**Porque necesitas UN COACH**

**Verdades y mentiras del mundo del coaching**

Juan Carlos Cubeiro

Alienta Editorial Grupo Planeta

2011

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Prólogo**

Convivir con la incertidumbre, la ansiedad y el estrés es parte del día a día de un directivo.(…) Pasión, bienestar y equilibrio interno te ayudan en afrontar con serenidad y objetividad las adversidades que se presenten. …Familia y amigos, mis colaboradores y mi coach han sido claves para crecimiento personal y profesional. Aprendí a tomar decisiones sin miedo y a rodearme de equipos complementarios con personas motivadas y que sienten pasión por su actividad.(….) evolución constante es liderar y velar por el cumplimiento de la estrategia de la compañía y la capacidad de adaptarse a las necesidades de cada momento.

(Laura González-Molero Presidente y consejera delegada de Marck)

**Introducción**

* Filosofía es un servicio público. Humildad es mostrarse dispuesto a dejar que te enseñen y guíen, es decir, un afán continuo de aprender, crecer y expandirse.
* “La grandeza no es función de las circunstancias; básicamente depende de una elección consciente y de la disciplina.”

*(Jim Collins, gurú de la gestión)*

* (20)…Si el ser humano no ha establecido un equilibrio entre sus necesidades corporales, sus deseos, sus emociones y su intelecto, no puede sentirse bien…

’’Cuanto más profundo alcance la tristeza en tu ser, mas alegría puedes albergar.’’

 *(Khalil Gibran, artista libanés)*

* (23)…Calidad directiva causa de baja de competitividad y productividad: 38% de la alta dirección no está a la altura de las circunstancias.
* (24)…objetivos son mejorar la capacidad comercial, nuevos equipos y proyectos, promoción profesional, rediseño de la carrera profesional y la gestión del tiempo equilibrio de vida….La *evolución, la adaptación, la transformación y el cambio son leyes de vida*.

“Escuchar lo es todo. Escuchar es lo que hay que hacer*.* Eso es lo que creo. Quiero decir, antes de trabajar, después de trabajar, durante el trabajo, con tus hijos, con tu marido, con tu madre, con tu padre. Lo es todo. Y es de donde aprendes solo.*”*

 *(Maryl Streep, actriz estadounidense)*

* (28) “Si un hombre te dice que pareces un camello, no le hagas caso; si te lo dicen dos, mírate en un espejo.”( *Proverbio árabe*)

**1 ¿De qué pasta estás hecho?**

“No temáis a la grandeza; algunos nacen grandes, algunos logran grandeza, a alguno le grandeza les es impuesta y a otros la grandeza les queda grande.”

 *(W.Shakespeare, dramaturgo Británico)*

* *(31)…*El talento es puro disfrute.
* *Principios del Re-nacimiento de Diane Dreher*;
* Tu vocación es tu misión que te permite llevar una existencia más feliz y plena.
* Las decisiones diarias configuran tu vida e influyen en el mundo
* Hay una parte de ti eternamente joven, juguetona, curiosa y auténtica que te lleva a tu vocación.
* Sigue los valores profundos de tu corazón y descubre tus talentos.
* Sigue lo que te inspira y abandona lo que te empequeñece.
* concéntrate en tus virtudes.
* Las pequeñas acciones producen con el tiempo unos grandes resultados.
* Convertir nuestra vida en una obra de arte
* Explorar nuevos mundos dentro y fuera de nosotros
* (34)…”Si no miro por mí, ¿Quién lo hará? Pero si solo miro por mí, ¿qué soy? Y si no ahora, ¿cuándo?“

(*Rabino Hillen en el Talmud)*

* (37*)…”*La última de las libertades del hombre es la de elegir ante un conjunto de circunstancias.”

 *(Viktor Frankl, psiquiatra austríaco)*

* (41)…“La función de un director de orquestra es animar a los músicos, enseñarles, llevarlos e inspirarlos para que puedan sacar lo mejor de ellos mismos.”

