

Guía del alumno - Ejercicios y prácticas Nivel 2 y Nivel 3

Figuras de apoyo al alumno

Supervisor en Sesiones internas de Nivel 2

Cada alumn@ estará asistido por un equipo de supervisores, todos ellos Coaches Senior acreditados en CORAOPS.

Funciones del supervisor:

- Seguimiento del desarrollo de los alumnos durante la realización del Nivel 2, dando apoyo en la consolidación de teoría y su aplicación práctica (en las competencias, habilidades y ética necesaria para el ejercicio óptimo de la profesión).
- Identificación, junto con el alumno, de sus puntos fuertes y sus oportunidades de mejora.
- Facilitación y supervisión de las sesiones de prácticas internas y feedback de las mismas.
- Recepción y feedback de los informes de las sesiones internas que ha supervisado.

Tutor individual en Nivel 3

Cada alumno tendrá asignado un Coach Ejecutivo Senior acreditado en CORAOPS y certificado por ICF, con la función de Tutor.

Funciones del tutor:

- Seguimiento del desarrollo del alumno durante la realización de las prácticas externas y traslado del grado de avance a la Dirección Académica.
- Velar por la consolidación de teoría y su aplicación práctica, identificando puntos fuertes y oportunidades de mejora del alumno, mediante el feedback de los informes de las sesiones externas.

Importante: guardar la confidencialidad de los procesos externos (solo se comenta con el tutor)

Mentor grupal en sesiones grupales de Nivel 3

Durante las sesiones grupales de desarrollo de Competencias, el grupo contará con un Coach en rol de mentor, acreditado en CORAOPS y certificado por ICF. El Mentor podrá ser diferente en cada sesión.

Equipo de coordinación y dirección del curso

La **coordinación** del contenido práctico del programa será a cargo del equipo formado por Mar Merino, Sara Torregrosa y bajo la dirección de Jaime García-Morato.

Funciones de la coordinación:

- Velar por el correcto funcionamiento de las jornadas y por la calidad de las mismas.
- Velar por el correcto funcionamiento de Campus (respuesta de consultas e incidencias en campus@coraops.com).

Funciones de la dirección:

- Coordinar y dirigir al equipo de supervisores, tutores y mentores.
- Atención individual del alumn@.
- Velar por la calidad y excelencia de contenidos y desarrollo del curso.

_ Tarea: Cuestionario de competencias clave de un Coach CORAOPS (Nivel 2 / Nivel 3)

En el nivel 2

Antes del comienzo de las supervisiones internas, el alumno completará el ejercicio: **“Cuestionario de competencias clave del coach CORAOPS”** que le permitirá autoevaluar su grado de desarrollo en las competencias que se consideran fundamentales para su acreditación como coach CORAOPS.

Los resultados de esta autoevaluación le servirán como punto de partida para trabajar y desarrollar sus habilidades como coach a lo largo de todo el proceso de prácticas.

El documento se deberá enviar contestado a través de Campus CORAOPS **antes de comenzar las sesiones internas** y se deberá tener una copia (impresa) para clase.

En el nivel 3

Al finalizar el proceso de prácticas externas, el alumno volverá a responder al cuestionario, para evaluar cuál considera que ha sido su grado de desarrollo en cada una de esas competencias. Esta tarea también se deberá enviar a través de Campus.

_ La jornada de visión / mandala (Nivel 2)

Jornada de 4 horas, desarrollada con un Coach Supervisor, en la que todos los alumn@s realizaran un ejercicio individual en clase enfocado en la visión y que luego sera trabajado en sesion practica de coaching, junto con un compañer@.

Nota aclaratoria: No corresponde a la sesión interna 1.

_ Ejercicio: Imagen pública (Nivel 2)

Vídeo explicativo (previo)

De cara a la realización de este ejercicio, se abrirá en campus un contenido en vídeo donde se explicará con detalle como proceder y qué consideraciones deberá tener el alumno en cuenta. En caso de duda, tras la lectura de esta guía y la visión de dicho contenido en vídeo, recomendamos contactar con campus@coraops.com

El objetivo de este ejercicio es que el coachee que se asigna al alumno para sus prácticas internas, tome consciencia de sus puntos fuertes y áreas de mejora, a través de su opinión y de la de terceras personas.

