



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

CONSIDERACIONES

PARA ASISTIR A UNA SESIÓN DE COACHING ON LINE

Este documento es una guía para servirte de apoyo para el seguimiento de la Certificación de Coaching on line a través del aprendizaje a distancia.

CREANDO EL ESPACIO PARA UNA SESIÓN REAL, EFECTIVA Y DE DISFRUTE PLENO.

- Disponer de un ancho de banda suficiente (si es posible conexión vía cable)
- Buena iluminación de la sala y de la cara (lámpara de frente y a ser posible más potente que la iluminación del resto de la habitación)
- Que el lugar sea lo más silencioso posible
- Utiliza cascos o bien asegúrate de tener buena calidad de audio y micrófono
- Estar en todo momento conectados con audio y vídeo. Entre todos creamos el ambiente de clase real.
- Evitar interrupciones o distracciones auditivas o visuales. Si alguna no se pudiese evitar, avisa con la máxima antelación posible al Coach.
- Asegúrate de tener la sala bien ordenada
- Asegúrate de que la mesa está ordenada y que tienes espacio para poder tomar notas con comodidad al lado del ordenador
- Ten un espacio al lado disponible para poder hacer ejercicios de pie
- Pon tu nombre en el acceso a la plataforma
- Ver/leer el tutorial a la plataforma zoom. Se acompaña manual en pdf.

<https://support.zoom.us/hc/es/articles/206618765-Tutoriales-de-Zoom-en-video>