

Hola Greg, ¿cómo estamos? Y tenemos a nuestro ninja con nosotros, nosotros, Leanne, ella nos mantendrá honestos hoy. Así que estaremos en buenos libros. Y tengo a mi compañero presentador..

conmigo, Simon, Simon es un colaborador y él es un, voy a tomar, tomar algunas palabras.

de Greg Él en realidad es un entrenador de actuación rudo para nosotros Él va a estar hablando.

con nosotros sobre diferentes posturas de entrenamiento. Y puedo vernos a todos uniéndonos desde varios.

lugares Así que estoy muy agradecido por cada uno de ustedes, especialmente por las personas que vienen de.

zonas horarias realmente interesantes. Hoy nos unimos a ustedes, algunos de nosotros de Australia, Nueva.

Zelanda, 6 a. m. del sábado por la mañana. Realmente interesante. Gracias a todos por venir..

en este momento Y estoy seguro de que nos encantaría saber de dónde vienen todos ustedes..

si puedes usar el chat, entra, comparte de dónde vienes, qué hora del día es y cómo te has dedicado a venir a nosotros. Realmente agradecido por eso. Y un poquito..

sobre mí Soy Manthan Goghari, un embajador y un entrenador ágil y pragmático Entonces, cuando Simon.

Cuando me habló sobre esta postura de entrenador, dije, está bien, eso es interesante. Hablemos..

Al respecto, no voy a comprometerme con lo que estás tratando de venderme. Así que charlemos..

y traigamos a la comunidad. Y lo más importante, estamos aquí para ayudarlo. Así que gracias..

por venir y realmente quiero felicitar a todos y cada uno de ustedes por hacer tiempo hoy. Y por favor inclínese, haga preguntas, use el chat, use los emojis..

Hagamos de este nuestro evento Hagamos que esto suceda Y con eso, convoco este evento para comenzar..

Así que vamos a rockear Así que Simon y todo esto, como decíamos, no hubiera sido posible..

si Eric no tuviera esa visión interesante para unirnos Entonces Eric comenzó esto.

movimiento y simplemente nos molestamos y ponemos más energía en el fuego. Así que gracias a todos..

Y tenemos algunas personas más en la comunidad que también se unirán a nosotros, Simon, si puedes pasar a la siguiente. Así que hoy, lo que vamos a hacer,.

Voy a hablar contigo sobre coaching y no se trata solo de coaching ágil. Podría.

Sea cualquier entrenador, entrenador individual, coaching de equipo, coaching de organización y coaching de liderazgo. Vamos a hablar de dos estilos distintos de coaching..

el estilo centrado en la persona y el y otro que es un estilo no directivo.

Tal vez lo seremos después de aprender sobre eso, pasaremos algún tiempo en tríadas y practicaremos eso en nuestras salas de trabajo. Y finalmente, regresaremos y reflexionaremos..

en términos de lo que aprendimos, cómo aprendimos y cuáles fueron nuestras experiencias. Entonces, si vas al siguiente, Simon. Entonces, mientras iniciaba mi viaje como entrenador ágil, comencé hablando, pensando en cuando estaba experimentando y comencé como desarrollador de software, lo miré y dije: esto suena interesante. ¿Cómo debo hacerlo? hablé.

muchos entrenadores dijeron que algunos entrenadores en realidad solo hacen preguntas, nunca dirían. cualquier cosa Me preguntaban, Oh, ¿qué piensas de esto? Y todas las respuestas.

Sería depende Y yo estaba como, Está bien, eso suena interesante. Todo es.

Depende. Dije: Está bien, puedo entender un poco sobre eso. El siguiente fue..

Algunos entrenadores me dieron respuestas realmente geniales. Realmente me dijeron que hiciera esto y yo dije:.

Bien, esa es una mentalidad interesante. Y algunos estaban usando la filosofía, enseñaban.

Me preguntaban algo, luego me preguntaban y me asesoraban, luego me enseñaban, luego me preguntaban, luego me asesoraban. Y yo pensaba: Bueno, a veces les preguntaba a esas personas..

diciendo, ¿con qué personalidad tengo hoy? ¿Estoy con el entrenador de profesores hoy? ¿Estoy con el mentor coach hoy? ¿O estoy con el entrenador hoy? Y eso realmente resonó en mí al comprender diferentes formas y diferentes perspectivas de cómo entrenar al respecto..

Vamos a analizar eso un poco hoy. Entonces, si pasamos a la siguiente diapositiva, aquí es donde.

tal vez quiera que nos unamos todos Piensa en tu experiencia como entrenador Podría.

ser un entrenador personal podría ser un entrenador de equipo podría ser un entrenador de liderazgo podría ser un entrenador de organización Y lo que le resuena, entonces, ¿qué tipo de estilos usa o ha usado? Y.

Voy a llevarte al tablero de Miro para esta actividad interactiva. Entonces, para aquellos de.

Si alguno de ustedes no usa Miro Board como herramienta interactiva o colaborativa, nos encantaría ver qué tipo de audiencia tenemos. Eso es realmente bueno. Eso realmente depende..

Nos encanta. Así que voy a compartir mi pantalla. Puse el enlace del tablero Miro en el.

chat Vamos al tablero de Miro. Pasemos otros cinco minutos. Y en el primero..

cuadro por aquí, ¿cómo calificarías tu estilo? Así que elige una nota post-it y personalízala como sea..

quieres Si crees que es una directiva, ponlo en la directiva y comparte por qué qué qué.

