

## Acuerdo Marco de Coaching

Me alegra comenzar como tu Coach Personal a compartir contigo las habilidades que he adquirido en el desarrollo de mi actividad profesional.

Con este acuerdo, ponemos la base de **colaboración, respeto y confianza** que debe estar presente durante todo el proceso.

### ¿Qué es coaching?

Es un proceso cuyo objetivo es el acompañamiento/apoyo a personas para ayudarlas a alcanzar sus objetivos tanto a nivel personal como profesional.

No se trata de una terapia, ni tampoco de asesoramiento psicológico, ni de un tratamiento médico.

En el proceso de coaching, se trata de que el cliente profundice en sus situaciones personales, mejore sus relaciones, descubra sus talentos y se libere de las ataduras que le impiden progresar.

Se busca que las personas consigan lo mejor de sí mismas en todo aquello que deseen.

### Como coach, puedes esperar de mí:

1. - Una relación **abierta, honesta y comprometida**.
2. - Un **apoyo** para sacar lo mejor, lo más profundo, lo verdadero y auténtico de ti.
3. - **Confianza, respeto** y un **entorno** en el que te permitas reflexionar, explorar y crear.
- 4.- **Confidencialidad**.
- 5.- Que te ayude a descubrir **nuevos puntos de vista** y aumente tu **visión** de lo posible.
6. - Que favorezca tu entorno para alcanzar tus metas.

### Como cliente, espero de ti:

1. - Que seas **honesto** contigo mismo.
2. - Que tengas un firme **COMPROMISO** contigo mismo de querer cambiar. La ilusión y la voluntad de mejora es la clave.
3. - Que **experimentes** con nuevas formas de hacer las cosas y que practiques nuevos comportamientos.
- 4.- Que me proporciones **feedback** de si el proceso de coaching te está resultando valioso y satisface tus expectativas.
5. - Que **escuches activamente** mis comentarios y me hagas saber si te parecen adecuados.
6. - Que reconozcas **tuyos** los progresos y logros.

### Naturaleza de la relación de coaching:

Debes comenzar sabiendo que tú creas tus propias decisiones y resultados.

El coaching no es para quien no tenga un firme deseo de cambiar y para quienes piensan que el coach tiene una varita mágica y le va a dar soluciones hechas e inmediatas

Tú eres responsable de eso que creas y del rumbo a seguir. Es la propia persona la que va probando, la que decide por ella misma y la que va modificando ese rumbo o esas acciones si no obtiene los resultados esperados. El coach lo que hace con sus preguntas y su actitud de acompañar es facilitar el alumbrar ese rumbo.

Estás de acuerdo en no hacerme responsable de cualquier resultado que se derive directa o indirectamente del proceso de coaching.

## **Optimización:**

Varios factores mejorarán nuestro trabajo juntos. En la medida de lo posible, ven a cada sesión con una agenda clara. Si quieres, envíame la información por adelantado por correo electrónico.

Comprométete con objetivos grandes y mantén la intención de llevarlos a cabo, y hazlo!!! Si no has podido cumplir el plan como tú querías, no te resistas y prepárate para hablar de los obstáculos que creaste o se “interpusieron en tu camino”, y de cuál sería el mejor modo de tratar esa barrera para que no siga interfiriendo.

## **Pago:**

Hemos acordado una tarifa de ----- € por ----- sesiones. Esta tarifa se pagará por adelantado. Es importante que mantengamos nuestro acuerdo financiero transparente y claro.

## **Tiempo:**

Hemos acordado tener ----- sesiones con una duración aproximada de 60 minutos cada una.

Concédele a nuestro tiempo la máxima prioridad. Estableceremos un horario fijo para cada sesión y cumpliremos nuestra palabra.

## **Valor añadido:**

A veces no puedes esperar hasta la siguiente sesión: Puede que tengas una pregunta breve y urgente, 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:**

He reservado mi tiempo para ti. Si surgiera un cambio, por favor avísame con 24 horas de antelación y haríamos una nueva cita. Si no me avisas con anterioridad, el tiempo reservado no utilizado se dará por perdido.

## **Preparación:**

Para asegurar que saquemos el máximo provecho, ven a cada sesión preparado con tu lista de puntos que quieres tratar.

Tomate unos minutos antes de la sesión siguiente para valorar el progreso que has hecho durante esa semana y para considerar como quieres utilizar esta siguiente sesión. Puedes utilizar alguna de las siguientes preguntas o puedes crear las tuyas propias. Si quieres, me puedes enviar tus respuestas por e-mail con antelación a nuestra próxima sesión.

1. ¿Qué progresos he realizado desde nuestra última sesión?
2. ¿Qué desafíos 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?

## **Honestidad y confianza:**

La honestidad es una pieza fundamental. Por favor, no seas “educado” como mecanismo de protección.

Si alguna vez digo algo que te molesta o que no te hace sentir bien, por favor házmelo saber. Te prometo hacer todo lo que esté a mi alcance para satisfacer tus necesidades.

Honestidad y confianza son imprescindibles para que nuestra relación crezca. Quiero que este sea un lugar abierto y seguro al que puedas venir con toda confianza.

Yo espero que me hables de todo lo que va bien en la relación de coaching, y de todo lo que no te gusta.

## **Referencias:**

Si crees que la experiencia que estás viviendo es positiva, por favor recomienda mis servicios a quien consideres que les pueda beneficiar en su vida, y hazles saber que les ofrezco una consulta gratuita y confidencial.

## **Garantía de satisfacción:**

Si estás insatisfecho con mi labor de coach y crees que no he sabido acompañarte se te devuelve el dinero de la sesión correspondiente.

Por supuesto tú decides cuando quieres acabar el proceso de coaching porque

- crees que ya has alcanzado tu objetivo.
- no lo has alcanzado pero decides acabarlo de todas maneras pues no estás satisfecho con tus logros o con mi labor de coach.
- no cumple tus expectativas aunque acabe de empezar.
- otros.

Yo, \_\_\_\_\_ he leído el presente acuerdo y estoy conforme en todas sus partes.

\_\_\_\_\_  
Firma del Coachee

Teléfono Móvil:

Correo:

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del Coach

Teléfono Móvil:

Correo:

\_\_\_\_\_  
Fecha