



# CONTRATO

## Coaching

---

Preparado por  
**Miguel Alfaro**

1825 N. Oxnard Blvd Suite 25  
Oxnard CA 93030

Cell (805) 886-3429

E-mail: [info@miguelalfaro.com](mailto:info@miguelalfaro.com)

[www.miguelalfaro.com](http://www.miguelalfaro.com)

Preparado para



**PRIMERO**

**GRACIAS**

**POR DARTE LA OPORTUNIDAD DE CREAR  
RESULTADOS EXTRAORDINARIOS EN TU VIDA  
Y DEJARME ACOMPAÑARTE EN EL CAMINO**

Me alegro mucho de empezar a trabajar contigo como tu Coach Personal. Vamos a descubrir qué quieres realmente y la manera de lograrlo. Se trata de acelerar tu habilidad para tener más éxito respecto a lo que quieres en tu vida, establecerás nuevos compromisos y si lo eliges, yo te acompañaré hasta lograrlos; mi compromiso es con tu compromiso.

**Miguel Alfaro**

Coach

# | COACHING

## DEFINICIÓN

El Coaching es un proceso integral que puede involucrar a todas las áreas de mi vida, incluidos trabajo, finanzas, salud, relaciones, educación y recreación. A través del proceso del coaching, los clientes profundizan su aprendizaje, mejoran su rendimiento y su calidad de vida.

En un proceso de Coaching se utiliza una metodología que te apoyará a lograr resultados específicos en las áreas de tu vida. Este tipo de conversación y escucha expande tú habilidad para realizar importantes cambios, avanzar en nuevas áreas y ser y tener más de lo que eres y quieres en tu vida.



**“UNA RELACION PROFESIONAL QUE AYUDA A LAS PERSONAS A PRODUCIR RESULTADOS EXTRAORDINARIOS EN SU VIDAS, CARRERAS, EMPRESAS U ORGANIZACIONES PARA SU BENEFICIO Y EL DE LA COMUNIDAD”**

## Diferencia entre coaching, terapia y consultoría

El coaching es diferente de las terapias que tiende a concentrarse más en la comprensión del pasado. Es distinto de la consultoría, que se centra en la relación entre alguien con experiencia en un campo en particular y alguien con menos práctica en dicho campo.

El Coaching consiste en una serie de conversaciones en las que el coach trabaja con el cliente para aclarar cuestiones que le preocupan, definir objetivos y establecer un plan para trabajar en su aplicación.

El coach suele ayudar de diferentes maneras: escuchando, ayudando a lograr claridad de pensamientos y expresión, dando apoyo, formulando preguntas poderosas que guían hacia nuevas perspectivas.

# RESPONSABILIDADES

## COMO COACH QUE PUEDES ESPERAR DE MI

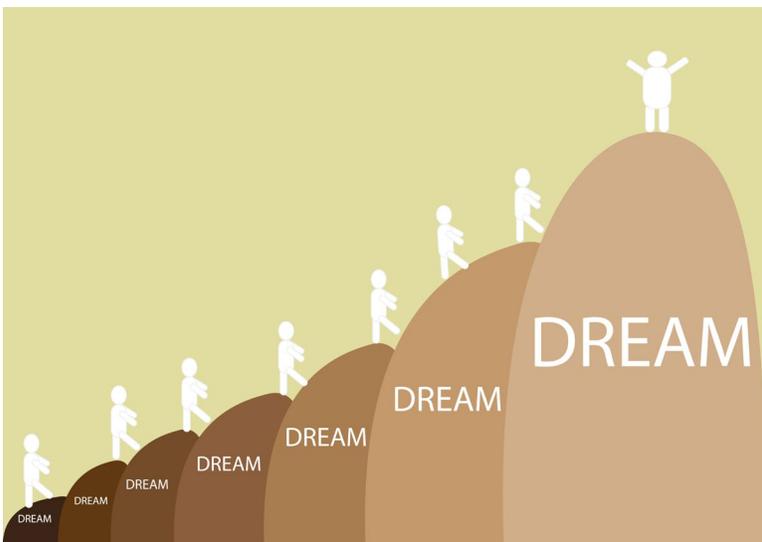
- > 1. Una relación de coaching abierta, honesta y comprometida.
- > 2. Me comprometo a mantener las normas éticas y de comportamiento establecidas por la Federación Internacional de Coaching (ICF).
- > 3. Un socio que te ayude a sacar lo mejor, lo más profundo, lo verdadero y auténtico de ti.
- > 4. Que te proporcione seguridad, soporte, apoyo y un entorno en el que te permitas reflexionar, explorar y crear.
- > 5. Que respete nuestro acuerdo de confidencialidad.
- > 6. Que expanda tu visión de lo que es posible y que te ayude a descubrir nuevos puntos de vista
- > 7. Que te de información y feedback honesto.
- > 8. Que te escuche con un alto compromiso y que haga preguntas que nunca antes te han hecho o te has hecho.
- > 9. Apoyarte a que generes nuevas distinciones.
- > 10. Que sea parte de tu entorno favorable para alcanzar tus metas.

