METODOLOGÍA PARA COCHAR CO-ALAS A continuación, encontrarás la secuencia en la metodología para cochar al estilo Co-alas.

Paso 1: **PREMISA**	El cliente tiene la solución a sus problemas, está dentro de sí mismo ("Tesoro").		El coach Co-alas confía en la capacidad del cliente para encontrar sus respuestas.	
Paso 2: **INDAGACIÓN**	Método para encontrar el tesoro.	Técnica de la **Pregunta**	+ limpia; + en positivo	
			Evita: + pregunta viciada; + en negativo; + recomendaciones encubiertas.	
	Herramientas (usadas por el *coach*)	Pirámide de Dilts	Búsqueda de creencias y valores	
		Metamodelo y preguntas poderosas	Desmostar creencias	
		Reencuadre	Dirigir la atención del cliente a lo que no ve.	
	Herramientas de autodescubrimiento (ofrecidas al cliente)	Rueda de la vida	Desconocimiento de lo que le pasa:	"No sé qué me sucede, no sé por dónde comenzar, todo está mal en mi vida…"
		Árbol de la vida	Falta de visión general de lo que pasa en su vida:	"Todo en mi vida es malo, mi vida es un desastre"…
		Ventana de Johari	Falta de visión de quién es y de cómo lo perciben los demás:	"Hago todo mal, no tengo/he logrado nada".
		Test de Fortalezas	Ante incongruencia o insatisfacción:	"Es que no me gusta lo que hago, no soy feliz…"
		Cuadro Ecológico	Ante toma de decisiones que afectan el entorno:	"Quiero cambiar de trabajo, pero no sé si es lo correcto, si es el momento indicado".
		Cuadro FODA	Ante dudas de las herramientas con las que cuenta:	"No estoy listo para eso, no sé si lo podré hacer".
		Matriz Eisenhower	Dificultad en priorizar y manejar el tiempo.	"No tengo tiempo para nada, no me alcanza el día, el día se va volando y no he completado nada".
Paso 3: **APLICACION DE LA PNL**	Herramientas básicas (manejo de episodios emocionales)	Romper el estado	Hacer o decir algo para mover al cliente de un estado emocional a otro estado (más neutral).	
		Las tres posiciones	Romper el bloqueo a partir de dinámica de cambio de roles).	
		Crear anclas	Establecer asociaciones (olores, objetos, sonidos…) con estado emocional deseado.	

Paso 4: **PLAN DE ACCIÓN**	Una vez manejadas las emociones y encontrado el ***tesoro***.	Método (Pasos a seguir para la ejecución de la solución)	***S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**ealistic, **T**imely*