

## **Coaching para estimular el cambio, según Viu Coaching**

### **El coaching es un acompañamiento a personas y equipos en el proceso de cumplir sus objetivos y propósitos, pero el cambio, en definitiva, depende de uno mismo**

Es probable que alguna vez se haya presentado el coaching como la fórmula mágica que va a solucionar, de golpe, todos los problemas. Y lo cierto es que no es así. El coaching, como la vida misma, es mucho más complejo que eso. Conviene desmontar los mitos y las falacias que circulan sobre esta disciplina para poder acercarse a ella sin prejuicios y con conocimiento de causa. Según explica Yolanda Viu, profesional en Coach ontológico y Coaching para equipos por la International Coach Federation (ICF), "el coaching es un acompañamiento a personas y equipos en el proceso de cumplir sus objetivos y propósitos, pero el cambio, en definitiva, depende de uno mismo. Sin la implicación personal, no hay transformación posible".

Por este motivo, el factor clave es la motivación. Es, en esta cuestión, en la que el coach asumirá un papel relevante y trabajará codo con codo con su cliente. Mediante una serie de sesiones de acompañamiento, el coaching contribuye a analizar, con el soporte de una mirada externa, en qué momento personal y profesional se encuentra cada uno, y su finalidad es motivar para que se establezcan unos objetivos y se potencien unas habilidades determinadas que permitan progresar. "El papel del coach es hacer las preguntas adecuadas, a veces incómodas, para que sea la persona quien encuentre la mejor respuesta a sus interrogantes", afirma Viu. El coaching no es tampoco, por lo tanto, decir siempre que sí a las opiniones del cliente. Se trata de una mano tendida, de un acompañamiento con espíritu positivo, pero también crítico.

Más allá del life coaching, en los últimos tiempos Viu también se ha especializado en coaching para equipos. En este sentido, valora positivamente que sean cada vez más las empresas que se deciden por cuidar de su personal a través del coaching. Esta toma de conciencia colectiva es, sin duda, necesaria, según Viu, porque implica poner el foco en el capital humano de las empresas: "Del mismo modo que las empresas se ocupan del mantenimiento de sus máquinas de producción, de su tecnología, ¿por qué no deberían cuidar su personal? El valor humano de las organizaciones es, justamente, el motor de su funcionamiento". Así, pues, el coaching es una herramienta que permite mejorar el rendimiento de los equipos y, así, su productividad.

Viu sigue esta metodología de trabajo en su empresa, Viu Coaching, de reciente creación, pero que sigue los parámetros de un coaching profesional y consciente. "El número de sesiones depende de las necesidades del cliente, pero suele oscilar entre las cinco y las diez sesiones", asegura Viu. Alejado de los falsos mitos y las leyendas negras, el coaching puede servir para estimular la transformación y la evolución anheladas, tanto en el plano personal como en el profesional. Aunque, al final el cambio siempre depende de uno mismo.

**Datos de contacto:**  
e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing  
931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Emprendedores](#) [E-Commerce](#) [Recursos humanos](#) [Otros Servicios](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>