



La estructura de una sesión de Coaching Ikigai es un elemento clave para garantizar un acompañamiento efectivo y coherente. Cada sesión debe ser cuidadosamente preparada y organizada para optimizar el tiempo y energía dedicados a la exploración del Ikigai del cliente. A continuación, los principales pasos que componen una sesión típica de Coaching Ikigai.

Establecer un marco claro y seguro es el primer paso indispensable. El coach recuerda los objetivos de la sesión, las reglas de confidencialidad y asegura que el cliente está en buenas condiciones para empezar el trabajo. Este ritual de apertura permite crear un espacio propicio para la introspección y el intercambio auténtico.

Imagina a un coach que comienza cada sesión con unos minutos de meditación guiada para ayudar al cliente a centrarse y conectarse con sus aspiraciones profundas.

Luego, el coach invita al cliente a explorar sus experiencias, reflexiones y acciones desde la sesión anterior. Es la oportunidad para celebrar los avances, aprender de las dificultades encontradas y establecer la conexión con los temas tratados anteriormente. Este paso permite mantener una continuidad y reforzar el anclaje de los aprendizajes.

Por ejemplo, un cliente podría compartir su éxito al poner en práctica una herramienta de gestión del estrés discutida en la sesión anterior, y expresar cómo esto ha impactado positivamente su vida cotidiana.

El corazón de la sesión consiste en elegir un foco y un objetivo específico en relación con el Ikigai del cliente. Puede tratarse de explorar una pasión, clarificar un valor, superar un obstáculo o definir un plan de acción. El coach ayuda al cliente a formular un objetivo

SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Realista y Definido en el tiempo) para la sesión.

Imagina a un cliente que desea centrarse en la identificación de sus talentos únicos, con el fin de utilizarlos mejor al servicio de su Ikigai.

Para alcanzar este objetivo, el coach utiliza herramientas y técnicas adecuadas para profundizar la reflexión y generar insights. Esto puede incluir ejercicios de visualización, juegos de roles, metáforas, cuestionarios o análisis de personalidad. El objetivo es promover una exploración creativa y suscitar tomas de conciencia en el cliente.

Por ejemplo, el coach podría sugerir al cliente dibujar su "árbol de talentos", representando sus raíces (sus valores), su tronco (sus habilidades) y sus ramas (sus aspiraciones).

La sesión se concluye con la co-creación de acciones concretas y experimentaciones para consolidar los aprendizajes. El coach ayuda al cliente a definir pasos realistas y motivadores para avanzar hacia su Ikigai entre las sesiones. También anima al cliente a identificar los recursos y apoyos que necesitará para pasar a la acción.

Imagina a un cliente que se compromete a contactar a tres personas inspiradoras en su campo de Ikigai, para realizar entrevistas informales sobre su trayectoria.

Finalmente, el coach cierra la sesión con un resumen de los puntos clave discutidos, una evaluación de la satisfacción del cliente y una proyección hacia la próxima etapa. Este ritual de cierre permite reforzar lo aprendido, valorar el camino recorrido y mantener la dinámica de cambio.

Por ejemplo, el coach podría invitar al cliente a resumir en una frase clave su mayor descubrimiento de la sesión, y proyectarse hacia la próxima etapa de su exploración de Ikigai.

Siguiendo esta estructura, mientras se adapta con flexibilidad a las necesidades emergentes, el Coach de Ikigai crea las condiciones óptimas para un acompañamiento fluido y lleno de sentido. Cada sesión se convierte en un paso significativo en el camino del cliente hacia una vida más alineada con su Ikigai.

Puntos a recordar:

- La estructura de una sesión de Coaching Ikigai es esencial para un acompañamiento efectivo y coherente.
- Establecer un marco claro y seguro al principio de la sesión crea un espacio propicio para la introspección y el intercambio auténtico.

- La exploración de las experiencias, reflexiones y acciones del cliente desde la sesión anterior permite mantener una continuidad y reforzar el anclaje de los aprendizajes.
- La elección de un foco y un objetivo SMART en relación con el Ikigai del cliente constituye el corazón de la sesión.
- El uso de herramientas y técnicas adecuadas promueve una exploración creativa y provoca tomas de conciencia en el cliente.
- La co-creación de acciones concretas y experimentaciones al final de la sesión permite consolidar los aprendizajes y mantener la dinámica de cambio.
- Cerrar la sesión con un resumen, una evaluación y una proyección refuerza los logros y valora el camino recorrido.
- La flexibilidad y adaptación a las necesidades emergentes del cliente son esenciales durante toda la sesión.