



Zen coaching: la fusión la cultura oriental y occidental para desarrollar el **máximo potencial de las personas**

El *Zen coaching* propone una fusión las disciplinas más potentes de desarrollo de Oriente y Occidente, al servicio de objetivos tanto profesionales como personales. El *coaching* está reconocido como la herramienta más poderosa para sacar el máximo potencial de una persona. Mientras, el *Zen* está creciendo imparable en Occidente por su capacidad para liberar la creatividad, potenciar la concentración y aportar sentido a nuestras acciones.

JAVIER CARRIL, coach ejecutivo y socio-director de Execoach, y autor del libro "Zen Coaching". Ed. Díaz de Santos, 2008. www.zencoaching.es / info@zencoaching.es

El *coaching* comenzó en la empresa y se está ampliando al ámbito personal, mientras el *Zen* se está convirtiendo en una disciplina cada vez más necesaria en el mundo laboral. El *Zen coaching* invita a un viaje de auto descubrimiento con el fin de compatibilizar el logro de nuestros objetivos profesionales y el disfrute máximo del proceso. El *Zen coaching* nos permite diseñar la vida profesional y personal que

deseamos y convertirnos en la persona que queremos ser.

¿QUÉ ES EL ZEN COACHING?

Es una nueva forma de pensar, de hacer las cosas, de vivir. Es una actitud diferente ante todo. El *Zen coaching* surge de la necesidad de conseguir nuestras metas y al mismo tiempo de disfrutar del camino. Surge de la necesidad de avanzar a toda velocidad a nivel profesional y al mismo tiempo de parar el ritmo de nuestra vida para conectar con nosotros mismos. El *Zen coaching* ayuda a dar sentido y significado a todo lo que hacemos, a lo que somos. Cualquier persona puede superarse a sí misma y llegar a niveles que ni ella misma se hubiera imaginado. El *Zen Coaching* es: "un despertador" –despierta tus fortalezas, tus valores, tu autoco-nocimiento, el significado de tu vida–, "un guía y apoyo" –te da un mapa para que sepas moverte hacia tu destino deseado y te acompaña en el camino–, "un motivado" –cree en ti mismo más que nadie– y "un desafiador" –como cree en ti, te desafía a que experimentes, a que pruebes, a que te arriesgues y actúes–.

FICHA TÉCNICA

Autor: CARRIL OBIOLS, Javier.
Título: Zen coaching: la fusión la cultura oriental y occidental para desarrollar el máximo potencial de las personas.
Fuente: Capital Humano, nº 229, pág. 78, Febrero 2009.

Resumen: El presente artículo trata sobre la fuerza de combinar las dos disciplinas más poderosas en cuanto a desarrollo personal y profesional, tanto de Oriente como de Occidente. El *Zen* y el *coaching* pueden complementarse para darnos lo que parece imposible: el logro de nuestros objetivos profesionales y personales, al tiempo que equilibramos nuestra vida, conectamos con nuestra esencia y disfrutamos del camino. Todo ello con el valor añadido de un impulso de nuestra creatividad y concentración, y una increíble claridad respecto a nuestras prioridades.

Descriptores: Coaching / Máximo Potencial / Consecución de Objetivos / Desarrollo Profesional.



El coaching es una disciplina con raíces milenarias.

El coaching es una disciplina con raíces milenarias. Desde la antigüedad, los líderes utilizaban técnicas de coaching para guiar a sus seguidores. En el siglo XX, el coaching se convirtió en una profesión formal, gracias a figuras como Tony Robbins y John Whitmore.

El coaching es una disciplina que se centra en el desarrollo personal y profesional. Se trata de una herramienta que ayuda a las personas a descubrir sus propias capacidades y a superar sus limitaciones. El coaching se basa en la escucha activa y en la creación de un plan de acción personalizado para cada cliente.

El coaching es una disciplina que se centra en el desarrollo personal y profesional. Se trata de una herramienta que ayuda a las personas a descubrir sus propias capacidades y a superar sus limitaciones. El coaching se basa en la escucha activa y en la creación de un plan de acción personalizado para cada cliente.

El coaching es una disciplina que se centra en el desarrollo personal y profesional. Se trata de una herramienta que ayuda a las personas a descubrir sus propias capacidades y a superar sus limitaciones. El coaching se basa en la escucha activa y en la creación de un plan de acción personalizado para cada cliente.

El coaching es una disciplina que se centra en el desarrollo personal y profesional. Se trata de una herramienta que ayuda a las personas a descubrir sus propias capacidades y a superar sus limitaciones. El coaching se basa en la escucha activa y en la creación de un plan de acción personalizado para cada cliente.

1. Definición de coaching

El coaching es una disciplina que se centra en el desarrollo personal y profesional. Se trata de una herramienta que ayuda a las personas a descubrir sus propias capacidades y a superar sus limitaciones. El coaching se basa en la escucha activa y en la creación de un plan de acción personalizado para cada cliente.

