

DECÁLOGO ORIENTACIÓN COACHING

1. Pregunta ¿Cual es la mejor opción?. No aconseja
- 2.- Pregunta ¿Que quieres hacer?. No te dice lo que tienes que hacer
3. Piensa bien sobre ti. No preconice
4. Aprueba tu opinión. No censura
5. Estima tu forma de ser. No juzga
6. Sabe que conseguirás tus objetivos.
7. Admira tu esfuerzo y te acompaña en tu propio camino personal.
8. Cree en tu potencial antes de que tú mismo/a creas en ti.
9. Te ayuda a concretar y a comprometerte con la acción.
10. Despierta tu automotivación.



El coaching promueve el cambio desde el descubrimiento de fortalezas internas, genera consciencia, responsabilidad y compromiso en la persona, en el camino hacia el objetivo deseado. Despierta la automotivación de la persona orientada, convirtiéndose en pro-activa

Quien orienta se convierte en **facilitador/a** de ese **PROCESO DE CAMBIO**, sin necesidad de mentorizar a la persona orientada en un momento futuro dado.



APLICAR EL COACHING A LA ORIENTACIÓN LABORAL



COCEMFE



La herramienta del coaching en la orientación laboral ayuda a la persona orientada a:

- Desbloquear dificultades que le paralizan.
- Cambiar creencias limitantes que no le dejan sacar lo mejor de ella por otras generadoras.
- Explorar y descubrir sus talentos, fortalezas y los valores que le mueven.
- Conocer qué profesiones son más acordes a sus habilidades y competencias.
- Conocer la situación real del mercado y cuál es su punto de partida.
- Crear un plan de acción personalizado.
- Aprender herramientas para la auto-motivación.
- Mejorar su currículum.
- Generar nuevas estrategias para encontrar trabajo.
- Explorar y definir sus fortalezas, talentos, lo que le diferencia del resto.
- Aumentar la motivación durante la búsqueda.
- Vencer miedos e inseguridades.

APLICAR EL COACHING A LA ORIENTACIÓN LABORAL



COCEMFE



Durante la entrevista..

¡Atención al lenguaje!

Preguntas poderosas para alcanzar el objetivo

CONSCIENCIA

- ¿Cuál es mi situación actual?
- ¿Cuál es la situación actual respecto a ese objetivo?
- ¿Qué me gustaría conseguir? ¿PARA QUÉ? (DESPERTAR LA AUTOMOTIVACIÓN)
- ¿Qué gano o pierdo con este cambio?
- ¿Qué necesitas para alcanzarlo?
- ¿Qué o quién crees que impide que lo alcances?
- ¿Qué dificultades encuentras?
- ¿Qué te aleja de ese objetivo?
- ¿Cuáles son tus opciones?
- ¿Puedes hacer una lista de los pros y los contras de cada opción?

RESPONSABILIDAD

- ¿Qué personas están involucradas en el proceso?
- ¿Quién puede cambiar mi situación?
- ¿Qué pasaría si no saliera bien esta opción?
- ¿Tienes otras opciones o alternativas?
- ¿De quién depende que esto salga bien?

ACCIÓN

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Qué pasos debes seguir para alcanzar tu objetivo?
- ¿Cuándo?
- ¿Qué puedes hacer para cambiar tu situación?
- ¿Cuándo empezarás?
- ¿Cuándo las llevarás a cabo?
- ¿Te comprometes a llevarlo a cabo?

1.- Generalizaciones: uso de palabras del tipo “todos”, “cada uno”, “ningún”, “nadie”, “siempre”, “nunca”... Paralizan y acomodan...

Pasar de la generalización a la concreción para poder manejarla y pasar a la acción: ¿Cuál específicamente?

Repetir de forma interrogativa: ¿todos los trabajos son para enchufados?

Exagerar: ¿todos y cada uno de los trabajos del mundo son ...?

2.- “Tengo que”, “debo”...

¿Qué o quién te obliga? ¿Qué pasaría si no lo hicieras?

¿Y si lo cambias por “elijo” o “decido”? ¿Cómo te sientes ahora? responsabilizarse de las propias decisiones empodera.

3.- “No puedo”, “imposible”

¿Qué pasaría si pudieras? (proyectar futuros estados deseados, identificar resistencias).

¿Qué te lo impide? La mayoría de los bloqueos son emocionales.

4.- Causa-efecto/ equivalencia compleja.

Que la persona tome conciencia de que sólo ella es responsable de la relación que se establece entre los dos hechos, situaciones o experiencias concretas (“buscar trabajo me deprime”/ “no me han llamado, no sirvo”).

5.- Eliminaciones. El objetivo es encontrar la información perdida.

“Estoy confusa”: ¿Confusa respecto a qué?

“No me interesa esta oferta”: ¿Qué es lo que no te interesa en concreto?

6.- Distorsiones. El objetivo es clarificar.

“La forma en que me mira me irrita”: ¿Cómo específicamente te mira para que te irrite?

7.- Molestias y quejas.

Identificar y captar la molestia y la queja. Dejar que se exprese, darle su espacio.

Devolver la responsabilidad: ¿Qué puedes hacer tú para reducir o eliminar esta situación?

No hay pregunta que tu mente no responda