potencial personal y profesional”.<sup>1</sup>

Es importante comprender que *coaching* (orientación) es diferente de asesoría. Un asesor compartirá su experiencia con usted, lo aconsejará y le sugerirá soluciones para sus desafíos. Un coach le hará preguntas para ayudar a que usted desarrolle sus propias soluciones y acciones a emprender.

Situaciones en las que puede resultarle beneficioso contar con el apoyo de un *coaching* profesional:

- Cuando usted trata de aprovechar de una nueva oportunidad;
- Cuando usted enfrenta un desafío o problema difícil;
- Cuando usted se siente “atascado” e incapaz de avanzar en el logro de sus metas;
- Usted quiere conocer mejor sus puntos fuertes y utilizarlos deliberadamente en su trabajo y su vida personal.

Para saber más sobre cómo el *coaching* puede ayudar, puede consultar <https://experiencecoaching.com/>

## Su rol como coachee (participante)

Las colaboraciones de *coaching* de más éxito empiezan cuando usted tiene una idea clara de lo que usted desea lograr y tiene disposición para colaborar, adoptar nuevas maneras de pensar y considerar diferentes perspectivas. Usted tiene una mayor posibilidad de tener una experiencia exitosa de *coaching* si busca metas que le son significativas. Usted deberá asumir plena propiedad y responsabilidad de sus decisiones y acciones, aventurarse fuera de su zona de confort, y sobreponerse a la desconfianza en sí mismo.

## El rol del coach

El coach crea el ambiente para que se produzcan el descubrimiento y el aprendizaje. Esto ayudará al *coachee* a identificar sus puntos fuertes, centrarse en soluciones y desarrollar un plan de acción para alcanzar sus metas. Finalmente, el coach cree que usted es experto en su propia vida y que puede encontrar las soluciones a sus desafíos que funcionen para usted. El coach responsabiliza al *coachee* a encontrar sus propias soluciones, ayuda a que crea en sí mismo y a lograr confianza para triunfar.

---

<sup>1</sup><https://coachfederation.org>

## ¿Qué sucede durante una sesión de coaching?

El coach empezará preguntándole de qué le gustaría hablar durante la sesión de coaching, y por qué es importante para usted. Le pedirán que piense respecto a qué quisiera obtener de esta sesión de coaching. Puede ser un plan de acción, los próximos pasos, oportunidades de trabajo para explorar más. Durante la sesión, el coach le hará preguntas para ayudarle a definir claramente sus metas, alentar su autodescubrimiento y autoconciencia, y pensar objetivamente sobre su situación.

## Cómo prepararse para la sesión de coaching

Para ayudar a aprovechar al máximo el tiempo que pasará con su coach, tómese un tiempo para responder a las siguientes preguntas. Enviarle su respuesta a estas preguntas antes de su sesión ayudará a su coach a prepararse mejor para el tiempo que pasará con usted.

1. ¿Cuál es la meta/desafío/tema/oportunidad que quisiera tratar durante la sesión de coaching?
2. ¿Por qué es importante para usted?
3. ¿Cómo ve usted el éxito? ¿Cuál quisiera que sea el resultado de su meta/desafío/tema/oportunidad?
4. ¿Cuáles cree que son sus puntos más fuertes?
5. ¿Cuáles son algunos de los valores que son importantes para usted? Utilice esta lista para que lo ayude a definir sus valores fundamentales <https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/> .