HERRAMIENTA DE COACHING

TAROT

COMPLEMENTA TU PLAN DE ACCION

Maribel Pedrera

18+

Maribel Pedrera

Herramienta de coaching Tarot complementa tu plan de accion

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Pedrera M.

Herramienta de coaching Tarot complementa tu plan de accion / M. Pedrera — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-96473-0

Todos somos intuitivos y este libro le enseñará cómo usarlo correctamente. Este libro no es solo un libro de tarot, sino una herramienta de entrenamiento y autoayuda. Para un dominio completo del conocimiento, un profesional debe acompañarlo en este camino. El tarot se utiliza como sinergia entre el arte, las energías, la capacidad de aceptarse y entenderse a uno mismo.

ISBN 978-5-532-96473-0

© Pedrera M., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Dedicatoria 5
Capítulo 1- Herramientas de Neurocoach Ancestral 7
Capítulo 2- Breve recorrido por el Tarot 9
Capítulo 3 – Valores que aporta el Tarot 10
Capítulo 4- Proceso de Coaching 13
Cómo trabajar con la herramienta Tarot 16
4.1. Proceso para uso personal 17
Forma de trabajar para uso personal 18
Tirada de las 3 cartas para ver lo que estamos trabajando 20
Tirada de una carta para ver que expresa tu interior 27
4.2. Proceso Individual realizado por un Coach 29
4.3. Proceso de Grupos o Equipos por un Coach 35
4.4. Reflexión 38
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Maribel Pedrera
Herramienta de coaching Tarot complementa tu plan de accion

Dedicatoria

A ti te dedico este, por tu interés en avanzar y te preguntarás de donde ha salido la idea de escribir este libro.

Yo siempre he tenido la intuición especial muy desarrollada que viene de familia, pero con los años y tras estudiar, mi pasión por el Coaching, la Psicología Holística y Peritaje Judicial, vi que con toda esa mezcla, os podía aportar algo dándoos una herramienta con la que poder trabajar.

También hay un grupo muy importante que os habrá pasado por alto a todos, que nos lleva acompañando mediante la Mediación; siendo de gran ayuda con su técnica del Caucus. Este grupo está formado por abogados, jueces, personas que trabajan en justicia ejerciendo la Mediación.

He unido todas mis pasiones para poder ofreceros esta herramienta, de manera que fuera clara y útil para todos vosotros/as. El Tarot en principio, como todos/as sabréis hasta ahora, no se podía utilizar para mirarlo por uno/a mismo/a, necesitábamos que lo mirase un compañero, un Tarotista o un vidente.

En esta herramienta vas a usar tu intuición, lo podrás emplear solo/a en tu intimidad, como en compañía de un profesional, que te ayude o te guíe a despejar tus dudas, ayudando a lograr que tus objetivos y tus sinergias, sean más fluidas.

Esta es la gran diferencia en este libro. La intuición y los valores los vais a poner vosotros mismos. Es la aceptación de la situación, ver donde estáis, los objetivos que vosotros mismos os marcáis, los retos donde queréis llegar, pues lo que os ayudará son las cartas del Tarot.

Cada carta del Tarot que elijáis es una obra de arte. En lo que os vais a fijar de entrada es en el dibujo, con lo que se está tratando ya una técnica que es la Arteterapia. Aquí no entra la videncia de otra persona, pues trabajaréis vuestra intuición.

Si cuentas con la ayuda de un Coach o un Psicólogo Holístico, podrás tratar y hablar más abiertamente, buscar en tu interior cosas que ni siquiera tú sabías que existían. Bucear a través del Tarot es un mundo el cual ayuda a encontrar y superar muchos obstáculos, para sacar lo mejor de uno mismo/a.

Dar las gracias también, porque jamás este proyecto hubiera visto la luz, sin la ayuda de un equipo humano que cree en la gente, en los artistas, en las personas que dibujan, crean, diseñan, etc. Ellos crean todas esas barajas que podéis elegir, hasta que logréis identificaros con una, que es la vuestra y sentís que es la que han hecho para vosotros/as.

Ese grupo de personas son U.S. Games System, Inc., que cuando les conté mi idea de lo que quería escribir y porqué (aunque fuera totalmente diferente a lo que ellos tratan con normalidad), lo único que hicieron fue acogerme, animarme, ayudarme y apoyarme.

Todo esto, es lo que se hace en un verdadero equipo de trabajo, con una dificultad añadida, trabajamos en la distancia, ellos no sabían nada de mí, yo me presentaba como una autora independiente y desconocida, me ayudaron desde el principio. Sólo puedo dar las gracias a todo el equipo, desde el primero al último.

Nunca os habréis parado a pensar, que cada lámina que veis de cada carta del Tarot es una obra de arte, porque representa simplemente un cuadro que estaría puesto en un museo.

Gracias a ellos, prevalece y se ayuda a la cultura, a que los artistas puedan tener imaginación, trabajo, libertad de ideas y de expresión, se mantenga y continúe.

Creo que puedo decir en mi nombre y en el de todos/as los artistas, el equipo que trabaja con ellos, simplemente, muchísimas gracias. Maribel Pedrera.

Prólogo

Muchos os preguntaréis porque he escrito este libro.

Como sabréis todos, los que me conocéis algo, siento una gran debilidad y pasión por el mundo vikingo y celta. Cuando tenían una duda consultaban las runas.

Son la representación de un mundo espiritual, en el que se experimenta y se encuentra, no solo la parte energética del ser humano, sino la parte espiritual, porque lo que practicaban en realidad estas grandes culturas, era transmitido de generación en generación.

Y ¿qué era en realidad lo que transmitían? Pues básicamente, el respeto, los valores, la comunicación, el compartir, el saber, el dejar el conocimiento a los que venían detrás; intentando no juzgar.

Básicamente las runas hacen que te pares a preguntarte cosas.

A mí personalmente me gusta fusionar conceptos, el sentimiento, la experiencia y los simbolismos de la analogía del Tarot, haciendo que cada arcano y su correspondencia, fuera la equiparación a los valores que he asimilado tras mis años de aprendizaje.

He intentado hacer un ejercicio sencillo para que todos lo podáis entender, tanto en casa como cuando vayáis a vuestro Coach o profesional, para que os ayude a superar cualquier creencia limitante u obstáculo que tengáis en vuestra vida.

Veréis, tanto el valor como el consejo de cada carta sobre el espejo de la misma, lo que tenéis que trabajar, como lo que os estáis ocultando a vosotros mismos o lo que no veis.

Sé que a veces es difícil. Este no es un libro de Tarot al uso, como sería para ver la vida de los demás, o para lo que se llamaría de videncia, es un libro de trabajo y de análisis profundo.

Tienes que aprender cuáles son tus cualidades, identificarlas para poder potenciarlas. Las personas podemos modificar las actitudes que nos sean perjudiciales para nosotros mismos, las cuales nos impiden avanzar.

A veces, somos más flexibles con los demás que con uno mismo sin darnos cuenta, pero no es difícil reconocerlo. Simplemente por la educación o porque necesitamos ser más perfectos, y eso nos perjudica, porque nos aísla de nuestro entorno o nos impide ser felices.

Todo esto es un trabajo duro y que hay que aprender a hacerlo, ya que funcionará solo si sois sinceros con vosotros mismos, buscando en vuestro interior y contestando a las preguntas que hace tiempo que rondan en vuestros pensamientos o inquietudes, tanto como las situaciones que se repiten en vuestra vida.

Aquí no se trata de juzgar a nadie, nadie es perfecto.

Cuando nos miramos al espejo tenemos dos opciones, o vernos cada día un poco mejor, o buscarnos todos los defectos del mundo. Aprender a mejorar es un arduo trabajo diario, pero a la vez, gratificante; porque superarás obstáculos y aunque te cuesten, cuando mires hacia atrás, verás que lo has conseguido y lo mejor es que ha sido con tu esfuerzo.

A veces hacemos las cosas solos, otras acompañados, pero siempre, gracias a nuestro esfuerzo y nuestra voluntad para querer lograrlo.

Espero que este libro os sirva de ayuda y el esfuerzo os valga la pena. Maribel Pedrera.

Capítulo 1- Herramientas de Neurocoach Ancestral

Para poder llevar a cabo un proceso de Coaching llevo empleando desde hace tiempo, una serie de herramientas complementarias a las cuales denomino Neurocoach Ancestral.

Una de estas herramientas es el Tarot, pues me di cuenta de que era una herramienta muy útil para emplearla en el proceso de Coaching. Hace que te plantees cuestiones a través de preguntas poderosas, para saber cuál es tu estado presente y poder determinar cuál es el estado deseado.

La primera vez que se habla de tarot es en el siglo XV en Italia, por Filippo María Visconti (1412-1447), el duque de Milán.

En aquella época era una forma de transmitir todo el conocimiento filosófico, expresando ideas no solo filosóficas, sino sociales, poéticas, astronómicas y heráldicas. En otras épocas se emplearon como instrumento adivinatorio.