Se recomienda a los alumnos que realicen el ejercicio de imagen pública lo antes posible, siendo lo ideal antes de la sesión 1 o entre las sesiones 1 y 2 del proceso. El alumno en el rol de coachee proporcionará al alumno con rol de Coach los datos de contacto de aquellas personas de su entorno profesional o personal, de las que considere productivo conocer su opinión. El alumno con el papel de Coach se encargará de recopilar la información recibida y de presentársela a su compañero (con el rol de coachee) de forma anónima, agregada y aleatoria. De cara a las prácticas del curso, se recomienda que se envíe a un baremo de entre 3 y 8 personas.

La realización de esta sesión será paralela a las sesiones internas y fuera de las jornadas de clase, no será supervisada ni será necesario realizar informe de sesión por parte del alumno. La sesión podrá realizarse en formato presencial u online a elección de la pareja Coach y coachee

_ Prácticas internas supervisadas (Sesiones Internas - Nivel 2)

En Nivel 2 habrá cuatro jornadas dedicadas a la realización de prácticas internas de los alumnos, supervisadas por un **equipo de Coaches Senior CORAOPS** (en el rol de

supervisores). El supervisor de cada jornada podrá coincidir o no con el de jornadas de supervisiones internas previas. Cada alumno realizará un **proceso de prácticas** de Coaching individual **como coach**, y otro **como coachee**, de corta duración, para facilitar el aprendizaje de manera efectiva y didáctica.

Vídeo explicativo (previo)

De cara a la realización de estas jornadas, se abrirá en campus un contenido en vídeo donde se explicará con detalle en qué consisten estas sesiones, y qué consideraciones deberá tener el alumno en cuenta. En caso de duda, tras la lectura de esta guía y la visión de dicho contenido en vídeo, recomendamos contactar con campus@coraops.com

Preparación previa del alumno

- Para su **rol como coach**: deberá tener completado el *“Cuestionario de competencias clave del coach ejecutivo CORAOPS”* para identificar áreas de mejora durante la realización de las prácticas.
- Para su **rol como coachee**: preparar un tema profesional a trabajar.
- Para su **rol como observador**: repasar el documento *“CORAOPS puntos a evaluar”* y *“Competencias clave del coach CORAOPS”* para estar familiarizados con ellos en el momento de observar la sesión.

Ejercicio posterior a cada sesión: Redacción de informes

Al final de cada sesión de prácticas en el rol coach, el alumno deberá redactar un **informe de la sesión**, en el que se incluirá **feedforward con plan de acción** (qué va a hacer, qué nuevos comportamientos va a poner en práctica), que enviará **a su supervisor de la jornada antes de la siguiente sesión**, con plazo máximo el martes siguiente a las 23.59h. **El envío se producirá a través del foro habilitado para ello**, en campus. Los foros de sesiones internas se encuentran en campus, en el módulo de Sesiones internas, y habrá uno diferente por jornada. El acceso a dicho foro es único y exclusivo para cada alumno (no se podrá ver/ acceder al del resto del grupo).

Es vital que el alumno mande su informe en dicho plazo, para poder recibir el feedback del supervisor antes de la siguiente jornada. Un alumno que no ha presentado el informe o no cuenta con el feedback, no podrá realizar la siguiente sesión interna en óptimas condiciones.

Al finalizar el Nivel 2 el alumn@, deberá haber elaborado y enviado 4 informes (uno por sesión). Para ello, usará el documento "**Plantilla de informe de sesión**" que encontrará en la documentación del curso. Los alumnos deberán enviar su informe **en formato editable (word)** para que los supervisores puedan añadir los comentarios de su feedback.