 *(Daniel Barenboin, director de orchestra judío argentino)*

* (43)…“La mente no debe llenarse como un recipiente, sino encenderse como un fuego”.

 *(Plutarco, historiador griego)*

**2 ¿En qué te quieres llegar a convertir?**

”Trata de ser no un hombre de éxito, sino un hombre de valor.”

 (*Albert Einstein, físico de origen alemán*)

* (47)…La sensación de fluidez incluye ocho parámetros:

* Integración entre sujeto y actividad
* Concentración en la actividad
* La ausencia total de preocupaciones
* No diferencia entre pensar y actuar
* El tiempo se distorsiona
* La compensación por motivación interna (disfrute)
* Utilización de las propias capacidades
* Las metas que alcanzar

 *Seth Godin* nos propone alternativas al ocio pasivo:

* Escribir un Blog diario.
* Enseñar a un niño, en persona o por la red.
* Jugar al Scrabble con tu familia.
* Leer uno o dos libros cada tarde.
* Ir a conferencias en tu ciudad.
* (48)…Cualquiera de ellas es mejor que verla televisión.
* (49)…No hay innovación social sin estabilidad institucional.
* (49)…El futuro es una especulación sobre lo posible, no el conocimiento de algo que necesariamente va a suceder.
* (52)…Innovación como respuesta a la adversidad:
* No hay innovación con miedo
* No hay sin una hoja de ruta
* No hay innovación sin liderazgo
* No hay innovación sin foco
* No hay innovación sin motivación y sin entusiasmo
* No hay innovación si no aceleras
* No hay innovación sin un clima apropiado
* No hay innovación sin rodaje

(53)… “Creoque, hasta un cierto punto, un hombre crea su propia suerte.”

(*General Ben Pritchard)*

**3 ¿Cómo vas de audacia?**

“Para ser feliz hay que ser valiente.”

(*Mariana Orozco, directora de Educación Universal*)

*(59)…*La valentía es responsabilidad para con uno mismo y con nuestro semejante.

 “Si tienes una idea, hazla. Es más fácil pedir perdón que pedir permiso.” (*Santa Teresa de Jesús doctora de la iglesia)*

“El hombre sabio crea más oportunidades de las que encuentra.”

 *(Francis Bacon, filosofo ingles)*

* (64)…William Rodríguez afirma que la compasión humana es más duradera que la violencia.
* (70)…”Nuestras dudas son traidoras, porque nos hacen perder aquello que pudimos ganar, por miedo a intentarlo.”

*(William Shakespeare)*

**4 ¿Cuán optimista eres?**

*“El optimista siempre tiene un proyecto. El pesimista siempre tiene una excusa”. (Anónimo)*

*“El corazón, si pudiera pensar, se pararía.”(Fernando Pessoa, poeta portugués)*

* (74)…Ser optimistas nos aporta enorme ventajas.
1. -12 años de esperanza de vida entre optimista y pesimista
2. -Evita la depresión
3. -Mejores resultados escolares
* (81)…“El optimista no es el tonto feliz.” “Es muy positivo ser optimista.” *(Rosa Heredero)*
* (82)…“La vida es un ejercicio de coherencia.” *(Rosa Heredero)*

**5 ¿Cuál es tu mensaje al mundo?**

“La sinceridad no es decir todo lo que uno piensa. Es no decir jamás lo contrario de lo que uno piensa.”

 *(André Maurois, ensayista y novelista francés)*

“Me gusta escuchar. He aprendido mucho escuchando, escuchando con atención. La mayoría de la gente no escucha nunca.”

