

sueña,
conócete,
actúa,
aprende,
cambia, vive,
apasionárate

Iván Ojanguren
coach de vida

Mi filosofía de trabajo

Coaching

- _¿Qué es el coaching?
- _¿Qué NO es el coaching?
- _Coaching para el propósito®
- _¿Necesitas un coach?

Talleres y seminarios

Un poco más sobre mí

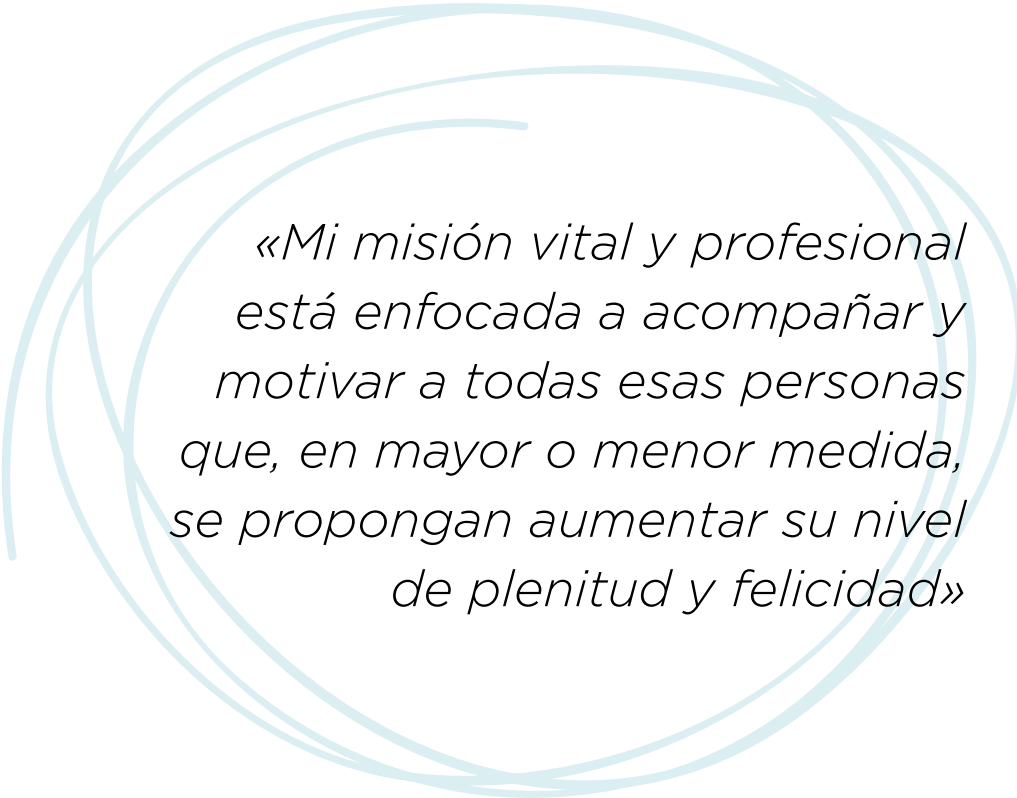
Índice



Mi filosofía de trabajo

Mi filosofía de trabajo

Vivimos en una sociedad donde históricamente estamos en el mejor momento económico y tecnológico y, al mismo tiempo, muchas personas no acaban de sentirse satisfechas, de ser felices. Sueño un mundo donde nadie tenga que sacrificarse para vivir, donde los lunes no tengan nada que envidiarle a los viernes y donde ganarse la vida sea una consecuencia única de VIVIR.



«Mi misión vital y profesional está enfocada a acompañar y motivar a todas esas personas que, en mayor o menor medida, se propongan aumentar su nivel de plenitud y felicidad»

Acompaño a las personas a caminar en coherencia hacia sus objetivos mediante procesos personalizados (**coaching**), o bien a través de **talleres prácticos** grupales de desarrollo personal.

Escribir es otra de mis facetas donde facilito acceso a reflexiones e ideas sobre diversos temas, siempre dentro del ámbito del desarrollo personal y de la búsqueda de más coherencia y plenitud vital. Mi proyecto más personal en este sentido es **El Mundo Te Necesita**, un espacio de personas conscientes empeñadas en encontrar su propio camino.

