

# “El poder de las preguntas” Coaching y periodismo

**César Fernández, PCC**

## Resumen

El objetivo es compartir con los asistentes las claves sobre “el arte de preguntarte y preguntar”. Para ello comenzaremos por clarificar qué supone realmente un proceso de coaching, en qué situaciones es aconsejable y cuáles son sus beneficios. A continuación facilitaremos metodología de aplicación práctica y directa a situaciones que pueden afrontar hoy en día los profesionales del Periodismo: ¿cómo transformar inquietudes en metas y objetivos?, ¿cómo reinventarse o reorientarse profesionalmente?, ¿cómo gestionar satisfactoriamente cargas horarias, stress e incertidumbre?, ¿cómo gestionar la tensión ante el papel en blanco, el micrófono o la cámara?

### Puntos clave de la ponencia:

Qué es realmente el coaching; qué beneficios puede aportar y en qué situaciones es más útil y eficaz.

El arte de preguntarte y preguntar (Ejercicio práctico).

Claves para gestionar la incertidumbre y la tensión.

Claves para afrontar cambios profesionales.

Claves para concretar metas y pasar a la acción.

Cómo verificar que estamos ante un coach con garantías: requisitos y criterios.

### **Cesar Fernández**

Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona. Postgrado en Asesoramiento Psicopedagógico por la Universidad de Barcelona. Master en Business Administration por E.S.A.D.E. Coach Certificado y acreditado por la I.C.F como PCC. Certificado en Coaching y PNL por John Grinder.

Su trayectoria profesional abarca 22 años en consultoría de recursos humanos en empresas nacionales e internacionales. Especializado en el diseño e implantación de sistemas de gestión y desarrollo de competencias, consultoría estratégica de RR.HH. y diseño e Implantación de programas de desarrollo directivo utilizando metodologías innovadoras en coaching individual, grupal y de equipos.