Te resuena eso Y trata de no vallarlo Pero sí, si sientes que no estás decidido.

como algunos de nosotros estamos pon tu nombre ahí, mira dónde qué te viene y te daré.

Nosotros mismos, algunos dicen tres minutos para esta actividad. Y veamos cómo nos va y nos sentimos..

libre de compartir sus pensamientos a medida que aparecen. Veo que el regreso es una directiva real..

estilo Gracias de nuevo por ponerlo allí. Una vez que se fue el estilo no directivo hoy por.

a nosotros.

Para ampliar un poco Alguien necesita dirección Es nuevo en un rol o tarea Bueno Ver si.

Puedo darte algo de música para esto. No sé si la música funciona. Debería. Si quieres..

comparte el sonido Ahí lo tienes Olvidé compartir el sonido Así que veamos Cuéntale.

Contame un poquito más sobre lo no directivo. Lo que te resuena en estilo no directivo..

de entrenar? Como multimodal. ¿Podrías dar más detalles sobre eso? ¿Qué significa eso para ti? si estas contento.

para salir del silencio. Hablemos de esto por un minuto más o menos..

Y múltiple solo significa que, dependiendo del contrato, usted transmite con su cliente ya sea un contrato de equipo o de una organización individual o un contrato de coaching de gerente que realiza en.

El principio Usted elegirá el modo preferido de coaching, puede ser un coaching profesional..

El tipo de stand puede ser un tipo de tutoría o de orientación y luego, por supuesto, tienes diferentes.

posturas en el entrenamiento dependiendo de la configuración. No siempre es uno a uno. Pero de todos modos,.

Eso es lo que significa multimodal. Gracias por decir eso. ¿Cuáles son algunos de los principios rectores?.

Para que usted tome una decisión cuando lo usemos, ¿qué puede compartirnos con uno o dos ejemplos? Entonces es un contrato en cada configuración de entrenamiento profesional. Tienes una cara de contrato..

lo que hace todo entrenador profesional Y en la cara de contratación, hay una conversación.

con el cliente puede tomar de 30 a 90 minutos Está preconfigurado Eso es algo que se entrena.

sobre cómo ejecutarlo protocolos que son plantillas a seguir Y ahí es donde eligen juntos.

con el cliente Como dije, ya sea un equipo individual o una unidad de liderazgo ¿Cuál es el preferido?.

modalidad por cuanto tiempo tres sesiones, 10 sesiones, luego renuevas el contrato.

Maravilloso. Gracias por compartir. Nos daré un minuto más para ver si lo necesitamos..

más tiempo para eso.

Bec, mencionaste que si alguien necesita instrucciones es que es nuevo en un rol o tarea. Ver.

como una transferencia de experiencia y conocimiento. Ese ha sido siempre su principio rector,.

¿Becky? No, solo lo puse como cuando usaría directiva y luego obviamente no directiva.

Yo también uso Pero solo estaba dando un ejemplo de directiva. Quiero decir, en cierto modo pondría.

una nota post-it en medio de la selección dependiendo de la situación y de lo que estoy enfrentando..

Así que gracias, gracias por compartir eso. Y primero, has hablado sobre encontrar los límites que.

la persona encuentra lo que le limita para alcanzar sus objetivos. Entonces usas el término no directivo..

estilo para ese Maravilloso Maravilloso Gracias a todos por permitirme compartir.

su perspectiva Así que, a medida que avanzamos en toda la charla, utilice este tablero Miro..

en el chat para que compartas Entonces, Simon, volvemos contigo Y puedes continuar Antes de irnos,.

Greg tiene una pregunta. Así que mientras te preparas, hazlo, Greg..

Solo iba a hacer una observación. Si buscas en LinkedIn y.

Incluso en el lugar donde finalmente estuve trabajando, hay un mayor impulso para ser más directivo, para ser más un entrenador de entrega, y no necesariamente solo un entrenador, quieren algunas de las cosas de entrega de los entrenadores que estoy viendo. que cada vez mas en LinkedIn lo veo mas.

y más sobre muchas cosas. Pero creo que es importante que no seamos simplemente no directivos..

Sin embargo, existe la demanda de ser un poco más directivos en este momento..

Maravilloso gracias. Gracias por compartir esa perspectiva, Greg. Y sí, es mientras desempaquetamos..

Aprendemos un poco más sobre los matices de los dos estilos. Ahora te toca a ti, Simon..

Sí, encantado de conocerlos a todos. Así que me pregunto, ¿estaría bien si más de nosotros.

¿Enciendes tu cámara para que pueda ver tu hermosa sonrisa y tus caras? soy de sidney.

Si no nos hemos visto antes, aquí es muy temprano, 615, ver vuestras caras podría ayudarme..

permanecer despierto. De lo contrario, solo estoy mirando mi propia pantalla en blanco y se está poniendo una.

Un poco solo y aburrido con mis hijos y mi esposa durmiendo. Así que si pudieras encender tu cámara,.

Eso sería hermoso. Sería genial. Simplemente me daría esa energía extra para.

continúa un poco más. Muchas gracias. Así que sí, como presentador de mantenimiento, soy.

Compartiendo realmente parte del aprendizaje. Comencé mi formación en consejería hace unos años y.

También como entrenador tuve cosas similares a Manfin. Sigo preguntándome, ¿cuándo debería decírselo?.

Gente, sé cuál es su problema, pero ¿me callo y me quedo callado y los dejo trabajar hasta que lleguen a su momento ajá? Porque eso es lo que debe hacer un entrenador..