Tras un proceso personalizado o un taller práctico obtendrás e integrarás aprendizajes que llevarás “de serie” el resto de tu vida. Esto se materializa en más motivación, más ideas, más energía y mayor confianza a la hora de emprender proyectos vitales o profesionales en el presente y futuro. En definitiva: serás más “tú mismo”. ¿Comenzamos?



Coaching



¿Qué es el coaching?

Si has llegado a esta web es posible que ya te hayas informado un poco sobre lo que es el coaching. Te voy a dar algunas pistas y claves que espero te ayuden a vislumbrar cómo yo entiendo esta maravillosa metodología.

Existen tantas definiciones de lo que es el coaching como “coaches”; ahí va la que considero que se acerca más a mi modo de entender este arte: *El COACHING es una metodología fascinante por medio de la cual podemos cocinar un futuro maravilloso; un futuro en el cual caminemos hacia nuestras metas en coherencia con nuestros valores, disfrutando del camino y conectados con el mundo que nos rodea.*

Independientemente de la definición que leas y del profesional que elijas, hay unas características que todos los coaches cumpliremos:

1. **El coach no tiene las respuestas.** ¿Entonces? ¿Cómo espera ayudarme una persona que no sabe lo que tengo que hacer? Esta es la clave: nadie te conoce mejor que tú mismo. La responsabilidad del coach es asegurarse de que defines muy bien lo que quieres y de establecer los pasos concretos amoldados a tu objetivo y a tu propia vida. Tu coach no te dirá nunca cómo tienes que hacer las cosas y mucho menos qué es lo que tienes que hacer. Tú tienes las respuestas, la misión del coach es que salgan a la luz.
2. Durante una sesión de coaching, **sólo se habla de lo que tú quieras hablar.** El coach simplemente seguirá tu hilo de conversación creando y favoreciendo el espacio necesario para que llegues a tus propias conclusiones. Eso sí, es misión del coach el **retar pensamientos incoherentes o que limiten** la capacidad de acción de la persona con la que trabaja.
3. El coaching **deja huella.** Tras un buen proceso de coaching ya no volverás a ser el mismo (para bien, ¡claro!). Serás capaz de utilizar todos los aprendizajes adquiridos en otras facetas de tu vida. Lo importante al final no es conseguir la meta sino en lo que te conviertes al conseguirla.
4. **La finalidad del coach no es indagar en tu pasado.** Sólo hará esto en el caso en que tenga que volver a por recursos útiles para conseguir tu meta actual; un recurso puede ser un estado de ánimo que te funcionó en el pasado o una manera de organizarte que te funcionó muy bien en un momento concreto y que podría servir para tu objetivo actual. El coach **se centra en tu presente para construir ese futuro deseado.**



Coaching



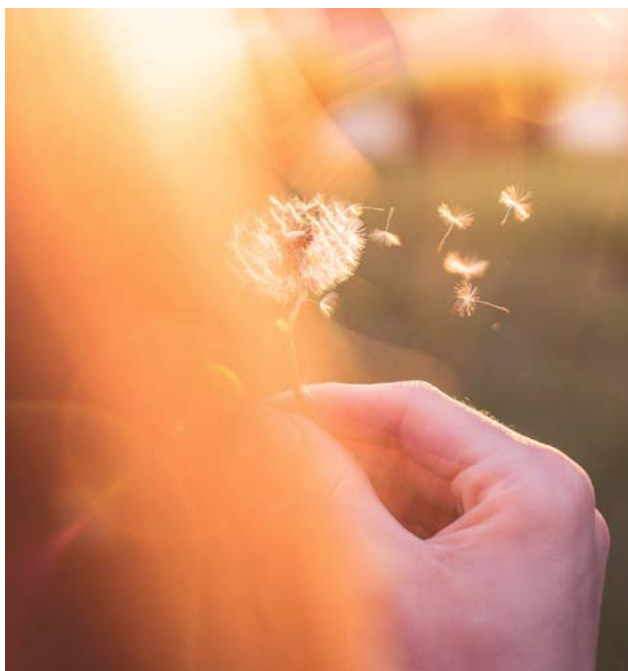
5. Durante una sesión, **no hay nadie en el mundo que desee tanto tu victoria y tu propio desarrollo personal como tu coach.** Durante vuestra relación el coach será tu mejor amigo y aliado.
6. Coach como **“catalizador”**. En química, se llama catalizador a esa sustancia que, sin llegar a participar directamente, ayuda a que se produzca una reacción química.

