

## Acuerdo de Coaching

**Estimada \_\_\_\_\_:**

*Me alegra comenzar a trabajar contigo como tu Coach Personal y que pongamos en marcha todos tus recursos para obtener lo que te has propuesto.*

*El hecho de establecer este Acuerdo de Coaching nos aporta unas claras y sólidas bases para nuestro trabajo. Por favor, si tienes alguna pregunta al respecto, házmelo saber.*

### **¿Qué es el coaching?**

*Coaching es un proceso estructurado de relación interpersonal y confidencial a lo largo de un determinado periodo de tiempo, que trabaja con la acción para el desarrollo personal.*

*En el proceso se trabaja con la realidad, no con falsas ideas ni creencias, desde el momento actual que en el que está tu vida y como la estás viviendo para dirigirla hacia donde sea importante y valiosa para ti.*

*El coach te ayuda a identificar y marcar tus objetivos, teniendo en cuenta lo que sea de valor e importancia para ti; así como a clarificar quién eres, dónde estás, qué haces, cómo lo haces, para que lo haces, y establecer un Plan de Acción realista y viable para conseguir el resultado buscado.*

*A través de la escucha y de un tipo de conversación respetuosa que se lleva a cabo siguiendo las pautas y las técnicas propias del coaching relacional, se expande la habilidad de realizar importantes cambios, avanzar en nuevas áreas y obtener de la vida lo que uno realmente quiere.*

### **Como coach, tú puedes esperar de mí:**

- 1. Que respete el acuerdo de confidencialidad y ética profesional.*
- 2. Una relación de coaching abierta, honesta y de colaboración.*
- 3. Que te ayude a sacar lo mejor, lo más profundo y lo más auténtico de ti.*
- 4. Que te proporcione seguridad, soporte y apoyo para que puedas explorar.*
- 5. Que te ayude a expandir tu visión de lo que es posible para ti.*
- 6. Que te aporte información “feedback”.*
- 7. Que escuche atentamente lo que dices y te haga preguntas que logren que “te des cuenta” de cosas importantes.*

8. Que sea un recurso que puedes utilizar para alcanzar tus metas y para cambiar lo que creas necesario cambiar de ti misma o de tu entorno.

**Como cliente, yo espero de ti:**

1. Que cultives una honestidad total contigo misma.
2. Que te comprometas con resultados que sean realmente importantes para ti.
3. Que experimentes con nuevas formas de hacer las cosas y que practiques nuevos comportamientos.
4. Que me proporciones a menudo tus comentarios para que yo sepa que el coaching que estoy aplicando contigo es valioso y satisface tus necesidades.
5. Que estés abierta a escuchar mis comentarios y que me hagas saber si te parecen adecuados.
6. Que hagas tuyos todos los progresos y los logros.
7. Que el foco de actuación de las sesiones de coaching es la mejora del rendimiento profesional y del bienestar personal.

**Transparencia, Honestidad, Confianza y Confidencialidad en la relación**

Como coach te garantizo no desvelar, sin tu autorización, ningún detalle de lo trabajado en las sesiones a ninguna persona.

Espero que me hables de todo lo que va bien en la relación de coaching y que no omitas nada si algo no te satisface. Si alguna vez lo que digo no te hace sentir bien, por favor házmelo saber. Haré todo lo que esté a mi alcance para que sea útil y estés satisfecho con nuestra relación profesional. Pongo en tu conocimiento, que de forma cordial, las sesiones de coaching pueden enfrentarte a alguna situación incómoda que te saque de la "zona de comodidad".

Honestidad y confianza en un espacio humano abierto y seguro, son imprescindibles para nuestra relación y para que el proceso de coaching te ayude a alcanzar tus objetivos.

Tal y como está propuesto en nuestra web [coachingparamujeres.org](http://coachingparamujeres.org), si tras trabajar honestamente en las sesiones y en el periodo entre sesiones no has obtenido avance significativo en la obtención del objetivo **te devolveremos las cantidades entregadas en concepto de honorarios.**

**Duración, Fechas, Horario, Honorarios y Cambios**

Cada sesión durará alrededor de una hora y las tendremos tan a menudo como quieras, respetando siempre nuestros mutuos horarios.

El proceso es flexible, si tras comenzar a trabajar vemos la necesidad de adaptarlo a lo que se va descubriendo pactaremos una nueva estructura del proceso de coaching.

Tras la primera sesión de coaching se ha definido el siguiente programa y compromiso de trabajo:

- Este proceso se encuadra dentro del Programa \_\_\_\_\_ con un valor de XXXXXX € más IVA, consistente en X sesiones de coaching.
- \_\_\_\_\_ sesiones iniciales, con una periodicidad \_\_\_\_\_. Dentro de las \_\_\_\_\_ sesiones iniciales se lleva a cabo la **SESIÓN INICIAL GRATUITA**. \_\_\_\_\_ últimas sesiones de desarrollo del proceso de coaching, con una periodicidad entre quincenal y mensual.
- Esta programación puede verse modificada por necesidades del propio proceso y/o por tu agenda o la mía

Da la máxima prioridad al tiempo que vamos a trabajar juntos. En principio fijamos los **días jueves** para cada sesión bien en las dependencias de Velázquez 12, 4º o en cualquier lugar que estimemos conveniente, o por Skype o Zoom.

Como voy a reservar un tiempo para ti, si te surgiera otra necesidad, por favor avísame con 24 horas de antelación para cambiar la cita. Yo también te avisaré con antelación si necesitara cambiar la hora o fecha de una de nuestras sesiones.

### **Objetivo inicial del proceso de coaching**

El objeto inicial del presente proceso de coaching es

---

A la vez dentro de este objetivo genérico se establecen como metas concretas:

---

Al comienzo del proceso has señalado el \_\_\_\_\_ como el valor, en una escala de 0 a 10, que refleja el estado del que partimos en el trabajo.

### **Trabajo entre sesiones**

Al final de cada sesión te propondré unas tareas que te ayudarán a la obtención del objetivo buscado. Este trabajo entre sesiones es tan importante como las propias sesiones.

Tu compromiso con tu desarrollo es fundamental y en ese trabajo personal se define el éxito del coaching. Sin el mismo no se puede garantizar el éxito resultado del proceso.

### **Preparación de cada sesión**

En la medida de lo posible, acude a cada sesión con una agenda clara, esto es con el material a trabajar. Comprométete sólo con aquellos planes que tengas la intención de llevar a cabo. Si no has podido cumplir alguno como querías, prepárate para hablar de ello con actitud positiva. Para asegurar el máximo aprovechamiento de cada sesión de coaching, te recomiendo dedicar antes unos minutos para responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué he conseguido desde nuestra última sesión?
2. ¿Qué me propuse hacer y no hice?
3. ¿Qué nuevas ideas u oportunidades han surgido?
4. ¿Qué puntos quiero tratar en la próxima sesión?
5. ¿Cómo me gustaría que se desarrollara?

### **Valor añadido**

Puede ser que alguna vez tengas una pregunta breve que hacerme, quieras que te dé mi opinión o necesites una respuesta confidencial para una determinada situación, y no puedas esperar a la sesión siguiente. Para estos casos, te ofrezco consultas gratuitas por teléfono Skype o e-mail, como valor añadido a las sesiones de coaching.

---

He leído el presente contrato psicológico, doy mi conformidad y lo hago propio.

En Madrid a        de.

2018

Firma del Cliente

Firma del Coach