Cuando aprendí, y durante mi capacitación y aprendizaje, me encontré con estos dos modelos. Estos son dos

de los psicólogos más influyentes allá por los años 60. Y muchos de.

Lo que hacemos hoy, lo que sabemos sobre psicología se vio fuertemente afectado por estas dos personas, Kyle Rogers y Albert Ellis. ¿Alguien en la sala ha oído hablar de ellos? porque yo solo.

Quiero tener una idea. Si estuvieras dándote la mano y sí, creo que alguna reacción..

Sí, bien. Voy a repasar muy rápidamente lo que aprendí allí..

pero antes de hacer eso, lo que también aprendí es que, vaya, como antes de hacer mi capacitación, ya sabes, a veces algunas personas, algunos de mis mentores, me dicen que el coaching es muy diferente en consejería o psicología. Pero no es lo que yo aprendido es que a partir del.

A finales del siglo XIX, cuando Ford empezó a pensar: Oh, ¿cuál es la psicología? ¿Cuál es la diferencia de edad, los ojos, cómo obtienes lo que obtienes de tu sueño y todo eso de Kyle? Han sucedido muchas cosas maravillosas desde entonces, especialmente en los años 50 y 60, donde es casi como si todos tuvieran una teoría diferente sobre cómo trabajo de psicología humana si realmente vas.

en que cada uno tiene su propia teoría y cada uno tiene que estudiar para demostrar que tiene razón. Pero no sólo eso, continúa hasta hace poco, en el año 2000, y Sydney, una.

El profesor empezó a pensar: Oye, ¿qué es una cultura? Y eso es todavía más activo hoy..

Mucho de lo que aprendemos sobre el coaching en realidad tiene sus raíces en la misma teoría psicológica que conocemos..

Así que voy a empezar a sumergirme en ello..

Así, la persona enviada a terapia fue propuesta por Rogers en los años 1960..

Se basa en su propia experiencia clínica y en muchos estudios que realizó..

Una de las diferencias más fundamentales en su teoría es que en aquellos días, un psicólogo provenía de un historial médico..

son como un doctor.

Entonces ellos son los expertos..

Para el no.

El cliente es el experto en su problema..

Entonces, como terapeuta, todo lo que necesita hacer es concentrarse en brindar las condiciones necesarias para ayudar a la persona..

Y entonces eso es todo lo que necesitas.

Voy a entrar en la condición que él propuso..

Propuso que sólo hay tres condiciones..

Eso es todo lo que necesitas, solo estas tres condiciones..

La primera es que el cliente sea un cliente incongruente y tenga una relación con un terapeuta congruente..

Voy a explicar un poco más sobre lo que significa congruente..

Una vez que se tiene esa relación, todo lo que los terapeutas deben hacer es ejercitar y demostrar lo que él llamó consideración positiva incondicional y también demostrar esa comprensión empática..

Y luego, mientras el cliente pueda sentir esas dos condiciones, eso es todo lo que necesitas..

No es necesario saber hacer la pregunta correcta o guiar al cliente a

ir a cualquier dirección.

Ahora el significado de congruente e incongruente es que todos tenemos una imagen de nosotros mismos..

Todos tenemos una imagen de cómo somos según somos el yo ideal o cómo nos ve la gente..

Confiado significa que hay una gran brecha entre el yo ideal y lo que la gente nos ve..

Las personas congruentes significan que la brecha se superpone mucho más.

Entonces estamos siendo más auténticos, podemos decir.

Entonces eso es todo lo que propuso..

Entonces los saludos positivos incondicionales significan poder aceptar a la persona sin importar lo que piense, por muy diferente que sea, no estar juzgando y demostrar que te aceptaré tal como eres..

Si eres padre, sabrás a qué me refiero cuando estás lidiando con cinco años o tienes una rabieta..

Eso es básicamente lo que significa..

Así que voy a demostrar también lo que Rogers realmente está diciendo es que simplemente siendo capaz de escuchar, no necesitas pensar en qué pregunta le vas a hacer al cliente para ayudarlo..

moverse o como ella se mueve.

Muchos de nosotros hemos estado entrenando sobre a qué voy a responder..

Hay tantas cosas aquí.

Pero mientras escuchas, solo escucha.

Ni siquiera pienses en cómo vas a responder..

Sólo escucha.

Escuche lo que él o ella está diciendo.

Escuche la señal no verbal.

Escuche el tono.

Escuche lo que él o ella no está diciendo..

eso es todo lo que es.

Hay mucho silencio si ves la terapia de Rogers, en la que voy a reproducir un vídeo de tres minutos que muestra una de las sesiones que tiene..

Esto está disponible en YouTube..

Lo que pasó ese día es que hicieron un experimento, una señora llamada Gloria, ella participó en este experimento donde tuvo una sesión con Carl Rogers y Albert Ellis..

Y ambos demuestran cómo su propia terapia podría ayudar a esta mujer.

En esta sesión con Rogers, Gloria discutió con él uno de los problemas con los que está luchando..

Recuerda que esto fue en los años 60..

Entonces es mucho más conservador..

Uno de los problemas que enfrentaba con Jesús se divorció recientemente y, a veces, ella traía a un hombre a su casa después de una cita..

Le preocupa que sus hijas la vean trayendo a un hombre a su casa y no está segura de qué decirle..

Y esto es lo que pasa en esta sesión..

Entonces es rápido aquí.

