

Coaching Online

La modalidad online prácticamente tiene el mismo resultado que la modalidad presencial. La principal diferencia es el medio por el cual se lleva a cabo. En lugar de acudir a su cita personalmente al studio, la sesión se lleva a cabo en vivo a través de un programa de videoconferencia por internet. A través de éste, nos encontramos frente a frente, conversamos e interactuamos. Se crea un espacio virtual de trabajo, que si bien es diferente al clima que se obtiene en una sesión presencial, alcanza a generar un contexto de trabajo lo suficientemente poderoso para lograr su propósito.

Ventajas del Coaching Online

Estrecha la distancia geográfica.
Inmediatez de contacto.
Ahorro de tiempo y costos de desplazamiento.
Comodidad de un espacio propio.
Permite la continuidad en caso de algún viaje.
Para algunas personas les brinda discreción.



El Coaching Online permite aprovechar el avance tecnológico, y contar con una buena conexión a internet es indispensable, hoy en día la mayoría de las conexiones son de fibra óptica, tanto en casas como en oficinas, por lo que permite llevar a cabo sesiones con excelente calidad de audio y video de manera ininterrumpida.

Existen varios programas para videoconferencia, el más conocido es Skype, sin embargo en lo personal prefiero Zoom, ya que es una plataforma más robusta que tiene mayor estabilidad y claridad tanto en audio como en video. Podemos trabajar con la que prefieras, ambas son gratuitas para ti.

Instrucciones básicas para la instalación de un programa para videoconferencia.

Zoom.



En lo personal, prefiero trabajar con Zoom ya que es una plataforma que tiene mayor estabilidad y claridad en audio y video.

Entra a <https://zoom.us/> y abre una cuenta gratuita, no es necesario que abras una cuenta de suscripción.

Ten en cuenta que necesitarás un nombre de usuario, clave de acceso y un correo electrónico.

Mi cuenta de Zoom si es de suscripción, esto nos permite tener sesiones mayores a 20 minutos, además que me permite agendar nuestras reuniones con antelación. Para cada una de nuestras reuniones el sistema te enviará un correo electrónico con una liga la cual accederá a la sala virtual donde nos encontraremos.



Skype

Quizá la aplicación más conocida para video conferencias en internet.

Entra a <https://www.skype.com/> y abre una cuenta gratuita.

Ten en cuenta que necesitarás un nombre de usuario, clave de acceso y un correo electrónico.

Para nuestras sesiones bastará con estar conectado y yo manualmente te enviaré solicitud de videoconferencia en ese momento.

Recomendaciones

Descarga la aplicación según el equipo que dispongas, de preferencia instálalo en alguna computadora fija o portátil o bien en un iPad. Nunca está demás tenerlo instalado en tu teléfono celular para alguna emergencia, sin embargo de preferencia te recomiendo utilizar una computadora.

Haz alguna prueba de conexión con algún amigo o familiar de ser posible, de esta manera te cerciorarás de que todo funciona bien antes de tu sesión, evitando así pérdidas de tiempo.

No olvides enviarme un correo electrónico con tu nombre de usuario ya sea en Zoom o en Skype para poder agregarte.

Nos veremos MUY PRONTO!!

Jorge Chapa