En la actualidad, como herramienta complementaria del Coaching, el Tarot según el método de Coaching de Conocimiento Interior (CCI), proporciona información acerca de una serie de valores que son los principios intrínsecos que tiene cada persona; según los cuales vivimos nuestra vida, haciendo que todo tenga sentido.

Esos valores son una fuente de motivación, reflexión y aprendizaje para alcanzar nuestros objetivos y equilibrio vital en este proceso.

El Tarot facilita información acerca de las preguntas que hagas, de las dudas que tengas en tu proceso de cambio, puesto que todos somos humanos, aprender y cambiar requiere su tiempo.

Porqué utilizar el Tarot en Coaching

Para los que no sepáis que es el Coaching, existen múltiples definiciones del mismo, a modo de información os doy una pincelada.

Según la IAC (International Association of Coaching), “El Coaching es un proceso de transformación dirigido a la toma de conciencia, el descubrimiento y el crecimiento personal y profesional”.

Según la ICF (International Coach Federation), "El coaching profesional se fundamenta en una asociación con clientes en un proceso de acompañamiento reflexivo y creativo que les inspira a maximizar su potencial personal y profesional."

Según la ICC (International Coaching Community), “el Coaching ha sido definido de muchas maneras. La esencia del coaching es:

– Ayudar a una persona a cambiar en la forma en que lo desea y ayudarle a ir en la dirección que quiere ir.

– El Coaching apoya a una persona en cada nivel a convertirse en quien quiere ser.

– El Coaching fomenta la conciencia, en quien quiere ser y permite el cambio.

Desbloquea el potencial de una persona para maximizar su rendimiento. El Coaching ayuda a aprender en lugar de enseñar.”

Para mí la definición de Coaching sería, que “el Coaching es la mejor herramienta para avanzar en la vida, para conseguir y lograr cambios positivos, porque las metas las marcas tú; son las preguntas, las claves que te abren las puertas, a las que tú no llegabas.”

Y también os preguntaréis, ¿Quién es el Coach? Pues es el profesional que realiza el proceso de Coaching, el que actúa de guía para su cliente o Coachee, en su búsqueda del cambio en su vida personal y profesional.

Es importante tener una mente abierta a los cambios, a estudiar, a escuchar, pues los beneficios que te aportará el Coaching, serán extraordinarios y nada será igual después de ese proceso.

El Tarot es una herramienta que tienes a tu alcance, es sencilla, práctica, fácil de usar, muy potente que utilizada de forma apropiada te guiará y ayudará a realizar un cambio en tu vida, a encontrar esas respuestas que se encuentran dentro de ti, haciéndote las preguntas adecuadas.

Para ello has de desarrollar un plan de acción fundamentado en lo que deseas conseguir, has de ponerte en movimiento, ser una persona proactiva haciéndote responsable de tu vida. De lo contrario te convertirías en una persona reactiva a la que las circunstancias de la vida la controlaran.

Debes de dejar de lado ciertas creencias limitantes, empieza a cambiar, a pensar de forma diferente, a vivir sin tener miedo a equivocarte ni a cometer errores, pues esos errores se pueden convertir en oportunidades.

Sal de tu zona de confort, esa en la que llevas anclado/a desde hace tiempo en la que dominas cualquier circunstancia que se te presente, en la que te sientes cómodo/a y conoces todo lo que está alrededor, en la que sigues unas pautas, los mismos hábitos y las mismas costumbres.

A continuación, dirígete a tu zona de enseñanza, esa en la que amplias tus conocimientos ver el mundo de otra manera, aparecen nuevas personas, experiencias y sensaciones.

Y finalmente, sal de tu zona de enseñanza y llega a tu zona energética, en la que emplearás todos tus recursos y capacidades para conseguir tus metas. En esta zona ocurren cosas maravillosas y la satisfacción que puedes alcanzar será enorme.

A través del Tarot con el método de Coaching de Conocimiento Interior (CCI), adquirirás los hábitos para el cambio, consiguiendo pequeños esfuerzos día a día. Conseguirás alcanzar el equilibrio entre tu cuerpo, tu mente, tu espíritu y tus emociones. Te sentirás más vital y más alegre al conseguir lo que te has propuesto, dejando de lado tus creencias limitantes que te impiden alcanzar la felicidad, siendo una persona totalmente plena.

Tú eres el responsable de tu vida, de tu cambio, empieza ya, porque el tiempo pasa y sin acción no hay cambio. Apunta tus logros y disfruta de tus mejoras.

Capítulo 2- Breve recorrido por el Tarot

Este no es un libro de Tarot, es un libro enfocado al Coaching, en el que empleamos el Tarot como una herramienta complementaria, con un cierto simbolismo, en el proceso de Coaching.

En mi método de "Coaching de Conocimiento Interior", resalto tres etapas principales en la duración del proceso de Coaching.

1ª Etapa – Inquietud

2ª Etapa – Indagación

3ª Etapa – Implementación

En la primera etapa, esa inquietud te lleva a buscar cómo eres, determinar el estado presente. Es importante conocer cuáles son tus valores fundamentales, aquellos con los que te identifican, ya sean educacionales o adquiridos, formando parte de tu sello personal.

En la segunda etapa, una vez identificadas las inquietudes, has de buscar lo que quieres conseguir, el estado deseado.

Finalmente, la tercera etapa de implementación, donde hemos de poner en práctica mediante un plan de acción, lo que queremos conseguir, para alcanzar ese estado deseado.

Pues bien, el Tarot como herramienta complementaria, te ayudará a hacerte las preguntas adecuadas, desde la primera etapa hasta la última para tu proceso de Coaching y tu plan de acción. A los que os gusta el Tarot, podréis hacer las preguntas adecuadas desde una visión diferente, con todo el respeto que se merece el Coaching.

Has de pensar que cada persona es diferente y tendrá una respuesta única a sus preguntas. Un Coach nunca te juzgará, te acompañará y apoyará en ese proceso de cambio que esperas alcanzar, pues cada persona ha de encontrar desde su interior, las respuestas correctas y el camino que ha de emprender.

Capítulo 3 – Valores que aporta el Tarot

Como hemos podido ver, a lo largo del proceso de Coaching, se presentan una serie de valores que cada arcano del Tarot nos muestra, bien sean valores potenciales o valores para trabajar.

Estos valores forman parte de cada persona, cada cual vive de acuerdo a los mismos y su vida no tiene sentido sin ellos. Muchos son innatos, otros educacionales y finalmente, algunos adquiridos.

Son el punto clave de la existencia del ser humano, sin los cuales no se puede vivir, como por ejemplo, el amor, la seguridad, la amistad, la familia, el respeto, etc. Potencian la madurez de la persona, haciendo que te sientas satisfecho contigo mismo/a, llegando a alcanzar una vida de satisfacción, bienestar y felicidad. Representan la fortaleza del individuo.

Según Joseph O'Connor define los valores como "aquello que en realidad te importa. Son el centro de lo que tú eres".

Para Simón L. Dolan, "los valores son lecciones estratégicas aprendidas y conservadas, y permanecen relativamente estables a lo largo del tiempo. Nos enseñan que una forma de actuar es mejor que su opuesta si queremos conseguir nuestro fin deseado".

Si existe una carencia de valores, os sentiréis en general insatisfechos, vacíos, en desequilibrio con vosotros y vuestro entorno.

Para alcanzar los objetivos en el proceso de Coaching, los valores tienen que estar alineados con lo que desea la persona. La ayuda del Coach para trabajarlos, se hace aquí fundamental.

Estos valores se manifiestan en las cartas del Tarot en su aspecto positivo como valores potenciales, y en su aspecto negativo como valores limitantes:

A continuación, os muestro un cuadro-resumen de todos los valores que nos aporta este proceso apasionante. También se deja libertad para añadir algún valor que no exista o no esté definido en el proceso, si la persona lo considera importante para ella, bien sea potencial como para trabajarlo.

