



Formatos de Técnicas de Coaching Ejecutivo Estratégico



REENCUADRE



1. Patrón relacional y objetivo por alcanzar:

Piensa en una relación interpersonal que te sea significativa, pero en la cuál exista un patrón disfuncional

2. Situación específica del patrón relacional

Describe una situación específica en que ese patrón haya sido evidente. ¿Qué fue lo que sucedió? ¿De qué forma sucedieron las conductas de ambos?

3. Perspectiva desde Primera Posición

¿Ubicado desde tu perspectiva, vuelve a comentar qué fue lo que sucedió y cuál es tu interpretación de estos hechos?

4. Perspectiva desde Segunda Posición

¿Ubicado desde la perspectiva de la otra persona, comenta qué fue lo que sucedió y cuál es su interpretación de estos hechos?

5. Perspectiva desde Tercera Posición

¿Ubicado desde la perspectiva de un observador, comenta qué fue lo que sucedió y cuál es su interpretación de estos hechos?

6. Conclusiones

¿Cuáles son tus aprendizajes y posibles nuevos significados, una vez que has escuchado estas tres perspectivas?

7. Acciones clave a realizar

Menciona tres acciones concretas que estas dispuesto a realizar para modificar el patrón disfuncional y lograr tu objetivo

1. Objetivo o problema a explorar

¿Cuál es una meta importante que tengas? ¿Cuál es un problema o reto a superar?
¿Qué es lo que hace de esta situación un evento importante y complicado?

2. Mentor Uno

Piensa en una persona significativa que pudiera ofrecerte un valioso consejo.
¿Qué es lo que él te diría?

3. Mentor Dos

Piensa en una persona significativa que pudiera ofrecerte un valioso consejo.
¿Qué es lo que él te diría?

4. Mentor Tres

Piensa en una persona significativa que pudiera ofrecerte un valioso consejo.
¿Qué es lo que él te diría?

5. Principales aprendizajes

Después de escuchar estas tres opiniones, ¿Qué conclusiones obtienes? ¿Qué aprendes? ¿Qué solución generas para enfrentar la situación?

6. Acciones clave a realizar

¿Cuáles son al menos tres acciones claves a realizar? Si es posible, elabora un plan de acción en base a tus aprendizajes.

2a. Tres fortalezas a favor de su logro

¿Cuáles son las tres principales fortalezas que puedes aprovechar para alcanzar tu objetivo?

2b. Fortalezas jerarquizadas por su dominio

Jerarquiza las fortalezas seleccionadas de acuerdo al nivel de dominio que tengas sobre ellas.

2c. Patrón de retroalimentación de las fortalezas

Explica cómo es que estas tres fortalezas se retroalimentan entre sí?
¿Cómo interactúan entre ellas de manera que se fortalecen y activan entre sí?

2d. Fortaleza nodal

¿Cuál consideras que es la fortaleza nodal que activa a las demás?

Objetivo a mediano o largo plazo

¿Cuál es el objetivo que buscas alcanzar?

Define en términos concretos que te indicará que has alcanzado esta meta.

¿Qué es lo que hace importante a este objetivo para ti?

4. Acciones para favorecer la fortaleza nodal y restringir la debilidad nodal

¿Cuáles son tres acciones que debes de empezar a realizar para hacer presentes a las fortalezas seleccionadas? ¿Cuáles son tres acciones a realizar para que puedes restringir el poder limitante de las debilidades?

3a. Tres debilidades que impiden el objetivo

¿Cuáles son las tres principales debilidades que pueden limitar el logro de tu objetivo?

3b. Debilidades jerarquizadas por su falta de dominio

Jerarquiza las debilidades seleccionadas de acuerdo al nivel de dominio que tengas sobre ellas.

3c. Patrón de retroalimentación de las debilidades

Explica cómo es que estas tres debilidades se retroalimentan entre sí?
¿Cómo interactúan entre ellas de manera que se fortalecen y activan entre sí?

3d. Debilidad nodal

¿Cuál consideras que es la debilidad nodal que activa a las demás?



1. Patrón inestable

¿Cuál es un patrón inestable o hábito de conducta que deseas consolidar?

¿Qué acciones valiosas estás realizando y requieras que se mantengan a lo largo del tiempo?

2. Estrategia de práctica constante

¿Qué compromiso estás dispuesto a establecer para favorecer una práctica constante?

