

ÍNDICE

Prólogo	9
1. Primero lo primero: ¿qué es coaching?	11
2. El modelo SER MÁS®	15
3. Visiones sobre el coaching: entre el SER y el MÁS	19
4. Psicología y coaching: una historia de relaciones	21
5. Los enfoques psicológicos de coaching: variaciones musicales ...	25
6. El desarrollo del potencial humano	29
1. Karen Horney: la bellota que se transforma en roble	30
2. Maslow: la psicología humanista y transpersonal	33
3. Rogers: el enfoque centrado en la persona	36
4. La relación de ayuda	41
5. El enfoque <i>Gestalt</i>	43
6. El enfoque sistémico	48
Herramienta: análisis del campo de fuerzas	54
7. El enfoque estratégico y orientado a la solución	59
7. Los fundamentos psicológicos del proceso de coaching	63
8. Cómo generar SINTONÍA con el cliente	67
1. Acercarse sin pre-juicios	67
Herramienta: limpiar la mirada	70
2. Desarrollar y comunicar expectativas positivas	72
Guía de Desarrollo: Pígmalión. Proyectar expectativas positivas	79
3. Empatizar con las emociones, inquietudes y expectativas	80
Guía de Desarrollo: Empatía Emocional	84
Práctica: meditación sobre el amor incondicional universal	86
4. Acompasar la danza del cliente	87

5. Fluir con el cliente	87
Práctica: la Sonrisa Interior	91
9. Cómo escuchar y mostrar que se ESCUCHA	93
1. El arte de preguntar	93
2. Ser espejo del cliente	95
Práctica: técnica del espejo	98
3. Modelar el lenguaje del cliente: el Mensaje YO	98
Herramienta: Mensaje YO	101
10. REENCUADRE: cómo cambiar los modelos mentales	103
1. Nuestros mapas mentales y el aprendizaje profundo	103
2. Las emociones y la inteligencia emocional	107
3. El significado de las emociones	111
4. El círculo mágico: lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos	115
5. Enfoque cognitivo: el reencuadre	116
6. Preguntas poderosas para el cambio de modelos mentales	122
7. Reformulaciones poderosas	124
Herramienta: reformulación de creencias	125
Herramienta: cambio de posición perceptiva	126
11. METAS: cómo formular la Visión Personal	127
1. El desarrollo de competencias emocionales	127
2. La Visión como "Atractor Emocional Positivo"	130
Herramienta: la Visión Personal. SER-HACER-TENER	133
3. El enfoque positivo: la felicidad y el optimismo	138
Herramienta: cambiar el pasado	143
Guía de Desarrollo: optimismo y entusiasmo	145
Herramienta: la otra cara de la moneda	147
4. Las fortalezas	148
5. El diálogo apreciativo	152
Herramienta: guía para Diálogo Apreciativo	154

12. Cómo expandir la capacidad de ACCIÓN	155
1. El enfoque orientado a la solución	155
2. El MAPA del tesoro	159
Herramienta: MAPA	160
3. Establecer objetivos RITMO	161
4. El enfoque creativo para la conversación de coaching	162
Herramienta: metáforas	163
5. Preguntas poderosas para buscar soluciones creativas	167
13. Cómo ayudar al SOSTENIMIENTO del cambio	171
1. Los fundamentos del aprendizaje de nuevos hábitos	171
2. Los frenos al cambio	175
Herramienta: la balanza del cambio	178
3. El aprendizaje social	179
4. La puerta del cambio se abre desde dentro	180
5. Alentar la práctica	184
6. Aprender a desaprender	186
7. El reconocimiento o <i>feedback</i> positivo	189
Herramienta: aumenta tu tasa de Refuerzos Positivos	190
8. Prevenir las recaídas	191
9. El cierre del proceso de coaching	193
10. Un decálogo para promover la transformación del cliente	194
14. Las raíces del coaching de equipo: Kurt Lewin	195
1. La dinámica de grupos	196
2. Cómo se facilita el cambio	198
3. Los " <i>T groups</i> " y el <i>feedback</i>	200
Herramienta: Ventana de Johari	202
4. Los grupos de encuentro	204
5. El Instituto Esalen	205
6. Lo que funciona y no funciona en los grupos de encuentro	207
7. Aprendizaje experiencial	209
8. Aprendizaje organizacional: Coaching de Equipos Directivos	212

Herramienta: descubrir la columna izquierda	216
Herramienta: la Visión de Equipo. Viaje al futuro	218
9. Enfoque sistémico para el desarrollo organizacional	219
15. Aprender a SER Coach	227
1. Las competencias de inteligencia emocional	227
2. El perfil del coach	229
Herramienta: autoevaluación sobre el perfil de competencias del coach	233
Herramienta: plan de desarrollo de competencias de coaching	234
3. Autodesarrollo: transformarse en un observador diferente	235
Referencias	239