El coaching es una disciplina que se centra en el desarrollo personal y profesional. Se trata de una herramienta que ayuda a las personas a descubrir sus propias capacidades y a superar sus limitaciones. El coaching se basa en la escucha activa y en la creación de un plan de acción personalizado para cada cliente.

El coaching es una disciplina que se centra en el desarrollo personal y profesional. Se trata de una herramienta que ayuda a las personas a descubrir sus propias capacidades y a superar sus limitaciones. El coaching se basa en la escucha activa y en la creación de un plan de acción personalizado para cada cliente.

¿PARA QUIÉN ES EL ZEN COACHING?

El Zen coaching es para cualquier persona que quiera cambiar un aspecto de su vida, su trabajo o su empresa. Con un único requisito: que esté dispuesta a dedicarle algo de su tiempo y se comprometa con el proceso. El Zen coaching es perfecto para lograr cualquier tipo de objetivo, profesional, empresarial o personal.

2. Salga de su zona de confort. Otro elemento fundamental es saber que todos tenemos nuestra particular zona de confort. Y la zona de confort nos va matando lentamente. Hay una parte de nosotros que nos dice: "no lo hagas", "no merece la pena", "no es necesario", "no te arriesgues", "estés

no están satisfechos.

- Directivos que quieren mejorar su capacidad para dirigir y motivar a sus equipos.
- Profesionales que deseen darle significado y sentido a su trabajo.
- Cualquier persona que quiera sentirse motivado en su trabajo.
- Ejecutivos recién ascendidos a un cargo de mayor responsabilidad y que tienen miedo a fracasar en su nuevo cargo.
- Técnicos que no están acostumbrados a trabajar en equipo o a dirigir personas y que deben hacerlo por imperativo de su empresa.
- Altos directivos con horarios laborales excesivos, estresados y agobiados por la falta de tiempo para dedicar a su vida personal y familiar, y que desean optimizar el uso de su tiempo.
- Profesionales que quieren potenciar su rendimiento y productividad personal.
- Líderes que desean aumentar su asertividad o eliminar miedos, como el de hablar en público.
- Directivos que necesitan potenciar su inteligencia emocional para progresar en su carrera profesional.
- Ejecutivos que quieren potenciar sus técnicas de comunicación.

Beneficios personales:

- Auto conocimiento y crecimiento personal.
- Aumento de creatividad y concentración.
- Establecimiento y logro de objetivos personales a corto o largo plazo.
- Potenciación de la autoestima y seguridad en sí mismo.
- Encontrar un propósito o finalidad de la vida.
- Potenciar la efectividad personal.
- Incremento de calidad y cantidad de tiempo de ocio.
- Reducción de niveles de estrés.
- Gestión más eficaz del tiempo.
- Clarificación de valores personales.
- Enfrentarse con éxito a situaciones difíciles: entrevistas, presentaciones, cambio de empleo.
- Extraordinaria motivación en la vida y trabajo.
- Mejora de la comunicación.

4. Márquese metas gigantes y motivadoras. Aunque parezca una contradicción, no lo es. Es compatible aceptar completamente quienes somos y plantearnos un cambio profundo de crecimiento. Es compatible aceptar la situación actual y ponerse en marcha para conseguir alcanzar nuestras metas. Por eso, y para que la motivación por cambiar sea total y apasionada, debemos marcarnos metas importantes, grandes y ambiciosas, que nos motiven profundamente.

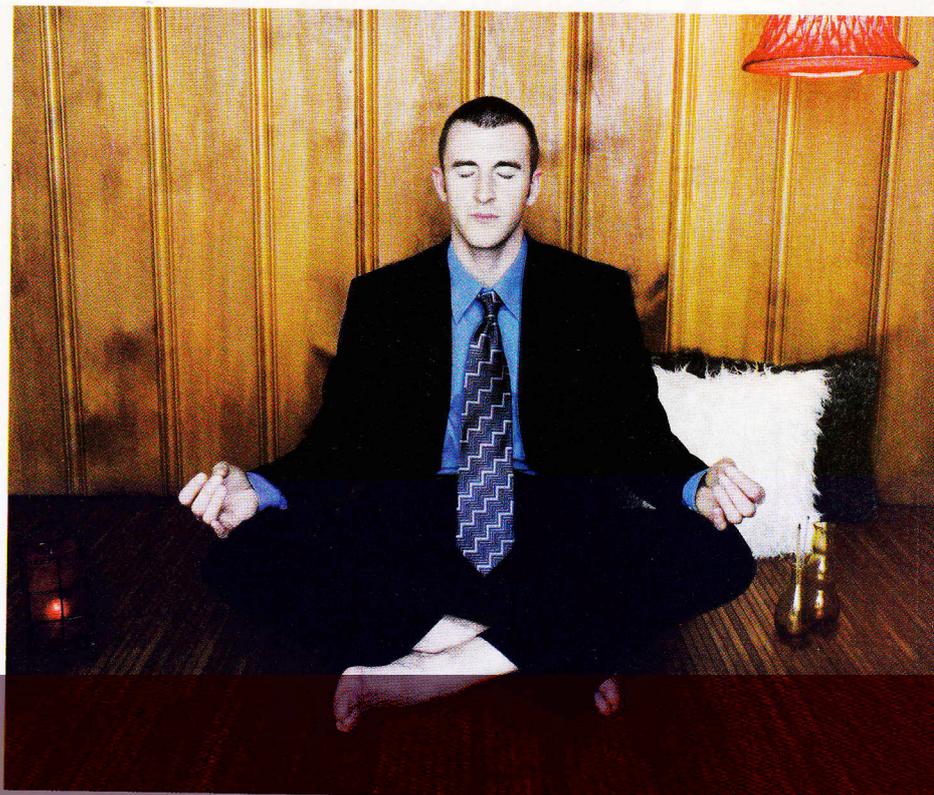
5. Dé pasos pequeños y constantes. El cambio radical y brusco es válido, pero es mucho más complicado de lograr. Hay momentos en que los realizamos, normalmente porque hemos llegado a un determinado nivel de desesperación y hundimiento, y nuestra propia supervivencia nos obliga a ello. Sin embargo, la estrategia contraria, la de dar pasos pequeños y constantes en dirección a lo que queremos lograr tiene muchas más probabilidades de alcanzar el éxito. El *Zen Coaching* normalmente no exige cambios bruscos, al contrario, se basa en la mejora constante e interminable.