3. Estrategia de Supervisión

¿Qué estrategias puedes definir para supervisar tu práctica? ¿Cómo te supervisarás?

4. Beneficios y significados valiosos

¿Cuáles son los beneficios y significados que hacen que este hábito sea valioso?
¿Qué es lo que te motiva a realizarlo?

5. Estrategia para asegurar éxitos inmediatos

¿Cómo puedes asegurar un éxito inmediato? ¿Qué debes hacer para asegurar pequeños triunfos?

6. Estrategia para graduar la dificultad

¿Cómo puedes graduar la dificultad? ¿Cómo puedes ir incrementando el reto?

7. Nuevas áreas de aplicación

¿En qué otros contextos puedo practicar el patrón de conducta que deseas? ¿Cómo puedes flexibilizar su práctica?

1. Objetivo

¿Cuál es tu reto? ¿Cuál es tu objetivo? ¿Cómo sabrás que has alcanzado tu meta?

4. Plan de acción

Selecciona la mejor opción.
 ¿Cuáles son los pasos a realizar?
 ¿Cuáles son tiempos de inicio y terminación? ¿Cómo medirás tus avances? ¿Qué harás para superar los posibles obstáculos?

The Grow Model



2. Situación actual

¿Cuál es tu situación actual?
 ¿Qué te falta para alcanzar tu reto? ¿Qué dificulta tu camino?

3. Opciones y alternativas de acción

¿Qué opciones tienes? Menciona al menos tres opciones viables ¿Cuáles son los pros y los contras de cada opción? ¿Qué factores tienes que tomar en cuenta? ¿Existen otras alternativas que podrías considerar?

1. Situación actual

¿Cuál es el reto, área de oportunidad o problema al que te enfrentas? ¿Qué caracteriza a la situación actual? ¿Qué desafíos implica?

2. Objetivo esperado

¿Qué es lo que deseas? ¿Cuál es el objetivo o resultado esperado? Describe un objetivo en términos afirmativos y que dependan de ti y de tu equipo.

3. Plan de acción, tiempo de cumplimiento y responsable.

Describe el plan de acción a realizar para alcanzar el objetivo. Ten cuidado en señalar de manera descriptiva las acciones a realizar. Menciona también quién será el responsable de cada una de las acciones, así como la fecha en que estas acciones deberán iniciarse y completarse.

4. Verificación de ecología

¿Cuáles pueden ser algunas posibles consecuencias negativas asociadas al logro del objetivo? ¿Qué debes hacer para evitarlas?

5. Indicadores de logro del Objetivo

¿Cómo sabrás que has alcanzado plenamente el objetivo?
¿Cuáles son los KPI's del objetivo?

6. Beneficios del objetivo

¿Cuáles son los beneficios esperados? ¿Por qué es valioso y motivante este objetivo?

7. Tiempo final de cumplimiento

¿Cuándo es el tiempo en que deberá estar cubierto totalmente el objetivo?

Seis preguntas para planear un objetivo

2. Tarea exitosa

Selecciona un área de tu vida personal o profesional en que seas exitoso y que sea muy diferente a aquella en la que tienes el objetivo antes comentado. Piensa en una tarea que te sea muy grata y en la cual tu desempeño y resultados sean muy buenos.

3. Acciones clave de la tarea exitosa

Elabora una lista de las cuatro o cinco acciones clave que te permiten obtener los resultados que has comentado.

Si tuvieras que recomendarle a una persona interesada en tu tarea exitosa que es lo que debe de hacer para lograr los mismos resultados, cuáles son las actividades que le recomendarías realizar.

Sé muy específico en la descripción de las acciones que mencionarás. Plantea las actividades de manera descriptiva en términos de conductas específicas.

5. Beneficios

¿Cuáles serán los beneficios que lograrás si llevas a cabo este plan de acción? ¿Qué hace motivante a estas acciones?

1. Problema o área de oportunidad

¿Cuál es una situación problemática que estés enfrentando y necesites resolver, o cuál es un área de oportunidad que desees desarrollar? ¿Cuál es un objetivo importante a alcanzar para ti o para tu equipo de colaboradores, y para el cual desees ser muy creativo?

4. Acciones clave para resolver el problema

A partir de cada una de las acciones mencionadas en el punto anterior, genera mediante el pensamiento lateral, una acción específica correspondiente que te asegure el logro de tu objetivo.

Piensa creativamente en una acción novedosa para cada una de las acciones del punto anterior.

