

Iniciativa Emplea de Ibercaja

Coaching: un camino hacia la excelencia personal y profesional

Ibercaja inicia el 21 de octubre un curso para profesionales y desempleados

Un buen coach ha de conocerse a sí mismo para ayudar a mejorar a los demás

LAURA RABANAQUE
eparagon@elperiodico.com
ZARAGOZA

«Tener ganas de aprender, de vivir el coaching y de iniciar un viaje de autoconocimiento, son los requisitos indispensables que ha de cumplir un buen coach». Así lo asegura Nuria Sáez, directora del Programa Superior de Coaching Organizacional, PNL y Sistemas, que comienza a impartirse el 21 de octubre en el marco de la Iniciativa Emplea de Ibercaja. El objetivo del curso es formar a los alumnos en «el arte de ser coach», un camino hacia la excelencia personal y profesional.

Nuria Sáez define el proceso de coaching como un método eficaz para propiciar crecimiento, cambio y desarrollo en un individuo, grupo u organización. «El coaching es un proceso de acompañamiento orientado al cambio que realiza un coach para que su cliente o coachee extraiga lo mejor de sí mismo y, de esta manera, alcance una mejora personal y profesional que sea acorde con sus dones, capacidades y habilidades», explica la especialista.

Hacer preguntas que provoquen reflexión, conocerse a sí mismo, empatizar y ponerse en el lugar del otro, o realizar una 'escucha activa', son algunas de las competencias que los alumnos adquieren a lo largo de este proceso de formación. Nuria Sáez



33 Nuria Sáez, directora del Programa de Coaching Organizacional, en las instalaciones de Ibercaja.

Las habilidades de un coach ayudan también a optimizar la búsqueda de un nuevo empleo

recuerda que «el coaching es sobre todo un camino de autoconciencia, de aprender a autoobservarnos, a conocernos a nosotros mismos» y, por tanto, aclara que «no se puede ayudar a otros a salir de un laberinto, si uno no ha hecho antes ese recorrido».

El curso de Coaching Organizacional se enmarca a su vez dentro del Programa Mejora tu Empleabilidad de Ibercaja. Para Nuria Sáez, las habilidades de un coach ayudan también a optimizar la búsqueda de un nuevo empleo. «El coaching ayuda a las personas

a darse cuenta de cuáles son sus fortalezas y sus oportunidades, y a saber cómo pueden empezar el camino de la mejora. Cuanto mejor te encuentres contigo mismo, cuanto mejor te sepas comunicar y mejor sepas escuchar, más fácil va a ser mejorar tu empleabilidad», explica.

CURSO DE UN AÑO / Este programa formativo de Ibercaja se dirige a profesionales y personas desempleadas, aunque, tal y como señala su directora, cada vez hay más personas interesadas en el coaching. «El perfil es muy amplio, porque en tiempos de crisis es muy necesario que las personas mejoremos nuestro rendimiento personal y profesional».

El curso está homologado por la Asociación Española de Coaching y Consultoría de Procesos

(AECCOP). Una vez completado, los alumnos podrán acreditarse como Coach Asociado, Coach Profesional y Coach Senior. El curso se imparte de octubre a junio y se compone de 130 horas lectivas presenciales –65 teóricas y 65 prácticas–, 20 horas de prácticas externas obligatorias, 6 horas de coaching individual, 10 horas de entrenamiento en habilidades de coach, 38 horas de aprendizaje reflexivo entre sesiones y 20 horas de lectura complementaria. Además, el programa ofrece 10 horas de repaso opcionales, no incluidas en el programa. H

PROGRAMA SUPERIOR DE COACHING ORGANIZACIONAL, PNL Y SISTEMAS
Fecha: Octubre del 2011 a Junio del 2012
Lugar: Ibercaja –Centro Ibercaja de Desarrollo Empresarial– 'www.ibercide.ibercaja.es'
Teléfono: 976 30 86 12 / 976 30 86 24

¿Qué aporta la PNL al proceso de formación de un coach?

