



EXPANDE TU VIDA con **TuProcesoDeCoaching** (TPDC)

**ES UN PROCESO DISEÑADO PARA ACOMPAÑARTE
A EXPANDIR TU VIDA CON EL ABORDAJE
DEL COACHING ONTOLÓGICO.**

Para Hacer un Proceso de Coaching no hace falta estar mal, hace falta querer estar mejor y tener ese deseo de seguir Expandiendo Tu Vida en el dominio que tu lo elijas.



¿Qué es coaching ontológico?

Coaching es Entrenamiento y Ontológico = Onto(SER) – Lógico (ESTUDIO)

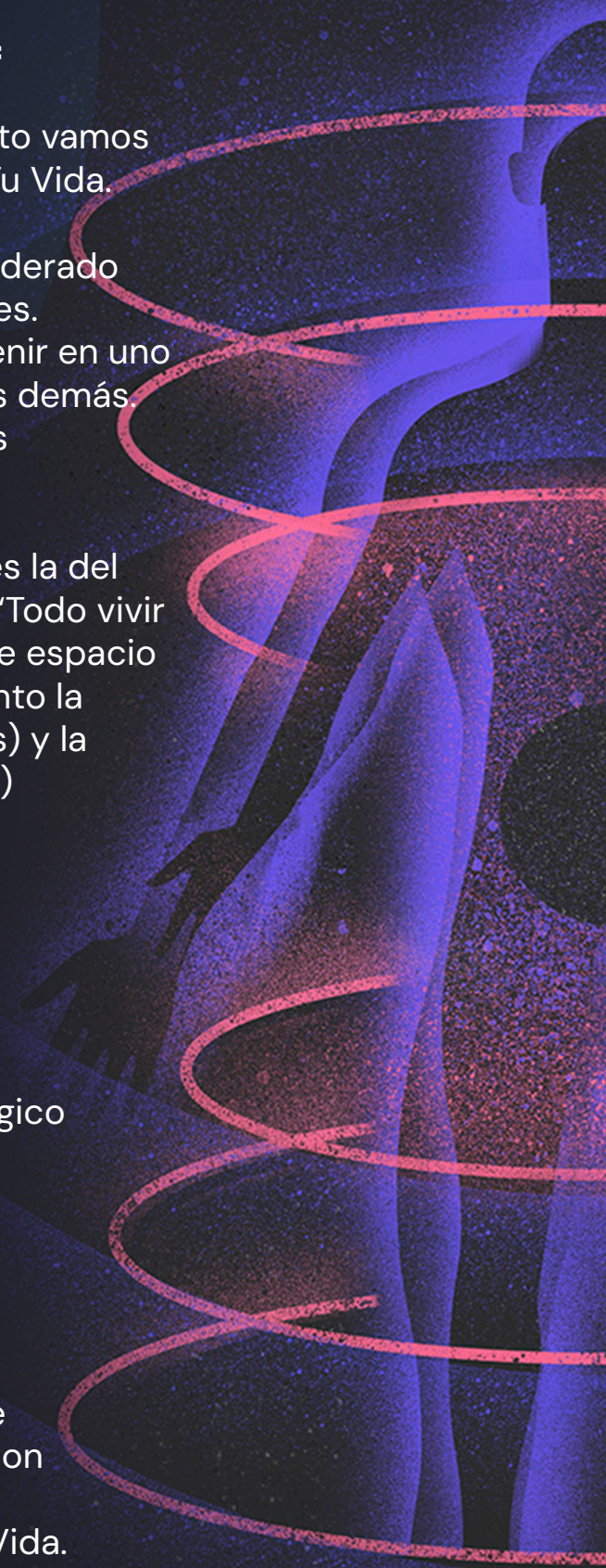
Es el estudio de tus formas de ser, y sobre esto vamos a estar trabajando para que logres Expandir Tu Vida.

En este tipo de abordaje el individuo es considerado una trilogía entre lenguaje, cuerpo y emociones. El coaching ontológico sostiene que al intervenir en uno de esos elementos se pueden transformar los demás. Con ello es posible potenciar las capacidades de la persona.

Quizás la frase que mejor encierra esta idea es la del autor y filósofo chileno, Humberto Maturana: "Todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese espacio donde se crea la realidad en que vivimos". Tanto la conversación interna (nuestros pensamientos) y la conversación externa (con nuestros entornos)

¿Para qué sirve el coaching ontológico?

Esta disciplina establece que el coach ontológico no brinda indicaciones concretas sobre qué hacer o cómo modificar la conducta. Por el contrario, lo que hace el coaching ontológico es facilitar el aprendizaje de la persona sobre su propio ser. Es a partir de allí que se producen los cambios. Este autoconocimiento que logra cada individuo le permite identificar fortalezas y debilidades. Con base en ello, puede construir la persona que desea ser para desde ahí poder Expandir su Vida.