VALORES QUE APORTA EL TAROT		
ARCANO	**VALORES POTENCIALES**	**VALORES PARA TRABAJAR**
0- EL Loco	Aventura Independencia Aceptación Libertad	Evasión Inmadurez Desorden Irresponsabilidad
1- El Mago	Oportunidad Voluntad Proactividad Honestidad	Inacción Inconstancia Dispersión Engaño
II- La Sacerdotisa	Comprensión Amistad Compañerismo Tolerancia	Incomprensión Rivalidad Individualismo Intolerancia
III- La Emperatriz	Armonía Compasión Familia Amabilidad	Conflicto Desinterés Obligación Burla
IV- El Emperador	Responsabilidad Reto Organización Determinación	Irreflexión Temor Confusión Tozudez-bloqueo
V- El Papa	Trabajo independiente Eficiencia Aprendizaje Servicio	Trabajo en equipo Ineficacia Descodificar Hábitos
VI- Los Enamorados	Amor Fidelidad Afecto Lealtad	Indiferencia Autoconocimiento Distante Traición
VII- El Carro	Movimiento Comunicación Valentía Rapidez	Estancamiento Silencio Cobardía Calma
VIII-La Justicia	Equilibrio Integridad Cooperación Solidaridad	Variable Principios Rivalidad Independencia
IX- El Ermitaño	Constancia Perseverancia Sabiduría Conocimiento	Incertidumbre Descuido Cautela Desconocimiento
X- La Rueda	Cambio Optimismo Paciencia Experiencia	Zona de confort Pesimismo Rapidez Prueba

XI- La Fuerza	Confianza Autoestima Salud Liderazgo	Autocrítica Inseguridad Debilidad Complicidad
XII- El Colgado	Altruismo Bondad Respeto Gratitud	Ego Bajeza Temeridad Deslealtad
XIII- La Muerte	Transformación Flexibilidad Adaptación Perdón	Evolución Resistencia Capacitación Culpa
XIV- La Templanza	Estabilidad Puntualidad Sinceridad Serenidad	Desorden Ambigüedad Error Desvelo
XV- El Diablo	Placer Sexo Pasión Entusiasmo	Experimentar Descubrir Sentimientos Desapego
XVI- La Torre	Superación Mejora Humildad Sencillez	Restablecer Crecimiento Posición Espontaneidad
XVII- La Estrella	Dinero Bienestar Riqueza Brillar	Productivo Compartir Multitud Tu interior
XVIII- La Luna	Sensibilidad Generosidad Diálogo Empatía	Picardía Presión Incomunicación Habilidad
XIX- El Sol	Alegría Excelencia Reconocimiento Diversión	Éxito Calidad Identidad Hobby
XX- El Juicio	Verdad Transparencia Trabajo Gratificante Reflexión	Mentira Oculto Coordinación Precipitación
XXI- El Mundo	Tranquilidad Logro Reputación Seguridad	Revuelo Objetivo Carisma Protección

Capítulo 4- Proceso de Coaching

Para hacer un proceso de Coaching hay que seguir una serie de normas básicas, es lo que denominaríamos el código ético, principios y los valores. Este proceso de Coaching que vamos a seguir, está realizado respetando las normas de la ICF (International Coaching Federation), la PCA (Profesional Coaching Alliance) y la IAC (International Association of Coaching), entre otras, las cuales sigo y estoy adherida profesionalmente.

También sigo como Coach, las once competencias clave del Coaching según la ICF, que han sido desarrolladas para fomentar una mayor comprensión de las habilidades y enfoques, aplicados durante todo el proceso de Coaching.

Hay que decir que cada persona ha de elegir el Tarot con el que más se sienta identificado. Existen muchos modelos y se ha de escoger el que mejor se entienda, el que te transmita más. Hay muchos tarots en el mercado que tú puedes comprar porque no hay un tarot que te limite.

Siempre es bueno tener fe, respetando la de todo el mundo. Con este proceso notarás cómo se desarrolla tu creatividad, como incide en tu evolución personal.

Aquí no vamos a desarrollar por extensión el significado de los arcanos menores, pues ellos reflejan todas las experiencias vividas, acumuladas, las preocupaciones de la vida cotidiana, todo lo que influye en la creación de tu plan de vida.

A continuación, expongo un esquema de lo que aporta cada carta del Tarot en este proceso de Coaching.

Esquema proceso de Coaching con el Tarot		
ETAPA 1ª Inquietud		
Determinar la relación de Coaching	I – El mago	-9 maestrías del Coaching
	II – La Sacerdotisa	
1- Fase de valoración y diagnóstico de necesidades	III- La emperatriz	-Det. necesidades familiares
	IV- el emperador	-Det. necesidades personales
	V- El sumo sacerdote	-Det. necesidades profesionales
	VI- Los enamorados	-Det. necesidades afectivas
ETAPA 2ª Indagación		
2- Fase de diseño	VII- El Carro	-Determinar objetivos: GROW
	VIII- La Justicia	-Herramienta adicional: SMART
	IX- El Ermitaño	-Herramienta adicional: ventana Johari

ETAPA 3º Implementación		
3- Fase Puesta en Marcha	X- La Rueda de la Vida	Diseño plan de acción y ejecución
	XI- La Fuerza	Análisis FODA: Fortalezas Oportunidades
	XII- El colgado	Debilidades Amenazas
	XIII- La muerte	-Herramienta adicional: cuadro de metas -Objetivo 1
	XIV- La Templanza	Comunicación y negociación
	XV- El diablo	Detectar creencias limitantes para trabajarlas -Objetivo 2
	XVI- La Torre	Salir de la zona de confort
	XVII- La Estrella	Seguridad, confianza -Objetivo 3
	XVIII- La Luna	Empatía, Feedback, Rapport
4- Fase Seguimiento y Evaluación	XIX- El Sol	Seguimiento del plan de acción
	XX- El Juicio	Evaluación de los resultados obtenidos
5- Fase Control y Cierre	XXI- El Mundo	Control
	0- El Loco	Cierre

Cómo trabajar con la herramienta Tarot

Existen varias formas de emplear esta herramienta complementaria, durante el proceso de Coaching.

En primer lugar, se puede emplear para usarla a nivel personal. Es útil para saber en un momento determinado como se encuentra la persona, si existe un bloqueo en su vida y lo que debe trabajar. Cabe decir que es una forma de trabajar en la que una persona lo puede usar para sí misma.

En segundo lugar, se puede emplear para un proceso individual de Coaching, el cual realizará un Coach. Es un recorrido por los 22 Arcanos Mayores en el que cada Arcano aporta una serie de valores potenciales y otros valores que hay que trabajar. El Tarot complementa ese proceso con todos los valores que aporta al mismo.

Y en tercer lugar, se puede emplear en un proceso de Coaching de Equipos, en el cual se determinan los valores existentes en cada miembro del equipo, en su líder o del equipo en general, para poder ver su situación y que se ha de trabajar para lograr mejoras.

A continuación, se describen brevemente los tres procesos con algunas tiradas a modo de ejemplo, para que el lector tenga una breve idea del uso de esta herramienta. Si estás interesado en profundizar en el tema, encontrarás más información en los cursos que realizo en el Nuevo Método de Coaching de Conocimiento Interior.

4.1. Proceso para uso personal

El Tarot como herramienta para uso personal resulta muy eficaz, para evaluar en el momento en el que se encuentra una persona. Puede fluir en su vida laboral, pero sentirse bloqueada en su vida personal, sentir que falta algo que le llena, notas que no te sientes feliz, que has conseguido ciertos logros pero que no consigues alcanzar el equilibrio que necesitas en tu vida.

A veces es un problema emocional que te ocupa todo el tiempo y no te deja espacio para ser productivo en otras áreas de tu vida, como el aspecto profesional.

Otras veces es el tema laboral el que te mantiene tan ocupado, que no te deja espacio para disfrutar de lo que la vida te muestra. Hay personas tan centradas en lo profesional que descuidan el resto de su vida.

Es importante consultar al final del libro la guía sobre toda la información que nos proporcionará cada Arcano, para poder entenderlos.

Aquí es muy importante ser honesto/a con uno mismo/a, verse desde una perspectiva externa, para que el proceso funcione. A modo de ejemplo, es como si fuésemos en un tren y nos observamos a través de la ventana, ver lo que te sugiere esa persona que está fuera del tren, como la ves, que es lo que te transmite, como te gustaría verla, es una forma de observarte que te ayudará a tener más perspectiva respecto a ti.

Ello es muy importante para poder interpretar los resultados que nos va a proporcionar el Tarot, puesto que es una herramienta que nos ayuda a pensar cómo solucionar los obstáculos que se nos han presentado, que hay que trabajar para saber qué camino hemos de seguir, para que todo fluya y alcances el bienestar personal.

Forma de trabajar para uso personal

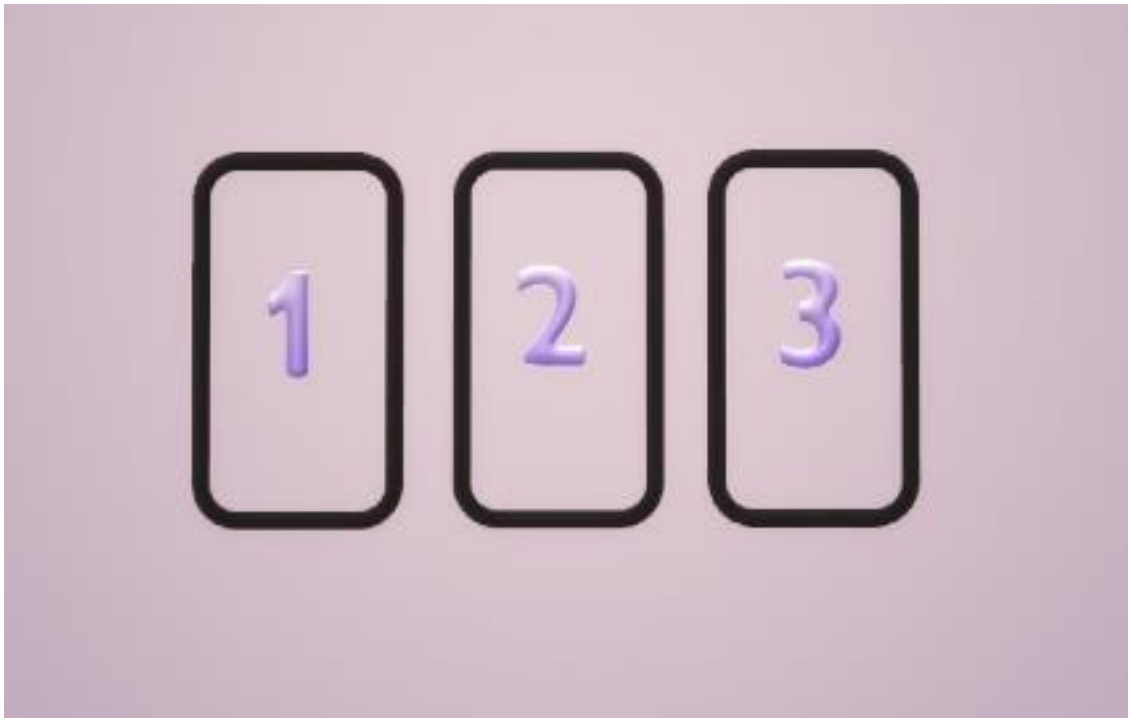
Para poder evaluar el estado en el que nos encontramos en un momento dado, trabajaremos la forma de uso personal.

