

TALLER DE COACHING

LO QUE CAMBIA CUANDO APRENDES COACHING

Una experiencia práctica para tu vida, tu trabajo
o un nuevo camino profesional

17 de septiembre de 2026

@beatrizgricondo · @create_coaching



Qué vamos a hacer

Durante estos 90 minutos vas a:

01

COMPRENDER

Qué es —y qué no es— el coaching.

02

VIVIR

Una experiencia práctica.

03

EXPLORAR

Qué puede aportarte en tu vida y en tu trabajo.

04

VALORAR

Si quieres aprenderlo con mayor profundidad.

Ten cerca papel y bolígrafo.

Qué te trae a este webinar

-  Quiero aplicarlo a mi vida.
-  Quiero incorporarlo a mi trabajo.
-  Quiero acompañar mejor a otras personas.
-  Me planteo una nueva vía profesional.
-  Estoy valorando una formación en Coaching.
-  Siento curiosidad y quiero conocerlo mejor.



Imagina que alguien te dice:

«Me han ofrecido asumir una nueva responsabilidad en mi trabajo. Una parte de mí quiere aceptar, pero otra teme equivocarse. No sé qué hacer»

¿Cuál sería tu primera reacción?

- A.** Decirle qué harías tú.
- B.** Tranquilizarla: «Seguro que puedes».
- C.** Contarle una experiencia parecida.
- D.** Hacerle preguntas para comprender.
- E.** Buscar rápidamente una solución.

Coaching no es resolver. Es acompañar a encontrar respuestas.

¿Cómo puedo acompañar a esta persona a pensar mejor, encontrar sus propias respuestas y responsabilizarse de su decisión?



En lugar de resolver, hacemos preguntas que abren posibilidades

- 1 ¿Qué necesitas tener claro para tomar esta decisión?
- 2 Si el miedo no decidiera por ti, ¿qué elegirías?
- 3 ¿Qué es lo que realmente te atrae de esta oportunidad?
- 4 ¿Qué parte de ti se resiste y qué intenta proteger?
- 5 ¿Qué ganarías si aceptaras?
- 6 ¿A qué tendrías que renunciar?
- 7 ¿Qué necesitarías para sentirte preparada o preparado?
- 8 ¿Qué decisión estaría más alineada con lo que quieres ahora?
- 9 ¿Cuál podría ser un primer paso antes de decidir definitivamente?

Coaching: qué es y qué no es

QUÉ ES

- Ampliar conciencia.
- Clarificar qué quiere.
- Revisar supuestos y perspectivas.
- Reconocer y desbloquear recursos
- Abrir nuevas posibilidades.
- Tomar decisiones.
- Pasar a la acción responsablemente.

QUÉ NO ES

- Terapia.
- Mentoría.
- Consultoría.
- Dar consejos.
- Motivación vacía.
- Hacer preguntas sin dirección.

Vamos a experimentarlo

Piensa en una situación real de tu vida o de tu trabajo en la que necesites avanzar. No tienes que compartirla.

PUEDE

- Una decisión.
- Una conversación pendiente.
- Un cambio que estás posponiendo.
- Algo a lo que llevas tiempo dando vueltas.

Elige una situación concreta. Solo necesitas tenerla presente para avanzar por las siguientes preguntas.



Cuando piensas en la situación que has elegido

MOMENTO DE REFLEXIÓN

¿Qué te dices, te aconsejas o te de forma automática?

No intentes corregirlo. Obsérvalo y escríbelo tal aparece en tu mente.

Lo que me digo



Aclara lo que quieres y qué lo hacer importante

1 INTENCIÓN

2 IM PORTAN CIA

3 SUPOSICIÓN

4 RESPONSABILIDAD

5 MOVIMIENTO

01 · LA INTENCIÓN

¿Qué quieres realmente?

¿Qué te gustaría que fuese diferente de verdad?

No pienses todavía en cómo conseguirlo.
Aclara primero qué quieres.

Lo que quiero es...

02 · LO IMPORTANTE

¿Qué hay detrás?

¿Qué necesidad, valor o prioridad hay detrás de lo que quieres?

¿Qué hace que esto sea importante para ti?

Esto es importante para...

Cuestiona el supuesto y recupera tu responsabilidad

1 INTENCIÓN

2 IMPORTANCIA

3 SUPOSICIÓN

4 RESPONSABILIDAD

5 MOVIMIENTO

03 · LAS SUPOSICIONES

¿Qué estás dando por hecho en esta situación?

¿Y si una parte de eso no fuese completamente cierta?

Estoy dando por hecho que...

04 · LA RESPONSABILIDAD

¿Qué depende realmente de ti?

¿Qué no depende de ti y necesitas dejar de intentar controlar?

Depende de mí

Puedo soltar

Pasar de la reflexión a la acción

No necesitas resolverlo todo hoy. Solo elegir el siguiente paso que haga avanzar la situación.

TU PRÓXIMO PASO

¿Qué conversación, decisión o acción concreta puede hacer avanzar esta situación?

Mi próximo paso es...

Algo pequeño.

Algo real.

Algo que dependa de ti.

Concreta cuándo lo harás y cuál será la primera señal de avance.

¿Qué ha cambiado al mirar tu situación así?