La Programación Neurolingüística es eficaz para la autoexploración

L. R. L.
ZARAGOZA

El enfoque del curso de Coaching Organizacional está basado en los principios y fundamentos de la programación neurolingüística, una disciplina conocida como PNL. Nuria Sáez la define como «un camino de conciencia, la ma-

nera que tiene un ser humano de procesar y filtrar la información que recibe del exterior con arreglo a sus experiencias y las implicaciones que tiene en su vida».

Tal y como explica la especialista, aprender PNL es aprender a conocerse y a autoobservarse. «A través de este modelo de observación, podemos darnos cuenta de que hay una serie de programas que rigen nuestra vida. Nosotros decimos que al nacer tenemos el disco duro vacío y, a lo largo de la

vida, vamos codificando nuestras experiencias de modo que se van formando una serie de programas en este disco duro. La buena noticia es que podemos desprogramar aquellos programas que actualmente nos están limitando para poder vivir una vida mejor, sin tanto desgaste», asegura.

El propósito de la PNL es incrementar las opciones y alternativas de las personas, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional y vital.

El coach PNL actúa como soporte y refuerzo de las personas: no le dice a su cliente cómo debe hacerlo, sino que le ayuda a alcanzar sus objetivos mediante la búsqueda de los recursos que todo ser humano lleva dentro.

La profesora destaca que la aplicación de la PNL al coaching nos ayuda a liberar nuestros recursos y a mejorar nuestras capacidades, habilidades y nuestra identidad. Según Nuria Sáez, «la PNL de por sí es potente y, además, unida al coaching, se convierten en un buen tándem que nos ayuda a crecer y a mejorar para poder acompañar a otras personas en sus procesos de transformación». H

Oferta de cursos de Ibercaja para el mes de octubre

EL PERIÓDICO
ZARAGOZA

Además del Programa Superior en Coaching Organizacional, PNL y sistemas, Ibercaja –Centro Ibercaja de Desarrollo Empresarial– acoge este octubre otras propuestas formativas dirigidas a empresarios y profesionales de todos los sectores económicos y a personas en situación de desempleo que deseen formarse en nuevas áreas de conocimiento.

Así, el próximo 18 de octubre, comienza el curso 'Claves para ahorrar costes energéticos en el sector industrial', con el objetivo de dotar a los asistentes de criterios y herramientas de ahorro y eficiencia energética y de optimización en la contratación energética. Esta formación se dirige a responsables y técnicos de medio ambiente, energía, producción, mantenimiento o contratación de organizaciones industriales. El curso consta de ocho sesiones que se impartirán los días 18, 20, 25 y 27 de octubre y 3, 8, 10 y 15 de noviembre.

Ibercaja Patio de la Infanta acoge el día 19 la presentación del 'Programa de Oratoria y PNL'

Por otra parte, a partir del 19 de octubre, Ibercaja acoge el curso 'Meetings and Presentations', que tiene como finalidad ayudar a los alumnos a adquirir las herramientas básicas para desenvolverse con seguridad en reuniones y presentaciones en inglés, tratando de aumentar la capacidad de expresarse y de entender en este idioma y de familiarizarse con el vocabulario y los aspectos más relevantes de reuniones y presentaciones de trabajo. Los alumnos requieren un manejo del idioma de nivel 3.

Finalmente, Ibercaja Patio de la Infanta acoge el próximo 19 de octubre la presentación del 'Programa de Oratoria y PNL: Aprende a comunicar/te', que se impartirá en Ibercaja del 18 de enero al 20 de junio del 2012, con una duración de 120 horas lectivas. Esta formación está orientada a descubrir recursos expresivos del lenguaje verbal y corporal para conseguir una comunicación eficaz e impactante. Para más información, consulte: www.ibercide.ibercaja.es. H