¿Qué hace el coaching ontológico?

Sobre ello, lo primero que queremos decir es que esta metodología cuestiona los modos tradicionales de las personas al percibir, interpretar y accionar sobre su realidad. Siempre sobre la base del respeto y por sobre todo la confidencialidad.

Se usan preguntas para generar un espacio de reflexión. De esta forma vas a poder revisar tus propias respuestas y, con base en ello, aprender más de ti mismo. En este sentido, lo que hace el coaching ontológico es preguntar sobre aquellos supuestos que el individuo considera determinados.

El típico relato de “yo soy así” empieza a desarmarse gracias a esta intervención.

En estos términos, la metodología ayuda a tener una nueva mirada sobre el propio ser. Para poder así:

- Soltar lo conocido.
- Iniciar un recorrido hacia facetas propias inexploradas.
- Atreverse a diseñar un futuro alineado a los objetivos deseados

LOS 5 ELEMENTOS

de **Expande Tu Vida con TPDC**

Ya tenemos nociones más claras sobre qué es y para qué sirve el coaching ontológico. Sin embargo, para comprender en profundidad a **EXPANDE TU VIDA**, nos resta saber cuáles son las claves que lo identifican.

ELEMENTO 1.

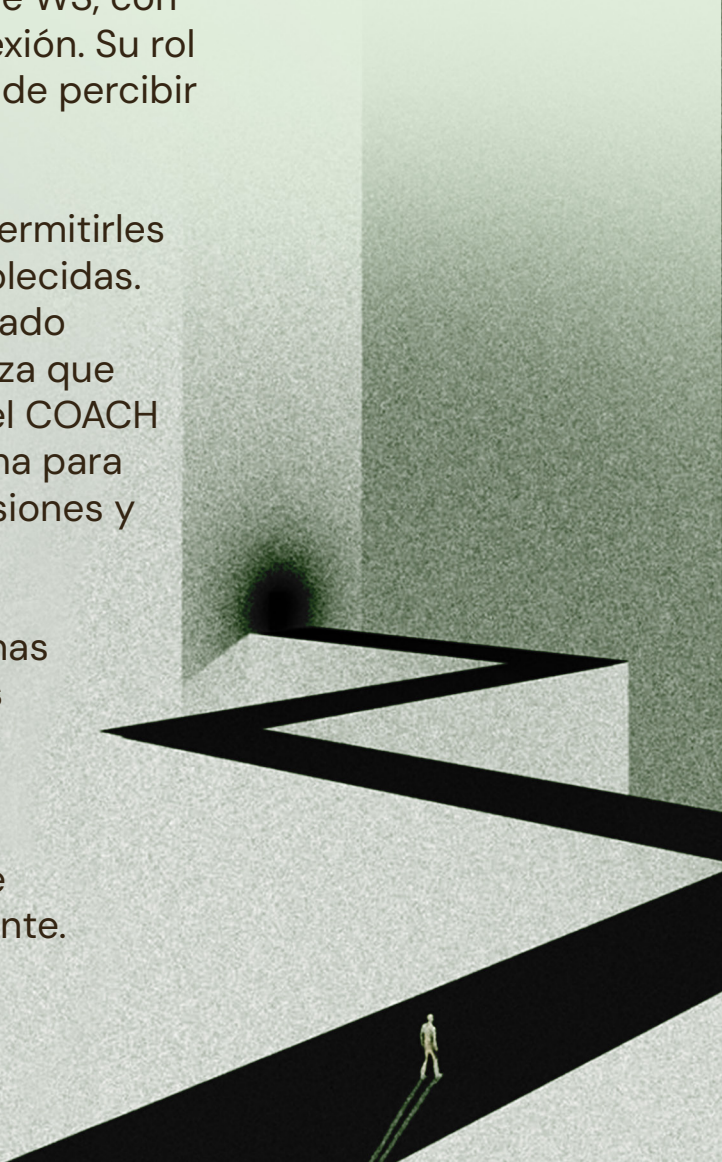
El rol del COACH

El COACH TUTOR ejerce el rol de entrenador. Su labor consiste en acompañar tu proceso tanto en las Sesiones Virtuales como en el grupo de WS, con preguntas poderosas que facilitan tu reflexión. Su rol específico es el de cuestionar tus formas de percibir tu realidad actual.

El objetivo de este acompañamiento es permitirles cambiar las estrategias y dinámicas establecidas. Sobre todo porque estas pueden haber dado resultado en el pasado, pero nada garantiza que sigan dándose en el presente. Entonces, el COACH TUTOR tiene un rol de facilitador. Cuestiona para invitarte a reflexionar y repensar tus decisiones y comportamientos.