Para ello escoge un lugar donde puedas estar contigo mismo/a sin interrupciones. Necesitarás un Tarot con los Arcanos Mayores, elige la baraja que más te guste o te llame la atención.

Ten a mano un bloc de notas o una libreta con un bolígrafo, para poder anotar los resultados que surjan, si lo precisas.

Expande todos los Arcanos Mayores boca arriba, de forma que puedas ver cuál es la figura de cada uno.

A continuación, tómate tu tiempo, elige 3 Arcanos Mayores que colocarás de la siguiente forma.



En este proceso hacemos una sinergia entre Tarot, Psicología, Mediación y el Arte.

Tener en cuenta que, en cada lámina, un artista ha hecho una representación cogiendo y aplicando todo un simbolismo, usando unas bases, para representar todas las energías que se implicaban en esa carta.

En este momento no necesito que observéis ni el nombre de la carta, ni el número. Simplemente lo tenéis que observar es que dibujo os llama realmente la atención, que obra de arte en miniatura, os está llamando la atención, la que os da un sentimiento a esa situación que os estáis preguntando, o la elegís simplemente porque se ha iluminado al mirarla.

A partir de ahí, empezamos con vuestro trabajo personal. O dependiendo, será un trabajo más largo.

En este caso veremos la imagen que tenemos de nuestros compañeros y la que nuestros compañeros tienen de nosotros, para así mismo, poder trabajar esa imagen, ver dónde situarnos y que modificaciones podemos lograr para trabajar mejor.

En nuestro puesto de trabajo, que es un lugar donde pasamos muchas horas de nuestra vida, hay que llegar a tener una convivencia lo mejor posible. Se trata de lograr mediar con nuestros compañeros de trabajo, para poder vivir con ellos en armonía.

Empecemos con una de las primeras tiradas. Simplemente vamos a dar unas pinceladas.

Tirada de las 3 cartas para ver lo que estamos trabajando

Mírate las cartas, elige 3 que te llamen la atención, todas las demás no es que no tengan importancia, es que no las vamos a trabajar por ahora, porque hemos decidido escoger esas 3, lo que estamos trabajando ahora en nuestra vida. Retiramos el resto.

Esas 3 elegidas son las importantes, las que te están dando una señal o una guía, para que te puedas ubicar un poquito y como las has de interpretar.

Te las vuelves a mirar bien, eliges en primer lugar la que más te guste.

La primera carta indica lo que tú estás trabajando actualmente, lo que quieres desarrollar y cómo quieres sentirte.

Aquí pondré un ejemplo de la elección de una persona, para que os sirva de guía. En este caso la persona, ha elegido la Sacerdotisa como primera carta.

Expresa que vienes de un momento en el que no te sientes comprendida, no te sientes entendida, no sientes ese acompañamiento de las personas, no sientes que te expliquen las cosas para poder avanzar, para que pudieras sentir que estás en un sitio en concreto.

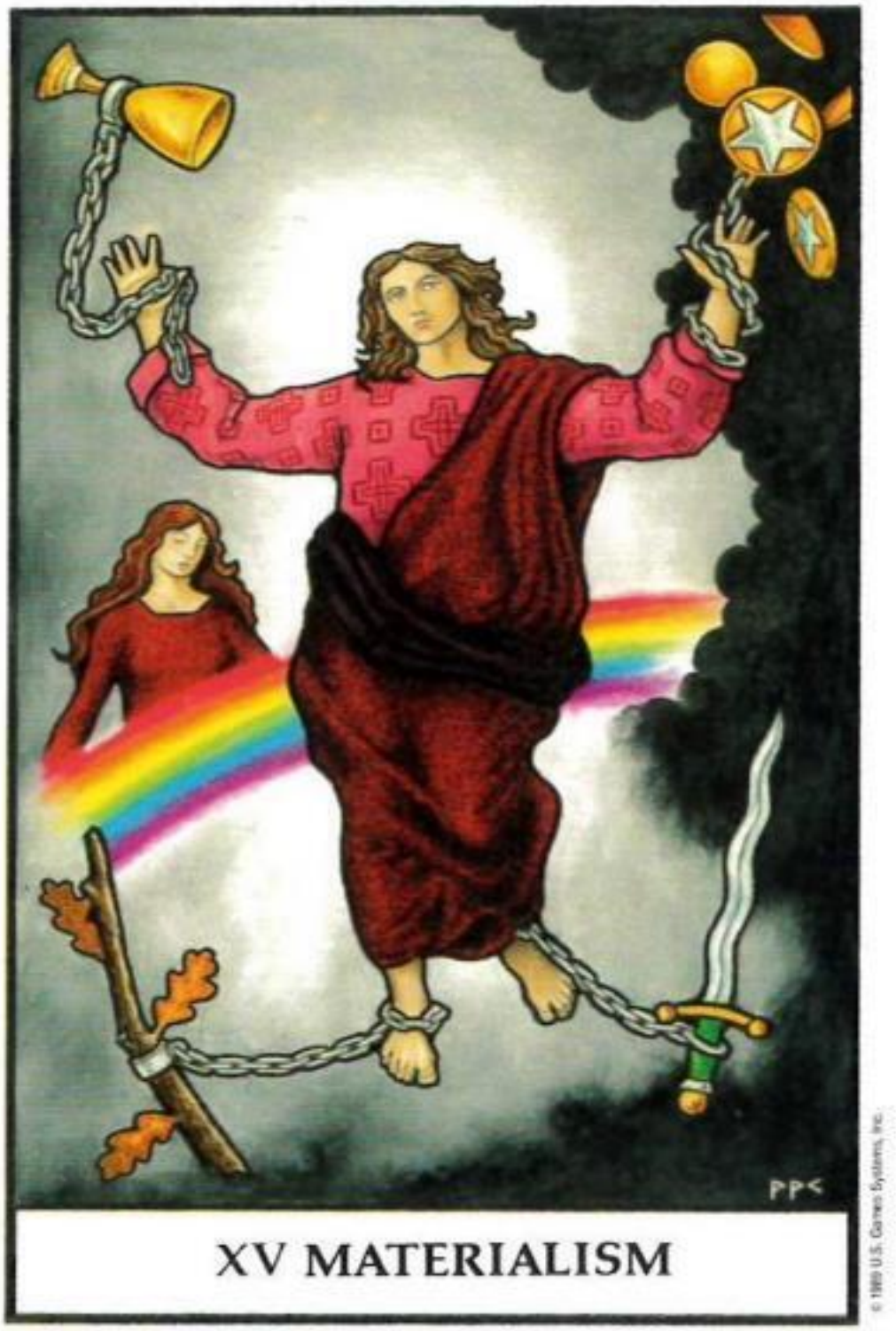
A nivel de amistad sientes rivalidad, es una continua observación, puesto que a la mínima no sentías que se te escuchaba, que cualquier cosa que hicieras se pusiera en entredicho, aunque tus comentarios en la amistad fueran hechos de buena fe.

Te has ido encerrando en ti misma y eso a veces da la sensación de que no te importa nada o que no quieres saber nada de nadie, pero a la vez sientes la necesidad de tener que llamar la atención para que sepan que estás ahí. Ello implica una dualidad al enfadarte contigo misma por ese sentimiento.

Te cuesta aguantar según qué comentarios y según qué personas, porque no han tenido paciencia contigo. Lo que has de trabajar para alcanzar las cosas que quieres.

La segunda carta elegida, te indica lo que tú sabes que es la realidad, lo que tienes en mente, lo que quieres corregir, cambiar o modificar.

Sería de lo que tú hablarías con un amigo/a o dirías a tu Coach. En este caso la persona ha elegido el Arcano del Diablo.