## COMO CLIENTE QUE PUEDO ESPERAR DE TI

- 1. Cultives una honestidad total contigo mismo.
- 2. Te COMPROMETAS con lograr resultados que sean realmente importantes para ti.
- 3. Te experimentes con nuevas formas de hacer las cosas y que practiques nuevos comportamientos.
- 4. Me proporciones feedback acerca de si yo como tu coach o el coaching es valioso y satisface tus expectativas.
- 5. Seas abierto a escuchar mis comentarios y me hagas saber si te parecen adecuados.
- 6. Hagas tuyos tus progresos y tus logros.



Una clave primordial en conseguir tus objetivos depende de la capacidad de trabajar una meta clara la cual quieres conseguir.



# | RELACIÓN

Comienzas coaching sabiendo que tú tienes el privilegio de crear tus propias decisiones y resultados. Que tú eres responsable de eso que creas y que tú en todo momento puedes elegir. Tú estás de acuerdo en no hacerte responsable de cualquier resultado que se derive directa o indirectamente del proceso de coaching.

Entiendo que el coaching es una relación profesional que tengo con mi coach, que está diseñado para facilitar la creación y el desarrollo de metas personales o comerciales, y desarrollar y llevar a cabo una estrategia y un plan para alcanzar esos objetivos.



# ACELERACION DEL TRABAJO

Varios factores acelerarán nuestro trabajo juntos. En la medida de lo posible, ven a cada sesión con una agenda clara. Si quieres, envíame la información por adelantado por correo electrónico. Comprométete con objetivos grandes y mantén toda tu intención en llevarlos a cabo y sobre todo ¡hazlo!

Si sucediera que no has podido cumplir el plan como tu querías, no lo resistas y prepárate para hablar de los obstáculos que creaste o se “interpusieron en tu camino”, y de cual sería el mejor modo de tratar esa barrera para que no siga interfiriendo en tu dinámica positiva.



# PROCESO DE TRABAJO

## > HONORARIOS

Hemos acordado una tarifa de \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_ sesiones. Esta tarifa se pagará por adelantado. Es importante que mantengamos nuestro acuerdo financiero transparente y claro. Esto nos permite olvidarnos del tema y concentrar toda nuestra atención en lo que es más importante: los resultados que vas a conseguir.

Fecha de pago



## > TIEMPO

Hemos acordado tener \_\_\_\_\_ sesiones cada una dura \_\_\_\_\_ minutos. Dale a nuestro tiempo la máxima prioridad. Estableceremos un horario fijo para cada sesión y cumpliremos nuestra palabra. Entiendo y acepto que soy responsable por mi bienestar físico, mental y emocional durante las llamadas o presencia y durante la ejecución de

