

## **-MÓDULO #9- TUS SESIONES DE COACHING**

¡Este módulo es el más práctico de todos! Consiste en que tú apliques en dos sesiones de coaching todo lo que has aprendido hasta ahora. Esta es la manera en la que funciona:

- Vas a realizar dos sesiones de coaching (aprox. 40 minutos de duración cada una)
- El objetivo es que durante la sesión practiques las cuatro habilidades (observar, escuchar, preguntar y sintonizar) y los cinco pasos del modelo “To Grow“
- Recuerda aplicar las herramientas que hemos cubierto en el Nivel Avanzado (únicamente si consideras que estas herramientas le son de utilidad al cliente)
- Es preferible que tu coachee sea un conocido (y no un amigo o familiar)
- Tu cliente debe saber qué es el coaching (si no lo sabe, tú se lo puedes explicar en base a lo que aprendiste en este curso)
- Tu cliente debe saber que estás practicando el coaching
- Puedes (pero no tienes que) hacer ambas sesiones con la misma persona

Durante y después de cada sesión debes hacer lo siguiente:

- Escribir todas las preguntas que le haces a tu coachee
- Al final de la sesión le preguntas a tu coachee qué aprendizajes tuvo gracias a la sesión y anotas sus aprendizajes
- Al final de la sesión también anotas cuáles son los aprendizajes que tú has tenido como coach
- Después de la sesión vas a escribir los tres puntos anteriores (todas las preguntas que hiciste, los aprendizajes del coachee y tus aprendizajes como coach)
- En total, los aprendizajes del coachee y tus aprendizajes como coach no deben superar las 300 palabras

Te doy algunos consejos para sacarle el máximo provecho a estas sesiones:

- Recuérdate a ti mismo que estás practicando y que es natural que no lo harás todo perfecto

- Antes de la sesión, asegúrate de relajarte, despejar tu mente y sólo concentrarte en la sesión que vas a tener con tu coachee
- Después de la sesión, relájate y repasa mentalmente la sesión para evaluar qué hiciste bien, qué crees que podrías mejorar para la próxima vez y en base a ello anotar tus aprendizajes
- Por sobre todo: ¡Disfruta! Disfruta este proceso llamado coaching y disfruta de todos los nuevos aprendizajes que vas a tener

Y ahora, ¡a realizar tus sesiones de coaching!

***Este ejercicio será revisado en la Quinta Sesión Grupal Virtual:***

Ten a mano tu respuesta a este ejercicio para cuando realices la quinta Sesión Grupal Virtual.

En la quinta Sesión Grupal cubriremos los ejercicios del séptimo y décimo módulo de este Nivel Avanzado. Así que lo ideal es que para cuando realices la quinta Sesión Grupal, ya hayas completado los ejercicios correspondientes.

Recuerda que si quieres, puedes compartir tu respuesta con otros estudiantes en nuestro grupo privado de Facebook del Curso De Coaching Acelerado. Para unirte a este grupo revisa los detalles que te mandamos en el email de bienvenida al curso.