Feedback de los coachees tras su sesión de coaching solidario

Recurso de aprendizaje

Estas son las respuestas que cada coachee ha dado después de su sesión.

Son una excelente muestra de lo que sucede en una sesión de coaching, lo que un coachee descubre en una sola sesión es algo grande que les ayuda para su desarrollo y avance vital.

Este documento es un gran recurso de aprendizaje para motivarnos a seguir haciendo coaching y seguir llegando a más gente.

## **Gracias por sus sesiones** a Juanjo Lertxundi, Zoubeida Foughali, Melisa Terriza, Nancy Becerra, Domingo Valhondo, Susana Magdaleno, Jaime Martínez, Marta Szczepaniak, Samuel Fernández, Terry McLean, Antonieta Rodríguez-Cardarso, Javier Bescansa, Andrea Caride, Raquel Castro Sá, Guadalupe Regueiro, Claudia Alderete, Alessandra Cuéllar, Amalia Rivas, Begoña Urien, Mónica Cárdenas, Javier Ballesta, Ma José Piñeiro, Maite Torres, Mar Sánchez (Neuromotiva), Oscar Soneira, Digna Hermida, Ángeles González, Marisol Gómez, Elisa Magariños, Javier Amestoy, Pablo López, Beatriz Brasa, Evelyn Bonilla, María Jesús Pirallo, Sandra Negreira, Nuria Fernández Gómez, Karen Moreno, Ana Sánchez, Virgina Romero, Esther Magallanes, Carlos Roca, Carol A. Lyon, Purificación Varela, Luis Carlos Hernández y Loli Couso.

**¿Qué te aportó la sesión en aquello que deseabas resolver?**

Bastante claridad, ejercicios, meditación, ....

Que mi objetivo es tan alto como el amor que yo me tenga.

Algo que ya sabía, por mi lectura de libros de coaching, pero que me cuesta ponerlo en práctica.

Mayor determinación y seguridad.

Claridad en mi objetivo.

Mejora de la situación.

Me dio una respuesta a preguntas que no sabía contestar.

Claridad para visualizar lo que me costaba ver.

Si.

Paz interior.

"Pues sobre todo me dio claridad, descubrí la importancia de que mi Objetivo VITAL debía de estar alineado con mi Objetivo Profesional. También fue muy valioso para mí que me hiciera ver de una forma distinta, mis limitaciones de la carga de conciencia constante que siento, tanto a nivel personal como profesional y lo que impactaba de forma negativa en mí y el peso que me hacía soportar. Sin duda el pasarlo a verlo como una RESPONSABILIDAD en vez de una CARGA, me ayuda dejar de verlo de la misma forma y sobre todo a aligerar peso..."

Confianza. Liderazgo. Éxito.

Me aportó la claridad que necesitaba. Estoy muy agradecida al coach me ha ayudado mucho.

"En realidad pensaba que deseaba resolver una cosa y al final hablando me di cuenta de que mi problema iba mucho más allá, y he podido empezar a resolverlo desde la raíz."

Más claridad y seguridad.

Me ha aportado soltar, reflexionar y reconducir una situación que me estaba bloqueando.

Mucha claridad.

Me ayudó sobre todo a reflexionar y a mejorar cómo afrontar la situación.

Una conversación muy amena y con sugerencias que me ayudaron a distintas opciones para poder sobrellevar esta situación en la que nos encontramos.

Me aportó claridad en creencias limitantes (de escasez) que tenía. Y verlas desde una perspectiva de abundancia.

Estructura para afrontar la reunión y la comunicación con mi equipo.

Me aporto una visión concreta, tranquila y madura.

Me ayudó a enfocarme en cómo empezar mi plan, estaba perdida...

Me ayudó a comprender un poco lo que me pasa y por qué actúo como actúo y a dar el primer paso hacia el cambio.

**¿Qué te ayudó especialmente de la forma de hacer la sesión?**

La escucha activa de mi coach.

La empatía y las ganas desinteresadas de ayudar.

A entender que esta situación no depende de mí.

A poner en orden mis prioridades.

La escucha plena y la recapitulación.

Desahogo y esperanza de la resolución del conflicto interno.

Analizar el origen del problema.

A pensar en voz alta, escucharme.

Muy motivadora.

Su escucha, los silencios, el coaching de proceso.

Pues creo sobre todo el ambiente que creó la coach desde el principio, me hizo sentirme cómodo, confiado y sin duda su conexión y presencia hizo el resto.

Asertividad, Implicación, Empatía.

En la paciencia, la escucha me he sentido muy acompañada.

Me ayudó a cambiar una creencia que ya llevaba hace años y que en resumen es la principal causa de mis limitaciones.

Su curiosidad.

Tener a una persona que sabe escuchar y que me ha dado propuestas para encontrar soluciones.

La honestidad, la entrega y la escucha de la coach.

Fue encantadora me transmitió mucho positivismo y energía.

Sobre todo, la escucha por parte de esa persona.

La escucha, serenidad, empatía...

La flexibilidad y buena disposición de coordinar.