Esto es lo que hace el coach: no interviene directamente en la consecución de tus objetivos aunque **te ayudará profundamente a que los astros se alineen para que el camino que tengas que recorrer esté debidamente asfaltado, limpio y cargado de sentido.** Para ello, el coach indagará en la razón última por la cual quieres conseguir dicho objetivo, encargándose de que vivas ese sentimiento incluso antes de conseguir dicho objetivo.
7. Todo el proceso de coaching es **confidencial** de tal modo que la persona tenga la confianza previa necesaria para hablar de lo que considere necesario durante las sesiones. Cuanta más sinceridad en el proceso, mejores resultados.



¿Qué NO es el coaching?

Debido a que el Coaching es una profesión relativamente moderna (llegó a España en los años 80), me he encontrado a lo largo de estos años un montón de gente que tiene ciertas ideas preconcebidas y erróneas sobre esta metodología. Con el paso del tiempo me he dado cuenta de que explicando lo-que-**no**-es, también ayudaba a las personas a que entendieran lo-que-es.



1. Un coach **no es un psicólogo o terapeuta**: las personas que buscan terapia suelen estar pasando por un momento complicado en sus vidas y acuden a terapia para “sanar” una herida. El coach no te va a mirar las piedras de tu mochila; sólo mirará en tu mochila para buscar recursos. El coach te hará preguntas sobre tu presente para que cocines un futuro maravilloso; del mismo modo, un buen coach se limitará a recomendarte a un terapeuta en el caso de que tu objetivo sea “sanar” un trauma del pasado.
2. El coach **no se centra en tus problemas**. Sólo serán tus metas y recursos los que saldrán a la luz. Es cierto que en ocasiones saldrán a la luz obstáculos que se tratarán debidamente durante las sesiones de modo que podamos alcanzar el objetivo.
3. Un coach **no te dirá lo que tienes que hacer**. Entonces, ¿para qué contratar una persona que no sabe lo que tengo que hacer? **Esta es la clave: el coach se asegura de que tú consigas por tus medios todas las respuestas que necesitas**. Es la clave del éxito y de la motivación.
4. **El coach será absolutamente neutral en cuanto al camino que decidas seguir para conseguir tu objetivo**.

En este sentido el coach no es experto en el tema del que trata tu objetivo. Esto, lejos de ser un inconveniente, es todo lo contrario: una ventaja. ¿Por qué? Al no tener información previa sobre la temática en particular, no tendrá juicios preconcebidos sobre cómo las cosas deberían ser.





Muchas personas caminan por la vida con el piloto automático, vagando de aquí para allá sin llegar sentirse realmente plenos, **buscando la excusa perfecta en cada momento para justificar su insatisfacción.**

Si tú eres una de esas personas quiero decirte algo: respira, estás bien. Todo tiene un sentido. Piensa que si has llegado hasta aquí puede que sea porque es justo ahora el momento adecuado para que leas estas líneas.

Lo primero que te diría es que el propósito no es algo que se consiga de la noche al día; vivir en propósito o, en otras palabras, vivir la vida que quieres vivir, es un viaje de continuo aprendizaje y autodescubrimiento. Un viaje en el que constantemente hay que reciclar nuestras acciones de modo que en todo momento estén alineadas con nuestros valores y con aquello que deseamos para nosotros y para el resto del mundo.

«Vivir en propósito no es un destino, es un camino. El propósito está a tu alcance aquí y ahora y para ello tienes que tener muy clara la dirección por la que decides caminar; descubrir tu propia senda es el objetivo principal de esta modalidad de coaching»



Coaching



Vivir en propósito no es un destino, es un camino. El propósito está a tu alcance aquí y ahora y para ello tienes que tener muy clara la dirección por la que decides caminar; **descubrir tu propia senda es el objetivo principal de esta modalidad de coaching.**

Tras varios años investigando y trabajando con otros seres humanos he dado con unas pautas que se repiten de manera sistemática en todas las personas que viven felices y en coherencia; con este método establecerás las bases necesarias para poder caminar libre, aprendiendo a cada paso y viviendo desde la consciencia.

Este método aporta una guía sobre la que basaremos todo el trabajo en nuestro proceso de coaching:

- 1. Identidad.** Responderemos a la pregunta más compleja de todas, ¿quién eres?.
- 2. Valores:** ¿qué es lo que más te importa en la vida? ¿cómo consigues satisfacer eso que te importa?
- 3. Visión:** ¿Qué mundo quieres para ti y para el resto del planeta?
- 4. Talento:** descubrirás tus talentos así como medios para desarrollarlos.
- 5. Misión y roles:** ¿cómo vas a poner tus talentos al servicio del planeta de modo que tus valores y visión del mundo se vean satisfechos?



