

MODULO 1

COACHING PARA EMPRENDEDORES

TEMAS

1. OBJETIVOS DEL MÓDULO
2. ¿QUÉ ES EL COACHING?
3. MI EMPRENDIMIENTO
4. ADAPTACIÓN Y CAMBIOS
5. EMPODERAMIENTO
6. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y CRECIMIENTO

1º OBJETIVOS DEL MÓDULO COACHING PARA EMPRENDEDORAS

- Brindar al equipo de participantes la oportunidad de evaluar algunos aspectos de su vida descubriendo su potencial y poniéndolo a trabajar en su beneficio.
- Identificar y reforzar habilidades individuales con el fin de empoderarlos y afirmar su capacidad para un nuevo camino.
- Reconocer el propósito de su emprendimiento, creando un plan de acción con resultados significativos en distintas áreas de su vida.

2º ¿QUÉ ES EL COACHING?

Timothy Gallwey, experto en educación y entrenador de tenis, estudió desde hace más de veinte años el estado interno de los jugadores y a través de sus famosos libros nos enfrentó a lo siguiente:

“El oponente que habita en la cabeza del propio jugador es más formidable que el que está al otro lado de la red”.

DEFINICION

El término Coaching procede del verbo inglés **to coach** o entrenar.

La palabra "coach" deriva de "coche" dado que éste último cumplía las funciones de transportar personas de un lugar a otro. El coaching también transporta a las personas de un lugar (donde están) a otro (donde quieren llegar).

En inglés coach también viene del húngaro kocsi. Uno de sus significados es "entrenador" o "instructor", pues es él que te incentiva a moverte o te lleva (es un coche virtual) a tomar el examen.

El Coaching es un proceso de aprendizaje, en el presente, donde tomamos conciencia de alguna situación y adquirimos responsabilidad en ese asunto. Por ejemplo: tomo conciencia de mi necesidad de estar más sana, eso me lleva a decidir adelgazar y hacer seriamente una dieta SANA Y EQUILIBRADA. Una vez que soy consciente de mi necesidad de adelgazar y hacer dieta, tomo RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO conmigo misma; me trazo metas reales para llegar a mis objetivos.

Una de las mejores definiciones la brinda John Whitmore, reconocido como pionero y padre del Coaching:

Coaching es... "liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo el desempeño de la misma"

A lo largo del programa Woman's Catalysis se trabajarán temas y dinámicas orientadas hacia un proceso de coaching y crecimiento personal para todas las participantes.

3° MI EMPRENDIMIENTO

¿Qué es el emprendimiento para mí?

Desde mi perspectiva y experiencia ¿cómo percibo el emprendimiento de otras personas?

¿Cómo me gustaría que mi emprendimiento crezca? Escribe tu sueño

4° ADAPTACION Y CAMBIOS

ADAPTACION

Estamos en un proceso constante de cambios, frente a los cuales podemos resistirnos o adaptarnos a ellos. A todas las participantes les ha tocado vivir fuertes experiencias tanto dentro como fuera de su país. Por eso, es muy importante ubicarnos y saber dónde estamos hoy, no sólo en lo físico o material, sino desde nuestro ser interior. Preguntarnos cómo nos sentimos frente a esos cambios y cómo hacer para tomar las riendas de nuestra vida frente a esa situación, decidiendo el rumbo de nuestra vida y nuestro emprendimiento.

¿Dónde estoy y a dónde voy?

(Dibuja tu mapa)

La lucha por sobrevivir nos muestra y enseña el coraje que logramos sacar frente a situaciones de crisis.

- **Sobrevivencia**
- **Costumbres**
- **Transformación**
- **Creación**

*WOMEN'S CATALYSIS MODULO 1
Coaching para emprendedores
LIMA EMPRENDE – CREAR.SER
Noviembre 2020*

CAMBIOS

“Si queremos resultados distintos, tenemos que hacerlas cosas distintas”.

Para lograr los resultados que esperamos necesitamos hacer las cosas de manera diferente; por eso, el camino al éxito está lleno de cambios tanto internos y externos.

ASPECTOS DE LOS CAMBIOS

- A) **DIFERENCIAS:** en lo que era antes y lo que es ahora. Analizar y sopesar lo que sí te funcionó y qué No te funcionó.
- B) **METAS FIJAS:** las metas nos ayudan a tener planes y seguirlos. Tener una VISION clara de lo que queremos alcanzar nos ayudará en nuestro propósito. La FORMA de llegar a nuestras metas puede cambiar ya que realizaremos distintas y diversas acciones que nos lleven a la meta. Las acciones pueden cambiar, las metas se mantienen.
- C) **RECURSOS:** para conseguir nuestro deseo contamos con diversos recursos. Estos pueden ser internos como tus habilidades o externos como el producto, local, apoyo para desarrollar tu proyecto.
- D) **SEGUIMIENTO:** después de elaborar un plan y llevarlo a la práctica es muy importante EVALUAR tus metas y proyectos, esto te ayudará a mejorar y realizar los cambios necesarios.