Para, de este modo, propiciar nuevas formas de ser y hacer que resulten más efectivas para lograr los objetivos deseados en el presente y así **Expandir Tu Vida**.

Todo esto se desarrolla en un contexto de confidencialidad para vos como participante.



ELEMENTO 2.

La perspectiva

Además del COACH TUTOR, es decir, la persona que acompañará en el proceso de coaching ontológico, otra clave de la disciplina es el cambio de perspectiva.

Lo interesante es que ese cambio parte del propio individuo, ya que comienza como un cambio de perspectiva.

Todos tenemos un concepto establecido de nosotros mismos. Es el relato que nos contamos y compartimos a otros acerca de quiénes somos y qué hacemos. Sin embargo, es ilógico pensar que seguimos siendo iguales a como éramos en la niñez. Nos hemos transformado, pero muchas veces no es fácil de asimilar. Por ello, nos seguimos definiendo a partir de la misma historia.

Para lograr un mayor bienestar y efectividad en lo que queremos lograr es necesario cuestionar las antiguas formas de pensamiento. Es decir, el relato que contamos y la idea que tenemos de nosotros mismos. Este es el punto de partida para ampliar la mirada y generar nuevas posibilidades. Estas pueden llevarnos a obtener resultados impensables sin atravesar primero por un proceso de coaching ontológico.

Sin duda, cuando hablamos de una disciplina como esta, el cambio de enfoque está en el centro de la estrategia. Esto es lo que lleva al aprendizaje transformacional: aprender de uno mismo para cambiar.

ELEMENTO 3.

El aprendizaje

Como mencionamos en el punto anterior, el aprendizaje también es una parte esencial del coaching ontológico y de este proceso para EXPANDIR TU VIDA.

Por ello, uno de los aspectos clave para entender esta metodología radica en comprender qué influencia tiene este elemento en su éxito. Abrirse al aprendizaje consiste en animarse a desafiar tus formas de pensar, ser y hacer.

El COACH TUTOR invita al coachee (participante) a reflexionar, escucharse y comprender aquello que declara que quiere concretar. En función de ello, este aprende a buscar alternativas para conseguirlo.

El aprendizaje ocurre cuando la persona es capaz de desaprender lo que sabía de sí mismo y de sus comportamientos y puede llevar a cabo nuevas acciones de forma repetida y autónoma. Conductas que, por cierto, influyen en los resultados que se comienzan a obtener.

En este punto, se ve reflejado parte del espíritu de aquella frase de Albert Einstein: "Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo". Lo interesante del coaching ontológico es que propone el cambio, pero a partir del aprendizaje. Lo que hace a esa transformación mucho más profunda y efectiva.



ELEMENTO 4.

La transformación

Como venimos observando, otro de los aspectos clave del coaching ontológico es la transformación que puede facilitar. Este cambio se produce a partir de lo que el coachee(participante) aprende sobre sí mismo, sobre la forma de interpretar su realidad y sobre sus acciones.

Así, esta metodología propone la transformación de paradigmas del individuo. Modificando la forma en que perciben su realidad y situación actual. Este es el punto de partida para habilitar nuevas posibilidades y dejar atrás acciones que quizás funcionaron en el pasado, pero ya no.

La transformación que produce el coaching ontológico genera nuevas oportunidades de ser y hacer que contribuyen a alcanzar los resultados deseados. Pero, para ello, es necesario poner en jaque las antiguas maneras de pensar y aprender cómo transitar un nuevo camino.

Claro que esto no ocurre de un día para el otro, la transformación es un proceso y, como tal, lleva tiempo, por eso es necesario que sostengas tu proceso durante las 4 semanas para poder hacer tu primeros movimientos que te permitan EXPANDIR TU VIDA.



ELEMENTO 5.

El nuevo “ser”

¿Qué obtiene la persona a través del coaching ontológico? Como ya dijimos, se genera una nueva perspectiva y con ello, un cambio de comportamiento. La ansiada transformación. Sin embargo, el foco de este tipo de coaching es el ser humano y no el resultado o el efecto.

Por ello se hace mucho énfasis en correr los objetivos del centro del proceso y colocar a la persona en su lugar. En este sentido, se parte de la premisa de que para llegar a los resultados, se deben dar las condiciones previas.

Estas dependen en gran medida de los pensamientos, decisiones y comportamientos de cada persona.

En otras palabras, el coaching ontológico va a la raíz del asunto, al ser de cada individuo. Así, prepara a las personas para comportarse del modo requerido en pos del logro de **EXPANDIR TU VIDA.**

