

**OLGA ALBALADEJO**

Directora y Socia de 3Contigo

# “El coaching ayuda a las personas a que definan y alcancen sus objetivos del modo más rápido y cómodo posible”

3Contigo es una empresa especializada en el mundo del coaching. Para conocer con más detalle qué servicios ofrece a sus clientes, hablamos con su Directora y Socia de 3Contigo, Olga Albaladejo.

## Lo primero es lo primero: ¿qué es el coaching?

El coaching es mucho más que una técnica. Es un modo de ayudar a las personas a que definan y alcancen sus objetivos del modo más rápido y cómodo posible a través de su propia energía interior. En nuestro caso, 3Contigo trabaja para que nuestros clientes sean conscientes de que conseguir esos objetivos depende únicamente de ellos mismos.

## Dicho así suena muy fácil...

Hay que partir de la base de que el éxito en cualquier iniciativa que se plantee alguien, ya sea a nivel profesional o personal, pasa por asumir la responsabilidad de su propia vida o, dicho de otro modo, es preciso que la persona se haga cargo de su vida. Ese es el primer aspecto en el que debe incidir un coach para, posteriormente, ayudar a la persona a dibujar qué objetivos desea cumplir y dotarle de las herramientas idóneas para hacerlo del modo más cómodo y rápido.

## Deduzco que cada caso debe abordarse de un modo diferente...

Cierto. Aunque el coaching es uno solo, hay que adaptar la metodología a cada cliente e incidir en aquellas áreas de especialización que precisen un mayor trabajo. En 3Contigo profundizamos en aquello que precise cada persona trabajando en áreas como la inteligencia emocional, el marketing personal, las habilidades de comunicación, la integración cultural, el campo neurolingüístico.. El objetivo último es que la mejora del cliente se consiga rápido (en un máximo de diez sesiones) y además sea sólida y dure para siempre.

## ¿Qué distingue a 3Contigo de otros profesionales del coaching?

Creo que lo que mejor nos define es nuestra visión global a la hora de analizar la situación de cada cliente para diseñar un plan de acción adecuado a sus deseos. Para 3Contigo, el coaching es el hilo argumental de nuestra actividad,

pero lo complementamos con otro tipo de perspectivas y disciplinas, como las que mencionaba anteriormente. Por otra parte, creemos en las nuevas tecnologías como medio para ayudar a nuestros clientes a la hora de realizar las sesiones, de manera que además de la posibilidad de hacerlas de forma presencial, también recurrimos con frecuencia al teléfono o a la videoconferencia.

## ¿Qué objetivos de futuro se ha marcado la empresa?

Aunque personalmente llevo más tiempo trabajando en el sector, 3Contigo se constituyó hace sólo dos años, un periodo en el que hemos crecido mucho gracias a que los clientes satisfechos han recomendado nuestros servicios o han recurrido de nuevo para seguir mejorando y alcanzar nuevos objetivos. De ahora en adelante, seguiremos con esta política de atención personalizada y que-remos potenciar, al mismo tiempo, la colaboración con otros profesionales (fi-



sioterapia, asesoría de imagen y formación, etc.) que pueden complementar bien los resultados del coaching. Se trata, en definitiva, de ofrecer una visión diferente de nuestra actividad; una visión de 360º que nos permita mejorar día a día, tanto a nosotros como a nuestros clientes.



## MÁS INFORMACIÓN

[www.3contigo.com](http://www.3contigo.com)  
[info@3contigo.com](mailto:info@3contigo.com)  
 Teléfono: +34 609401198