El supervisor revisará los informes de los alumnos e incluirá sus comentarios, y redactará su feedback, dirigido al alumno. La devolución se hace sobre la realización del informe, no sobre la sesión interna observada en clase. **Los informes y sus feedbacks son requisito de obligada realización para la certificación final del curso, por parte de ICF.**

Sobre las falta de asistencia

La falta de asistencia a las sesiones de prácticas internas resulta muy disruptiva, no sólo para el alumno que falta, pues se exige la completa realización de las prácticas para su acreditación, sino también para sus parejas en las sesiones internas (con rol de coach y rol de coachee). Por ello, **se ruega encarecidamente a los alumnos, que salvo "caso de fuerza mayor" asistan a las cuatro jornadas dedicadas a realizar las prácticas internas supervisadas.**

En caso de que por fuerza mayor se registre alguna falta de asistencia, será necesario que durante la siguiente semana, el alumno que ha faltado realice una sesión de coaching con su compañer@ con rol de coach y otra con su compañer@ con rol de coachee, sesiones que no serán supervisadas en directo (en formato presencial o en formato online, según el curso que esté realizando).

El alumno que ha faltado realizará informe de su sesión con rol de Coach y lo enviará a través de la plataforma del Campus, obligatoriamente antes de la siguiente sesión, para poder contar con feedback.

Tarea: Seleccionar Coachees voluntarios (Nivel 2)

Vídeo explicativo (previo)

De cara a la realización de estas jornadas, se abrirá en campus un contenido en vídeo donde se explicará con detalle en qué consisten esta acción, y qué consideraciones deberá tener el alumno en cuenta. En caso de duda, tras la lectura de esta guía y la visión de dicho contenido en vídeo, recomendamos contactar con campus@coraops.com

La propuesta de coachees

Los coachees voluntarios provienen de varias fuentes:

- **Coachees propuestos por los alumnos del grupo actual.** Esta será la fuente *oficial* del curso y por tanto, la opción recomendada y prioritaria.
- Coachees propuestos por alumnos de promociones anteriores del curso.
- Coachees propuestos por ex-alumnos o el equipo de CORAOPS.

Cada alumno propondrá un **mínimo de 3 coachees** voluntarios procedentes de su entorno más cercano, a los que previamente deberá haber **explicado que es Coaching y en qué consisten las prácticas**. No existe un límite máximo de propuestas de coachees. Igualmente se debe **indicar**, con el mayor detalle posible, **la disponibilidad horaria tanto de sus coachees propuestos como su propia disponibilidad**, de cara a facilitar la asignación a los coaches en prácticas.

Es imprescindible que estos voluntarios sean personas que realmente quieran **participar**, con interés por realizar un proceso de Coaching Ejecutivo (que no se sientan

obligadas a realizarlos por haceros un favor), **que tengan un objetivo profesional y dispongan de la disponibilidad necesaria para el desarrollo del proceso en optimas condiciones**, (compromiso continuado, interés y empoderamiento). Así mismo, es importante que no sean personas cuya situación requiera de terapia, para no mezclar las disciplinas.

Los alumnos se asegurarán de que al menos los siguientes puntos quedarán claros con sus candidatos:

- 1- En qué consiste y cómo se desarrolla un proceso de Coaching Ejecutivo y qué resultados puede esperar del mismo.
- 2- El coach que se le asigna es un coach en proceso de certificación, como él, y que este proceso será un requisito para su certificación.
- 3- Cuáles son los compromisos que él/ella adquiere si decide participar como coachee, que son los siguientes:
 - Realizar con el coach que se le asigne 4 sesiones de una duración aproximada de hora y media.
 - Tener suficiente disponibilidad para realizar las sesiones en las fechas correspondientes al grupo (especialmente, para comenzar el proceso antes de la primera supervisión grupal de nivel 3).
 - Identificar un objetivo de mejora con la ayuda del coach e involucrarse en el proceso.
- 4- Las sesiones serán supervisadas por un Coach Profesional Senior CORAOPS®, que garantiza la calidad de todo el proceso.
- 5- Garantizar la absoluta confidencialidad de todo el contenido de las sesiones, manteniendo al margen el tipo de relación que mantienen.
- 6- **Ser propuestos como voluntarios no significa que automáticamente se le asignará un coach.**

Cómo es el proceso de asignación de coachees

- Los alumnos deberán proponer voluntarios dentro de una fecha límite indicada.