 *(Ernest Emingway, escritor estadounidense)*

**Con que imagen transmitimos Poder**

1. Entrecejo relajado
2. Contacto visual franco e interesado
3. Respiración constante en todo momento
4. Manos y dedos relajados
5. Talones pegados al suelo, sin tamborilear
6. Saludos a todos por igual
7. Nunca tocarse la cara de manera casual

**Atención a cuatro grandes emociones negativas**

1. *Miedo*
2. *Ira*
3. *Tristeza*
4. *Envidia*

*“Nadie puede hacernos sentir inferiores sin nuestro consentimiento.” (Eleanor Roosevelt, diplomática y activista primera dama de Estados Unidos)*

* (99)…El *coach nos propone un decálogo de prioridades*:
1. *Preparar una hoja de ruta,2) conocer tu público,3) llevar la conversación por buen camino,4) Utilizar el silencio como un arma eficaz,5) reconocer los señales de peligro en la comunicación del interlocutor,6) identificar fuentes potenciales de conflicto,7) mejorar el sentido de la oportunidad,8) irradiar energía positiva,9) desarrollar la influencia conversacional, 10) Cerrar con un broche de oro*.
* (102)… Un presentador sólo comunica cuando se conoce a sí mismo, antes es imposible. ( *Adriana Kaplan)*

**6 ¿Por qué mereces confianza?**

“Si la gente se arregla todos los días el cabello, ¿Por qué no el corazón”? *(Proverbio chino)*

*“*No puede haber amistad sin confianza, ni confianza sin integridad*.”* (*Samuel Johnson, poeta y ensayista británico)*

*Stephen Covey* considera que hay seis depósitos principales*:*

* Comprender a la otra persona
* Prestar atención a los detalles
* Mantener los compromisos
* Clarificar las expectativas
* Demostrar integridad personal
* Disculparse sinceramente cuando se realiza un reintegro

*“*En el arte, como en el amor, la ternura es lo que da la fuerza.” *(Oscar Wilde, escritor irlandés)*

(109)… 8 lecciones de liderazgo de Nelson Mandela:

* El coraje no es la ausencia de miedo. Es inspirar a otros para sobreponerse a él
* Hay que dar el primer paso, pero sin dejar atrás a tu equipo
* Debes liderar desde la retaguardia, pero hacer creer a los otros que estas en la vanguardia
* Conoce bien a tu enemigo…y aprende de ellos
* Hay que mantener a los amigos cerca …y a los enemigos, aún más
* Las apariencias son muy importantes… y también sonreír
* Nada es blanco o negro
* Rectificar también es una muestra de liderazgo

(117)…“Sin amor y sin disfrute (que genera la confianza), la vida vale mucho menos.” *(Walter Anderson*)

**7) ¿Cómo obtienes tu presente**?

* (123)…La ilusión es el gran ingrediente de toda vocación, el que mide el grado de autenticidad de las diversas trayectorias vitales…
* (124)…“Tenemos que ilusionarnos con las oportunidades para superar las dificultades.”

 *(Félix Cuesta, experto español en marketing)*

* Decálogo para amargarnos la vida y ser infelices:
1. Añoranza. Aférrate al pasado
2. Sé fiel a ti mismo
3. Haz pronósticos o déjate profetizar
4. Impaciencia
5. Victimismo
6. Exceso de cautela
7. Inmovilismo
8. Egoísmo
9. Insaciabilidad
10. Derrotismo
* (129)…Siete claves sobre cambios en el entorno:
1. Hacer más con menos
2. Cambiar la forma de retribuir
3. El mundo tendrá más multiculturalidad y Europa dejará de ser el centro
4. Hacen faltan grandes líderes y muchos micro líderes
5. La edad media de la población se alarga e no es absoluto, suelto de todo vínculo con el pasado, no solo vinculado a él.
6. La necesidad de gestionar el compromiso
7. Un sistema de valores( ética, esfuerzo, rentabilidad)

**8) ¿Quiénes te apoyan?**

* (133)…Te contratarán por tu capacidad; te despiden por tu carácter (*Bernardo Stamates, pastor evangélico de los famosos en Argentina*)
* (135)…*”Es incómodo levantarse frente a extraños. Es incómodo proponer una idea que puede fracasar. Es incómodo retar el “status quo”. Es incómodo resistirse a la tentación de lo establecido. Cuando identifiques esta incomodidad, has encontrado el lugar donde se necesita liderazgo.” (Seth Godin)*
* Todas las tribus son canales mediáticos que según *Godin*, han de hacer 5 cosas*:*
1. Publicar un manifiesto
2. Ponérselo fácil a los seguidores para que conecten
3. Ponérselo fácil a los seguidores para que conecten entre ellos
4. Darse cuenta de que la cosa no va de dinero
5. Comprobar los progresos

“Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos comprometidos puede cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que lo han conseguido.”