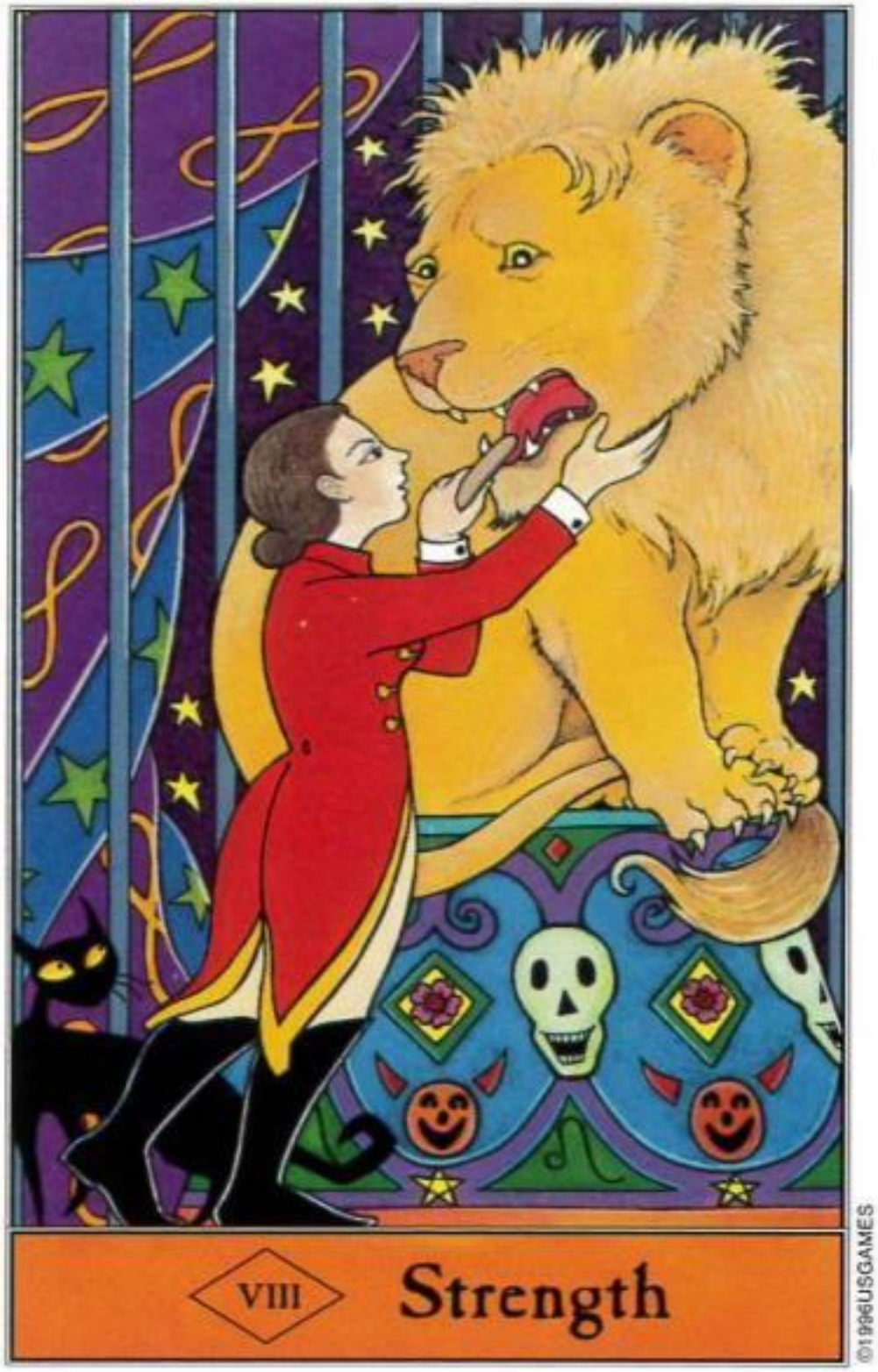


Es algo que te ronda por tu cabeza, o se quejan de ti o lo que normalmente explico, que es lo que tenemos encerrado en nuestro closet.

Quieres llegar a trabajar el placer, el sexo, la pasión y el entusiasmo. Aunque todo esto la gente, en primer lugar, lo vería como algo relacionado simplemente con lo sexual, está indicando que tú quieres una reforma real en tu vida, a todos los niveles y en todos los aspectos.

Tu vida en general te aburre enormemente. Quieres una reforma íntegramente que se note y se vea tu valía en todos los aspectos, porque esta carta implica el experimentar los valores a trabajar, experimentar el descubrir la pasión, los sentimientos; pero también el desapego de las cosas. Se refiere a no sentirte culpable de lo que piensen los demás, lo que dejas atrás y junto con ello normalmente, es empezar cosas nuevas mejores con nosotros mismos.

La tercera carta, son los valores que acabas de aprender, tus grandes comodines, las cosas que últimamente has descubierto y no sabías o no te habías dado cuenta que sabías, que has trabajado y eso te da una energía renovada. Ello lo vamos a aplicar y lo estamos aplicando ya en nuestra vida habitual.



En este caso, has elegido el Arcano de la Fuerza. Tienes y has trabajado tener más confianza, autoestima, salud y liderazgo. Has trabajado valores como el ser más autocrítica contigo misma, el no ser tan segura, la salud, a observar más las cosas, a lo mejor pararte a ser más constante y la parte

de liderazgo, el valorar y escuchar a alguien en quien crees, tener esa complicidad para tirar adelante y hacer equipo.

Si observas siempre la última carta, las cosas y situaciones que uno ha aprendido últimamente, son las que se suelen aplicar y van en sinergia, enlazadas con las que estamos trabajando actualmente.

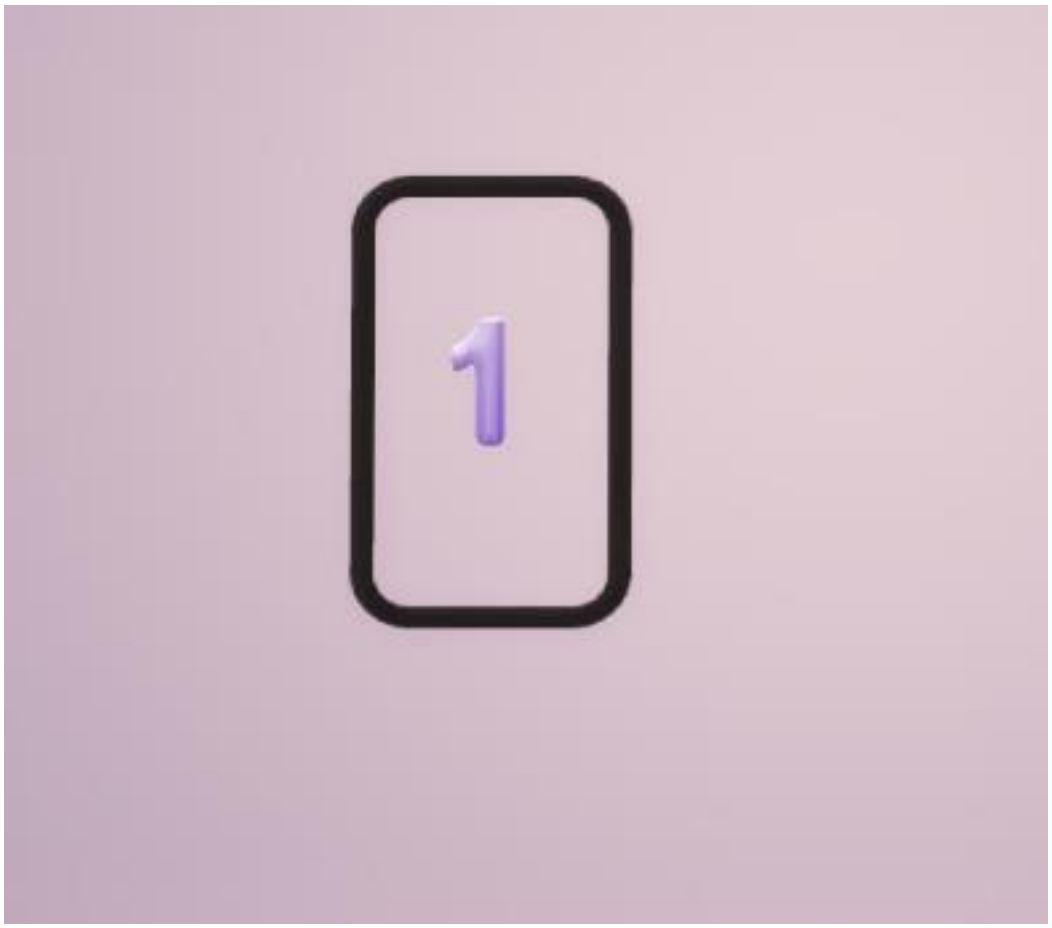
Por eso esta herramienta de Tarot es algo tan importante. Y vuestra propia intuición, os hace conectar con vuestro yo más profundo.