- Los datos se enviarán a través de la tarea correspondiente, que encontrarán en campus
- CORAOPS dará la bienvenida e informará por email a todos los voluntarios que han sido seleccionados en primera ronda para ser coachees. A partir de ese momento, se informará al alumno de los datos de contacto de sus coachees de prácticas.
- **Es importante realizar las prácticas con personas con las cuales no se han tenido relaciones personales o profesionales previas. Si por algún motivo, el coachee asignado es conocido o se ha tenido relación previa, se deberá proceder a avisar a CORAOPS para poder adjudicar un coachee nuevo.**
- En caso de que en el plazo de 10 días máximo, los alumnos no hayan conseguido contactar con sus coachees asignados, deberán informar a su tutor acerca de la situación.
- Aquellos voluntarios que no hayan sido asignados como coachees en primera ronda, pasarán a formar parte de la Bolsa de Voluntarios (CORAOPS les avisará de ello) a la espera de futuras oportunidades.

A cada alumno se le asignarán dos coachees voluntarios, con los que realizarán sus procesos de prácticas. La asignación de los coachees voluntarios dependerá de la disponibilidad de estos y del resto de compañeros, así como de criterios académicos. No se puede garantizar que todos los coachees que se propongan tendrán asignados un coach, en esta primera fase.

Aunque las sesiones de coaching son siempre confidenciales, en este caso concreto, en el que los coachees voluntarios son conocidos de algún/a compañero/a del curso, es aun más necesario que lo recordemos. Los alumnos se mostrarán respetuosos con los coachees voluntarios que han propuesto, con los coachees que se les ha asignado y con el desarrollo de todos los procesos de coaching, **garantizando siempre la confidencialidad de toda la información**, según los criterios del Código Deontológico de la Metodología CORAOPS®.

_ Tarea: Examen teórico (Nivel 2)

Tras realizar la última jornada de clase teórica del nivel 2, se habilitará al alumno el acceso al **examen teórico correspondiente al nivel 2**, que encontrará en Campus. Este examen permitirá evaluar sus conocimientos teóricos y afianzar los aprendizajes.

Se trata de un examen de preguntas abiertas. El plazo para contestar el examen teórico estará indicado en CAMPUS y **no podrá ser ampliado bajo ningún concepto**, por cuestiones de calendario. Este examen será revisado conjuntamente en la sesión de **aprendizaje grupal (nivel 3)**.

_ Realización de las prácticas externas (Nivel 3)

Vídeo explicativo (previo)

De cara a la realización de estas jornadas, se abrirá en campus un contenido en vídeo donde se explicará con detalle en qué consisten estas sesiones, y qué consideraciones deberá tener el alumno en cuenta. En caso de duda, tras la lectura de esta guía y la visión de dicho contenido en vídeo, recomendamos contactar con campus@coraops.com

El primer contacto con el coachee

Cuando el alumno tenga asignado a sus coachees voluntarios, se pondrá en contacto con ellos por teléfono o por mail, en la mayor brevedad de tiempo posible, para ponerse a su servicio, y proporcionarle la siguiente información:

- En qué va a consistir el proceso de coaching.
- Llegar a un acuerdo en las fechas aproximadas para realizar las sesiones.
- Acordar en dónde y en qué horario se van a realizar estas sesiones.
- En caso de que el alumno no pueda comenzar los procesos inmediatamente, es de su responsabilidad informar a su coachee y acordar cuándo comenzarían.

- Al realizar esta primera llamada, es necesario tener muy presente que desde el primer contacto con el coachee se está generando un contexto.

Es posible que el coachee pregunte si tiene que trabajar algo, y qué es lo que se va a trabajar en la sesión. Este es un buen momento para empoderar al coachee y explicarle en qué consiste la relación de coaching que vais a mantener e identificar y aumentar su compromiso con el proceso que va a comenzar. Desde este momento se está generando ya el rapport necesario.

El alumno deberá realizar dos procesos completos de coaching con coachees voluntarios externos, supervisados en su totalidad por su tutor. Cada proceso constará de **4 sesiones como mínimo**, de una **duración aproximada de 90 minutos cada una**, pudiéndose ampliar con más sesiones si se acuerda entre ambos, dejándolo al margen del proceso de certificación. En la primera sesión es importante explicar de nuevo al coachee en qué va a consistir el proceso de coaching y la confidencialidad de las sesiones.