Coaching

Esta modalidad de coaching **te interesa si:**

- Estás en un momento vital donde parece que poco o nada tiene sentido y crees que hay algo que puedes hacer al respecto.
- Estás perdido y sientes que necesitas un mapa vital para seguir caminando.
- Estás dispuesto a aceptar el reto de verte desde fuera, con tus virtudes y con tus áreas de mejora.
- Quieres hacer que cada día cuente.
- Quieres conocerte mejor.
- Quieres ser más consciente de ti mismo.

Por el contrario, esta modalidad de coaching **no te interesa si:**

- Piensas que poco o nada puedes hacer para cambiar tu vida a mejor.
- Piensas que la felicidad total es una utopía y no hay nada ni nadie que pueda hacerte cambiar de opinión.
- Crees que no hay nada que tú puedas hacer para colaborar en la construcción de tu mundo ideal.
- No estás dispuesto a verte desde fuera con tus virtudes y áreas de mejora.
- Estas convencido de que es imposible vivir la vida que quieres vivir.

¿Qué te llevas tras un proceso de Coaching para el propósito®?

- Responderás a la pregunta de “¿quién soy?” y sabrás lo que de verdad te importa en la vida.
- Tendrás una guía para empezar desde “ya” a vivir la vida que quieres vivir.
- Sabrás cómo descubrir y desarrollar tus talentos naturales.
- Tendrás un mapa para saber cuál es tu misión vital.
- Te conocerás mejor a ti mismo.
- Te llevarás una lista de recursos (libros, vídeos y seminarios) para que puedas seguir investigando y aprendiendo a tu aire.



¿Necesitas un coach?

Muchas personas en algún punto de su vida sienten que necesitan un empujón, un punto de apoyo para conseguir aquello que desean o un medio para aclararse y definir prioridades. ¿Es tu caso? Sigue leyendo.

«El COACHING es una metodología fascinante por medio de la cual podemos cocinar un futuro maravilloso; un futuro en el cual caminemos hacia nuestras metas en coherencia con nuestros valores, disfrutando del camino y conectados con el mundo que nos rodea»

Mira, creo que la mejor manera de predecir el futuro es creándolo. Creo que todos tenemos (o podemos conseguir) los recursos necesarios para alcanzar lo que queremos. En definitiva: creo en tu criterio y confío en que puedes conseguir todo aquello que te propongas.

Durante tu relación conmigo me encargaré de que siempre tengas el corazón en el cielo (persigas tus sueños) con los pies en la tierra (tus sueños sean realistas y alcanzables).

Te puede interesar comenzar un proceso de COACHING conmigo si:

