



OCC - Internacional[®]

Organismo Internacional Certificador de Coaches Profesionales





COMPETENCIAS

1. OBSERVAR

ATENDER Y RESPONDER A LA COMUNICACIÓN VISUAL DEL COACHEE.

INDICADORES DE QUE LO ESTA HACIENDO:

- El coach sostiene el silencio cuando el coachee está pensando.
- El coach entra, cuando corresponde, en la emoción del coachee.
- El coach chequea la posible existencia de diálogo interno en el coachee.
- Hay evidencias de signos verbales y no verbales de sintonía entre el coach y el coachee.
- El coach utiliza la misma emoción y gestualidad que el coachee en las preguntas.
- El coach realiza expresiones de asentimiento con la cabeza y/o sonoras acordes con lo que está explicando y/o expresando el coachee sin suponer validación ni coleguismo.
- El coach identifica los símbolos del coachee asociados a estados emocionales (respiración, salivación, sonrisa, ...) y movimientos oculares (dilatación de pupila y pistas oculares).

INDICADORES DE QUE LO HA HECHO:

- El coach genera el silencio cuando el coachee ha finalizado su respuesta.
- El coach reformula la pregunta cuando la facialidad del coachee desvela la incompreensión.
- El coach espejea al coachee las incoherencias detectadas entre lo que siente, lo que piensa y lo que dice con cómo actúa.
- El coach espejea al coachee la incoherencia que ha detectado entre lo lingüístico-auditivo, emocional-kinestésico y corporal-visual.

2. ESCUCHAR

ATENDER Y RESPONDER A LA COMUNICACIÓN AUDITIVA DEL COACHEE.

INDICADORES DE QUE LO ESTA HACIENDO:

- Hay evidencias de signos verbales y no verbales de sintonía entre el coach y el coachee.
- El coach identifica los símbolos del coachee asociados a estados emocionales (respiración, soplo, risa, ...).
- El coach realiza expresiones de asentimiento con la cabeza y/o sonoras acordes con lo que está explicando y/o expresando el coachee sin suponer validación ni coleguismo.

INDICADORES DE QUE LO HA HECHO:

- El coach genera el silencio cuando el coachee ha finalizado su respuesta.
- El coach atiende el reencuadre del objetivo en caso de darse.
- El coach formula la pregunta al hilo del asunto que está tratando el coachee.
- El coach reformula la pregunta cuando el coachee dice no haberla entendido.
- El coach focaliza la exploración parafraseando las palabras que ha detectado como relevantes utilizadas por el coachee.
- El coach utiliza el mismo lenguaje y emoción que el coachee en las preguntas.
- El coach espejea al coachee las incoherencias detectadas entre lo que siente, lo que piensa y lo que dice con cómo actúa.
- El coach espejea al coachee la incoherencia que ha detectado entre lo lingüístico-auditivo, emocional-kinestésico y corporal-visual.
- El coach entra, cuando corresponde, en la emoción del coachee.
- El coach habla, cuando corresponde, al mismo ritmo (velocidad y melodía), inflexiones de voz (tono, timbre y volumen) y lenguaje (expresiones, argot y palabras) que el coachee.



3. PREGUNTAR

ACTO LINGÜÍSTICO QUE PROVOQUE LA REFLEXIÓN DEL COACHEE Y LE FACILITE EXPANSIONAR SU CONSCIENCIA PARA TOMAR DECISIONES.

INDICADORES DE QUE LO ESTA HACIENDO:

- El coach únicamente entrega preguntas al coachee.
- Las preguntas tienen una estructura simple.
- Las preguntas tienen un enfoque claro y concreto.
- Las preguntas tienen un lenguaje adaptado al del coachee.
- Las preguntas son abiertas y facilitan cualquier respuesta que haya reflexionado el coachee.
- Las preguntas facilitan que el coachee reflexione sobre cada finalidad de cada una de las Fases.
- El coach formula las preguntas de una en una, y cada pregunta contiene una sola pregunta.
- El coach sabe reformular la pregunta.
- El coach formula la pregunta al hilo del asunto que está tratando el coachee.
- Las preguntas se refieren únicamente al presente o al futuro, y nunca al pasado.
- El coach facilita que el coachee explore su perspectiva interpretativa y su utilidad.
- El coach utiliza el mismo lenguaje, emoción y gestualidad que el coachee en las preguntas.
- El coach focaliza la exploración parafraseando las palabras que ha detectado como relevantes utilizadas por el coachee.
- El coach realiza preguntas enfocadas a que el coachee reflexione para descubrir por sí solo cómo lograrlo mediante sus propios recursos.
- El coach pregunta al mismo ritmo (velocidad y melodía), inflexiones de voz (tono, timbre y volumen) y lenguaje (expresiones, argot y palabras) que el coachee.
- Las preguntas están formuladas principalmente con la estructura inicial del “¿Qué ...?” o del “¿Para qué ...?” o del “¿Cómo ...?” y nunca con el “¿Por qué ...?”.
- El coach atiende el reencuadre del objetivo en caso de darse.
- El coach chequea la posible existencia de diálogo interno en el coachee.
- El coach espejea al coachee las incoherencias detectadas entre lo que siente, lo que piensa y lo que dice con cómo actúa.
- El coach espejea al coachee la incoherencia que ha detectado entre lo lingüístico-auditivo, emocional-kinestésico y corporal-visual.
- El coach parafrasea al coachee en sus preguntas, cuando corresponda.

INDICADORES DE QUE LO HA HECHO:

- El coach mantiene el silencio al finalizar su pregunta.
- El coachee está reflexionando (espacios de silencio, movimiento ocular, movimiento corporal lento o nulo, ...).

4. FEEDBACK

MANERA DE USAR LO QUE EL COACHEE HA DICHO Y/O HA HECHO.

- El coach utiliza el parafraseo de forma sintética.
- El coach parafrasea objetivamente al coachee, es decir, sin añadir ninguna apreciación propia.
- El coach acompaña/sigue los mismos movimientos corporales, expresiones faciales, ritmos respiratorios y emociones que el coachee (rapport).