(*Margaret Mead, antropóloga estadounidense*)

* (136) “Cada uno muestra lo que es en los amigos que tiene (*Baltasar Graciá, pensador español)*
* (139)…No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos*. (El Tamud)*
* *Keith Ferrari* ensu libro 3 personas para cambiar tu vida afirma 8 pasos para lograr la intimidad instantánea*:*
1. Crea un entorno auténtico a tu alrededor
2. Olvida tus prejudicios
3. Proyecta lo positivo
4. Comparte tus pasiones
5. Habla de tu objetivos y de tus sueños
6. Revive tu pasado
7. Analiza qué te desvela por la noche
8. Destierra los miedos en relación con tu futuro

**9) ¿Qué haces para construir la felicidad?**

* *(147)…Las doce campanadas según el cual la felicidad viene por docenas:*
* Expresar Gratitud
* Cultivar el optimismo
* Evitar pensar demasiado y evitar la comparación social
* Practicar la amabilidad
* Cuidar las relacione sociales
* Desarrollar estrategias para afrontar la resiliencia
* Aprender a perdonar
* Fluir más
* Saborear las alegrías de la vida
* Comprometerte con tus objetivos
* Practicar la religión y la espiritualidad
* Ocuparte de tu cuerpo y de tu alma; meditar, actividad física, actuar como una persona feliz (sonreír, caminar erguido, elevarse)
* (151)…“La vida es el primer regalo, el amor el segundo y el entendimiento el tercero.”

(*Marge Piercy, novelista estadounidense*)

El profesor *Emons* nos propone 10 ingredientes vitales para practicar la gratitud;

* Mantener un cuaderno de gratitud, con los momentos inspiradores que la merecen.
* Recordar lo malo que nos ha pasado
* Reflexionar y preguntarnos por lo que hemos recibidito, lo que hemos dado y las dificultades que hemos causado
* Aprender frase y oraciones de gratitud
* Mantenernos atentos a lo que nuestros sentidos nos dicen
* Utilizar recordatorios visuales de la gratitud
* Hacer manifestaciones públicas de gratitud
* Analizar nuestro proprio lenguaje
* Utilizar expresiones faciales de gratitud
* Ser creativos a la hora de agradecer a los demás.

“*La mayoría de nosotros vivimos el día a día sin reconocer las alternativas que tenemos y sin decidir activamente entre ellas.”* (Ellen Langer)

* ..(163) “La felicidad en esta vida consiste en tener algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar.” *(Thomas Chalme, ministro presbiteriano)*

**10 Una persona integral e integra**

*“*Vive de tal manera que cuando tus hijos, amigos o conocidos piensen en justicia e integridad piensen en ti*.”* *(Anónimo)*

* (177)…Integrar las cuatro perspectivas ( la financiera, la de clientes y mercado, la de proceso y la de talento) con las cuatro energías (física, emocional, espiritual y mental).

*“*El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito.*” (Albert Schweitzer, Premio Nobel de la paz*)

“Un habilidad mediana, con esfuerzo, llega más lejos en cualquier arte que un talento sin él.”

*(Baltasar Gracián, pensador español)*

(187)…La ética es el conjunto de soluciones que ha inventado la inteligencia humana para resolver problemas que afectan a la felicidad personal y a la dignidad de nuestra convivencia.

 (*José Antonio Marina, filósofo español)*