

*Área Coaching*

Por MONTSERRAT HIDALGO

Internacionalización



Hoy quiero comenzar mi columna dando las gracias a la Asociación de Intercambio Cultural de Uruguay (AICU). Esta Asociación va a hacer realidad que más de mil uruguayos visiten nuestra ciudad para formarse en diversos cursos de la Universidad de Salamanca. Estos estudiantes pasarán con nosotros de media una semana. A día de hoy y con los tiempos que corren, creo que es loable que existan iniciativas de este tipo que tanto beneficio traen a nuestra Salamanca.

Yo por mi parte he tenido la gran suerte de poder impartir un curso de Coaching a uno de los grupos que ha venido desde Uruguay. Mi aprendizaje con ellos ha sido muy enriquecedor. El grupo estaba formado por personas a priori muy diferentes, con edades muy diversas. Quiero hacer mención especial a una magnífica alumna y gran mujer de 71 años, la cual me ha reforzado en todas mis convicciones de que los límites sólo están en nuestra mente. Es un privilegio ver a una señora de su edad participando activamente en todo tipo de dinámicas con jóvenes de apenas veinte años, demostrando una actitud de humildad ante el aprendizaje, de disfrute ante la vida, de ilusión ante el futuro y derrochando energía a raudales.

En este curso hemos abordado conceptos como qué es el liderazgo, qué es un proceso de coaching, como establecer un plan de acción efectivo. Hemos tomado conciencia de la situación económica actual, de la importancia de nuestros pensamientos. Se han desarrollado dinámicas de trabajo en equipo, de filosofía ganar-ganar. Pero lo más interesante de todo ha sido aprender a automotivarnos a nosotros mismos. En Coaching decimos que en la vida el 10% es lo que nos pasa y el 90% la actitud que elegimos frente a lo que nos pasa. Este es uno de los conceptos que más se ha recalado a lo largo de este curso. Hemos visto como nuestro comportamiento está influido directamente por nuestros pensamientos y cómo somos capaces de gestionarlos. Al finalizar el curso los alumnos han aprendido la técnica de anclarse en el estado de máxima excelencia para así poder conseguir sus objetivos.

No quiero finalizar sin decir de todo corazón gracias a todos y cada uno de los que habéis hecho posible esta experiencia, en especial al creador de esta iniciativa **Charlie Retta**, a **Adriana Taracido** coordinadora general de este curso y a **Patricia Uimpierrez**. Esperamos muy pronto volver a veros por nuestra ciudad.

Coach personal y ejecutiva
www.con-fluir.com