No es sólo su problema o la relación con ella, también está en ti..

me siento muy culpable.

¿Qué puedo aceptar que hago? Sí.

Sí.

Y te das cuenta de que configuraste una especie de subdifusionista para asegurarte de que no te atrapen o algo así..

Te das cuenta de que estás actuando por culpa, ¿verdad? Sí.

Me gustaría sentirme cómoda con cualquier cosa que haga..

Si elijo no decirle la verdad a Pammy, para sentirme cómodo porque ella no puede soportarlo, no.

Quiero ser honesto y sin embargo siento que hay escenarios que ni siquiera acepto..

Si no puedes aceptarlo en ti mismo, ¿cómo podrías sentirte cómodo diciéndoselo a ella? Bien.

Y, sin embargo, como usted dice, usted tiene estos deseos y tiene sentimientos de que no se siente bien con ellos..

Me voy a sentar ahí y dejarme cocinar en ello..

Quiero más.

Quiero que me ayudes a deshacerme de mi sentimiento de culpa..

Si puedo deshacerme de mi sentimiento de culpa por acostarme o acostarme con un hombre soltero, cualquier cosa para poder sentirme más cómoda..

Y supongo que me gustaría decir que no, no quiero dejar que te hundas en tus sentimientos, pero por otro lado, también siento que este es el tipo de cosa muy privada que no podría Responda por usted, pero estoy seguro de que intentaremos ayudarlo a encontrar su propia respuesta..

No sé si eso tiene algún sentido para ti, pero lo digo en serio..

No, te agradezco que digas eso..

Suenas como si lo dijeras en serio.

Entonces, Pam, ¿cómo eliges algo por tu cuenta, verdad? Lo que me hace sentir muy inmaduro.

No me gusta esto, quiero decir.

Desearía ser lo suficientemente mayor, lo suficientemente maduro para tomar mis decisiones y cumplirlas, pero necesito a alguien que me ayude, alguien que me impulse..

Supongo que nunca podrás entrenarte para eso, hasta que, si yo fuera alguien o fuera mayor, sería lo suficientemente maduro como para decidir cosas como esta por mí mismo..

Bien.

Y tomar más riesgos.

Desearía tomar más riesgos.

Desearía poder seguir adelante y ser esto y decir, comoquiera que crezcan los niños, he hecho lo mejor que he podido..

No tenía que tener este conflicto constantemente..

Y me gustaría que dijeran, no importa lo que me pregunten, niños, al menos les dije la verdad..

Puede que no te haya gustado, pero ha sido la verdad..

Eso es de alguna manera que puedo admirar.

le falto el respeto a la gente que miente.

lo odio.

Entonces ya ves, qué doble barón soy, y me odio si soy malo, pero también me odio si miento..

Entonces es aceptar.

Quiero ser más tolerante.

Supongo que, a juzgar por tu tono de voz, sueñas como si te odiaras más a ti mismo cuando mientes que en términos de cosas que desapruebas en tu comportamiento..

sí.

sí.

porque esto realmente me ha molestado.

Esto pasó con Pamela hace aproximadamente un mes y sigue viniendo a mi mente..

No sé si volver y hablar con ella sobre eso..

Oh espera, puede que incluso haya olvidado lo que me preguntó..

Pero, eh, es sólo.

Supongo que no lo has olvidado.

no lo he hecho.

yo no he.

Me gustaría al menos poder decirle que recuerdo haber mentido, y lamento que tu mentira me haya vuelto loco porque lo hice..

No sé.

Siento que ya eso se solucionó, y ni siquiera soluciono la cosa, pero me siento aliviado..

Siento que me has estado diciendo, no me estás dando consejos, pero siento que estás diciendo, realmente quieres saber qué está pasando, quieres seguir a Gloria, y sigue adelante y síguela..

Eso es lo que siento, alejándome de ti..

Sí, no sé qué piensas, pero puedes ver que hay mucho silencio y pausa en la forma en que responde Roger después de que Gloria ha hablado..

Y también puedes ver que es muy difícil reducir su sesión en sólo un par de minutos..

Realmente te animo a que salgas y eches un vistazo a la sesión tú mismo..

Pero puedes ver desde el principio cuando Gloria pidió, solo ayúdame a eliminar mi culpa, y luego me preocuparé de que sigas diciéndome lo mismo..

Y luego, al final, hay un momento de reflexión en el que todo lo que hizo fue reflejar lo que dijo, incluida la voz de su respuesta..

Y eso es.

Eso es todo lo que necesitaba.

Y como ella dijo, no hiciste nada, pero me siento aliviado..

¿Qué piensa la gente? Gracias León por decir que sí, mantener el espacio es muy importante..

Sí, más o menos, lo que me viene a la mente es que estoy impresionado de que Gloria fuera lo suficientemente paciente..

Me habría levantado y sacudido al señor Roger diciéndole: ¿sigues vivo?.

¿Sigues conmigo? Muéstrame alguna emoción humana.

Sí.

Ah, eric.

Bueno, uno de los desafíos que creo que tenemos aquí es que en este caso Gloria es alguien con problemas que no están relacionados contigo en una organización..

Lo que vemos es que los problemas están afectando a todos..

Entonces, especialmente si no es un coach externo, ser externo tiene cosas buenas y malas, ya sabes, tal vez eres menos influyente porque la gente no te conoce, no confía en ti, entonces, o tal vez confían en ti, entonces el interno Los entrenadores están integrados en la cultura y en los problemas actuales y son parte del problema..

