



Coaching Lab / 4a temporada / octubre 2020

Episodio 31 - Conexión profunda y empatía

Ejercicios para favorecer la conexión profunda y empatía

Objetivo: Aplicar los conceptos revisados en el episodio respecto la cuarta habilidad a desarrollar para revolucionar tu coaching.

Instrucciones: De forma previa a tu siguiente sesión de coaching, revisa estos ejercicios propuestos, elige uno y aplícalo conscientemente durante la próxima semana.

Ejercicio propuesto 1	Durante esta semana las conversaciones de coaching estarán inauguradas con las preguntas siguientes: 1. ¿Qué necesitas de mí para poder conectarnos adecuadamente con esta sesión? 2. ¿Qué has dejado por estar aquí? 3. ¿Qué traes a esta sesión? Tendré interacción con mi cliente, platicando también mis propias respuestas a estas preguntas después de que el mismo vaya respondiendo.
Ejercicio propuesto 2	Durante esta semana, en mis conversaciones de coaching, buscaré enfocar la conversación desde la perspectiva que el otro tiene de sus retos y desafíos; me esforzaré por comprender cognitiva y emotivamente cómo vive la persona su reto, cómo experimenta su dolor o molestia, y cómo tiene consciencia sobre la necesidad de cambiar o modificar su situación. Le haré saber mi proximidad emocional y cercanía ante lo que dicha persona enfrenta respecto su reto o desafío.