Nuevamente sé específico en la descripción conductual de estas actividades, que serán claves para la resolución de tu situación actual.

6. Acciones inmediatas a realizar

De manera muy concreta piensa en las tres acciones inmediatas a realizar para implementar las acciones clave. ¿Cuáles son los primeros pasos a realizar esta semana?



1. Descripción del problema actual

¿Cuál es una situación problemática crónica que experimentas y deseas resolver? Asegúrate de mencionar un problema, no solamente una dificultad. La clave para distinguirlas está en haber intentado resolverla sin éxito.

2. Primera estrategia para empeorar la situación

¿Cuál sería una manera viable en que, intentando resolver la situación, seguramente la continuarías empeorando?

3. Segunda estrategia para empeorar la situación

Imagina que quisiera ayudarte con un consejo que resuelva la situación, pero al escuchar mi idea, te dieras cuenta de que con ello solamente las cosas se empeorarían. ¿Cuál sería mi propuesta fallida?

4. Tercera estrategia para empeorar la situación

¿Qué otra acción concreta podrías pensar que sería una solución al problema, aunque con un poco de mayor conciencia caerías pronto en cuenta de que con ella, a la larga solamente complicarías las cosas?

7. Estrategia a realizar para interrumpir el patrón de solución fallida

Como primer paso es importante que interrumpas cualquier acción futura que fuera parte de este mismo patrón. Sé consciente de las veces en que desearías actuar nuevamente de una forma con la cual seguirías aumentando el problema. Mediante las tácticas mencionadas, lleva a cabo una acción que en lo general sea menos de lo mismo, del patrón de solución fallida intentada.

5. Patrón en común de las Soluciones fallidas Intentadas

Si observas las tres acciones propuestas, qué es lo que tienen en común? ¿Qué nombre le darías al patrón de soluciones fallidas intentadas que ejemplifican?

¿Puedes observar que estas acciones de alguna manera ya han sido puesta en práctica por ti? ¿Puedes reconocer que otras soluciones fallidas del pasado son parte de este mismo patrón?

6. Tácticas

- Menos de lo mismo.
- Divulgar en vez de ocultar.
- Sé espontáneo.
- Poco veneno no mata.
- Utilizar la resistencia.
- Si es berrinche, ignóralo.
- Más allá de la utopía.

2. Retos una vez alcanzado el objetivo

¿Cuáles es el reto que desearás alcanzar una vez logrado tu objetivo? ¿Cuál será la nueva meta en que te comprometerás dado que ya has cumplido tu objetivo?

1. Objetivo

¿Cuál es tu objetivo a lograr? ¿En términos muy específicos que es lo que buscas alcanzar y cómo sabrás que lo has logrado?

3. Quinta acción clave

¿Cuál es la situación en que te encontrarás, justo “un paso antes” de alcanzar tu objetivo?

4. Cuarta acción clave

¿Y antes del “paso anterior” que es lo que deberá de estar sucediendo que asegure el ascenso gradual hacia tu objetivo?

5. Tercera acción clave

¿Y antes del “paso anterior” que es lo que deberá de estar sucediendo que asegure el ascenso gradual hacia tu objetivo?

6. Segunda acción clave

¿Y antes del “paso anterior” que es lo que deberá de estar sucediendo que asegure el ascenso gradual hacia tu objetivo?

7. Primera acción clave

¿Cuál es la primera acción a realizar que te colocará en la antesala de la segunda acción clave para lograr tu objetivo?



1. Área de oportunidad

¿Cuál es un área de tu vida con la cual no te sientas muy satisfecho? ¿En qué aspecto de tu vida personal o profesional no estás alcanzando desde algún tiempo los objetivos y resultados esperados?

3. Principales características del pasado

¿En qué momento de tu pasado reciente ubicas que las cosas empezaron a cambiar? ¿Qué sucedió en ese tiempo? ¿Cuáles fueron las semillas del cambio

2. Principales características del presente

¿Cuáles son tres o cuatro características del momento presente en donde observes que no está obteniendo los resultados esperados?

4. Principales características del futuro posible

¿De continuar esta tendencia, cuál puede ser tu futuro probable? ¿Cuáles son los aspectos negativos de este futuro? ¿Qué tan aversivo es?