Y este es uno de los desafíos que generalmente vemos, que en este caso, este video es un poco más neutral de lo que podemos esperar en una empresa..

y esa es mi opinion.

Bueno.

Bueno.

Gracias.

Gracias por tu tiempo.

¿El próximo.

Entonces, antes de continuar, creo que tuvimos.

Si.

Sí, por favor comparte en tu.

En el chat y volveremos a las preguntas al final también..

Así que la siguiente que voy a compartir es la Terapia Racional Inmotriz Conductual propuesta por Alice..

Ahora, de nuevo, esto es muy diferente..

Las manchas que propuso.

El terapeuta, el coach o la persona que ayuda en este caso es visto como un maestro que le enseña al cliente el proceso de pensamiento, como él lo llama..

Lo que él cree es que la gente suele tener creencias irracionales, como él las llama..

Y debido a esas creencias irracionales hace que tengamos una respuesta emocional negativa..

Entonces, simplemente, todo lo que él piensa es que todo lo que necesitas hacer es cambiar tu creencia, disputarla con una creencia positiva, entonces eso resolverá todos tus problemas..

Eso es tan simple como eso.

Entonces usted ha sido muy directivo sobre cómo pensar, enseñándole al cliente cómo pensar..

Y se le ocurrió este modelo ABCDE y a veces simplemente lo llama modelo ABC..

Como dije, un evento, un evento activador, podría ser cualquier cosa..

Podría ser un incendio forestal.

Puede ser que llegaste tarde al trabajo..

Tus hijos están llorando, o podrías ser que perdiste tu trabajo..

El evento en sí es neutral..

Es tu propia creencia personal..

Si tienes una creencia irracional, causará una consecuencia negativa..

Entonces todo lo que necesitas hacer es disputar esa creencia irracional con una más positiva..

Entonces tendrás un nuevo efecto que te dará nuevas sensaciones..

Sencillo, ¿verdad? Así que para darte un poco más de ejemplo..

Si alguien, esto es algo de mi pasado cuando entreno a líderes, a menudo o a veces escuchaba a los líderes decir: "Oh, esta es una posición muy estresante, Simon"..

Tengo que tomar todas las decisiones por el equipo porque soy responsable.

soy responsable.

Y además si no hago eso, mi equipo me verá como un líder débil..

Ya sabes, un punto, bueno, ¿eso significa que realmente crees que cualquiera que sea el líder tiene que ser capaz de hacerlo todo? De lo contrario no valdrás la pena.

No tendrás ningún valor como líder..

entonces los ayudo.

Quisiera señalar, ¿qué opinas sobre esos principios ágiles? Si realmente entiendes el principio de motivar a

las personas, si realmente entiendes que necesitas ayudarlos a convertirse en un equipo autoorganizado, si realmente piensas en un ritmo sostenible, en poder trabajar, en no ponerte a ti mismo como un cuello de botella, cómo ¿pensarías ahora? ¿Cómo reaccionarías ante eso? Señalándolos, este es tu proceso en el que quizás te hayas equivocado..

¿Ahora que vas a hacer? Y luego, otro ejemplo es, oh, tenemos que tener cosas de buena calidad antes de lanzarlas al cliente..

Bueno, espera.

¿Es que estás pensando que porque te da mucha vergüenza si las cosas no salen como quieres, cuando recibes un comentario negativo, te avergüenzas?.

Pero ¿qué pasa con el principio de tener un software que funcione, un producto que funcione como medida principal y entregarlo con frecuencia?.

Si realmente crees y entiendes eso, eso parece contradecirte..

Entonces estás señalando, nuevamente, la forma en que piensan que les está causando problemas..

Voy a poner ese mismo ejemplo en el vídeo de tres menos..

Entonces, esta vez Gloria está explorando con Albert si él puede elegir al hombre perfecto que ella realmente desea..

Y puedes notar cómo la forma en que Albert le responde es muy diferente..

No sé si esto sigue en contacto con lo que dices, pero lo que sí siento es que entonces empiezo a sospechar..

¿Soy el tipo de mujer que sólo atraerá a las que son.

¿No es mi tipo de chico de todos modos? ¿Hay algo mal conmigo? ¿Nunca voy a encontrar el tipo de hombre que disfruto? Siempre parece que consigo el otro..

Muy bien, ahora te estás acercando más a lo que estoy hablando, porque en realidad estás diciendo, si soy este tipo de mujer a la que ninguno de estos buenos hombres elegibles va a atraer, entonces eso sería horrible..

Nunca conseguiría lo que quiero y eso sería realmente algo espantoso..

Además, no me gusta pensar en mí de esa manera..

Quiero ponerme en un estándar más alto.

No me gusta pensar que puedo ser simplemente una Jane Doe promedio..

Supongamos por el momento, para el segundo argumento, que así fuera, que usted fuera una Jane Doe promedio..

Ahora bien, ¿sería eso tan terrible? ¿Sería un inconveniente? ¿Sería desagradable? ¿No lo querrías? Pero, ¿sentirías una emoción como timidez, vergüenza o vergüenza simplemente por creer que tal vez voy a terminar como Jane Doe? No sé.

No creo que pueda, porque aún así tendrías que ser una buena persona..

como creo que acabas de decir y sería muy malo. Sería terrible. No sería un buen Nick si simplemente.

Bueno, nunca obtendría lo que quiero si fuera solo una Jane Doe y tuviera que aceptarlo..