También es necesario confirmar el compromiso del coachee con el proceso. Se puede hacer mediante lectura y firma del acuerdo coach-coachee.

En las sesiones se pueden utilizar todo el material que se considere que puede ayudar al correcto desarrollo de la misma. Si se considera apropiado, se puede proponer comenzar con alguna de las herramientas vistas durante el curso: Imagen pública, Cuestionario de competencias, Rueda de la vida, Mandala, etc. A partir de ahí es el momento de ponerse a su servicio, utilizar las competencias, herramientas y ética aprendidas durante el curso. ¡Comienza la sesión!

Realización de las sesiones

Si las sesiones se realizan en formato presencial, el lugar de realización de las sesiones externas se pactará entre coach y coachee.

Si el proceso y sus sesiones son en formato online, se utilizará algún programa de videoconferencia, de mutuo acuerdo entre Coach y Coachee (Hangouts, Skype, Zoom..). La organización y programación de estas sesiones serán responsabilidad del alumno/a.

Plazo entre sesiones

Se recomienda que el **plazo entre sesiones**, en cada proceso, sea de aproximadamente **15 días**. Cualquier proceso con un tiempo de más de un mes, entre sesión y sesión, se considerará que pierde calidad, tensión de aprendizaje, por lo que se recomendará en ese caso proceder al cierre del proceso y asignación de un nuevo coachee. Recomendamos que el tiempo de realización de ambos procesos de prácticas dure, aproximadamente, 3/4 meses, y sean simultáneos en el tiempo. El tutor estará a disposición del alumno para gestionar cualquier casuística al respecto.

Supuestos de invalidez de los procesos

- **El coachee no está disponible y alarga el tiempo entre sesiones:** En ese caso, se recomienda cerrar el proceso, y solicitar coachee nuevo a la organización, lo antes posible.
- **El alumno tiene problemas para fijar sesiones con sus coachees:** En este caso, se recomienda a los alumnos comunicar el problema lo antes posible al tutor asignado. En caso de tener un proceso abierto, cuyo plazo entre sesiones no permita cumplir la calidad del proceso, se procederá a cerrarlo. En caso de no haber comenzado los procesos, el alumno deberá contactar con los coachees, para fijar con ellos el momento en que se retomará el proceso.
- En ambos casos, el alumno deberá ser consciente en todo momento del **numero de tutorías individuales utilizadas**. En caso de tener que cancelar un proceso, y no disponer de sesiones de tutoría, será recomendable contratar una ampliación de tutorías. Escríbenos a campus@coraops.com para consultar las condiciones de contratación.
- Si el retraso se debe a **causa mayor justificada**, se atenderá excepcionalmente cada caso, por separado.

- En caso de que el alumno finalice los dos procesos pero los **parámetros requeridos de calidad sean bajos**, y se encuentre dentro del plazo de certificación, el alumno realizará un nuevo/nuevos proceso/s.

El plazo de certificación de la promoción actual es de 1 año. De cualquier forma, esta fecha está prevista para cubrir todas las actividades presenciales y recuperaciones, en caso de ser necesarias.

Tarea: redacción del informe de cada sesión

El alumno redactará un informe, en un plazo máximo de 5 días, después de cada sesión que realice con sus coachees. El tutor realizará feedback de estos informes por escrito. **La entrega de esos informes se realizará a través de un foro habilitado para ello**, en el apartado correspondiente al Nivel 3, en campus. Será un foro en exclusiva entre el tutor y el alumno. El plazo de devolución de feedback es de máximo 5 días, desde su recepción.