Tirada de una carta para ver que expresa tu interior

Si lo que deseas saber en un momento dado, es como te encuentras a nivel interior, saber que puede surgir de tu interior, cual es el mensaje que te da, para saber en qué estado te encuentras en ese preciso momento, lo que has de hacer es escoger sólo una carta.

Pon todos los Arcanos Mayores boca arriba y expandidos. Tómate tu tiempo, elige, aquella carta que por su belleza, sus dibujos, sus colores, te llame la atención, que la veas y te emociones, te exprese sentimientos o simplemente, te resulte agradable a la vista.

Sobre todo no te fijes ni en el número, ni en lo que está escrito.



Por ejemplo, imagina que te ha salido el Arcano de la Estrella. Vete a consultar la guía de los Arcanos, verás las preguntas que te puedes hacer, que es lo que expresa tu interior.

Se detallan los valores potenciales y las creencias limitantes. Analízala con calma, siente lo que te quiere decir tu yo interior. Esos valores que tienes y que a lo mejor desconocías, o quizá, algo que representaba una dificultad para ti y no acababas de detectar.

También puedes valorar el área por la que tengas que hacerte las preguntas, bien sea laboral, sentimental, etc.

Sea como fuere, esos valores que te aporte el Arcano, serán una guía de cómo se expresa tu interior, de cómo te encuentras en un momento dado, proporcionándote esa ayuda que te hará pensar si estás en el camino correcto, o si hay algún obstáculo a tener en cuenta, para poder continuar con tu camino de vida.

Esto lo puedes hacer las veces que necesites, pero es importante, si lo repites, que la información que te haya proporcionado el Arcano anterior la hayas trabajado; puesto que así verás tu evolución en la siguiente tirada.

Es decir, no existe un límite de tiempo, sino cada cual decide cuando repetirlo. Si al cabo de un tiempo al elegir una carta, se repitiese el mismo Arcano, implica que has de seguir trabajando algo de lo que te indica el mismo.

4.2. Proceso Individual realizado por un Coach

Este proceso individual será realizado por un Coach. Hay que tener en cuenta que el Coaching abarcaría muchas más herramientas y técnicas, pero la herramienta Tarot es muy útil en cuanto se empieza a usar. Y créanme si les digo que, el Método de Coaching de Conocimiento Interior aplicando la herramienta complementaria Tarot, logra unos resultados sorprendentes.

Cada Coach tendrá su forma de actuar profesionalmente, podrá organizar las sesiones y el tiempo con cada persona. No hay ninguna manera de actuar que sea mejor ni peor, todo mi respeto a la forma de proceder de cada Coach, lo importante es el resultado a alcanzar.

A modo de pauta a seguir, lo que recomiendo en este proceso es que hagamos un recorrido por los 22 arcanos mayores del Tarot, siguiendo el método de Coaching de Conocimiento Interior (CCI).

Los beneficios de realizar este proceso de Coaching son innumerables: la persona consigue realizar una transformación si el Coaching es eficaz; le ayuda a definir sus objetivos de forma más realista; se empodera de su vida; mejora las habilidades comunicativas e interpersonales, aprendiendo a conectar con otras personas; aprende y descubre otras formas de creatividad que poseía; desbloquea su mente para generar nuevas ideas, desarrolla su espiritualidad e intuición; se adapta mejor a los cambios haciéndose responsable de sus propias decisiones; se deshace de creencias limitantes y las cambia por creencias potenciales; posee un mayor autoconocimiento y control de sí mismo/a; le ayuda a gestionar su tiempo, consiguiendo reducir el estrés y alcanzando bienestar.

Se recomienda realizar una sesión cada semana de unos 60 minutos, como máximo de duración. Como se pretende seguir el recorrido por los 22 arcanos, el tiempo que ocupa el proceso estaría en torno a 6 meses, haciendo una sesión por cada arcano.

Es importante una vez se empieza, hacer todo el recorrido seguido, sin pausas por el medio. Se debe hacer una cronología de la duración del proceso, para llevar la planificación del mismo y seguir una pauta.

Primera etapa de Inquietud

En la primera etapa de Inquietud, determinaremos la relación de Coaching. Seguiremos las recomendaciones de las 9 Maestrías del Coaching de la IAC (International Association of Coaching), junto a la primera fase del proceso de Coaching, en la que hacemos una valoración y diagnóstico de las necesidades de cada persona.

Veremos la relación que existe entre ello y los seis primeros arcanos del Tarot.

Las 9 Maestrías del Coaching de la IAC, a modo de resumen e información son las siguientes:

1. Capacidad de establecer y mantener una relación de confianza con el cliente
2. Capacidad de percibir, afirmar y expandir el potencial del cliente
3. Desarrollar una escucha activa o con compromiso al cliente
4. Procesar en el presente
5. Expresar
6. Clarificar
7. Ayudar al cliente a establecer y mantener sus propósitos claros.
8. Hacer surgir Posibilidades
9. Respaldar al cliente a crear y utilizar sistemas y estructuras de apoyo

En la primera sesión y la segunda, nos presentaremos, estableceremos las bases y la relación con el Coaching, explicaremos la situación, el tema de la confidencialidad durante todo el proceso, y muy importante es no olvidarse de firmar el contrato o acuerdo de acompañamiento de Coaching, con el cliente o Coachee.

Podemos hacer las preguntas que propone el mago y la sacerdotisa, para saber cómo es y que quiere la persona. Como es un proceso complejo, continuamos con la fase de valoración y diagnóstico de las necesidades.

Es de vital importancia que el cliente sepa cómo es, detectar cuáles son sus necesidades, cómo valora cada una de ellas, para poder establecer posteriormente los objetivos. Es muy importante tener claro los objetivos. De ello se trata las 4 sesiones siguientes.

La carta de la emperatriz, lo que permitirá detectar son tus necesidades familiares. Te preguntarás cuáles valores de los que te muestra posees y que valores has de trabajar.

La carta del emperador, lo que te permitirá detectar son tus necesidades personales, aquello que has dejado atrás, aquello que querías conseguir y por lo que no has luchado.

La carta del sumo sacerdote, lo que te permitirá detectar son tus necesidades profesionales, saber si eres feliz con la profesión que tienes o si, por el contrario, aspiras a realizar cambios profesionales.

La carta de los enamorados, lo que te permitirá es trabajar tus necesidades afectivas, quizás las tienes cubiertas o no necesitas estar en pareja, etc.

Segunda etapa de Indagación

Una vez hemos identificado nuestras inquietudes, ya sabemos cómo somos y cuáles son nuestras necesidades, indagamos y buscamos lo que queremos ser. Para ello determinaremos nuestros objetivos y metas para nuestro proceso de Coaching.

Esta segunda etapa se corresponde con la fase segunda de diseño, en la que trabajaremos los arcanos del 7 al 9 con otras 3 sesiones más.

Determinar objetivos

El Carro es muy importante, porque nos indica el principio de movimiento. Nos ayuda a determinar nuestros objetivos a alcanzar. Para ello trabajaremos el método GROW.

Determinaremos una meta para alcanzar, donde se deberá planificar 3 objetivos concretos para esa meta, aplicando el modelo GROW, apoyándose en PEMARTE y la Ventana de Johari. Los aplicaremos consultando al arcano de la justicia y el ermitaño.

Habremos elegido la meta y los 3 objetivos, después de haber analizado nuestras necesidades, teniendo claro cuáles son los objetivos a trabajar.

Aplicaremos el modelo GROW haciendo las siguientes preguntas poderosas, para cada uno de los 3 objetivos planteados:

G – Goal o Meta

– ¿Cuál es tu objetivo al hacer este proceso de Coaching?
– ¿Eso qué quieres, es un deseo o una necesidad?
– ¿Para qué lo quieres?
– ¿Para quién lo quieres?

R – Reality o Realidad

– ¿Con qué cuentas para alcanzar tu meta?
– ¿Con quién cuentas para lograrlo?
– ¿Qué has hecho hasta ahora para lograr ese objetivo?
– ¿Te ha dado algún resultado?
– ¿Qué crees que te ha hecho falta para lograrlo?
– ¿Qué te hace falta para alcanzar el reto?

O – Opciones y obstáculos

– ¿Qué piensas hacer respecto al primer objetivo?
– ¿qué piensas hacer?
– ¿qué estás dispuesto/a a hacer para lograrlo?
– ¿cuáles son tus alternativas?
– ¿cuáles son los obstáculos a vencer, y cómo los superarías?
– ¿qué piensas hacer para vencer los imprevistos?

W – Will – voluntad

– ¿qué vas a hacer?

– ¿cómo lo vas a hacer?
– ¿cuándo lo vas a hacer?
– ¿cuál es tu compromiso para con este objetivo?
Preguntarse lo mismo con los otros dos objetivos.
Herramienta Pemarte

Hay que tener en cuenta que el arcano de la justicia, se emplea para determinar la técnica Pemarte. Esta herramienta, te ayudará a clarificar los objetivos. Esta carta lo que indica es que hay que tener claro todo lo que quieres, la justicia en sí es una técnica Pemarte en toda regla.

