

Preparación de Asesores Coaches

Sesión sincrónica 3



Bienvenida y agenda

Tema 5. La relevancia de la imagen profesional

1. Práctica de bienestar
2. Imagen profesional
3. Imagen
4. Actividad 1
5. Cierre

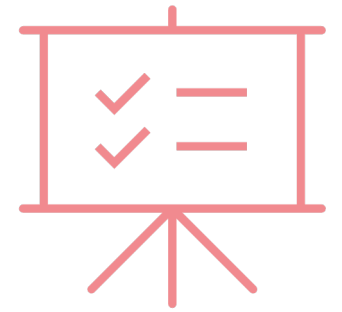
5 min

15 min

15 min

20 min

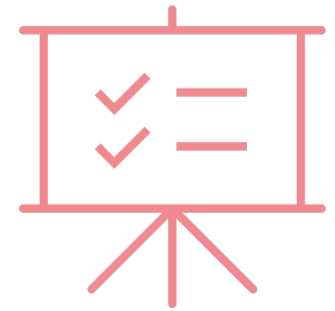
5 min



Bienvenida y agenda

Tema 6. Escucha activa para el coaching efectivo

- | | |
|---|--------|
| 6. Dinámica de activación | 5 min |
| 7. Lenguaje positivo y comunicación no violenta | 10 min |
| 8. Actividad 2 | 10 min |
| 9. Reflexión | 5 min |
| 10. Comunicación de apoyo y retroalimentación | 15 min |
| 11. Actividad 3 | 10 min |
| 12. Cierre | 5 min |



Práctica de bienestar

“La respiración es el puente que conecta la vida con la conciencia, que une tu cuerpo a tus pensamientos”.

Thich Nhat Hanh

Respiración

4 • 7 • 8

Doctor Weil. (s.f.). *Video: Breathing Exercises: 4-7-8 Breath*. Recuperado de <https://www.drweil.com/videos-features/videos/breathing-exercises-4-7-8-breath/>



Tema 5.

La relevancia de la imagen profesional

5.1 Imagen profesional

Imagina que...

Un día por la mañana no quieres levantarte de la cama, por lo que te levantas más tarde. Sin embargo, terminas poniéndote calcetines de diferentes colores, así como vistiendo una prenda superior arrugada, ya que se te hacía tarde para llegar al trabajo. Además, olvidaste peinarte. Por consiguiente, sabes que te ves fatal.

Ahora imagina una situación diferente. Un día te levantas con tiempo suficiente y eliges una combinación de ropa que te queda de maravilla. Por tanto, sales caminando a la calle con seguridad y las personas lo pueden notar.



Imagen profesional

Vístete para el trabajo que deseas, no para el que ya tienes.

Si te vistes para el trabajo que tienes hoy no proyectarás que estás listo para el siguiente nivel.



¿Qué proyecta tu imagen?



La imagen refleja nuestra autoestima, es decir, si estás al 100% con tus emociones, y si estas corresponden a ese porcentaje de bienestar.

La imagen también refleja tu liderazgo y seguridad...

**Tu imagen refleja qué
tan lejos puedes y
quieres llegar.**



Tres consejos para formar tu imagen

Usa prendas estructuradas y con líneas rectas.

Vestirse de forma profesional es portar prendas que encajen perfectamente con tu cuerpo.

Recurre a los colores básicos y neutros.

Para entornos formales, la mejor opción es recurrir a las prendas de colores neutros, por ejemplo, negro, gris, azul, entre otros.

Usa prendas estructuradas y con líneas rectas.

El uso correcto de complementos y accesorios ayudarán a tu imagen profesional, por lo que resaltarás en todo tipo de ocasiones.

¿Qué proyecta tu imagen?



Fuente:

PILT consultoría de imagen. (2016, 10 de junio). *Qué proyecta tu imagen* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pp00ph0KWVo>

5.2 Imagen

Imagen

La imagen interna es la que tienes de ti mismo; es lo crees de ti, es decir, tu identidad.



Imagen

La imagen ideal se construye desde que eres pequeño. Es aquella que te dice: “Quiero ser como él o ella”.