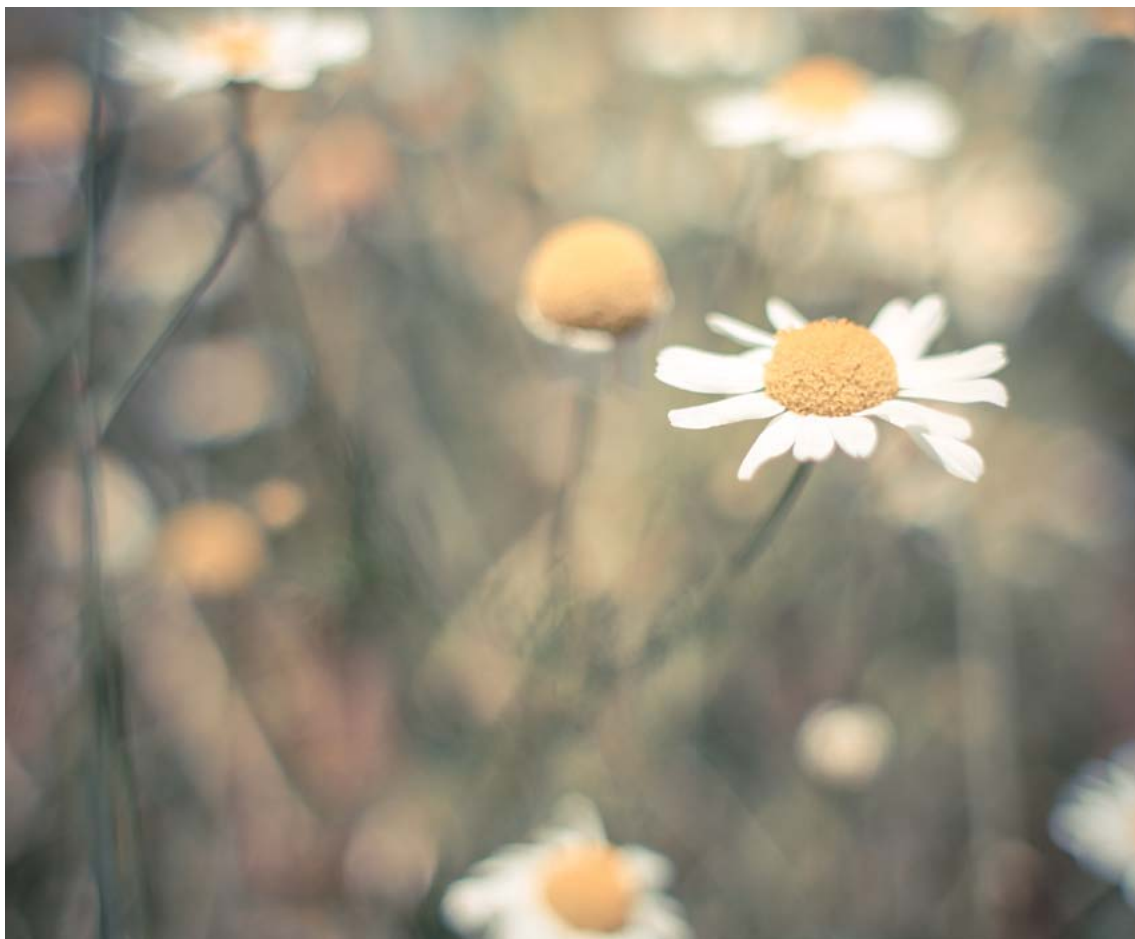
- No tienes objetivos y te gustaría tenerlos.
- Te cuesta saber lo que quieres y necesitas que alguien te acompañe en la búsqueda.
- Tienes objetivos y no terminas de hacerlos realidad.
- Te falta la motivación necesaria para alcanzar tus metas.
- Sientes que te faltan herramientas para ponerte manos a la obra.
- No sabes lo que tienes que hacer para conseguir lo que quieres.
- Deseas conocerte mejor y saber lo que es importante en tu vida.



Coaching

¿Qué te llevas tras un proceso de COACHING?

- Sabrás qué es importante en tu vida y por qué.
- Te pondrás objetivos acordes a tu momento vital.
- Tendrás la motivación necesaria para que puedas conseguir aquello que te hayas propuesto.
- Sabrás que recursos necesitarás para cumplir tu objetivo, así como los obstáculos que tendrás que superar.
- Un plan de acción perfectamente definido para que puedas continuar tu viaje una vez nuestra relación se haya terminado.
- Recursos (herramientas, hábitos, métodos de motivación, etc) y aprendizajes que podrás extrapolar a otras áreas de tu vida.
- La certeza de que eres capaz de definir lo que quieres y saber por qué lo quieres y cómo hacerlo realidad.
- Ya no volverás a ser la misma persona: te conocerás mejor y todo lo que hayas aprendido te lo llevarás “de serie” para siempre.



¿Cuál es mi compromiso? Mi compromiso es que cada vez que termine una sesión te sientas más motivado, más sabio, con más recursos, con más ideas y con tareas a realizar.

Solo quiero ser recompensado si marco una diferencia en tu vida. Así de sencillo. Por supuesto, me aseguraré tras cada sesión de que efectivamente estamos aprovechado el tiempo.

Puedes trabajar conmigo en dos formatos:

1. Sesiones **presenciales** en Asturias. Viajo con bastante frecuencia por lo que si vives en otra parte del mapa tal vez podamos ajustar sesiones presenciales compaginándolas con otros formatos (telefónico y/o videoconferencia).
2. **Videoconferencia**: un regalo del siglo XXI. Tras varios años trabajando en esta modalidad he de decir que los resultados que se consiguen son altamente satisfactorios. Esta modalidad la recomiendo encarecidamente si estás acostumbrado a usar este tipo de medio de comunicación en tu día a día.

¿Cuál es el primer paso?

