

Acuerdo de Coaching Personal

Bienvenido/a,

Me alegra mucho empezar a trabajar contigo como tu Coach Personal y que pongamos en marcha todo tu potencial para que obtengas el éxito que necesitas y alcances los objetivos que te hayas marcado.

El hecho de tener un Acuerdo de Coaching establece los cimientos para nuestro trabajo. Por favor, si tienes alguna pregunta házmelo saber.

¿Qué es el coaching?

Coaching es un proceso específico de interacción a lo largo de un determinado periodo de tiempo, en el que el coach te ayuda a alcanzar los objetivos que te hayas marcado, así como a clarificar quién eres, dónde estás, qué haces, cómo lo haces, por qué, y hacia dónde quieres encaminar tu vida.

A través de la escucha y de un tipo de conversación respetuosa que se lleva a cabo siguiendo las pautas y las técnicas propias del coaching, se expande la habilidad de realizar importantes cambios, avanzar en nuevas áreas y obtener de la vida lo que uno realmente quiere.

Las sesiones de coaching no deben confundirse con, ni ser un sustituto de, psicoterapia, consejo legal o diagnóstico médico.

Como coach, tú puedes esperar de mí:

- 1. Una relación de coaching abierta, honesta y de colaboración.*
- 2. Que te ayude a sacar lo mejor, lo más profundo y lo más auténtico de ti.*
- 3. Que te proporcione seguridad, soporte y apoyo y un entorno en el que puedas relajarte y explorar.*
- 4. Que respete el acuerdo de confidencialidad tanto como la ley lo permita.*
- 5. Que expanda tu visión de lo que es posible y que te ayude a descubrir nuevos puntos de vista*
- 6. Que te aporte información, “feedback”.*
- 7. Que escuche atentamente lo que dices y que haga preguntas que logren que “te des cuenta” de cosas importantes.*
- 8. Que sea un recurso que puedes utilizar para alcanzar tus metas y para cambiar lo que creas necesario cambiar de ti mismo/a o de tu entorno.*

Como cliente, yo espero de ti:

- 1. Que cultives una honestidad total contigo mismo/a.*
- 2. Que te comprometas con resultados que sean realmente importantes para ti.*
- 3. Que experimentes con nuevas formas de hacer las cosas y que practiques nuevos comportamientos.*
- 4. Que me proporciones a menudo "feedback" para que yo sepa que el coaching que estoy aplicando contigo es valioso y satisface tus necesidades.*
- 5. Que estés abierto/a a escuchar mis comentarios y que me hagas saber si te parecen adecuados.*
- 6. Que hagas tuyos todos los progresos y los logros.*

Naturaleza de la relación de coaching:

Comienzas coaching sabiendo que tú eres responsable de crear tus propias decisiones y resultados. Estás de acuerdo en no hacerme responsable de cualquier resultado que derive directa o indirectamente del proceso de coaching.

Aceleración:

Varios factores acelerarán nuestro trabajo juntos/as. En la medida de lo posible, acude a cada sesión con una agenda clara. Si quieres, envíame la información por adelantado por correo electrónico. Comprométete sólo con planes que tengas toda la intención de llevar a cabo, ¡y hazlo!!! Si sucediera que no has podido cumplir el plan como querías, prepárate para hablar de los obstáculos que se interpusieron en tu camino, y de cuál sería el mejor modo de tratar esa barrera para que no siga interfiriendo en tu dinámica positiva.

Pago:

Mi tarifa habitual es de ----- Euros por 10 sesiones. Esta tarifa se pagará por adelantado, a través de transferencia bancaria. Para nuestra mutua conveniencia y facilidad, te incluyo los veinte dígitos de mi cuenta a continuación. Es importante que mantengamos nuestro acuerdo financiero transparente y claro; esto nos permite olvidarnos del tema y concentrar toda nuestra atención en lo más importante: los resultados que quieres conseguir.

(Número de cuenta): -----

Tiempo:

Cada sesión durará una hora y las tendremos tan a menudo como quieras, respetando siempre nuestros mutuos horarios. Si quisieras, por ejemplo, que tuviéramos una sesión por semana, nuestro acuerdo se extendería durante diez semanas. El plazo máximo sería de cuatro meses.

Dale a nuestro tiempo juntos/as la máxima prioridad. Estableceremos una hora fija para cada sesión en la que nos encontraremos en persona, por teléfono o a través de Internet (MSN Messenger.) Me llamarás al (número de teléfono) para las sesiones telefónicas, a no ser que acordemos algo distinto.

Valor añadido:

A veces no puedes esperar hasta la siguiente sesión. Puede que tengas una pregunta breve o que quieras que te de mi opinión. Puede ser que necesites una respuesta confidencial para una determinada situación. Como valor añadido, ofrezco a mis clientes habituales consultas gratuitas por teléfono o e-mail, siempre que estas no superen los 10 minutos.

Cambios:

Como voy a reservar un tiempo para ti, si surgiera la necesidad, por favor avísame con 24 horas de antelación para cambiar la cita. Si no se avisa con anterioridad, el tiempo reservado no utilizado se dará por perdido. Yo te avisaré con antelación si necesitara cambiar la hora o fecha de uno de nuestros encuentros.

Preparación:

Para asegurar que sacamos el máximo del tiempo disponible en cada sesión de coaching, ven a cada sesión preparado/a con una lista de los puntos que quieres tratar. Tómate unos minutos antes de la sesión siguiente para valorar el progreso que has hecho durante esta semana y para considerar cómo quieres que se desarrolle la siguiente sesión, qué puntos quieres tratar especialmente.

Puedes utilizar alguna de las siguientes preguntas o puedes crear las tuyas propias. Si quieres, puedes enviarme tus respuestas por e-mail antes de nuestra próxima sesión.

- 1. ¿Qué progresos he realizado desde nuestra última sesión?*
- 2. ¿Qué problemas tuve que afrontar? ¿Cómo los manejé? ¿Cuáles necesito todavía resolver?*
- 3. ¿Qué nuevas ideas u oportunidades han surgido?*
- 4. ¿En qué quiero concentrarme en la sesión siguiente?*

Referencias:

Si estás experimentando los beneficios de nuestra relación, te agradeceré mucho que recomiendes mis servicios a los amigos y compañeros de trabajo que consideres que les vendría bien y que podrían estar interesados, y que les hagas saber que ofrezco una primera sesión de prueba, gratuita y confidencial.

Problemas:

Espero que honestamente me hables de todo lo que va bien en la relación de coaching y que no omitas nada si algo no te satisface. Si alguna vez te contraría lo que digo o que no te hace sentir bien, por favor házmelo saber. Te prometo hacer todo lo que esté a mi alcance para que estés satisfecho/a con mi labor.

Honestidad y confianza son imprescindibles para que nuestra relación crezca y el proceso de sus frutos. Quiero que nuestro espacio de coaching sea un lugar abierto y seguro al que puedas venir con toda confianza.

Yo, _____, he leído el presente acuerdo y doy mi conformidad.

Firma del Cliente

Fecha:

Firma del Coach

Fecha:
