

## **EXTRACTO ENTREVISTA A VIVIANE LAUNER**

### **COACHING VIRTUAL- 2005**

***"Tenemos que olvidar esta idea de que podemos hacerlo todo solos, que no necesitamos a nadie para progresar"***

**- Hoy en día, si buscamos la palabra "coaching" en el Google encontramos 7.710.000 sitios. ¿Cómo explica este auge?**

La rapidez del cambio en el entorno económico implica una excelencia para los directivos que corren el peligro de estar sumergidos en el día a día. La presión que se ejerce sobre ellos es cada día más fuerte. Utilizar los servicios de un coach que ayuda a clarificar la situación, a tomar perspectiva, a gestionar las emociones para continuar progresando, es corriente en ciertos países y es cada vez más frecuente en España. Tenemos que adaptarnos sino "envejecemos".

Un coach es un facilitador de la adaptabilidad. Creo que desde mi actividad como coach y desde la Federación Internacional de Coaching en España hemos logrado dar a conocer los beneficios de coaching...y como dijo Woody Allen para avanzar se necesita "1% de inspiración y 99% de transpiración"

**- ¿Qué cambios podemos lograr gracias al coaching?**

Todos los cambios del comportamiento tanto en la vida profesional como privada: ha de aumentar su nivel de rendimiento, desarrollar su potencial, ayudar a gestionar su tiempo y sus prioridades, saber delegar...pero también facilitar la motivación, reforzar la autoestima, mejorar las relaciones en un equipo o entre managers y colaboradores, y encontrar un equilibrio entre la vida profesional y personal-familiar.

**- ¿Cómo funciona?**

Un coach ayuda a sus clientes a definir objetivos así como los planes de acción que van a permitir alcanzarlos. El proceso consiste en una serie de entrevistas o conversaciones que buscan atender a las necesidades de esa persona. Pero no solo tenemos que fijarnos un objetivo concreto y limitado en el tiempo, también debemos saber como elegir el coach.

**- ¿Cómo se sabe si un coach es bueno y eficaz?**

Diferentes criterios permiten que no nos equivoquemos en la elección de un coach. Antes que nada, si su campo de acción es el mundo de la empresa, es indispensable que tenga una experiencia práctica de ésta; no solamente tiene que tener conocimiento de la organización y los diferentes puestos sino también ser consciente de los diferentes poderes y de los diferentes mecanismos en juego. Por lo tanto mucho mejor si el coach ha vivido el mundo de la empresa "desde dentro".

**Supongo que lo mejor debe ser elegir un coach que también tenga un coach...**

Efectivamente, es coherente que un coach experimente lo que propone a sus clientes. Con la ayuda de su propio coach, ha levantado sus propios frenos, consolidado sus propias fundaciones y acelerado su evolución. Un buen coach debe saber ponerse en causa y estar en un proceso de cambio y aprendizaje constantes. Para esto no debe estar aislado y debe formar parte de un grupo de trabajo o de una asociación profesional con las cuales comparte un código ético. Esto es otra garantía de calidad.

**- Entonces, ¿un coach es como un psicólogo?**

Un coach se dirige a personas que no sufren de trastornos psicológicos o emocionales particulares y que quieren darse unos medios concretos para alcanzar el éxito en su evolución profesional y personal: ser todavía mejores y más eficaces.

**- Pero, el hecho de tener un coach ¿no significa que no podemos resolver los problemas por nosotros mismos y por ello está mal visto?**

Sigue existiendo un freno cultural que nos puede impedir utilizar un coach. Es cierto que nuestra educación nos puede hacer pensar que si necesitamos una ayuda externa es porque “no somos bastante buenos” pero volvamos al punto de partida del coaching: el mundo del deporte. ¿Qué deportista que se respete no tiene su propio entrenador, su propio coach? Tenemos que olvidar esta idea de que podemos hacerlo todo solos, que no necesitamos a nadie para progresar. Y aunque podamos progresar solos, con un coach ganaremos en rapidez y eficacia.

**- En los casos de coaching empresarial, ¿quién se hace cargo de pagar los servicios, la empresa o la persona que recibe el proceso de coaching?**

Si el servicio está contratado por una empresa para uno de sus directivos o managers, lo paga la empresa: es considerado como una inversión y está probado por diferentes estudios que el retorno de la inversión es hasta 4 veces superior! Además, sale más a cuenta contratar los servicios de un coach para un colaborador (coaching que le permitirá progresar y adaptarse) que tener que pagar un despido y contratar a otra persona después.