GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La mejor inversión es en uno mism@, según Pedro Serrano Coach

Actualidad Empresarial | 16/12/2022 | 00:00

Si se hiciera la pregunta de cuál es una inversión verdaderamente importante para las personas, seguramente pensarían en cosas externas o en cosas materiales.

Y es que la sociedad ha educado a las personas para que las respuestas a sus preguntas estén fuera, mostrando que todo lo que puede hacer felices a todo el mundo está en el exterior. En parte es cierto y es importante, pero lo que es determinante es cómo se perciben las cosas, desde qué estado interno, qué se cuentan y como se relacionan con el exterior y, sobre todo, con un@ mism@.

Ya se sabe que cuando se está bien, todo está bien, y que cuando no se está bien, nada lo está. Todo se ve y percibe de manera distorsionada, por lo que es esencial invertir en conocerse y entrenar las habilidades que se poseen y aprender otras nuevas.

Cuidarse mental y emocionalmente es un tema al que pocas veces se da importancia, a no ser que lleguen momentos complicados o situaciones que se vayan de las manos.

Afortunadamente, el cuidarse no solo por fuera, sino también por dentro, empieza a tomar la importancia que se merece, según explica Pedro Serrano, coach personal y ejecutivo.

En este punto, las sesiones de coaching son una herramienta que cada día es más demandada, ya sea en el ámbito personal o profesional. Este formato tiene grandes ventajas sobre el resto de disciplinas o de las terapias.

La primera y quizás la más valorada es el tema del tiempo. Y es que, hoy en día, el tiempo es uno de los valores que más se aprecian.

En este sentido, el coaching es mucho más rápido y eficaz a la hora de que la persona pueda llegar a conseguir sus metas y objetivos.

Son sesiones de alto impacto, donde la persona y el coach trabajan codo con codo desde el minuto uno y los resultados son visibles y medibles desde la primera sesión.

En la primera sesión ya pasan cosas, ya hay transformación, con lo cual las personas se llevan algo ese mismo día. Además, se siembran semillas que van germinando entre sesión y sesión, hay un trabajo y un avance continuo.

Evidentemente, cada persona es un mundo y los temas muy variados, pero, en un porcentaje muy alto y en solo unas sesiones que pueden ir de entre las 5 a las 10 sesiones, el cliente puede salir con sus temas enfocados y resolviendo satisfactoriamente sus temas, ya sean personales o profesiones.

Las sesiones de coaching pueden ser presenciales y online. Muchas veces, el cliente va mezclando ambos formatos, con lo cual facilita mucho el proceso, la comodidad y la gestión del tiempo.

Otros beneficios del coaching

Además, de su rápida evolución, el coaching permite clarificar objetivos y metas profesionales o personales.

Por otra parte, ayuda de manera determinante a que la persona visualice sus objetivos, aclare sus ideas y tenga más seguridad en la toma de decisiones. También contribuye a la hora de priorizar en lo realmente importante. También hace posible identificar y gestionar los cambios que se necesitan.

La vida es puro cambio, pero muchas veces no se sabe hacia dónde ir, qué cambiar. Las personas viven una etapa de grandes cambios y reinvenciones a todos los niveles y muchas veces son los miedos los que impiden esos cambios.

El coaching es la herramienta más eficaz y precisa para identificar y después gestionar todos esos cambios que se necesitan ya sean a nivel personal o profesional, para posteriormente idear un plan de acción, una ruta para ir implementando esos cambios que se necesiten para la mejora del bienestar en el día a día.

Salir de patrones automáticos, elegir conscientemente

Las personas creen que son libres en la toma de decisiones y que eligen conscientemente, pero en realidad, son puros autómatas y repiten patrones sin ser conscientes, y en muchos casos con resultados que no son los que se quieren. Desde el coaching, se pueden conocer las creencias, patrones y hábitos, para después poder cambiarlos por otros que se necesite.

Esta herramienta ayuda, además, a tener más consciencia y estar más presente en el día a día, a elegir las respuestas y acciones conscientemente. Conocer y superar bloqueos mentales y

emocionales.

En ocasiones, los bloqueos mentales y emociones están presentes en la vida aunque no se es muy consciente, pero sí que se notan sus efectos: sensación de cansancio, desganas, procrastinar de manera recurrente, miedos, inseguridades, hablar negativamente, miedo a interactuar con otras personas, ansiedad, estrés, depresión.

En estos casos, el coaching ayuda de manera determinante a identificar esos bloqueos y aporta herramientas para poder superarlos y gestionarlos, equilibrando y fortaleciendo la autoestima.

La autoestima es la base de la fortaleza psicológica y es vital para el óptimo desempeño de las diferentes habilidades. También es esencial tenerla equilibrada y alta, para relacionarse de manera segura y con confianza.

La autoestima es autovaloración, autoconcepto y autoconfianza, es un trabajo interno.

Por este motivo, el coaching es la herramienta ideal, ya que es un proceso de autoconocimiento, autodescubrimiento y de autorresponsabilidad.

Un coach personal acompañará a las personas en todo el proceso y las retará para que se superen a ellas mismas y comprueben que son mucho más de lo que les han contado.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/192205-la-mejor-inversion-es-en-uno-mism@-segun-pedro-serrano-coach.htm