

COACHING DE LA VARIEDAD


**Auto
coaching**®

Amor

Familia

Crecimiento

Autoconocerse, es el primer paso para ser feliz y conocer todas tus preferencias ayuda en este primer paso.

El **coaching de la variedad** es un motor taxonómico completo e integrado que facilita a la persona entrenada a seleccionar entre sus factores y cambios, ayudándole a saber escoger todo aquello que quiere y se propone en la vida.



¿Cómo se ha desarrollado el *coaching* de la variedad?

Basándose en la experiencia de varios profesionales en muchas sesiones se ha sometido al *coaching* a un proceso total de reingeniería. El resultado obtenido, después de dos años de trabajo, ha sido el **coaching de la variedad**. Una taxonomía completa que sirve de motor de apoyo a las actividades del proceso.

Para conseguir todo un compendio de sugerencias de los factores y cambios han sido necesarios dos años de estudio, análisis, y recopilación de información, de todo tipo de fuentes: distintos sexos, religiones, culturas, edades, profesiones... Fue necesario desarrollar y patentar una aplicación informática personalizada que modelizara todas las variaciones aportadas. Con unas taxonomías y reglas coherentes que sirvieran a las personas para encontrar mejor las opciones buscadas. Este sistema puede generar más de 74.000 factores y 14.000 cambios. Está en revisión continua a partir de las sugerencias de los usuarios del web que son analizadas una a una manualmente para comprender si deben ser aportadas al sistema o quedar reservadas como un gusto personal. Toda la base de datos está en patente en los Estados Unidos de América número 23175-001.



¿Me indicas un ejemplo de los factores (gustos)?

Dentro de las más de 74.000 opciones seleccionables, es posible escoger entre todas las áreas de la Rueda de la Vida, a saber: salud, trabajo, desarrollo profesional, crecimiento personal, ocio, etc.

Por ejemplo, utilizando la herramienta de Autocoaching® nos podemos situar en el área del desarrollo profesional e ir seleccionando con los desplegable una frase válida, en este caso deseamos que nuestra empresa esté cerca de nuestro trabajo:

Selecciona todas tus preferencias deseadas desplegando las diversas opciones, buscando, o añadiendo alguna nueva

Que mi empresa

esté geográficamente

- sea
- tenga
- ofrezca
- esté geográficamente
- realice

en mi misma ciudad

en una oficina

en una fábrica

en un sitio bien comunicado

en un sitio tranquilo

en la periferia

en el casco urbano

en la ciudad

en un polígono empresarial

cerca de mi domicilio habitual

lejos de mi domicilio habitual

en mi domicilio particular (trabajar desde casa)

...

Las opciones se van desarrollando según se crea la frase, o también se pueden localizar en el buscador disponible.

Buscar factores: cerca

Buscar factores

- Que mis subordinad@s laboralmente estén geográficamente **cerca** de su domicilio habitual
- Que mi jef@ laboralmente esté geográficamente **cerca** de su domicilio habitual
- Que mi trabajo esté geográficamente cerca de mi domicilio habitual**
- Que mis compañer@s laboralmente estén geográficamente **cerca** de su domicilio habitual
- Que mis compañer@s prefieran que el ocio sea viajar a otros países **cercanos**
- Que mi jef@ pueda vivir **cerca** de mi domicilio habitual
- Que mi jef@ viva **cerca** de mi domicilio habitual

¿Me indicas un ejemplo de los cambios?

Según nuestros gustos o factores seleccionados, es recomendable seleccionar un cambio que consiga alcanzar nuestros deseos. Son más de 14.000 los cambios que sugiere el sistema dentro de todas las áreas de la Rueda de la Vida, a saber: salud, trabajo, desarrollo profesional, crecimiento personal, ocio, etc.

Por ejemplo, según nuestras necesidades en ocio, el sistema nos aporta cambios posibles para mejorar en nuestro ocio:

The screenshot shows the 'WHEEL OF LIFE' system interface. At the top, there are icons and counts for various life areas: Amor (16), Ocio (4), Hogar (5), Salud (2), Crecimiento Personal (1), Dinero (0), Trabajo (10), Familia (4), and Amigos (0). Below this, there is a checkbox for 'Mostrar solo los factores que no se cumplen'. The main content is divided into two columns. The left column, titled 'Cosas que necesito | Cosas que me motivan | Todos', lists four needs related to leisure preferences. The right column, titled 'Cambios necesarios para conseguirlo', lists 13 recommended changes for leisure. A blue arrow points from the second need in the left column to the first change in the right column.

Amor (16) Ocio (4) Hogar (5) Salud (2) Crecimiento Personal (1) Dinero (0) Trabajo (10) Familia (4) Amigos (0)

Mostrar solo los factores que no se cumplen

Cosas que necesito | Cosas que me motivan | Todos

- Que yo prefiera que el ocio respecto a la compañía facilite conocer gente nueva
- Que yo prefiera que el ocio respecto a la compañía sea con compañeros del trabajo y con algunos
- Que yo prefiera que el ocio sea en otra ciudad
- Que yo prefiera que el ocio tenga museos

Cambios necesarios para conseguirlo

Ver todos los cambios | sólo los recomendados

- Cambiar mi tipo de ocio
- Dedicar mi tiempo de ocio a otras actividades
- Dedicar mi tiempo de ocio a actividades relacionadas con el cuerpo
- Realizar actividades que tengan que ver con los medios de comunicación
- Realizar actividades que tengan que ver con la cultura
- Frecuentar lugares relacionados con la restauración
- Dedicar mi tiempo de ocio a aficiones o hobbies
- Dedicar mi tiempo de ocio a actividades relacionadas con el deporte
- Dedicar mi tiempo de ocio a trasnochar
- Frecuentar lugares con connotación erótica
- Dedicar tiempo a jugar
- Comenzar a viajar
- Realizar actividades que tengan que ver con la cultura

¿Qué diferencias existen entre el coaching y el coaching de la variedad?

El coaching de la variedad apoya con opciones de gustos y cambios que luego serán trabajadas en el proceso de coaching. Es el complemento ideal para las personas que quieran enriquecerse con ideas y que no tienen claro sus opciones en la vida.



No dude en solicitar más información sobre Autocoaching®

Persona de contacto: Pedro Amador – Socio fundador

Teléfono móvil: +34 911 255 255 - Correo electrónico: pedro@autocoaching.info