



## Alianza de Coaching

Entre \_\_\_\_\_ (Coachee) y \_\_\_\_\_ (Coach)

### **Yo, el Coach, me comprometo:**

- A reunirme los días y horas previamente acordados en un entorno agradable y seguro.
- A utilizar mi intuición y todo mi saber para potenciar el proceso de transformación.
- A escuchar activamente y sin juicio alguno al coachee y acompañarle en su camino.
- A utilizar los recursos que estén a mi alcance para ayudar al coachee a elevar su nivel de conciencia y a asumir mayor responsabilidad sobre su propia vida.
- A potenciar la fijación de metas y objetivos, la toma de decisiones y el pasar a la acción.
- A transmitir mi profunda convicción del inmenso potencial que hay dentro de cada Ser Humano y potenciar la conexión con nuestra Esencia más elevada.

### **Yo, el Coachee, me comprometo:**

- A reunirme los días y horas convenidas y a optimizar el uso del tiempo de trabajo conjunto.
- A asumir que la máxima responsabilidad del cambio está en mí.
- A ser sincero y adoptar una actitud de apertura.
- A esforzarme para potenciar el proceso de transformación.
- A dar y recibir feedback abiertamente y en cualquier momento.
- A proporcionar al Coach el beneficio de la duda y a experimentar con nuevos conceptos o formas de hacer las cosas y nuevas formas de aprendizaje.
- A ser consciente de que los resultados que espero no están garantizados.

### **Confidencialidad**

El proceso de coaching será completamente confidencial, tanto por parte del coach como por parte del coachee, garantizando así el espacio de apertura, seguridad y confianza que este proceso requiere. Por lo tanto, ninguno de los dos utilizaremos o revelaremos, en ningún momento, total ni parcialmente, directa ni indirectamente, cualquier información que se haya compartido durante el proceso de coaching.

### **Sinceridad y Claridad**

Si en alguna sesión digo o hago algo que no te haga sentir bien o hay algo que te incomoda en la manera en la que trabajamos, te ruego que me lo comuniques con total sinceridad y claridad. Para que nuestro trabajo conjunto sea efectivo, es importante que seamos honestos el uno con el otro. Por favor, no temas herirme si me dices algo con la intención de que yo rectifique, implemente u omita algo.

### **Anulaciones y Retrasos**

Si deseas cambiar la fecha prevista para una sesión, te ruego que me lo comuniques lo antes posible y como mínimo con 24 horas antelación. En caso de retrasos, la sesión será más corta ya que, por asuntos de agenda, deberemos terminar a la hora programada. Si pierdes una sesión sin notificación, deberás asumir los costes de la misma.

### **Inversión**

El coste por sesión será de \_\_\_\_\_€ y se abonará en cada sesión. La duración de las sesiones oscilará alrededor de una hora y media.

### **Autorización para ser incluido en la base de datos y en el registro de sesiones**

El Coachee da su autorización para que sus datos personales sean incorporados a nuestra base de datos conforme a nuestra política de protección de datos (<https://inner-key.com/condiciones-legales>), así como al fichero registro de horas del Coach, que será enviado a las asociaciones certificadoras de coaching (ICF, Asesco, Aecop, entre otras) cuando ellas lo soliciten. El Coachee toma nota de que dichas asociaciones podrían ponerse en contacto con ella/él para verificar si las sesiones de coaching han tenido lugar.

### **Duración y finalización**

La duración del proceso de coaching no se puede prever con antelación. Nos reuniremos las veces que sean convenientes para el proceso y en tanto en cuanto las sesiones sean útiles. El Coachee puede dar por finalizada la relación en cualquier momento, pero es conveniente dar unas semanas de preaviso para poder cerrar el proceso correctamente.

He leído y acepto esta alianza.

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

## Bienvenida/o a tu proceso de Coaching

**Para nosotros es muy importante que aproveches al máximo este proceso. Las siguientes notas te pueden ayudar a obtener lo mejor de cada sesión:**

- Sé honesta/o y abierta/o.
- Sé ambiciosa/o pero no trates de hacer más de lo que puedas lograr de un modo realista.
- Prepárate antes de cada sesión utilizando el formulario de preparación 'PRE'.
- Asienta y refuerza lo obtenido de cada sesión en el formulario de feedback 'POST'.
- Vigila las expectativas de la mente. Algunas sesiones serán más efectivas que otras, pero todas forman parte del mismo proceso.
- Dame feedback en cualquier momento para que podamos trabajar mejor juntos.
- Acepta desafíos, retos, salir de la zona de confort y poder "tirarte a la piscina".
- No te muestres de acuerdo en aquello que no te haga sentir bien o que te enfrente a tus propios valores. Sé muy sincera/o contigo mismo.
- Acepta únicamente aquellas tareas que te hagan sentir bien y no te auto castigues si finalmente no lo haces.
- Aprovecha el proceso para experimentar y descubrir. Sé curiosa/o y disfruta de la aventura de tu vida.
- Acepta que en ocasiones te interrumpa mientras hables. Anticipadamente te pido disculpas por ello, pero así lo requiere la efectividad del proceso. Interrumpir en el contexto de coaching tiene la finalidad de ser más útil y efectivo y no de ser mal educado.
- Sigue trabajando en el proceso fuera de las sesiones. El tiempo entre las sesiones es clave para la evolución. Trabaja e involúcrate también durante este tiempo.
- Si experimentas avances y logros durante el proceso, te ruego que consideres hablar de ello a las personas que conoces. Tener el coraje y la determinación de trabajar en ti, en procesos que impulsen tu potencial, es una decisión muy inteligente que también puede ayudar a muchas otras personas.

Muchas gracias por tu apertura y confianza.

## Cuestionario Inicial - Reflexión personal antes de la primera sesión

El objetivo de este cuestionario es que te sirva de reflexión antes del inicio de tu proceso de Coaching, para que puedas identificar con mayor precisión qué es lo que te gustaría conseguir con este proceso. Por favor, tómate unos minutos para reflexionar sobre estas preguntas antes de la primera sesión. En cumplimiento de nuestra política de protección de datos, te pedimos que no envíes tus respuestas escritas por email ni por ningún otro medio.

**Valora cada una de estas facetas en una escala del 1 al 10, según el grado de plenitud que sientas en este momento de tu vida:**

- |                   |                        |                   |
|-------------------|------------------------|-------------------|
| - Familia:        | - Desarrollo personal: | - Trabajo:        |
| - Pareja:         | - Economía:            | - Salud y cuerpo: |
| - Espiritualidad: | - Relaciones sociales: | - Ocio:           |

**¿Qué no has logrado aún, que de verdad te importa?**

**¿Qué obstáculos internos te están limitando para conseguirlo?**

**¿Cuáles son tus principales dones y habilidades?**

**A la luz de las reflexiones anteriores, ¿qué te gustaría obtener de este proceso de coaching?**

**¿Cómo sabrás que lo has conseguido?**

**¿Qué tendrías que sacrificar para lograrlo?**

**¿Quién serás si lo consigues?**