

Introducción a las Técnicas de Coaching

1. Visualización Positiva

La visualización positiva es una técnica que implica imaginar situaciones deseadas como si ya estuvieran ocurriendo. Esto te ayuda a familiarizarte con el éxito y a reducir la ansiedad en situaciones reales.



Ejercicio:

Imagina una reunión en inglés: Tómate un momento para cerrar los ojos y visualizarte en una reunión.

- **¿Qué estarías diciendo?** Describe mentalmente tus ideas y la información que deseas compartir.
- **¿Cómo se siente la situación?** Presta atención a tus emociones. ¿Te sientes seguro, relajado y en control? Si no es así, ajusta tu visualización hasta que se sienta positivo.

Práctica diaria: Dedicar 2 minutos cada día a practicar esta visualización. Cuanto más realista y vívida sea tu visualización, más efectiva será.

2. Reencuadre Mental

El reencuadre mental consiste en cambiar la forma en que interpretas y respondes a pensamientos o situaciones negativas. Esta técnica te permite transformar la ansiedad en oportunidades de crecimiento.

Ejercicio:

Reflexiona sobre el video de los 8 errores capitales que bloquean tu inglés: Piensa en el error con el que más te identificas.

- **¿Cómo te ha afectado este error en tu comunicación?** Escribe tus reflexiones sobre cómo este error ha impactado tu confianza y efectividad al comunicarte en inglés. Hazlo para ti, sácalo de tu cabeza y déjalo en el papel. Tomar conciencia de lo que nos ocurre es el primer paso para provocar el cambio.

Identifica tus pensamientos negativos: Escribe las frases negativas que sueles decirte en inglés, relacionadas con el error que identificaste. Por ejemplo:

- Siempre cometo el mismo error en las reuniones.
- Nunca entiendo a mis colegas en inglés.
- Pierdo el hilo de la reunión.
- Me quedo en blanco.

Introducción a las Técnicas de Coaching

Cambia el enfoque: Reescribe esas frases en una perspectiva más positiva. Por ejemplo:

- Siempre cometo el mismo error, -> Estoy aprendiendo de mis errores y mejorando cada día.
- Nunca entiendo a mis colegas en inglés,-> Cada vez que practico, entiendo mejor y me comunico con más confianza.



Practica el reencuadre: Cada vez que te encuentres pensando en negativo, recurre a tu lista de reencuadres y usa la nueva frase como mantra.

Acción:

Apunta una situación laboral en la que usarás esta técnica esta semana.

Elige un evento específico, como una reunión o una presentación, donde aplicarás la visualización positiva y el reencuadre mental. Escribe tu plan de acción a continuación:

Situación: _____

Error identificado: _____

Técnica a utilizar: _____

Cómo aplicarás la técnica:

Recuerda: Practicar estas técnicas de coaching no solo te ayudará a superar tus bloqueos, sino que también fortalecerá tu confianza en tus habilidades de comunicación en inglés. ¡Empieza hoy mismo y observa cómo puedes transformar tus experiencias laborales!

by Anna Valadzko, English Communication Trainer for Professionals

+34 666324779

esini@esini.es

www.elregalolanguages.com