6. Viva aquí y ahora. Este punto es otra de las grandes aportaciones del *Zen* a nuestra sociedad frenética. Parece que no tenemos tiempo para nada, especialmente nos

falta tiempo para dedicar a las cosas más importantes. Entrenar la capacidad para vivir aquí y ahora es de un valor inapreciable tanto en el mundo empresarial como el personal. Una vez más, puede surgir la duda de si es compatible con el hecho de marcarse metas de cara al futuro. La respuesta es "sí". Una vez se ha marcado un objetivo, lo único que puede hacer es trabajar en el presente porque el futuro no existe, como tampoco existe el pasado.

7. Asuma la responsabilidad. Tomar el control de nuestro trabajo, nuestra empresa o nuestra vida es muy poco frecuente. Huimos de ello. No queremos asumirlo porque es más cómodo culpar al gobierno, a la empresa, a un compañero o a un jefe inútil de los problemas. Siempre estamos echando balones fuera, desplazando la responsabilidad de nuestra vida en otros, en las circunstancias, en la suerte. Para conseguir todo lo que deseemos, debemos asumir la responsabilidad de nuestros actos.

8. Valore su tiempo y hágase dueño de él. El tiempo es uno de los mayores tesoros que tenemos. Necesitamos tiempo para pensar estratégicamente en nuestra empresa, para disfrutar de nuestra familia, para



solidez de las referencias de la creencia negativa, tendremos la posibilidad de cambiar una creencia limitadora por otra potenciadora.

aprender nuevas herramientas y estrategias personales y profesionales, para nuestras aficiones y para descansar. El tiempo es limitado y siempre nos quejamos de su escasez. Tenemos un tiempo definido desde que nacemos hasta que morimos y tenemos que aprovecharlo al máximo.

9. Desafíe sus creencias limitadoras.

Cuestionar todo lo que nos han enseñado desde que somos niños, relativizar las opiniones generalizadas y desafiar nuestras creencias negativas puede cambiar totalmente nuestra vida y el rumbo de nuestra carrera profesional. Las creencias se implantan en la mente, no son reales. Tampoco existe una realidad sino millones, en función de la visión y las creencias de cada individuo. La cuestión es si tales creencias nos potencian para lograr nuestros objetivos o nos limitan. Las creencias están en un nivel más profundo de nuestra conciencia y están fuertemente ancladas en nuestro cerebro. Sin embargo, cualquiera puede derrumbarse, precisamente porque ha sido creada en base a referencias más o menos sólidas. Si a nuestro cerebro le proporcionamos referencias sólidas de la creencia opuesta y ponemos en cuestión la

10. ¡Actúe, no piense! Cuando se ha tomado conciencia de la existencia de creencias negativas, cuando se tiene el conocimiento y la información. ¿Qué es lo que nos queda? Hay un vacío enorme entre todo esto y la verdadera consecución de nuestras metas: la acción.

Muchas personas saben que tienen que cambiar un mal hábito, una conducta, algo que no les satisface, y son conscientes de los grandes beneficios que obtendrían si lo hicieran. Seguro que muchas de esas personas, incluso, saben cómo cambiar ese aspecto de su vida o ese comportamiento y, sin embargo, no lo hacen. Es sorprendente, pero el gran obstáculo de millones de personas es ese vacío entre el conocimiento y la acción. Es un agujero invisible adonde van todas las buenas intenciones, todas las decisiones débiles, toda la información de la que disponemos. En suma, todo eso no sirve de nada si no lo ponemos en acción. Por eso, en un determinado instante, una vez sopesados todos los pros y contras, una vez conocida la necesidad de cambio, debemos lanzarnos y actuar sin pensar. ▲