A modo de ejemplo, cuando vas a emplear la justicia, tienes que tener claro para que la necesitas, en que pleito te vas a meter, tener claro que lo que se pide es algo medible, que lo puedes alcanzar y pensar en positivo para lograrlo. Para ello, desembolsas unos recursos económicos, no pides algo desproporcionado, pues ha de ser realista, porque se puede materializar y expresar. Por último, el tiempo es muy importante, los plazos para conseguir ese objetivo son fundamentales.

P: Positivo
Explicar si el objetivo está expresado en positivo, describiendo lo que se quiere conseguir.
E: Específico
Ha de contener una descripción clara de lo que se trata de hacer.
M: Medible

Se trata de que se pueda medir y saber si lo hemos logrado. Si no se puede cuantificar o medir, no funcionará.

A: Alcanzable

Debe poderse alcanzar. Organizar los recursos propios para el proceso entre el estado actual y el deseado.

R: Realizable
Que sea el Coachee quien actúa no otra persona. Hablar en primera persona o voz activa.
T: Tiempo
Deben tener una fecha límite para ser cumplidos.
E: Ecológico

Hay que preguntarse las consecuencias de lo que traerá el proceso y conseguir el objetivo. Se mide el coste no solo el beneficio.

Herramienta Ventana de Johari

Esta herramienta adicional, nos sitúa en el arcano IX el ermitaño. La Ventana de Johari es una herramienta creada por Joseph Luft y Harr Inghamm diseñadores. Plantearon que los seres humanos tenemos cuatro comportamientos perfectamente identificados en áreas específicas.

Con esta herramienta, se proporciona mayor autoconocimiento y reflexión sobre uno mismo/a, así como su comunicación, interacción y retroalimentación con los demás.

1 – Área pública
– Lo que yo sé de mí.
– Lo que los demás saben de mí
2 – Área secreta
– Lo que yo sé de mí
– Lo que los demás no saben de mí
3 – Área ciega
– Lo que yo no sé de mí
– Lo que los demás saben de mí
4 – Área desconocida
– Lo que yo no sé de mí
– Lo que los demás no saben de mí.

Cabe destacar que se analizará toda la información que se obtenga de todas las áreas, puesto que lo que pretende esta herramienta es sacar las cualidades potenciales de cada persona.

Aplicando estas herramientas, hemos de poder definir con claridad la meta principal con los tres objetivos a alcanzar. Tendremos en cuenta con las respuestas, cuánto tiempo puede llevar al cliente el proceso, cuando lo quiere empezar y planificaremos su plan de acción, de acorde a la cronología planteada.

Nosotros seguimos nuestro proceso de Coaching a través del seguimiento del recorrido de los Arcanos del Tarot.

Tercera Etapa de Implementación

Esta es la última fase del proceso de iteración constante. Después de entender lo que nos inquieta e indagar en ello, ponemos en práctica lo que queremos conseguir.

Esta etapa consta de las siguientes fases:

Fase 3 – Puesta en marcha

Fase 4 – Seguimiento y evaluación

Fase 5 – Control y cierre.

Para comenzar la fase 3 de puesta en marcha, planificamos el plan de acción a seguir. Se realizarán en total unas 9 sesiones, se trabajarán los 3 objetivos, recomendando seguir las sesiones según el esquema establecido. También indicar que cada cual puede organizarlas de la forma más conveniente. Se trabajan los arcanos del X al XVIII.

El arcano de la Rueda de la Vida será la sesión nº 10, lo que nos hace es diseñar el plan de acción para su ejecución. En base a las respuestas obtenidas con el método Grow, y apoyándose en las demás herramientas, se habrán determinado la meta principal y los 3 objetivos.

Hay que establecer en cuanto tiempo se espera cumplir los objetivos para alcanzar la meta deseada. Os pongo un par de ejemplos:

– Meta 1: Bajar de peso

– Objetivo 1: Hacer ejercicio físico

– Objetivo 2: Evitar el estrés

– Objetivo 3: Conseguir hacer una dieta saludable

– Meta 2: Mejorar mis relaciones laborales

– Objetivo 1: Potenciar mi comunicación con mis compañeros

– Objetivo 2: Mejorar mi confianza en lo que hago

– Objetivo 3: Conseguir un mayor rendimiento

A continuación, realizamos un análisis FODA (DAFO) para encontrar cuáles son nuestras Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas durante este proceso.

La siguiente sesión nº 11 es la carta de la Fuerza, lo que analizamos son las fortalezas y las oportunidades que tiene la persona para poder llevar a cabo su plan de acción. Es importante saber con qué recursos puede contar para hacer realidad su objetivo.

La sesión nº 12 es la carta del Colgado, donde analizaremos todas las debilidades y amenazas que posee la persona, puesto serán los obstáculos a tener en cuenta.

La siguiente sesión nº13, lo que trabajaremos será el primer objetivo, las preguntas poderosas con el cliente estarán relacionadas con él. Se trabajará la carta de la muerte, que dispone de una herramienta adicional que es el cuadro de metas. Ésta herramienta sirve para repasar las metas, por si se ha hecho un proceso de Coaching anteriormente y esos objetivos no se alcanzaron.

Se hace un cuadro y se indicarán los cambios que se hicieron, gastos económicos, cambios realizados, sacrificios en la empresa/persona, porque ya antes has intentado conseguir una meta y no has obtenido los resultados esperados. Has de revisar y encontrar las nuevas soluciones. Se hace un cuadro con los fallos anteriores, para no volver a repetirlos.

La sesión nº 14 es la templanza, se sigue trabajando el objetivo primero. Esta carta lo que hace es analizar la comunicación que posees, para conseguir el objetivo, tu capacidad de negociación,

capacidad de persuasión para poder captar la atención de otras personas y que atiendan tus necesidades. Muchas veces no sabemos pedir lo que necesitamos, la comunicación y el entendimiento no es fluido y se transgiversa todo.

En la sesión nº 15 se trabaja el objetivo 2. También trabajamos el arcano 15 que es el diablo, como una forma de buscar cuáles son nuestras creencias limitantes, aquellas que nos pueden bloquear y hacer que no consigamos nuestros objetivos. Es importante conocerlas para poder cambiarlas.

En la sesión nº 16 se sigue trabajando el objetivo 2. Trabajamos el arcano 16 que es la torre. La torre lo que te enseña, es a salir de tu zona de confort hacia otra zona, la de creación y la zona energética.

En la sesión nº 17 se trabajará el último objetivo el 3. Trabajaremos también el arcano 17 la estrella, donde trabajamos nuestra confianza, seguridad y autoestima.

Finalmente, la sesión nº18 en la que se continúa trabajando el objetivo 3. También trabajaremos el arcano 18 la luna, donde nos invita a indagar acerca de la empatía que puedas tener con la gente de tu entorno, potenciar tu feedback y Rapport con los demás.

Si hemos llegado hasta aquí, trabajaremos nuestra comunicación, seguridad, confianza y autoestima, pero si no entendemos a los demás, no nos podremos entender a nosotros. Formamos parte de una sociedad y hay que entenderla para poder integrarse en ella, puesto que muchas necesidades surgen precisamente por pertenecer a la misma.

Empezamos la siguiente Fase nº 4 de seguimiento y evaluación. Realizamos la sesión nº 19 trabajando el arcano del Sol. Lo que se pretende es hacer el seguimiento del plan de acción, para ver si se está siguiendo lo planificado.

Es importante hacerle entender a la persona, que si le acompañamos hasta aquí es porque creemos en su potencial, pero que ha de ser él quien ponga toda su fuerza de voluntad en cambiar, para conseguir la meta y objetivos propuestos. Toda esa fuerza parte de su interior, del conocimiento que tenga de sí mismo/a.

La sesión nº 20 trabajamos con el arcano del Juicio. Aquí llegamos casi al final del proceso. Nos centramos en evaluar los resultados obtenidos, en saber si hemos conseguido alcanzar los objetivos.

Si no los hemos alcanzado, hay que volver a planificar el plan de acción y analizar cuáles han sido los errores, o tal vez, no fuera el momento de plantearse realizar esa meta. Pero lo que está claro, es que el proceso de Coaching no habrá dejado indiferente a nadie, aunque no se hubiese conseguido la meta, es un proceso de evolución enriquecedor. Nadie seguirá igual que cuando comenzó el proceso de Coaching.

Cabe decir que, si no se han alcanzado los objetivos, no hace falta hacer las dos sesiones siguientes, pues se puede dejar el proceso de Coaching para más adelante o replantear todo el plan de acción de nuevo, según las expectativas de la persona o Coachee.

La última fase nº 5 de Control y Cierre, se corresponde a la sesión nº 21 donde trabajamos la carta del Mundo. Representa el final de tu proceso de Coaching. Aquí lo que hacemos es hacer la sesión al final del todo, cuando has terminado temporalmente de alcanzar los objetivos.

Controlaremos que se hayan realizado los objetivos, propondremos que la persona pueda seguir aplicándolos, en una mejora continua de su vida y de sí mismo/a.