Sobre la jornada de Aprendizaje Grupal (Nivel 3)

El examen teórico de Nivel 2 será trabajado en público durante la sesión de aprendizaje grupal. El objetivo de la sesión es elevar el nivel de conocimiento de la Metodología CORAOPS® entre todos y tener una base sólida de conocimientos para su óptima aplicación en los procesos de coaching y vuestro desarrollo como coaches. Cada alumno se va a autoevaluar (en una escala del 1 al 10) y puede hacer las anotaciones que considere en sus exámenes. Se trabajará con la sabiduría del sistema

Sobre las sesiones de desarrollo grupal de competencias (Nivel 3)

Durante el desarrollo del nivel 3, se celebrarán 4 Sesiones de Desarrollo Grupal de Competencias CORAOPS. El objetivo de estas sesiones es el desarrollo integral de las

competencias de un coach CORAOPS. Los alumnos deberán asistir a 12 horas, como mínimo, si no ha faltado a anteriores clases, y **participar como coach siendo mentorizado en al menos una ocasión.**

La dinámica de estas sesiones consiste en que varios alumnos presentarán de manera individual, al grupo, un tema relacionado con las sesiones que ya han tenido, con la idea de trabajar sus competencias y comportamientos como Coaches.

Tarea previa a la mentorización

El alumno expondrá un tema (competencia y comportamientos asociados) a tratar para su supervisión, este tema podrá ser consensuado con el tutor, y deberá compartirlo en la tarea correspondiente, dentro de Campus. Indicará también en cuál de las 4 jornadas selecciona como opción preferida para ser mentorizado.

El Mentoring individual con un tutor (Nivel 3)

Se establecen 3 tutorías de 30 min en **formato videoconferencia** con objetivo afianzar avances, aprendizajes y resolución de dudas. El tutor supervisará los procesos de prácticas externas que realiza el alumno, devolviendo feedback por escrito de todos los informes de sesión. El plazo de devolución de feedback es de máximo 5 días, desde su recepción.

Es responsabilidad del alumno mantener permanentemente actualizado al tutor sobre el grado de avance de los procesos.

Para conocimiento del alumno, el tutor asignado contará además con las siguientes tareas:

Tutor: Recogida del feedback al proceso, por parte de los coachees

Una vez finalizado el proceso de coaching externo, y con la mayor brevedad posible, el tutor se pondrá en contacto con el coachee voluntario para solicitarle el envío del cuestionario de satisfacción, para que valore su proceso. Esta

evaluación la enviarán los coachees al tutor directamente, será confidencial y servirá al alumno para su propio desarrollo. **La valoración de los coachees deberá estar en el rango Alta / Muy Alta, para poder considerar que el proceso es válido para certificación.** En el caso en que estas valoraciones, no obtengas estos rangos, o el tutor junto con Dirección Académica del curso consideren que el/los procesos, no ha tenido un grado óptimo, será necesario la realización de otro/s proceso/s de coaching supervisado.

Tutor: Realización del informe final del alumno

Una vez el alumno finalice sus procesos, y el tutor recoja las evaluaciones de los coachees, el tutor procederá a redactar su informe final, acerca de los procesos de prácticas externas supervisadas. Evaluará las competencias clave y el desarrollo de las prácticas según la Metodología CORAOPS®.

Tarea: Herramienta CORAOPS (Nivel 3)

Se encomienda a los alumnos la tarea de la redacción de una herramienta de coaching. La redacción de esta herramienta deberá hacerse con la plantilla proporcionada (disponible en Campus). El alumno dispone del tiempo de realización de las prácticas para realizar y enviar la herramienta. El objetivo de esta tarea es fomentar el desarrollo profesional del coach en proyectos de investigación e innovación, desde la aplicación de la Metodología CORAOPS®, y desde su experiencia. El tutor podrá ser consultado por el alumno para la redacción de esta herramienta. El feedback de este ejercicio se dará en la jornada de certificación final con la dirección académica.

Ejercicio: Evaluación final y testimonio del curso (Nivel 3)

Una vez finalizados los procesos prácticos externos, el alumno deberá responder a los cuestionarios de "evaluación final del curso" y "testimonio del curso", que encontrará en

Campus. En el cuestionario podrán valorar las prácticas internas y externas y tutor. El testimonio podrá compartirse en nuestra web, si el alumn@ así lo indica.

_ Sesión de cierre con la Dirección Académica

Para finalizar el proceso de certificación, una vez el alumno complete todos los requisitos de su expediente, CORAOPS contactará con el alumno para fijar una sesión individual con la Dirección Académica, de una hora de duración. El objetivo de esta sesión es validar el desarrollo formativo del alumno así como el cierre del proceso de prácticas, y la entrega del certificado del curso.