**ENTREVISTA A BEATRIZ DE LA IGLESIA, AUTORA DEL GUÍABURROS: COACHING**

**¿Qué es el coaching?**

Es un entrenamiento personal o profesional personalizado donde se utilizan herramientas de desarrollo personal para la consecución de tus metas u objetivos.

**¿Por qué decidiste introducirte en este mundo?**

Tuve un proceso personal y profesional muy duro y conseguí salir de él fortalecida y quise ayudar a otras personas a que lo consiguiesen al igual que yo.

**¿Qué tipos de Coaching existen?**

Coaching Personal

Coaching Profesional

Coaching Empresarial

Coaching sistemico

Sex Coaching

**¿Cuál es el Objetivo?**

Ayudar a las personas a saber dónde están, dónde quieren llegar y cómo van hacerlo y al final conseguir el objetivo que se marquen.

**¿Qué tiene que tener una persona para ser un Coach?**

Una formación reglada y profesional además de experiencia.

**¿Y un buen Coach? Qué características?**

Un buen Coach debe saber utilizar muy bien las preguntas poderosas, los silencios, la empatía, el no juicio, el respeto máximo al coachee y el compromiso de ambos.

**¿Y la PNL qué es?**

Es una herramienta maravillosa de comunicación, auto conocimiento y exploración personal.

**¿Qué relación guarda con el Coaching?**

Es una herramienta que nos ayuda y facilita en el proceso de Coaching.

**¿A quién va dirigido este Guia Burros?**

A todo aquel que tenga curiosidad por saber qué es el coaching y poder practicarlo a nivel personal. A las personas que tengan ganas de superarse y desarrollarse en algún área de sus vidas.

**¿Con qué propósitos escribiste?**

Con el fin de que se conozca lo que es el coaching de una forma fácil amena y sencilla y que aquellos que no puedan permitirse un proceso de Coaching por el motivo que sea puedan hacerse un pequeño proceso para conseguir un cambio en sus vidas.