La última sesión nº 22 es la sesión de Cierre, donde se realiza un resumen de todo el proceso, se le indica al Coachee todo lo que ha alcanzado, o donde han estado los errores que le han impedido alcanzar su meta.

La carta del Loco que se trabaja aquí, es el comodín de los arcanos. Puedes elegir donde trabajarla, si al principio o al final del proceso. Recomiendo que la hagáis al final, por si no habéis querido cambiar ni modificar algo para conseguir vuestros objetivos. No aprendes la lección, no consigues avanzar y te traicionas a ti mismo/a, pero sabiendo cuál es tu debilidad pudiéndola controlar porque ya la has detectado.

Pero a partir de su análisis, puedes decidir realizar esos cambios que no has querido hacer: date una oportunidad de nuevo.

4.3. Proceso de Grupos o Equipos por un Coach

El proceso de Coaching también se puede realizar a grupos o a lo que denominamos equipos.

Los beneficios del Coaching para equipos son innumerables, puesto que ayuda a fortalecer los equipos de trabajo, definir sus roles y mejorar su funcionamiento interno. El rendimiento del equipo se ve favorecido por un proceso de Coaching, ya que se verá una mejora en los resultados obtenidos.

Hay que determinar qué tipo de liderazgo ejerce el líder en el equipo, detectar sus carencias y a través del proceso de Coaching, conseguir el máximo rendimiento y eficacia. El máximo ideal para un equipo, es que consiga alcanzar lo máximo, ser un equipo de alto rendimiento, formando un equipo de los mejores.

A modo de pauta a seguir en este proceso de Coaching de equipos, os hago la siguiente recomendación.

Hacer un recorrido por los 22 arcanos mayores del Tarot, siguiendo el método de Coaching de Conocimiento Interior (CCI), requiere mayor tiempo y es complejo. Se necesitaría una sesión cada quince días de unos 60 minutos máximo de duración, el tiempo que ocupa este proceso estaría en torno a 1 año. Si dispones de tiempo es perfecto, poder hacer el recorrido por todos los arcanos.

La mayor parte de los equipos no dispone de tanto tiempo, puesto que una vez se empieza a hacer todo el recorrido, se recomienda se realice el mismo seguido, sin pausas por el medio.

Así que mi recomendación sería, que emplearais la siguiente forma de trabajar, puesto que la mayoría de vosotros/as seguro dispone de una semana o pocos días para hacer el proceso de Coaching de Equipos.

Trabajo en equipos

El Coach habrá valorado con el líder del equipo o sus responsables, como está el equipo y cuáles son los aspectos a tratar, cual es el estado presente y cuál es el estado deseado. Puede partir de la base que ya le hayan informado de cuál es el problema a tratar en el equipo, o por el contrario, que lo tenga que averiguar.

Para todo ello habrá realizado su propia valoración del equipo y sus miembros, observando cómo trabajan, y habiendo hecho entrevistas a todos sus integrantes, si fuera necesario. Se organizará según el tiempo disponible y tratará las sesiones, en base a tres arcanos, que serán los tres temas que el Coach decide ha de trabajar el equipo.

En su primera sesión, reunirá al equipo y en base al análisis hecho anteriormente, sacará una carta a trabajar durante esa sesión. De ahí surgirán las preguntas apropiadas que les realizará al equipo, para que las respondan.

Pueden anotar las respuestas que posteriormente le entregaran. Se puede decidir que sea de forma anónima, puesto que el Coach no está ahí para valorar su trabajo, sino para acompañarlos a detectar las limitaciones del equipo.

Hará lo mismo en las dos sesiones siguientes, con otras dos cartas. A partir de ahí, realizará un análisis de las respuestas, que tratarán en la siguiente sesión.

En otra sesión, se pide valoren al líder de su equipo. Para ello se les entrega el cuadro con todos los valores potenciales y valores limitantes, que vienen determinados por el Tarot.

Han de quedarse con 5 valores potenciales y otros 5 valores limitantes, para que califiquen en una escala del 1 al 10, cual es el grado alcanzado por el líder de cada valor. Siendo el 1 lo peor valorado y el 10 el máximo valorado.

En base a su análisis, el Coach realizará una última sesión, explicando al equipo los resultados de sus respuestas y lo que han de trabajar.

Finalmente, se reunirá con el líder del equipo y le explicará cuales son los valores que su equipo considera ha de trabajar, o si existe algún miembro que necesite realizar sesiones a nivel individual.

Tirada de la Estrella que tiene tu equipo

Esta tirada sería otra forma de trabajar con la herramienta Tarot, para ver cómo se encuentra un equipo en un momento determinado, poder observar cómo se siente cada miembro dentro del equipo y sus interrelaciones con el resto de los componentes del mismo.

Esta estrella del equipo, está formada por las 5 puntas que la sostienen. Un equipo tiene que alcanzar un cierto grado de equilibrio, practicando la mediación entre todos sus miembros.

La estrella la realizará cada miembro del equipo, anotando en un cuaderno todos los resultados. Se solicitará permiso a cada persona para poder realizar la estrella del equipo, indicándole que sus resultados son anónimos, a no ser que la persona lo desee compartir. Por ejemplo, imagina que el Coach te hace el proceso de la estrella de tu equipo. Colocarás todos los Arcanos en la posición de la estrella de 5 puntas.

La primera punta, es la punta del líder de tu equipo. Aquí has de elegir entre todos los Arcanos Mayores, sin mirar el número ni sus letras, guiándote por los dibujos artísticos que cada uno contiene, cuál sería el Arcano que identifica a tu líder o tu jefe.

La segunda punta sería la del centro, te representa a tí. Has de elegir el Arcano que más te llame la atención, pues determinará tu relación respecto al equipo y que es lo que debes trabajar.

La tercera punta, representaría la amistad, el compañero con el que puedes contar y representa un apoyo para ti. Has de volver a elegir un Arcano para ese compañero.

La cuarta punta, representa a una persona que suponga para tí una dificultad para desarrollar tu labor. Vuelve a elegir otro Arcano y colócalo en su posición.

La quinta punta, representa lo que quieres lograr, lo que esperar conseguir en esa empresa y en ese equipo. Va a determinar lo que has de trabajar, o lo que has conseguido para llegar a tu meta laboral.

Finalmente se anotan en un cuaderno todos los valores potenciales, los valores limitantes que salen en cada punta de la estrella.

Los valores que surgen de la punta del líder se anotarán en conjunto para que el Coach tenga una idea de cómo lo valoran los miembros de su equipo, trasladándole posteriormente los resultados.

La segunda punta sería lo que has de trabajar en tu equipo, como te ves, lo que puedes aprender y lo que te dificulta en lo profesional. Esta sería la punta que cada miembro del equipo trabajaría para sí.

La tercera punta determinará las personas en las que se puede apoyar el equipo, los que colaboran con el mismo, los que suelen ser tolerantes y ayudar a proporcionar un equilibrio al mismo.

La cuarta punta expresa la dificultad para cada miembro del equipo en particular. Se puede analizar si existe una persona que se sienta excluida del equipo a la que todos sus miembros escojan, o si en particular existen roces solo entre dos compañeros. El Coach realizará el análisis.

La quinta punta, representan los anhelos que tenga la persona, a lo que aspira, lo que quiere conseguir o el líder que siente como su apoyo.

De todas las puntas se sacarán conclusiones, que el Coach habrá de expresar, dependiendo del tamaño del equipo, programará las sesiones para tratar a sus miembros, incluido el Líder o jefe, haciendo una sesión final para expresar como está el equipo en general y cuál es su situación.

4.4. Reflexión

Os hago una reflexión aquí, acerca del propósito de este libro, que no es otro que el de informaros y que podáis valorar esta herramienta complementaria, como parte del Coaching.

He querido que entendieseis cuál es su utilidad, que pudieseis comprobar lo rico que es en matices y lo profundo del mismo para su empleo en Coaching.

Cabe decir que, el Coaching de Equipos es mucho más complejo y os he dado una pincelada, sobre cómo se trabajaría con esta herramienta de Tarot. Hay que tener en cuenta que el concepto de equipo que existe es variado. Existen equipos formados en empresas de diferentes actividades, sectores y departamentos. También existen equipos formados en asociaciones, entidades sin ánimo de lucro, etc.

En mi método de Coaching de Conocimiento Interior, os explico que hemos tenido a nuestro abasto muchas herramientas para poderlas emplear, pero muchas veces las hemos pasado por alto bien sea por desconocimiento, por falta de información o falta de indagación.

Si os ha sabido a poco esta información, estáis interesados en trabajar más profundamente esta herramienta de Neurocoach Ancestral que es el Tarot; os recomiendo el curso que sobre el mismo realizo, junto a su método para aplicarlo de Coaching de Conocimiento Interior.

En él existe más información acerca de los temas a tratar, ya sean personales, laborales o emocionales. También os explico cómo realizar diferentes tiradas, para aprovechar al máximo la herramienta, trabajando también de una forma práctica en forma de talleres.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.