

Coaching y coaching somático para músicos

¿Qué es el coaching?

El coaching es un proceso de acompañamiento personal o profesional que permite desarrollar los recursos y el potencial necesarios para alcanzar objetivos y dar vida a sus proyectos.

Su finalidad es gestionar las competencias al cambio y concretar la orientación deseada, potenciando la visión propia.

El proceso del coaching permite:

- tomar conciencia de las estrategias o creencias que obstaculizan el desarrollo, liberarse de resistencias,
- desarrollar talentos y competencias para alcanzar los objetivos que queremos conseguir,
- idear soluciones y poner en marcha un plan de acción para lograr el éxito.

¿Por qué el coaching para músicos?

Todo músico va en busca de excelentes resultados, buscando desarrollar plenamente su talento. Trabajar de forma placentera, economizando esfuerzo y con excelencia es el ideal de referencia de toda creación.

A veces en su evolución tanto personal como profesional, a menudo solitaria, tiene que hacer frente a situaciones de incertidumbre e inestabilidad que le pueden provocar miedos, poniendo en duda su propio potencial y obstaculizando su proyecto artístico. Si esta situación puede formar parte de la realidad del artista se vuelve más relevante en tiempos de crisis.

¿Cómo dar forma a tus proyectos artísticos? ¿Cómo superar los miedos y la incertidumbre? ¿Cómo gestionar el estrés escénico? ¿Cómo desarrollar sus habilidades relacionales? ¿Cómo dar más sentido a tus proyectos y valorar sus talentos únicos de artista?

Estos serían algunos de los planteamientos a los que el coaching puede aportar al músico, soluciones concretas y útiles.

A través de un espacio reflexivo y de un cuestionamiento, el coaching, le permite desarrollar una conciencia más aguda de la situación y valorar las posibilidades que se le presentan o aquellas de las que todavía no tiene aún conocimiento.

El músico aprende a evacuar las estrategias conductuales o creencias que suponen un obstáculo a su desarrollo y aprende a centrarse en las prioridades, encontrando, en este proceso de crecimiento individual o colectivo, la motivación para seguir adelante.

El apoyo del coach le ayudará comprometerse en la acción y a crear una dinámica de superación para generar el cambio, respetando al máximo su persona y su talento, sin intervenir en sus decisiones.

¿Qué metas podemos conseguir con el coaching?

- superar la incertidumbre, los miedos,
- potenciar los talentos,
- reducir el estrés y gestionar las emociones,
- motivar la acción,
- mejorar las relaciones humanas y la comunicación,
- generar confianza,
- adquirir nuevos talentos,
- revitalizar la creatividad,
- enriquecer la imagen personal,
- adaptarse al cambio,
- definir el proyecto profesional,
- tomar decisiones, saber elegir,
- ponerse en acción,
- buscar contactos, colaboradores y socios,
- vender su proyecto.

El valor de estos enfoques para el desarrollo de habilidades y proyección del músico, es el proceso por el cual se acepta y adopta el cambio, de manera exitosa y autónoma, se van gestionando las competencias para obtener resultados y se potencia la visión respetando los propios valores.

¿Qué es el coaching somático?

El coaching somático es un proceso de reflexión y aprendizaje que permite, aclarar objetivos, identificar resistencias y encontrar los recursos para dar sentido y concretar proyectos a través de la sinergia del cuerpo y la mente.

A través de la conciencia somática y gracias a un conocimiento pertinente de su cuerpo en movimiento, el músico puede potenciar sus talentos y posibilidades artísticas y encontrar más fluidez en sus movimientos y acciones.

¿Cómo transformar la intención en acción? ¿Cómo reconocer las propias necesidades para responder a sus aspiraciones profundas?

En este proceso, no sólo reflexivo, el cuerpo en movimiento ayuda a liberar tensiones, facilitando una visión más centrada de las situaciones. El trabajo con el arte del movimiento es el motor para reconocer necesidades y motivaciones profundas y transformar las intenciones en acción de manera más completa e integrada, pasando por el cuerpo, la sensación y la emoción. Descubriendo nuevas perspectivas para el futuro, de manera más holística (cuerpo y mente) el músico puede construir proyectos en un proceso de evolución y progreso.

¿Cuáles son los beneficios del coaching somático?

- Conocer y escuchar su cuerpo,
- liberarse de tensiones,
- incrementar la confianza y estima personal,
- integrar la dimensión corporal, emocional, mental y relacional en su proyecto personal o profesional,
- transformar la intención en acción,
- definir la propia originalidad y al propio lenguaje, a través del cuerpo en movimiento.

Tanto el coaching como el coaching somático aportan nuevos valores y nuevas herramientas al músico para permitirle establecer la solidez de su proyecto y ofrecerle la visibilidad que necesita para su arte.