Comparte una palabra en el chat:

- Claridad.
- Perspectiva.
- Responsabilidad.
- Calma.
- Decisión.
- Posibilidad.
- Otra...



No se trata de una lista mágica de preguntas

Una pregunta no es de coaching solo por cómo está formulada.

- La escucha.
- La presencia.
- La intención.
- El momento.
- El proceso.
- La capacidad de no dirigir la respuesta.



¿Para qué aprender coaching?

TRES CAMINOS · UN MISMO APRENDIZAJE

01

EN TU VIDA

Conocerte, comprenderte, revisar patrones y tomar decisiones con mayor conciencia.

02

EN TU TRABAJO

Mejorar tu escucha, tus conversaciones, tu liderazgo y tu manera de facilitar cambios.

03

COMO VÍA PROFESIONAL

Aprender a acompañar procesos de cambio con método, práctica y responsabilidad.

Aprender Coaching implica

- Vivir tu propio proceso.
- Aprender una metodología sólida.
- Desarrollar competencias.
- Practicar de verdad.
- Recibir observación y feedback.
- Aprender a acompañar sin dirigir.
- Integrar una nueva manera de escuchar y relacionarte.
- No es solo adquirir herramientas.



Dos caminos formativos

Online y presencial en Madrid

1 Certificación Especialista en Coaching . Nivel 1 ICF

Para aprender con una base sólida, vivir tu propio proceso, integrar la metodología y desarrollar las competencias del Coaching.

2 Certificación Experto en Coaching Senior . Nivel 2 ICF

Para profundizar, ampliar tu desarrollo como coach, consolidar aun más la práctica, integrar nuevas herramientas y avanzar en tu recorrido profesional.



CREATE COACHING. Certificado de Registro nº CRC220521-220523

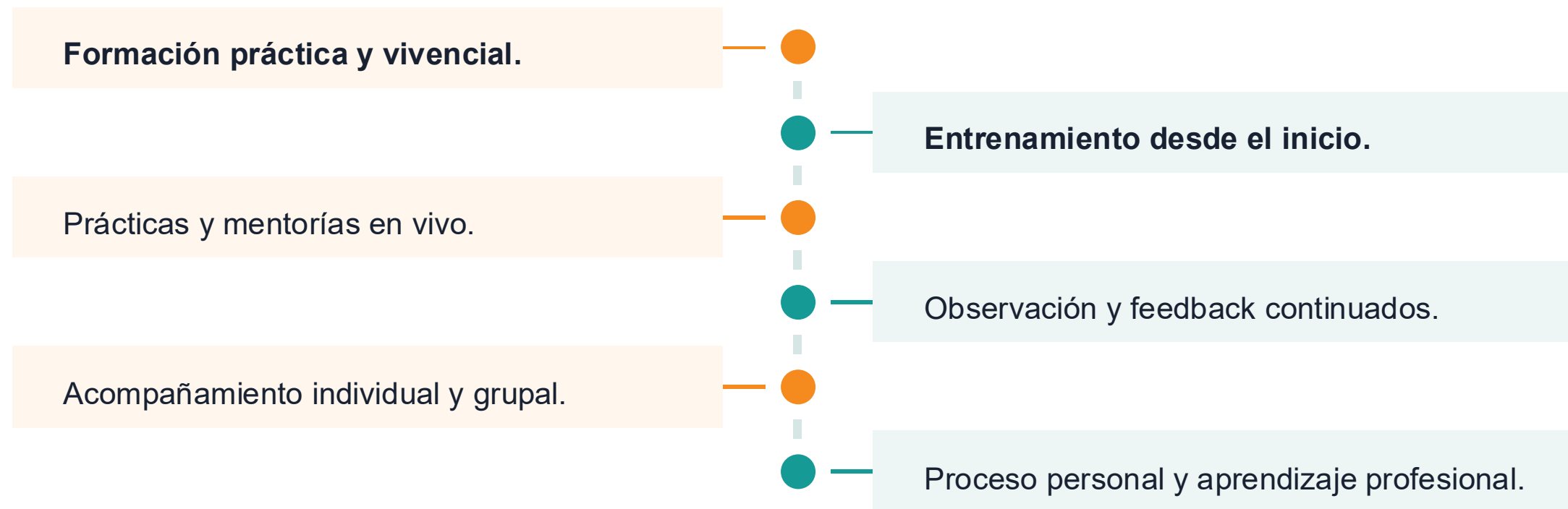
Create Coaching

5,0 ★★★★★ (474) 



Cómo aprendemos en Crearte

Un aprendizaje que se construye desde la experiencia y se consolida con práctica acompañada.



Modalidad online en directo y presencial en Madrid.

Aprendemos practicando.

Da el siguiente paso de la manera que prefieras

Te ayudaremos a identificar el recorrido que mejor encaja contigo.

Agenda una conversación

Haz clic en el enlace del chat o de la agenda.



Escanea y reserva

Elige directamente el día y la hora que mejor te vengan.



Escríbenos por WhatsApp



+34 630 439 857



BeatrizGRicondo



Beatrizgarciaricondo



Beatrizgarciaricondo



De Vuelta a Casa



+ 34 630 439 857

/



CREANDO
espacios de
CONCIENCIA