



La práctica reflexiva y la mejora continua son pilares esenciales para la excelencia en la profesión de coach de Ikigai. Más allá del dominio de las herramientas y técnicas, es la capacidad de cuestionar su práctica, obtener enseñanzas de ella y ajustarse continuamente lo que marca la diferencia entre un buen coach y un coach excepcional.

La autoevaluación regular de sus fortalezas, áreas de mejora y necesidades de desarrollo es el punto de partida para cualquier proceso de mejora continua. El coach de Ikigai cultiva una higiene reflexiva, tomando tiempo después de cada sesión para analizar su postura, sus intervenciones y su impacto. Se cuestiona con honestidad y benevolencia sobre lo que funcionó bien, lo que funcionó menos bien y lo que podría hacer diferente la próxima vez. Esta autoevaluación puede ser facilitada por herramientas como gráficos de análisis, cuestionarios o incluso grabaciones en video de las sesiones.

Imaginemos un coach de Ikigai que, después de una sesión difícil en la que sintió cierta distancia con su cliente, se toma el tiempo para repasar el desarrollo de la sesión. Se da cuenta de que habló mucho y escuchó poco, y que sus intervenciones se centraron más en sus propias ideas que en la experiencia del cliente. Por lo tanto, se propone el objetivo de desarrollar una escucha más empática y de cuestionar más las necesidades del cliente en la próxima sesión.

La solicitud y la integración de los comentarios de los clientes, colegas y supervisores es otra clave para la mejora continua. El coach de Ikigai demuestra apertura y proactividad para obtener retroalimentación constructiva sobre su práctica. Establece métodos regulares de evaluación con sus clientes, para medir su satisfacción, su progreso y sus sugerencias de mejora. Participa en sesiones de supervisión con colegas, para enfrentar sus dificultades, compartir sus éxitos y obtener diferentes puntos de vista. También busca retroalimentación

de supervisores experimentados, para profundizar su comprensión de las dinámicas en juego e identificar sus puntos ciegos.

Por ejemplo, un coach de Ikigai que suele terminar sus sesiones con un cuestionario de satisfacción podría verse desafiado por un comentario recurrente sobre su falta de flexibilidad en la estructura de las sesiones. Al explorar el tema con sus colegas y su supervisor, se dará cuenta de que tiende a apegarse a su plan de sesión a expensas de adaptarse a las necesidades emergentes de su cliente. Con este conocimiento, practicará para ser más flexible en su estilo e improvisar más en función de las reacciones del cliente.

La realización de un diario de seguimiento es otra herramienta valiosa para alimentar la práctica reflexiva del coach de Ikigai. Después de cada sesión, o semanalmente, se toma el tiempo para anotar sus observaciones, preguntas, descubrimientos y áreas de mejora. Este diario se convierte en un compañero de aprendizaje, que permite seguir su evolución en el tiempo, identificar patrones y capitalizar sobre lo que ha aprendido. También puede ser un medio para tener discusiones profundas con colegas o supervisores.

Imaginemos un coach de Ikigai que, al revisar su diario, se da cuenta de que tiende a evitar los silencios y a hacer preguntas rápidamente cuando se enfrenta a la emoción de sus clientes. Al explorar esta observación con su supervisor, se dará cuenta de que esta tendencia está relacionada con su propia dificultad para manejar emociones intensas. Entonces se propone el objetivo de trabajar en su capacidad para tolerar los silencios y ofrecer una presencia compasiva en momentos emocionalmente intensos.

El compromiso con un proceso de mejora continua, con objetivos y acciones de desarrollo profesional, es la clave de la práctica reflexiva. El coach de Ikigai no se limita a reflexionar sobre su práctica, sino que extrae conclusiones concretas y establece estrategias para seguir mejorando. Se establecen objetivos de desarrollo específicos, medibles y realistas, en relación con las competencias clave del coaching de Ikigai. Planifica acciones de formación, práctica y experimentación para alcanzar estos objetivos e mantiene un seguimiento regular de su progreso.

Por ejemplo, un coach de Ikigai que ha identificado dificultades para acompañar a sus clientes en la fase de concreción de su Ikigai puede establecerse el objetivo de fortalecer sus habilidades en facilitar la acción. Para hacer esto, se inscribirá en una formación certificada en técnicas de coaching orientadas a la solución, recopilará un cúmulo de herramientas prácticas y practicará utilizando estas herramientas en juegos de rol con colegas voluntarios. Después de unos meses, evaluará su progreso analizando los planes de acción co-construidos con sus clientes y su tasa de realización.

Al cultivar su práctica reflexiva de manera rigurosa y comprometida, el coach de Ikigai coloca la mejora continua en el centro de su identidad profesional. Desarrolla una agudeza cada vez mayor en las sutilezas de su profesión y una creatividad renovada para adaptarse a

los desafíos de cada asesoramiento. Sobre todo, representa con integridad los valores de aprendizaje, autenticidad y superación personal que están en el corazón de Ikigai. En su camino hacia la excelencia, inspira y guía a sus clientes con cada vez más precisión e impacto en su propia ruta hacia un logro significativo.

Puntos a recordar:

- La práctica reflexiva y la mejora continua son esenciales para convertirse en un coach de Ikigai excepcional.
- La autoevaluación regular permite analizar su postura, intervenciones e impacto después de cada sesión, cuestionándose con honestidad y benevolencia.
- La solicitud proactiva de comentarios de los clientes, colegas y supervisores proporciona perspectivas constructivas de terceros para identificar áreas de mejora.
- La realización de un diario de seguimiento ayuda a seguir su evolución, identificar patrones y tomar conciencia de sus puntos ciegos o dificultades recurrentes.
- El compromiso con un proceso concreto de desarrollo profesional, con objetivos y acciones específicas, es esencial para la mejora continua.
- Al representar él mismo los valores de aprendizaje, autenticidad y superación personal, el coach de Ikigai inspira a sus clientes en su propio camino hacia el logro.