Por ejemplo, esta imagen te permite transmitir a tus hijos lo que quieres formar en ellos.



La imagen compuesta



La imagen también se compone de diferentes elementos, mismos que sirven para la correcta atención de nuestros clientes, ya que es lo primero que van a percibir de nosotros, por lo que no solo tiene que ver con la vestimenta.

La imagen compuesta

Los modales y el comportamiento son el reflejo que das de la empresa que representas.

Es importante causar una buena primera impresión para tener éxito en los negocios.

No es suficiente tener un buen producto o servicio, también es imprescindible que cuentes con una excelente imagen personal y profesional.



¿Cómo puedes cuidar tu imagen personal?

1. Antes de vestirte, elige los colores y haz que combinen entre ellos.
2. Domina las texturas. Puntos, rayas, cuadros o figuras pueden compaginar dependiendo de la ocasión.
3. Cuida tus manos.
4. Procura que tus zapatos y ropa estén limpios.
5. Camina siempre derecho y con la mirada apuntando hacia adelante.
4. Sé respetuoso y con buenos modales. ¡No está de más sonreír y saludar a quien te topes en el camino!

Actividad 1

Tomando en cuenta los seis puntos anteriores, realiza lo siguiente:

1. Reflexiona en equipo acerca del código de vestimenta profesional que deberías llevar a tu espacio de trabajo.
2. Realicen una presentación en donde agreguen imágenes que representen los seis puntos.
3. Un integrante compartirá y explicará los elementos de la vestimenta. Asimismo, dará la opinión unificada del equipo.
4. Comparte individualmente tu opinión sobre la importancia de la imagen personal.



Cierre

La imagen se vuelve un factor clave de nuestro crecimiento personal y profesional. No suele ser lo mismo trabajar en una empresa frente a clientes que en la cocina de un restaurante.

La imagen contribuye en buena medida al desarrollo personal y profesional, ya que esta se traduce en confianza para el cliente.



Receso

Tema 6.

Escucha activa para el coaching efectivo

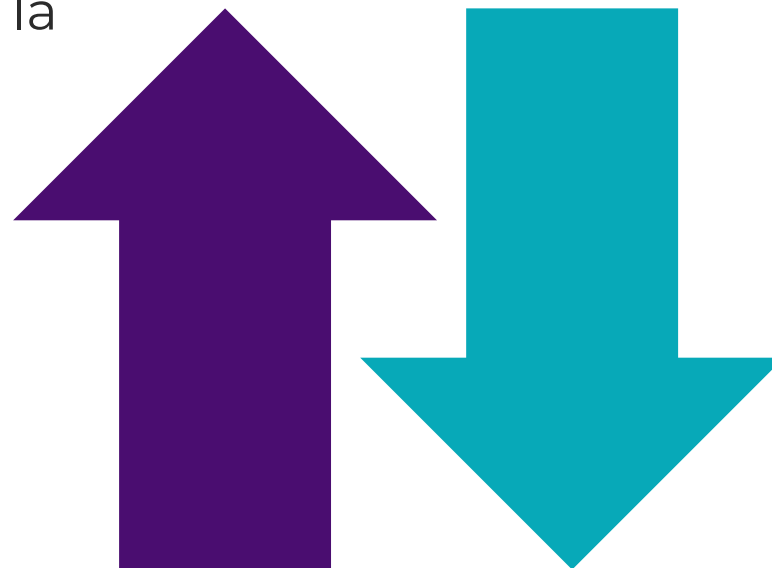
WORDS

¿Qué palabra te describe mejor?

6.1 Lenguaje positivo y comunicación no violenta

Tener un mejor amigo en el trabajo cuenta porque...

Aumenta la satisfacción en la vida y el trabajo.



Disminuye los tiempos de ejecución en las labores.



El lenguaje que utilizamos nos conecta con:



El poder de las palabras habitadas gracias al lenguaje positivo

1 Comunicación asertiva
Expresar pensamientos y emociones de manera empática y precisa.

2 Herramienta poderosa
Permite a la sociedad funcionar e integrarse, así como establecer objetivos y alcanzarlos.

3 Momentos de conflicto
Acceder a una nueva comprensión de la situación en conflicto para tener mejores acuerdos.



4 Nivel cerebral
Influye en los procesos cognitivos, elevando niveles de atención, memoria y creatividad.

5 Sentir y pensar
Mejora la forma de entender el entorno, ya sea del transmisor o del receptor.

6 Bienestar
Puede orientar hacia un balance positivo contruido con palabras.

¿Qué tipo de constructor eres?