EJERCICIO PARA PENSAR Y RESPONDER

1. ¿Qué cambios quisiste hacer y no lograste tu objetivo?

2. ¿Cuáles han sido tus mayores obstáculos cuando decidiste hacer un cambio menor o mayor en tu vida?

3. ¿Qué te sirvió antes para lograr el cambio que te propusiste?

5. EMPODERAMIENTO

- **IDENTIDAD: Reconocimiento de habilidades, características y cualidades propias.**

¿Quién soy? Para lograr definir y establecer nuestra identidad es necesario conocernos, apreciarnos, valorar nuestras habilidades y también reconocer nuestras debilidades. Saber qué podemos hacer bien, cuáles son nuestras habilidades y fortalezas nos ayuda a querernos y sentirnos empoderadas y seguras.

Espacio para ejercicio EL SOL. Dibuja tu sol.

- **COMUNIDAD**

Poder colectivo para conectar, construir y crecer juntas.

¿Dónde vivimos en comunidad? La sociedad empezó desde una comunidad. La familia, el colegio, el instituto, universidad, amigos y familia son nuestras comunidades. Nuestro grupo de amigas y red de emprendedoras es nuestra comunidad femenina.

Las mujeres hemos desarrollado el lenguaje de las emociones, y lo demostramos cuando estamos juntas en comunidad, sentimos afinidad con algunas mujeres, como si nos conociéramos desde mucho antes.

Cuando las mujeres se juntan nacen fuerzas, crecen magias, crean, generan ideas, compartimos soluciones, compartimos escucha y soporte, compartimos lo que nuestra identidad femenina nos trae, dar soporte a otras personas. Es importante sentirnos en comunidad para reforzar nuestro sentido de pertenencia.

Audio Poema de Simone Seija Paseyro – “Cuando las cabezas de las mujeres se juntan alrededor del fuego”

- **CONSTANCIA**

Voluntad inquebrantable y continua de seguir haciendo un poco cada día.

Elemento esencial para generar cambios y nuevos hábitos.

La constancia es lo que te lleva a crear grandes cambios por medio de pequeñas acciones para generar nuevos hábitos. La constancia nos va a llevar a objetivos cumplidos al realizar UN POCO CADA DÍA.

- **RESILIENCIA**

“He recorrido un largo camino, hasta estar donde estoy y merezco valorarme por eso”.

La resiliencia es la capacidad de superar y recuperarse de situaciones traumáticas, sobreponiéndose de las influencias negativas que bloquean los logros; es un proceso constante que permite adaptarse con éxito ante las dificultades. El término deriva del verbo latino “resiliere” que significa “volver a entrar saltando” o “saltar hacia atrás”. Es decir, tomar impulso para avanzar.

No nacemos con la capacidad de ser resilientes pero podemos desarrollarla. Es muy importante reconocerlo con el fin de conectarlo con nuestra identidad para saber quiénes somos y de qué somos capaces.

La resiliencia tiene 3 aspectos importantes

- **Capacidad:** habilidad y competencia para remontarnos, para luchar y salir adelante aun cuando estamos caídos.
- **Proceso:** el aprendizaje que rescatamos dentro de la situación difícil o crisis que vivimos
- **Resultado:** la experiencia que se obtiene del proceso y de la lucha.

"No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda, y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños. Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento"

Mario Benedetti

- **SUPERPODER**

Habilidad que te caracteriza y llena de poder; viene de manera fácil y natural.

Cuando sabemos quiénes somos, cuando sabemos de lo que somos capaces, podemos hacer uso de ese PODER.

¿Cuál consideras que es tu superpoder, y por qué?

6. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y CRECIMIENTO

RUEDA DE LA VIDA

Para este ejercicio usa el formato adjunto de la Rueda de La Vida

COMO CREAR METAS Y PLANES

1. **Elige un área a trabajar**
2. **Establece 1 o 2 metas medibles y concretas**
3. **Crea un plan con acciones por cada meta**
4. **Establece un indicador de avance**

COMUNICA TU PROPOSITO

- **Pasión:** Una de las mejores maneras de comunicar tu propósito es compartir tu pasión. Hablar de ello y mostrar los procesos de tu emprendimiento te lleva a generar interés en tu público.
- **Voluntad:** Lo que nos ayuda a estar un paso más adelante, tomar la iniciativa para hacer los cambios necesarios. Ser la solución para las necesidades de nuestros clientes y nuestra comunidad.
- **Valor:** Comunicar los valores que tenemos como personas y en nuestros emprendimientos ayuda a mostrar nuestra identidad. ¿Cuál es el valor principal de tu emprendimiento?
- **Decisiones:** Área interna en nuestro emprendimiento. Es importante tener en consideración las decisiones que tomamos al comunicar nuestro propósito. Las acciones que realizamos en el día a día, ¿nos alejan o nos acercan a lo que realmente quiero con mi emprendimiento?

MI DECLARACIÓN

Escribe tu declaración desde el aspecto personal para tu emprendimiento