

# alfasoft

ALFASOFT CONSULTORES

## **BENEFICIOS DEL COACHING EJECUTIVO Y/O DE VIDA JUGANDO GOLF**



### **Que hay detrás de recorrer jugando una cancha de Golf ?**

Bueno principalmente se aprovecha de respirar aire libre y de caminar en forma sana en plena naturaleza, muchas veces con flora y fauna poco habitual a nuestro alrededor, a veces con bastante viento, normalmente con sol, pero también con lluvia, haciendo no sólo el ejercicio de una caminata ligeramente rápida, que puede ir entre 4 y 8 kilómetros dependiendo de la cancha, sino que además haciendo de manera frecuente el ejercicio completo de un swing, que permita pegar a la pelota en el lugar exacto y con la fuerza y dirección adecuadas, para hacerla llegar donde queremos, es decir al hoyo.

Este proceso por lo general se repite a lo menos unas 72 veces tanto en terreno plano, inclinado, pasto disparejo, hierba crecida, arena, agua, barro, bosque, y pasto liso.

### **Si no lo conoce se preguntará cual es la atracción de este deporte ?**

La verdad es que la respuesta es bastante amplia, hacer ejercicio de manera sana, apoyar a quitarse la tensión o Stress, compartir con quienes se juega una amena conversación, muchas veces aplicable a cierres de negocios, pero principalmente pasarlo bien y esmerarse cada vez por hacerlo mejor. Lo anterior identificando las debilidades o puntos de quiebre que requieren incorporar un cambio en el estilo, la parada, la toma del fierro, la fuerza, la exacta sincronización del golpe en la dirección conforme al clima o viento, etc....

No hay ningún jugador que después de cada juego no analice el resultado del golpe que efectuó, para darse cuenta de que hizo bien y en que falló, a modo que puede proceder a introducir los cambios necesarios para hacerlo mejor la próxima vez. En este proceso por supuesto sirve mucho observar a otros, y aprender a escuchar a quienes saben más técnicas, y lo pueden apoyar en establecer posibles mejoras a ser practicadas en los próximos tiros, es decir saber escuchar y no enojarse por hacerlo mal, sino que agradecer el que estás a tiempo para hacerlo cada vez mejor.

### **Que se logra que sea beneficioso para el jugador ?**

SERVICIOS DE COACHING, ASESORIAS EMPRESARIALES, DE GESTIÓN Y TECNOLOGÍA

[www.alfasoft.cl](http://www.alfasoft.cl)

# alfasoft

ALFASOFT CONSULTORES

Además de todo lo ya expuesto el jugador aprende a exigirse a si mismo un estado de alta concentración, donde lo más difícil es hacer caso omiso de los ruidos o movimientos de nuestro exterior cercano. Además de aprender a seguir luchando por encontrar las maneras de ser cada vez mejor, y por supuesto lograr hacer la menor cantidad de palos en cada hoyo.

Se aprende a no repetir los mismos errores y a pedir consejo a quienes están en condiciones de apoyarlo a mejorar y lograr a conseguir el resultado deseado. También se aprende a controlar el mal genio y no perder los estribos. Y por último a interactuar con otros jugadores con los cuales en un comienzo no hay relación alguna, pero muchas veces se termina en una gran amistad o relación de negocio.

El Golf se juega para satisfacer una necesidad personal de relajó, deporte, amistad, relaciones personales, comer o tomar algo después del juego, participar de forma competitiva en campeonatos con premios, o de manera profesional por dinero. Es una pasión.

Independiente de lo anterior lo más importante en cada hoyo, es la felicidad que se siente al hacer un "PAR" o la euforia que significa hacer un "BIRDIE", o la extrema euforia que dicen sentir los que alguna vez han hecho un "EAGLE".

## Como aprovechar este juego para Coaching Ejecutivo y/o de Vida ?

Bueno que mejor que realizar las sesiones de Coaching en un lugar rodeado de naturaleza, lejos de la oficina o la casa, donde se puede conversar y usar la misma concentración de cada golpe, para ir analizando las necesidades del Coachee, a través de las preguntas del Coach.

Que mejor que lograr una sesión de dos horas y media a cinco (dependiendo de la cancha), en las cuales es posible revisar de manera profunda cada tema, apoyando a que se encuentren respuestas a las inquietudes, se analicen las alternativas de mejora, los recursos disponibles, los riesgos, plazos y muy importante los indicadores de medición, que serán utilizados para evaluar si finalmente se consiguieron los resultados esperados.

### **JORGE FUENZALIDA FRUGONE**

Coach Ejecutivo y de Vida

#### **ALFASOFT CONSULTORES**

Servicios de Coaching, Asesorías Empresariales,  
de Gestión y Tecnología

[www.alfasoft.cl](http://www.alfasoft.cl) [info@alfasoft.cl](mailto:info@alfasoft.cl)

Director de COACHING CENTER DE CHILE

[www.coachingcenter.cl](http://www.coachingcenter.cl)

Member of International Coaching Community – ICC

Member of Asociación Chilena de Coaching - ACC

[www.accoaching.cl/miembros/jorge\\_fuenzalida\\_miembro\\_acc.html](http://www.accoaching.cl/miembros/jorge_fuenzalida_miembro_acc.html)

SERVICIOS DE COACHING, ASESORIAS EMPRESARIALES, DE GESTIÓN Y TECNOLOGÍA

[www.alfasoft.cl](http://www.alfasoft.cl)