La empatía y experiencia del coach para ir avanzando en el proceso.

Que me ayudase a concretar mi plan afinándolo y haciendo hincapié en los pasos que debía dar.

Fue una sesión, a pesar de ser videoconferencia, muy cercana y me generó confianza y cercanía la persona con la que hablé.

**¿Qué testimonio quieres dejar como agradecimiento a tu coach?**

"Gracias de corazón por tu saber escuchar, tu atención, tu propuesta de soluciones, tu disposición a ayudar en todo momento, tus ejercicios y tu profesionalidad. Te recomiendo 100% por tu cercanía y ayuda! un fuerte abrazo.

Que gracias por esta GRAN CAUSALIDAD🙏🏻❤️

Gracias por ser solidaria, y hacerme ver una vez más que pensar en un futuro es una terrible trampa, no sabemos lo que nos depara el mañana, hay que vivir el presente.

Gracias por escuchar mis preocupaciones y dudas y ayudarme a aclarar estas.

Me hizo sentir muy relajada, supo guiarme de una manera maravillosa para hallar el objetivo detrás del objetivo y darme cuenta realmente en que quería enfocarme, cual era realmente la prioridad, la coach tiene la capacidad de guiarte de una manera sutil y su estado te transmite entusiasmo alegría y motivación. Muchas gracias por esta maravillosa sección.

Muchísimas gracias por tu tiempo y escucha en estos momentos tan necesarios. Tener a una persona que me escuchó y se preocupó tanto por la situación es de agradecimiento infinito.

¡¡¡Muchísimas gracias de todo corazón!!!

"Quisiera recalcar muchas cosas. Da mucha confianza; se nota su experiencia como coaching y como ""alumno de la vida""; escucha y empatiza; sereno y muy solidario...Si me tengo que quedar con alguna frase de él, me quedo con "" el camino se hace caminando"" y ""me está ayudando a aprender a aprender"".

Muchísimas gracias por tantas cosas y por hacer sacar mi mejor versión".

Una buena guía para ir hacia donde debemos ir. ¡Gracias!

Muchas gracias por el empujón a empezar con nuestro proyecto 😊

Muchas gracias, la disfrute mucho. no he hecho aun la lista de preguntas inocuas para mí misma y para ella. pero la haré. Hemos tenido otro encuentro virtual y hemos estado más relajadas. Yo mucho más jajaja.

Pues que me alegro mucho de haberme permitido pedir ayuda al solicitar esta sesión solidaria y por ello encontrarme con la coach en mi camino, que ahora tengo claro que gracias a su sesión no sólo realmente lo he empezado, si no que me he puesto una fecha para cruzar la meta. Quizás si no me hubiera encontrado con ella, esa fecha para mi OBJETIVO VITAL no estaría ni si quiera marcada y sin embargo ahora ya la veo como una REALIDAD.

Siembre Bien, Fructificar, Resultados.

Me has ayudado muchísimo. Es algo tan valioso, el que alguien te escuche con interés, sin juicios y con la profesionalidad que has demostrado. Gracias.

Muchísimas gracias por todo, ha sido increíble como nos hemos conectado desde el primero momento y como me hiciste ampliar la visión sobre mí misma.

Quiero agradecerte tu dedicación y generosidad, fue muy valioso para mi disponer de este espacio de reflexión. Gracias por hacer de espejo y aportarme un granito más en mi evolución personal. Un fuerte abrazo.

Agradezco infinito su cercanía y naturalidad.

"Gracias por tanto, por aportarme claridad en el miedo, por guiarme y ofrecerme tus ideas y tu honestidad desde el primer momento. Te recomiendo 100%".

"Ha sido un enorme placer compartir mis inquietudes con alguien que me aportó un punto de vista diferente en un momento donde las viejas recetas no valen. Aún estamos en camino de llegar a la meta, pero seguro que saldremos adelante. Gracias.

Darle las gracias por su actitud y su buen hacer. Gracias de corazón.

Muchas gracias. Me has transmitido empatía, serenidad, escucha, la sesión me aportó ver otra perspectiva del pensamiento inicial dando un cambio positivo y de abundancia a mis creencias.

Agradecida por la colaboración que hacéis.

Me parece maravilloso que puedan ayudar a la gente con esto del coach solidario, creo que muchas personas hoy lo necesitan. En mi caso particular, me ayudó mucho a poder enfrentar a mi equipo de una forma estratégica para poder comentarles lo bien que estábamos y ellos tuvieran la tranquilidad de seguir enfocados en su trabajo.

Ha sido un honor poder compartir esta sesión puesto que le dio luz a mis dudas las encaminó y fijó en fechas todos los objetivos ¡¡que nos marcamos!!: Ha sido un lujo para mí.

Muchas gracias, has sido una luz para mí en este proceso, me ha ayudado a enfocar por dónde empezar.

Le agradezco el haberme hecho pensar en el porqué de lo que me sucede. El haberme facilitado dar el primer paso hacia una solución (el primer paso siempre es el más importante. Le agradezco el haberme descubierto mi paraíso de paz y le agradezco su interés y su tiempo.