

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. Record Nr.           | UNINA9910838266103321   |
| Autore                  | Udaondo Durán Miguel  |
| Titolo                  | Tú eres tu coach // Miguel Udaondo ; prólogo de Francisco Román   |
| Pubbl/distr/stampa      | Madrid : , : LID, , 2014  |
| ISBN                    | 84-8356-989-2<br>84-8356-988-4  |
| Edizione                | [Primera edición.]  |
| Descrizione fisica      | 1 online resource (1 volume) : illustrations  |
| Collana                 | Acción empresarial  |
| Soggetti                | Personal coaching<br>Confidence<br>Achievement motivation   |
| Lingua di pubblicazione | Spagnolo  |
| Formato                 | Materiale a stampa  |
| Livello bibliografico   | Monografia  |
| Nota di bibliografia    | Includes bibliographical references and index.  |
| Sommario/riassunto      | Somos nosotros mismos, que podemos hacer autocoach siguiendo las propuestas que Miguel Udaondo expone en este libro. Al hacer autocoach con nosotros mismos las metas pueden ser las mismas que si contratáramos a un profesional, sólo que en esta modalidad el diálogo debe ser interno. El autor asegura que es un proceso fácil para el que son precisas dos condiciones: saber a dónde se quiere llegar y trabajar para acrecentar el conocimiento propio y la capacidad de autogestión. El propósito es sencillo: cambiar para mejor. Miguel Udaondo Durán asegura que en nuestro interior existen recursos que potencian nuestra fuerza vital si los ponemos en funcionamiento y hace nuestra actitud más positiva ante todo tipo de situaciones. La clave está en permanecer despierto y desarrollar habilidades personales, como la confianza, la creatividad y la comunicación. Aprender a modificar nuestro comportamiento y adquirir nuevos y enriquecedores hábitos de vida para potenciar cualidades como si fuéramos nuestro propio coach es el propósito de la obra. El coaching es una técnica de desarrollo personal y profesional para liberar el talento, modificar hábitos de conductas y optimizar el desempeño. Con disciplina y autoconfianza todos podemos poner en marcha un programa de autocoaching con el que alcanzar esos objetivos. |