Si sientes que puedo servirte de algún modo, ponte en contacto conmigo mediante correo electrónico o rellena el **formulario de mi web** y programaremos un entrevista inicial (sin coste ni compromiso de ningún tipo). En este primer contacto resolveré tus dudas y si las dos partes entendemos que efectivamente puedo aportarte valor, estableceremos el marco de colaboración de cara a la primera sesión del proceso.



A hand is shown in the lower right corner, reaching towards a bright sun at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background shows a blurred cityscape with buildings and lights. The overall mood is hopeful and aspirational.

Talleres y seminarios

Talleres y seminarios

Los talleres y seminarios son un espacio para la reflexión, la introspección y el aprendizaje; mi intención y empeño durante cualquier taller será terminar sintiéndonos más sabios, más empoderados, más “nosotros mismos”.

Vivimos en un mundo donde en ocasiones caminamos con el piloto automático sin preguntarnos acerca de por qué hacemos lo que hacemos o a dónde queremos llegar haciéndolo.

Con todos mis talleres pretendo poner un punto muerto consciente en nuestro motor vital durante unas horas y reflexionar, al tiempo que aprenderás e integrarás estrategias para afrontar los siguientes retos de tu vida con más recursos y entusiasmo.

Si crees que ya lo sabes todo o que no necesitas saber nada más que lo que ya sabes, si crees que tu vida está bien tal cual está y si en definitiva crees firmemente que no hay nada que mejorar en tu vida, estos talleres no son para ti.

Consulta los talleres que ahora mismo estoy presentado o echa un vistazo al **calendario de eventos** para ver el próximo seminario más cercano a tu ciudad.

¿Quieres conocer más detalles? ¿Tienes alguna duda? ¿Quieres que vaya a tu ciudad u organización a impartir un taller? Sólo **contáctame**.

*«Vivimos en un mundo
donde en ocasiones
caminamos con el piloto
automático sin preguntarnos
acerca de por qué hacemos
lo que hacemos o a dónde
queremos llegar haciéndolo»*



**Un poco
más sobre mí**



Un poco más sobre mí

Mi llegada a este mundo

Hola. Me llamo Iván; nací en Oviedo (Asturias, España) un 30 de Abril de 1980, hacia las 18:00.

El sistema educativo (o cómo dejé de pensar)

Como muchos otros de mi generación, pasé por el sistema educativo público (universidad incluida) del cual, visto con la perspectiva que sólo el tiempo puede proporcionar, tengo un recuerdo generalizado de “¿esto, para qué sirve?”; aparte de pasarme horas y horas memorizando información de la que, a día de hoy, creo que solo sabría recordar un vago porcentaje.

Mi paso por el mercado laboral

Tras la universidad llegó el tiempo de “ganarse la vida” y de hacer aquello que muchos mayores nos inculcaron (siempre desde su buena intención, eso sí): tener un buen sueldo en una gran empresa con contrato “fijo”; y ¡allá me lancé!

Así, desde comienzos del siglo XXI mi vida profesional estuvo vinculada siempre a multinacionales en el sector de las Tecnologías de la Información enfocadas a la Sanidad; en este sentido estuve dirigiendo equipos de trabajo durante casi 10 años, sometido por lo general a jornadas laborales interminables y a situaciones que recogía interiormente con profundo estrés.

Un punto de inflexión

*Hace unos años toque fondo. Estando expatriado en **Bahréin** (donde pasé 3 años de mi vida), sentí un mazazo en forma de vacío interior, una sensación de incongruencia e irrealidad inimaginables; esta sensación, lejos de hundirme (y contra todo pronóstico) fue el empujón que necesitaba para hacer un punto de inflexión en mi vida.*

«...me he ido haciendo dueño de mi propia vida, de mi propio camino, de mi propia visión y misión dentro de esta existencia física»



Búsqueda del propósito

Por aquel entonces comencé a comprar libros de cinco en cinco (libros que sigo releendo) con un propósito: encontrarme a mí mismo.

Hasta ese momento siempre había tenido la sensación de huir hacia adelante, de seguir la corriente, de ser la persona que se supone que se esperaba que fuese en cada circunstancia, de danzar de país en país o de empresa en empresa buscando algo que nunca aparecía.

Dueño de mi vida

Desde entonces he sentido cómo día a día, paso a paso, me he ido haciendo dueño de mi propia vida, de mi propio camino, de mi propia visión y misión dentro de esta existencia física de 165cm de alto y 40cm de cabellera.