Nunca conseguiría lo que quiero y no quiero vivir el resto de mi vida sólo con hombres asquerosos. Bueno, eso es necesariamente para que nunca quieras decir que tus posibilidades se reducirían porque conocemos a algunas chicas asquerosas que conseguir algunos hombres espléndidos Sí, verás, entonces estás generalizando. Estás diciendo que probablemente sería que lo pasaría más difícil..

Pero luego estás saltando a, por lo tanto, nunca lo entendería todo. Ves la catastrofización allí a la que has saltado, sí, pero así lo siento en ese momento. Parece una eternidad. Así es, pero ¿no es eso un ¿Un voto de desconfianza hacia usted es un voto de desconfianza esencial? Sí, y la desconfianza es porque estás diciendo algo que no quiero perderme. ¿Estás diciendo que incluso si fuera como si fuera al consultorio de un médico para iniciar una conversación con él porque era atractivo para mí o ¿Me apeló? Correcto, incluso ambos, en la medida en que estoy iniciando una conversación personal con él. ¿Por qué no, si es un individuo elegible, cualquier tipo de individuo elegible? Bueno, sé que lo aceptas, pero parece tremendamente descarado. Supongo que es descarado. ¿Qué tienes que perder? Lo peor que puedes hacer es rechazarte y no tienes que rechazarte si estuvieras pensando en el sentido de que nosotros. He estado hablando cinco minutos más o menos. Oh, sí..

¿Ahora puedes intentar hacer eso? Creo, creo que sí. Me va a dar un deporte salir a verte. Tienes razón. Eso es todo lo que puedo hacer es ser rechazado, ¿verdad? y eso significa que estás intacto. Simplemente te deja..

Desafortunadamente, por el momento no obtuve lo que desea. Gracias Eric por señalarlo. Sí..

Es muy directo y si miras toda la sesión casi puedes ver cómo Gloria está más confundida y el nivel de energía que hay allí Es más Eso es más debate Son más preguntas.

Eso es más desafiante, ser desafiado también Sí, así que creo que por el tiempo seguiré adelante, así que una de las reflexiones sobre el resumen que aprendí es: Hemos descubierto que lo que Carl Rogers propuso es la importancia de no estar haciendo. Es el escuchar y comprender a la persona y tener esa actitud, tener esa consideración positiva incondicional, incluso si estás tratando con una persona que realmente piensa diferente como entrenador ágil, a menudo tengo que tratar con un líder que ni siquiera está de acuerdo con esos principios ágiles, pero eso está bien. o ella todavía es una líder muy exitosa. Realmente tengo que ayudarme a encontrar formas de retener y aceptar a la persona tal como es. Sin embargo, por lo que respecta a Albert Ellis, está siendo muy directivo. Pero una cosa a tener en cuenta es que él o ella está proponiendo ser directivo en el proceso Directiva sobre la forma en que el cliente debe pensar, no directiva sobre el contenido, no decirle que esto es lo que debe hacer, pero la forma en que usted piensa parece que algo salió mal. Puedo ver que eso salió mal allí..

¿Qué puedes hacer? Bueno, esto es lo que te sugeriría que hicieras de manera diferente. Sí, eso es lo que comparto. Muchas gracias. Creo que ahora te lo mencioné..

Gracias, Simon. Gracias por darnos una idea sobre.

realmente a una perspectiva diversa e interesante..

Ahora es el momento de que practiquemos lo que acabamos de aprender..

En poco tiempo, entraremos y probablemente tengamos alrededor de 30 minutos de sala de descanso y tú tienes dos Pocas opciones. Entonces, tú y Eric, si puedes dividir a las personas en grupos de tres, saldrás..

Y ahí lo que les recomendaríamos. Una vez que estén en los grupos de tres, es identificar quién será el entrenador, quién será el cliente y quién será el observador. Ahora aquí es donde tienes múltiples opciones: puedes hacer una o dos grandes rondas de conversaciones de coaching y observación o puedes hacer tres rondas de diez minutos cada una en las que te turnas para convertirte en coach, cliente u observador. Luego, dentro de esos diez minutos, ocho minutos dedicados al entrenamiento y dos minutos simplemente para informar sobre lo que experimenta y simplemente compartir el conocimiento. En la vida real, si estuviera sentado en la vida real, si usted es el observador, le recomendaría encarecidamente que, como observador, active el silencio y encienda su cámara apagada para que el coach y el cliente estén inmersos en una conversación y el coach y el cliente tienen sus cámaras encendidas y sus micrófonos encendidos y hablan sobre cualquier escenario que les gustaría hacer y lo interpretan. No vamos a dar usted un escenario específico.

Entonces, elija un escenario en el que le gustaría guiarlo y obtenga capacitación al respecto. Cualquier pregunta final antes de dividirlos en grupos de tres..

y si hay algo que se avecina y no estás seguro y toma notas, creo que hombre por nuevo y me quedaré en la sala principal..

Y si tienen alguna pregunta, se quedaron atascados, no duden en volver a salir..

Podemos darte orientación y ayuda si es así. Sí, lo haremos. Gracias, Simon..

Entonces con eso le pediré a Eric que nos separe en grupos de tres y los equipos son un poco empormmentales, por lo que los separará instantáneamente y, a veces, también los traerá de regreso instantáneamente. Entonces nos dirá cuánto tiempo tienen. ahora se están moviendo en 10 segundos Hola a todos, bienvenidos de nuevo. Sé que se siente como si alguien hubiera tirado de su cadena y los hubiera traído de regreso a todos nosotros..