Sesión

Sesión

Sesión

Sesión

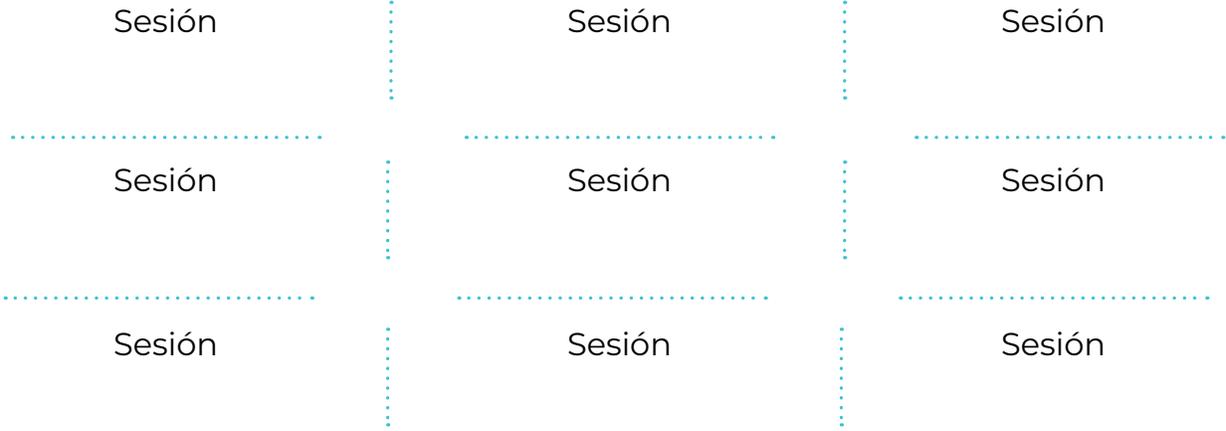
Sesión

Sesión

Sesión

Sesión

Sesión



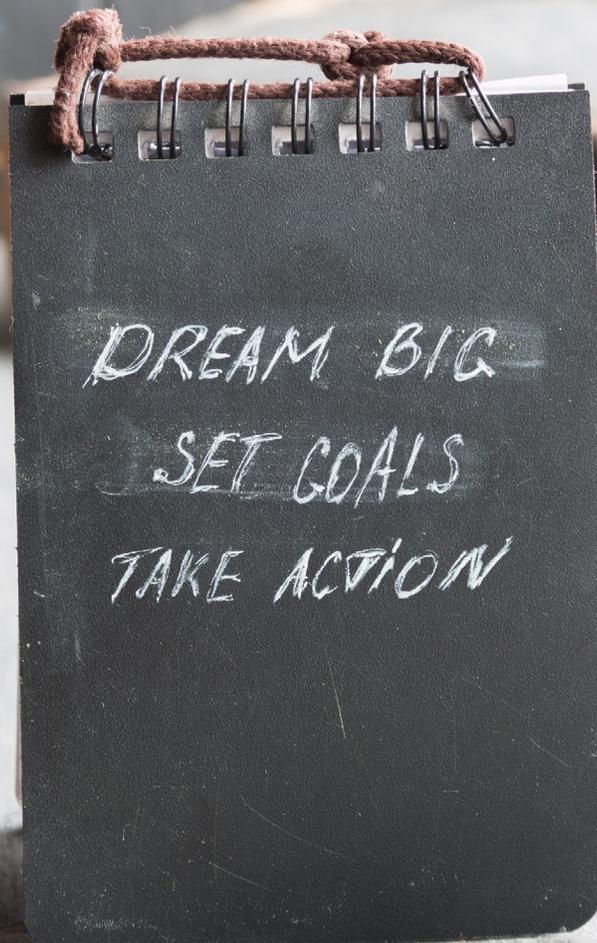
## > CAMBIOS

He reservado mi tiempo para tí. Si surgiera un cambio, por favor avísame con 24 horas de antelación y haríamos una nueva cita. Si no me avisas con anterioridad, el tiempo reservado no utilizado se dará por perdido.

---

## VALOR AGREGADO

A veces no puedes esperar hasta la siguiente sesión. Puede que tengas una pregunta breve. Puede ser que necesites una respuesta confidencial para una determinada situación. Como valor añadido, ofrezco a mis clientes habituales consultas gratuitas por teléfono o e-mail, siempre que estas no superen los 10 minutos.



“

Reinventarte es la oportunidad que te ofrece la vida para alcanzar las metas que te propongas.

”

# Preparación de la sesión

---

---

Para asegurar que sacamos el máximo provecho, ven a cada sesión preparado con tu lista de puntos que quieres tratar. Tomate unos minutos antes de la sesión siguiente para valorar el progreso que has hecho durante esta semana y para considerar como quieres utilizar esta siguiente sesión. Puedes utilizar alguna de las siguientes preguntas o puedes crear las tuyas propias. Puedes también enviar tus respuestas por e-mail con antelación a nuestra próxima sesión.

1. ¿Qué progresos he realizado desde nuestra última sesión?
2. ¿Qué desafíos tuve que afrontar? ¿Cómo los manejé? ¿Cuáles necesito todavía resolver?
3. ¿Qué nuevas ideas u oportunidades han surgido?
4. ¿En qué quiero concentrarme en la sesión siguiente?



## Honestidad y confianza

---

---

La honestidad es una pieza fundamental. Por favor, no seas “educado” como mecanismo para proteger a uno de nosotros. Yo espero que honestamente me hables de todo lo que va bien en la relación de coaching, y de todo lo que no te gusta. Si alguna vez digo algo que te molesta o que no te hace sentir bien, por favor házmelo saber. Te prometo hacer todo lo que esté a mi alcance para satisfacer tus necesidades. Honestidad y confianza son imprescindibles para que nuestra relación crezca. Quiero que este sea un lugar abierto y seguro al que puedas venir con toda confianza.

Si estás experimentando los beneficios de nuestra relación, por favor recomienda mis servicios a tus familiares y amigos que consideres puedan beneficiar su vida, y hazles saber que les ofrezco una consulta gratuita y confidencial.



## > FIRMA DEL CONTRATO

Fecha

Nombre del Cliente

Teléfono

Dirección

E-mail

Fecha de Nacimiento

**YO HE LEÍDO EL PRESENTE ACUERDO Y ESTOY CONFORME EN TODAS SUS PARTES.**

Firma del Cliente

Firma del Coach