En el año 2015 dejé definitivamente mi trabajo. Un trabajo bien pagado en una conocida multinacional española donde estaba sobradamente valorado y con una proyección envidiable. Y, ¿sabes qué? No tenía trabajo “fijo” esperando, y eso era lo más grandioso; no me importaba.

Sólo quería todo mi tiempo para mí, para seguir explorando, formándome, probando, ensayando y aprendiendo, viviendo, encontrándome, disfrutando.

Quería dar rienda suelta a mi creatividad para poner aquello que amo al servicio de la gente sin ataduras de ningún tipo. Quería hacer lo que quería hacer, sin tener la obligación de hacer NADA, buscando que el premio fuese simplemente eso: “hacerlo”.

El sentido de todo lo que hago

Y en eso estoy ahora. Todo lo que hago, todos los proyectos que acepto y en los que participo están alineados con una visión: crear un mundo donde nadie tenga que sacrificarse y donde ganarse la vida sea una consecuencia única de VIVIR.

En este sentido anhelo una sociedad donde todos tengamos nuestro espacio y podamos aportar nuestra parte a la comunidad, donde los viernes no tengan nada que envidiar a los lunes y donde nos levantemos por la mañana queriendo hacer lo que vamos a hacer y nos acostemos orgullosos y felices por haberlo hecho.

Mi misión vital y profesional está enfocada a acompañar y motivar a todas esas personas que, en mayor o menor medida, se propongan aumentar su nivel de satisfacción, plenitud y felicidad.



Un poco más sobre mí

Aprendizaje

Además de mi pasado universitario en el que estudié Ingeniería Técnica Informática, estoy certificado como “International Certified Coach” por la **International Coaching Community**; del mismo modo he hecho el **Practitioner en PNL** en el Instituto Potencial Humano (Madrid), el **Master Practitioner en PNL** en la Universidad de California (Santa Cruz) e infinidad de seminarios y conferencias sobre desarrollo personal, terapia y autoconocimiento.

Mi objetivo con estos cursos no ha sido poner títulos en mi CV, nada más lejos de la realidad: el objetivo ha sido siempre indagar en mí mismo y conocer mis propias virtudes y defectos (para así poder trabajar sobre ellos), de manera que pueda trabajar con las personas desde la humildad siendo absolutamente consciente de hasta dónde puedo llegar cada vez que tengo la oportunidad de sentarme y trabajar junto a otro ser humano.

La magia de “dar” antes de “recibir”

Esta búsqueda de mi propio camino me lleva a colaborar con varias ONG's (**Fundación Integra**, **Fundación Personas y Empresas**, **Fundación Exit**, **Campus de Cooperación** y **YMCA**), hasta la fecha siempre dentro del mundo del coaching y de la formación para distintos colectivos vulnerables o en riesgo de exclusión.

En este sentido me suelo embarcar en nuevos proyectos con distintos colectivos, siempre abierto a aprender y, al mismo tiempo, colaborar con una sociedad que cada vez necesita más gente que esté dispuesta a dar antes de recibir.

Escritor y bloguero

Escribir es otra de mis facetas; publico artículos para varios espacios (**Instituto Ben Pensante** o **Talud de la Ería**) y escribo ebooks siempre dentro del ámbito del desarrollo personal.

También soy creador de la tribu de personas conscientes **El Mundo Te Necesita** (www.elmundotenecesita.com), un blog de autoconocimiento en el cual comparto ideas, estrategias y reflexiones para que encuentres tu propio camino en esta existencia física. Me encantaría verte por este espacio.

Talleres de desarrollo personal

Soy creador de los talleres “Hazlo Realidad” y “Apasiónate”, dos talleres de desarrollo personal donde explico las claves para conseguir todo lo



Un poco más sobre mí

que te propongas e ideas prácticas para encontrar tu propósito en la vida, respectivamente.

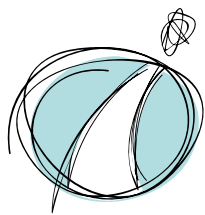
Feliz vida

Quiero terminar dándote las gracias por haber elegido invertir un trocito de tu vida en leer estas líneas. Gracias, de corazón.

Un abrazo y feliz vida!



escribe
los versos
de la poesía
de tu vida



Iván Ojanguren
coach de vida

T. (+34) 647 589 115
info@ivanojanguren.com
www.ivanojanguren.com