Sé que experimenté eso. ¿Cómo fue esa experiencia para cada uno de ustedes? Lo que nos encantaría hacer a continuación es lo que voy a incluir y aquí es donde tendremos una conversación más amplia como grupo antes de entrar en eso. cualquier pregunta candente que sea.

Lo que queremos abordar antes de pasar a compartir en grupo cómo fue nuestra experiencia Manthan sí, es hombre solo quiero decir que bueno, siento que mi decisión de trabajar con una empresa local me sentí muy bien y la liberación del Esa presión, soy muy buena sesión con mi entrenador. Maravilloso gracias. Gracias por compartir, está bien..

He instalado un tablero Miro, así que les pediré a todos que.

Vaya al tablero de Miro y, a medida que avanzamos, hablemos de ello un poco más..

en términos de Cuál fue tu experiencia, cuáles fueron tus pensamientos y voy a contarles a todos. ¿Cuáles fueron tus pensamientos y cuándo elegirías con estilo dado lo que acabas de experimentar? Sé que es una sesión muy corta. Podríamos haber durado una hora más o menos simplemente conversando por nuestra cuenta..

¿Cómo hacer este trabajo? Dime, activa tus comentarios mientras escribimos, háblame. Dime, ¿por qué qué está surgiendo ahora mientras escribes cosas allí? Y si alguien necesita ayuda con el tablero Miro, por favor avíseme. Puedo ser un escriba o podemos resolver algunas cosas. Mientras escribimos y capturamos, ¿a alguien más le encantaría compartir su experiencia con el grupo? Me encanta. Tenía a Greg en mi grupo como mi entrenador..

Es fantástico poder presentar una charla y luego recibir asesoramiento gratuito. Nice Nice, entonces, ¿lo empujaste a alejarlo de su estilo? ¿Cuál es para él un estilo directivo para pasar al no dirigido? Creo que ha

ejercitado ambos en una sola sesión. Bueno, ¿cuáles fueron los aspectos más destacados que surgieron? Tuviste algo, sí, él escuchó, escuchó primero y luego también preguntó. Realmente lo que realmente aprecio. Ese es un punto que preguntó: ¿Está bien si te doy un consejo? Y me pidió permiso y dijo: "Bueno, seguro", y luego comienza. Compartir algunas ideas y eso es útil. Me ayudó a reflexionar sobre no necesariamente voy a hacer exactamente lo que sugieres..

Pero me dio algunas instrucciones para pensar de manera diferente, y creo que eso fue lo que fue realmente útil. Gracias, gracias por compartir. Probablemente voy a preguntar en la sala en la que estaba allí. Decidí ser el observador..

Bueno, uno de los observadores adicionales, Carice y Leanne, estaban teniendo una sesión, así que me encantaría que pudieras compartir algunas ideas sobre tus experiencias. Como entrenador, fue interesante porque mi estilo natural es no ser directivo e intentar pasar a ser directivo todo el tiempo. Fue una lucha para mí y creo que también para Carice. Pude ver que a ella le gustaría ser reflexiva, así que ¿Sabes? Seguí volviendo a ese modo y luego hay momentos en los que creo que realmente estaba tratando de dar en el blanco. Tienes que pensar en este aspecto particular. Entonces, el estilo directivo fue útil en ese momento, pero me encantaría escuchar los pensamientos de Carice. Sí, creo que en este juego de roles en particular creo que tenía mucho que descargar, así que me ayudó hacer preguntas poderosas para organizar un poco los pensamientos antes de que ella.

Recibí un poco de directiva para que ella pudiera ayudarme a comprometerme con una dirección basada en lo que dije. Así que todavía estaba muy agradecida. Creo que le hice un poco difícil cumplir con su desafío de ser la persona directiva que ella no tiene. Normalmente lo hago, pero sentí que ella me escuchaba bien y me sentí muy cómoda cuando usaba ambas estrellas. Creo que el momento era apropiado..

Maravilloso y sé que hablamos de esto un poco antes de que nos sacaran. Se siente como si a veces, como entrenador y entrenador, entras con la mentalidad y es como un baile. Y a veces tienes que liderar, a veces tienes que liderar. ser guiado como entrenador y luego inclinarse hacia cualquiera de los dos estilos y aquí es donde me encanta cómo Mac habla de ser realmente neutral y me encantaría escuchar tu compartir tu perspectiva. Está bien, hazlo si quieres. estás hablando, estás en silencio, pero te responderemos Eric, tenías una pregunta o un comentario.

Sí, dos cosas son muy importantes, ya que probablemente sepa que la neurodiversidad es muy importante en la utilidad empresarial y hay muchas razones que se explican en el libro, especialmente cuando hay cambios en el mercado, mucha presión, etc. una persona hiperactiva he estado mejorando toda mi vida, pero me considero una persona hiperactiva todo el tiempo Realmente tenemos dificultades para escuchar y tienen que ser Algo que practiques todo el tiempo y una de las técnicas que encontré muy útil.

Porque sabes que estás en medio de una sesión de coaching y sientes que estás en medio de una sesión de coaching Y sientes que necesitas hablar y es más poderoso que tú Y una de las cosas simples del estado Lo encontré y lo mencioné un par de veces sobre usar un cuaderno y luego cada vez que sientes que tengo que hablar ahora Solo para obligarte a tomar algunas notas en ese cuaderno. Esto es muy simple pero te da tiempo para regular tu químicos en tu cerebro Unos pocos segundos y unos pocos segundos pueden marcar la diferencia. Imagina. Ahora tengo ganas de hablar. Necesito decírselo a este tipo. Sí, tienes que hacerlo o lo que sea..

