



## Coaching Lab / 4a temporada / noviembre 2020

### Episodio 32 - Concretar la acción y

#### Elementos para concretar la acción

**Objetivo:** Identificar los elementos necesarios a explorar para verificar con el cliente, los pasos a realizar en la búsqueda de la meta o desafío concreto.

Instrucciones: Completa este formato para tu propio reto o desafío como coach, para que veas si es conveniente y de utilidad aplicarlo con tus clientes.

<p><b>¿Qué tengo que hacer para avanzar en mi reto?</b> <i>(Describir un accionable)</i></p>		
<p><b>¿Cómo esta acción particular me permitirá acercarme más a mi objetivo?</b></p>		
<p><b>¿Cuáles podrían ser ventajas posibles de realizar esta acción?</b></p>	<b>Para mí</b>	<b>Para mi sistema</b>
<p><b>¿Cuáles podrían ser las desventajas posibles de realizar esta acción?</b></p>	<b>Para mí</b>	<b>Para mi sistema</b>



**¿Cuáles tendrían que ser mis primeros cinco pasos a realizar?**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

**Fecha posible de realización.  
¿Cuándo deberían quedar cumplidos estos pasos?**

**Ante esta acción en concreto:**

<b>¿Qué hay en mi cabeza?</b>	<b>¿Qué hay en mi decisión?</b>	<b>¿Qué hay en mi corazón?</b>

**Explorar mi red de apoyo**

<b>¿Qué elementos o personas podrían ayudarme?</b>	
<b>¿Cómo podrían ayudarme?</b>	
<b>¿Cómo pediría o buscaría su apoyo?</b>	
<b>¿Qué necesito hacer para preservar mi responsabilidad?</b>	



## Ejercicios para favorecer las acciones transformadoras.

**Objetivo:** Aplicar los conceptos revisados en el episodio respecto la quinta 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.

<b>Ejercicio propuesto 1</b>	Durante esta semana, buscaré concluir mis conversaciones de coaching procurando que se aterrice y se elija alguna acción transformadora por parte de la persona que acompaño. Podré emplear una estructura de diálogo parecida a la siguiente: "De uno a diez, ¿cuál es tu nivel de compromiso para llevar a cabo esta acción que hemos comentado? Ante una respuesta posible, supongamos un 8, responderé con otra pregunta: ¿Y qué necesitas, qué te faltaría para llegar a 10?"
<b>Ejercicio propuesto 2</b>	Durante esta semana evitaré conscientemente que la persona que acompaño, respecto las acciones posibles a realizar ante su reto o desafío, se quede en una aproximación vaga y genérica que nunca podría saberse si se alcanza o no. Trataré de construir con mi cliente algún indicador para descubrir cómo nos daremos cuenta si vamos avanzando en los objetivos y metas del acompañamiento.
<b>Ejercicio propuesto 3</b>	Durante esta semana procuraré que las acciones transformadoras sean plenamente diseñadas por la persona que acompaño, estimulando su creatividad con el diálogo y con la escucha atenta, a través de preguntas efectivas. Deberé autosugestionar mis recomendaciones de acciones a realizar, procurando que las acciones a discutir sean aquellas que más renueven el compromiso de la persona frente a sus desafíos. Pondré conscientemente todo de mi parte para que mi cliente pueda reconocerse como el autor transformador de sus propias acciones.