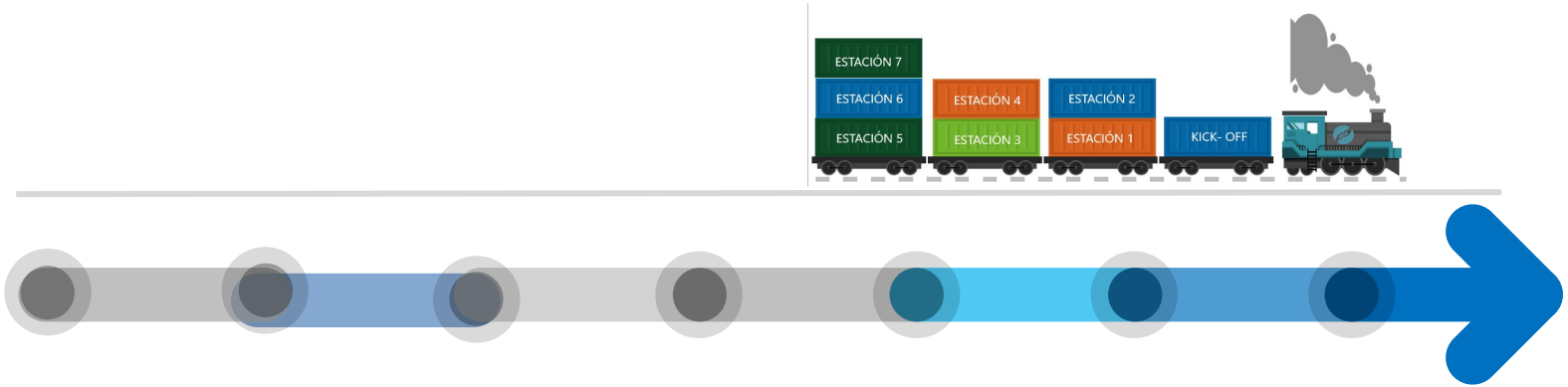
CICI – Certificación Internacional de Coaching Integral.



Guía práctica para cochear paso a paso
WORKBOOK

CO-Alas

Guía práctica para cochear paso a paso

Contacto inicial — CI

- Entrevista inicial;
- Saludo;
- Contrato.

Preparación — PC

- definición de herramientas;
- selección de lugar para la sesión;
- ritual antes de cochear.

Sesiones — S1

- saludo y bienvenida;
- *rapport*;
- pregunta inicial;
- canal de comunicación.

Exploración — S2

- primera frase;
- ecolalia;
- parafraseo;
- el salvavidas;
- pirámide de Dilts.

Indagación — S3

- creencias limitantes;
- preguntas poderosas;
- manejo de emociones.

Plan de acción — S4

- clarificar objetivo;
- establecer plan de acción.

Seguimiento — S

- seguimiento

CO-Alas

Check list. Contacto inicial:

fecha de la entrevista;

Fecha

Escribe aquí

contrato;

Nro. de sesiones y duración de cada sesión

Escribe aquí

funcionó el saludo inicial.

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Preparación antes de cochear:

herramientas físicas;

Enumera las herramientas físicas a utilizar.

Escribe aquí

locación;

Escribe cómo vas a hacer tus sesiones de coaching: día hora y duración.

Escribe aquí

ritual antes de cochear.

Describe qué haces antes de cochear para prepararte.

Escribe aquí

CO-Alas

Check list: sesión 1 de *coaching*

realizaste tu saludo

¿Cómo te fue?, ¿qué descubriste al hacerlo?

Escribe aquí

rapport

¿Hubo *rapport?, ¿qué* hiciste para lograrlo?

Escribe aquí

primera pregunta.

Escríbela

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 1 de *coaching:*

¿escribe textualmente la respuesta de tu cliente?;

Escribe aquí

¿identificaste el canal de comunicación de tu cliente?

Escribe aquí

CO-Alas

Check list: Sesión 2 de coaching:

¿identificaste palabras en la respuesta de tu cliente?;

Escribe las palabras que identificaste

Escribe aquí

¿hiciste ecolalia con alguna de las palabras?

¿Con cuál? Describe que pasó al hacerlo

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 2 de *coaching:*

¿parafraseaste?; Escribe el parafraseo que hiciste

Escribe aquí

¿tuviste que utilizar preguntas salvavidas?

¿Cuál?, ¿por qué tuviste que utilizarlas?

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 2 de *coaching:*

¿Exploraste con la pirámide de Dilts.?

Escribe por qué nivel entró el cliente

Escribe aquí

¿Cuál nivel exploraste después?

Escribe aquí

¿Qué descubriste en ese nivel?

Escribe aquí

¿Cuál nivel exploraste después?

Escribe aquí

¿Qué descubriste en ese nivel?

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 2 de *coaching:*

¿Exploraste con la pirámide de Dilts.?

¿Cuál nivel exploraste después?

Escribe aquí

¿Qué descubriste en ese nivel?

Escribe aquí

¿Cuál nivel exploraste después?

Escribe aquí

¿Qué descubriste en ese nivel?

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 3 de coaching:

Indagación – Pregunta poderosa

Pregunta poderosa 1

Escribe aquí

Pregunta poderosa 2

Escribe aquí

Pregunta poderosa 3

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 3 de coaching:

Indagación – Creencias limitantes y valores

¿Qué creencias y valores descubriste con las preguntas poderosas?

Creencia limitante 1

Escribe aquí

Creencia limitante 2

Escribe aquí

Creencia limitante 3

Escribe aquí

Valor 1

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 3 de coaching:

Indagación – Creencias limitantes y valores

¿Qué creencias y valores descubriste con las preguntas poderosas?

Valor 2

Escribe aquí

Valor 3

Escribe aquí

Creencia potenciadora 1

Escribe aquí

Creencia potenciadora 2

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión Sesión 3 de coaching:

Emoción – Manejo de emoción.

¿Surgió alguna emoción después de la pregunta poderosa poderosa?

Escribe aquí

¿Qué herramienta utilizaste para controlar la emoción?

Escribe aquí

¿Otra emoción?

Escribe aquí

CO-Alas

Check list. Sesión 4 de coaching:

Plan de acción.

Escribe el objetivo de tu cliente

Escribe aquí

Aplica la metodología Smart

¿El objetivo es específico?, describe porqué

Escribe aquí

¿El objetivo es medible?, describe porqué

Escribe aquí

¿El objetivo es alcanzable?, describe porqué

Escribe aquí

¿El objetivo es relevante?, describe porqué

Escribe aquí

¿El objetivo es medible en el tiempo?, describe porqué

Escribe aquí

CO-Alas