Simplemente toma y toma notas de lo que dijo esta persona. Esto es lo primero y lo segundo que creo que es un desafío y además es no pasar de una crítica, ya sabes, a veces la gente te pide que te des algún consejo y luego pasan a algunas críticas y, finalmente, también se conoce algo importante: la comunicación no violenta. Creo que es una gran combinación para cualquiera de estas técnicas..

Sí, gracias. Gracias Eric por compartirlo y ese es uno de los más importantes..

Un salvavidas para mí también es simplemente tomar notas porque muchas veces es cuando tengo experiencias. Quería compartir todo antes de escuchar otra perspectiva y si alguien me interrumpe, entonces dejo de compartir, esas han sido algunas de mis reacciones a eso. I.

Realmente es un buen consejo para todos nosotros, sé que la mayoría de las personas que están en el circuito de entrenadores tienen sus cuadernos favoritos que llevan a todas partes, ya sean digitales o analógicos, es maravilloso. Un último comentario antes de volver a el grupo.

Muy bien, todo tuyo Simon, volviendo y creo que estamos..

Creo que eso es todo. Entonces Greg tiene algunos comentarios. Sí, adelante, Greg..

No puedo desactivar el silencio Sí, puedes oírte ahora Sí, puedes oírte Greg Sí.

Vale, vale, sólo me ha tomado un tiempo reflexionar. Una de las razones por las que puse estado de interrupción y directiva..

Es que a menudo, cuando entrenamos, las personas pueden quedarse atrapadas en esa perspectiva y, por lo tanto, es necesario tener algún tipo de estado de interrupción para ayudarlos a ver otras perspectivas y no creo que podamos hacer eso de manera no directiva. Gracias por compartiendo esa perspectiva Greg.

Eso es realmente revelador. Sí, Eric..

Una de las cosas que puedes usar en esos casos es usar juegos porque los juegos son como un momento imaginario en el que comienzas y terminas un juego y luego la gente se siente más relajada durante los juegos y luego, cuando estás jugando, no lo haces. mente experimentando diferentes perspectivas.

Siempre y cuando el juego tenga un inicio inicial y un inicio final y esto es lo que en el cambio inicial llamamos tiempo de juego. Entonces, durante este período de tiempo tu cerebro se comporta de diferentes maneras..

manera Tiene una modulación de ciertas hormonas de mejor manera Entonces una o tal vez una opción..

No sé, tal vez una opción para el problema de Greg sea: bueno, no es el problema de Greg sino el problema..

que Greg estaba mencionando es usar juegos. Entonces, cuando la gente viene a experimentar con otros.

La mente dice que un juego es un juego, pero luego debes asegurarte de terminarlo..

Sí, creo que el aprendizaje para mí al estudiar el final de la terapia de la persona es que en realidad puedes simplemente reflexionar. Me refiero al ejemplo del extracto del video que corté simplemente reflejando lo que la persona ha dicho. Llegan al momento en el que ellos podrían ah.

Sí, sé cuál es mi problema ahora. Si has oído hablar de él, sabes que debes ir aún más extremo..

Si has oído hablar del lenguaje limpio, esa es otra terapia, viniendo de una persona que piensa que Carl Wardzio todavía era demasiado directivo. Todavía comparte su propia opinión..

demasiado, por lo que se le ocurrió esta serie de preguntas en las que usted discutió su tema como un acto simbólico..

término Ni siquiera me describas cuál es el problema Dime con qué lo describirías.

un objeto o una historia con una narrativa que es totalmente irrelevante y simplemente haces una pregunta y la persona dice oh sí, ahora sé cuál es mi problema, muchas gracias.

Así que creo que sí, esa es la parte poderosa: escuchar de verdad, sí, eso ayudaría, pero sí, sí. Creo que todos también tienen una experiencia diferente..

Maravilloso gracias, gracias por compartir eso también, Simon. Si puedes, comparte las diapositivas..

nuevamente las pocas diapositivas al final Así que realmente gracias a cada uno de ustedes por unirse.

pasar el viernes por la noche o el sábado por la mañana con nosotros aprendiendo sobre esta experiencia desde diferentes perspectivas y solo queríamos que continuaras con esta experiencia y, si aún no tienes el libro electrónico, adelante, obtén el libro electrónico. Hay mucho contenido en Hay muchos modelos que aprendes a experimentar para compartir y también podemos jugar con soporte adicional en HANA AI como nuestro experto en agilidad empresarial y nuestra comunidad mundial que estará allí. Finalmente, únete a nosotros, aquí está el grupo de WhatsApp..

que nos encantaría que vinieran y fueran parte de un grupo y simplemente disfrutaran el resto de su día y realmente apreciamos que cada uno de ustedes se haya tomado el tiempo para venir con nosotros a compartir sus ideas y realmente queremos agradecerles a todos y cada uno de ustedes por apoyarnos. Al compartir su experiencia, ser vulnerable, ser abierto sobre lo que hay allí y un gran agradecimiento a todos y cada uno de ustedes por dedicarnos tiempo, así que con eso damos por finalizado este evento y agradecemos a todos por estar aquí. Muchas gracias por su presencia y su contribución hoy Gracias, gracias Manthan y gracias a todos por unirse hoy donde sea.

tu estas en el mundo.