



Claves CLARA PLANETA MUJER

"Hacer de ti mismo lo mejor que puedes llegar a ser". Este es el objetivo del coaching, una técnica que Andrea Lages domina a la perfección.

ANDREA LAGES

Descubre LO MEJOR que hay en ti



MUY PERSONAL

- Nació en Brasil
- Estado civil: casada
- Edad: 30 años
- Profesión: Presidenta de Lambent do Brasil, empresa de coaching
- Formación: Comunicación Audiovisual y PNL (Programación Neuro-lingüística)

Andrea Lages es una de las especialistas en coaching más respetadas en todo el mundo. Con sólo 30 años se ha convertido en la co-fundadora de la International Coaching Community (ICC) y acaba de publicar "Coaching con PNL. Guía práctica para obtener lo mejor de ti mismo y de los demás" (Editorial Urano), junto a su colega y marido Joseph O'Connor, uno de los gurús de esta técnica.

POTENCIAR HABILIDADES

Andrea se ve a sí misma como una exploradora de pirámides. Y es que cada uno de sus clientes supone para ella una especie de templo repleto de tesoros ocultos esperando ser descubiertos. Estos tesoros son las habilidades que cada uno de nosotros desconoce que

posee y que nos permitirían alcanzar nuestros objetivos. Aunque hace pocos años que oímos hablar en España del coaching, el éxito de esta técnica se demuestra a través de sus clientes: presidentes y altos directivos de compañías como British Airways, Hewlett Packard, etc. El coaching nació en el ámbito deportivo, donde se centra en el entrenamiento personalizado de los deportistas de élite (coach, en inglés, significa entrenador). De igual modo en que se atiende a los aspectos psicológicos y físicos de los jugadores, en el coaching ejecutivo se contempla todas las vertientes del entorno humano para obtener una finalidad: ser mejor.

¿ESTÁS SATISFECHO?

La primera cuestión que se plantea es: ¿Hasta qué punto

me siento satisfecho ahora mismo con mi vida? "Normalmente, la persona nos describe un objetivo y el experto pregunta ¿para cuándo? -explica Andrea-. Desde este límite temporal se establece un programa de trabajo a través del cual se valorará, en primer lugar, si esa meta se ajusta a los valores personales. En ocasiones identificamos como objetivos cosas que, si las obtuviéramos, irían en contra de lo que realmente deseamos." La incorporación de los métodos de la Programación Neuro-lingüística (PNL) -técnica que ayuda a conocer cómo se estructura y trabaja nuestro cerebro- ha convertido esta práctica en una herramienta que se aplica tanto a nivel de empresa como en el de desarrollo personal, con el propósito de "hacer de ti mismo lo mejor que puedes llegar a ser".

PREGUNTAS PODEROSAS

El coaching se alimenta de las respuestas a las llamadas "preguntas poderosas". ¿Qué es lo que quieres?, ¿qué es lo que te importa? y ¿qué es lo que te impide alcanzar este objetivo? Una manera eficaz de descubrir los objetivos y avanzar sin miedo al fracaso pues, según explica Andrea "dentro del coaching, no existe el concepto de fracaso". Prueba de ello es un índice de satisfacción del 100% en todos los casos que esta profesional ha tratado. ●

CON FUERTE PRESENCIA

↓ **JANE FONDA**, actriz, ha llevado su lucha en defensa de la mujer a un acto de la Federación de Institutos de la Mujer, cuyos miembros fueron los primeros en hacer campaña a favor de los métodos anticonceptivos.



↓ **KATE MOSS**, modelo, ha sido elegida «icono de moda 2005» por el Consejo de Diseñadores de Moda de América. Esta gala se equipara a los Oscars de la moda y sirve para reconocer la trayectoria más destacada de profesionales del sector.



↓ **MARYLIN MONROE**, actriz, ha revelado su trono como icono cinematográfico tras el éxito de una original su-
basta celebrada en Los Angeles. Por la agenda de la actriz un coleccionista desembolsó 90.000 dólares.

