











## ESQUEMA DE HERRAMIENTAS PARA *COCHEAR*

	Herramienta	Aplicación	Sesiones	Objetivo	Lo abordado	Preguntas
	Metamodelo	Etapa Indagación	3	Desmontar creencias limitantes	Omisión, generalización y distorsión	Preguntas poderosas: ¿Qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿qué lograrías si...?
	Pirámide	Etapa exploración	3	Indagar	Entorno- conducta – capacidades – creencias y valor – identidad- misión	Pregunta atendiendo al nivel: ¿Dónde?, ¿cuándo?, ¿qué?, ¿cómo?, ¿qué crees?, ¿para qué?, ¿quién?, ¿cómo te?
	Rueda de la vida	Radiografía de vida	1,3	Evaluar	La vida	¿Qué área de tu vida quieres trabajar?
	Árbol de la vida	Recursos cliente	1,3	Trabajar la autoestima	Parásitos	¿Qué descubriste? ¿Cómo eliminar los parásitos?
	Ventana de Johari	Autoconocimiento	1, 2, 3	Autoconocerse	Lo oculto	¿Qué descubriste? ¿para qué?
	Cuadro ecológico	Cambio	3	Descubrir lo que quiere	Los” tengo” y “debo”	¿qué quiere? (sustituye tengo/debo por QUIERO)
	Reencuadre	Cambio	3	Detectar lo que tiene.	Cambio de enfoque	¿qué hay positivo en esta situación?
	Test de fortalezas	Autoestima	3	Empoderar al cliente	Fortalezas	¿En qué eres bueno? ¿Qué vas a hacer con esta información?
	Matriz Eisenhower	Orden	1	Organizarse	Jerarquización de tareas	¿cómo jerarquizarías tus actividades...?
	FODA Pro-contra	Toma de decisiones	3...	Tomar decisiones	Visualización	¿Cuál es tu decisión?