Puentes

- La situación que se tiene es...
- Agradezco el esfuerzo realizado.
- ¡Me siento orgulloso de ti!
- Verte sonreír me alegra el día.
- Gracias por el detalle de...
- ¿Comprendí el mensaje correctamente?
- Me ayudas a clarificar...
- Anhelo verte triunfar.



Paredes

- Me esperaba otra cosa
- Yo no digo nada, pero...
- Ya te lo decía yo...
- Lo que tienes que hacer es...
- La próxima vez lo hago yo.
- ¿Otra vez con lo mismo?
- ¿Te puedo decir algo sin que te enfades?
- Lo que de verdad te conviene es...

Dar desde el corazón es fundamental para una comunicación no violenta



Actividad 2

Palabras puestas en práctica

1. Piensa en los últimos cinco días de la semana.
2. Escribe una frase que solo tenga seis palabras para describir cada día.
3. Asegúrate de utilizar el lenguaje positivo en el ejercicio.
4. Comparte tus resultados.

Se sugiere tener esta práctica durante 21 días seguidos.



Receso

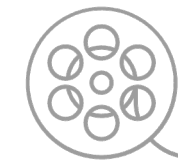
RELAX

REFRESH

RECHARGE

6.2 Comunicación de apoyo y retroalimentación

¡Hablemos de la confrontación positiva!



Reitman, J. (Director). (2009). *Up In the Air* [Película]. Paramount Pictures.

Fuente: Ariel Paiz. (2013, 2 de agosto). *Puertas que se cierran, puertas que se abren, tu decides* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BL0I9wKpBzg&list=PLJOe5sifAt8ZnOhavTqeSukYSn8Hu-Nj4&index=28>

Reflexión

- ¿Alguna vez te ha tocado vivir una situación así?
- ¿Te ha tocado dar o recibir este tipo de noticias?
- ¿Cómo te hizo sentir?



Comunicación de apoyo

Permite abordar cuestiones negativas de forma directa y sin rodeos, pero con empatía, lo que permite reforzar las relaciones positivas. Estos son sus lineamientos:

Congruencia

- Lógica entre el decir, hacer y transmitir de forma verbal y no verbal.
- Autenticidad y sinceridad.

Descriptiva

- Describir eventos objetivamente.
- Describir resultados.
- Sugerir posibles soluciones.
- Evitar ser evaluativo.

Orientada a problemas

- Centrar la atención en situaciones, comportamientos y eventos.
- Alejarse de los juicios hacia la persona.

Validación

- No propiciar sentimientos negativos que invaliden a la otra persona.
- Ser respetuoso y flexible.

Cameron, K. (2013). *Practicing Positive Leadership: Tools and Techniques that Create Extraordinary Results*. Estados Unidos: Berrett-Koehler.

Feedback



Describe el evento, comportamiento o circunstancia de forma objetiva.

Describe el resultado o los sentimientos, pero no los atributos de la otra persona.

Sugiere soluciones alternas para que el tema se pueda resolver.

Feedforward



Basado en las fortalezas de la persona.

Descripción de lo que hizo bien.

Compartir lo que podrían hacer y que podría funcionar mejor.

Actividad 3

Escucha generosa

1. Ejercicio en pareja.
2. Sentarse frente a frente.
3. Tener contacto visual, pero sin hablar (1 minuto).
4. Participante 1 habla y participante 2 escucha (1 minuto).
5. Participante 1 escucha y participante 2 habla (1 minuto).
6. Participante 2 dará feedback al participante 1 (1 minuto).
7. Participante 1 dará feedback al participante 2 (1 minuto).

Reflexión

¿Fue fácil el ejercicio?

¿Qué aprendiste?



¿Qué te llevas de este día?

LEARNING

¡Gracias por
tu atención!



Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.