Línea de la vida

5. Principales características del FUTURO MOTIVANTE

¿Cómo imaginas el futuro que realmente deseas?
¿Cuáles son las expectativas positivas que tienes acerca de tu Futuro Motivante?
¿Qué es lo que lo hace tan deseable?
¿Qué estás dispuesto a cambiar de tu manera de actuar, para alcanzar este futuro?

6. Acciones concretas a realizar

¿Cuáles son las tres acciones inmediatas que te comprometes a realizar para lograr tu Futuro Motivante?
¿Cuáles pueden ser indicadores que ratifiquen que tus acciones están resultando exitosas y te acercas a tu Futuro Motivante?

1. Objetivo y contexto

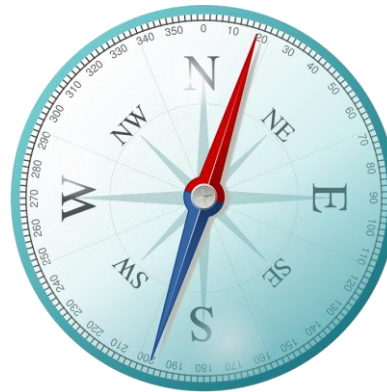
¿Qué objetivo deseas alcanzar y en que contexto requieres que ocurra? ¿Cuál es el estado deseado que esperas lograr?

3. Acciones y recursos para alcanzar objetivo

¿Qué acciones es preciso realizar para lograr lo que deseas? ¿Cómo debes actuar para lograr tu meta? ¿Qué recursos personales te permitirán actuar plenamente de esa manera?

4. Experiencia de referencia

¿En qué momento del pasado has tenido plenamente ese recurso a tu disposición? ¿Qué fue lo que en específico estaba sucediendo? ¿Cómo recuerdas ese momento? ¿Qué experimentabas física y emocionalmente? Revive ese momento como si estuviera sucediendo ahora. Date cuenta como te es posible volver a acceder plenamente las sensaciones de dicho recurso.



2. Acciones actual para alcanzar el objetivo

¿Cuáles son las acciones que actualmente estás realizando? ¿En qué medida son acciones que te llevarán a lo que deseas? ¿Cuál es el estado actual desde donde partes en la búsqueda de tu objetivo?

5. Contextualización a futuro

¿En qué momento requieres tener acceso a tu recurso? ¿Qué te indicará que es el momento de activar tu recurso? Selecciona un momento previo para que sirva como disparador del recurso. Vuelve a experimentar tu recurso mientras imaginas y vivencias el momento futuro en el que actúas como has decidido con la ayuda plena de tu recurso.



1. Objetivo no alcanzado

¿Cuál es un objetivo siempre deseado y que hasta ahora no has sido capaz de alcanzar?
¿Qué es algo que has deseado lograr y a pesar del esfuerzo que has puesto, no lo has conseguido?

3. Evidencia

Piensa en tres evidencias concretas que te confirmen la certeza que tienes en tu creencia limitante.
Tres hechos que ratifiquen tu creencia limitante

4. Estrategia de duda

¿Ciertamente tu creencia limitante es cierta, pero estás **ABSOLUTAMENTE SEGURO** de que es así?
Busca algunas excepciones que siembren en ti la duda de su certeza.

2. Creencia Limitante

¿Cuál es tu creencia limitante?
Seguramente es irracional.
Genera una definición muy precisa y que genere una respuesta emocional.

6. Beneficios de desacreditar la creencia

Piensa en la persona en la que te convertirás y qué te será posible realizar. Cuando hayas desacreditado tu creencia limitante

5. Costos emocionales de la creencia

¿Cuáles son los costos emocionales que pagas al dar por cierta una creencia, de la cual no estás ya totalmente convencido de que sea cierta?

1. Objetivo

¿Cuál es una acción o conducta que sabes es conveniente realizar, y sin embargo no llevas a cabo? ¿Cuál es una acción o conducta que sabes es conveniente dejes de realizar, y sin embargo continúas haciendo? Es muy importante que se trate de una conducta concreta

2. Conducta a modificar

Describe la conducta motivo de este ejercicio. ¿Qué la caracteriza? Construye una imagen lo más clara posible en que te observes realizando la conducta deseada.

3. Beneficio por alcanzar. (Capacidad)

¿Cuáles serían los beneficios que obtendrías al empezar a realizar esa conducta? ¿Qué es lo valioso que obtendrás al realizar la conducta deseada? ¿De qué serás capaz en ese momento? Trata de definir estos beneficios en términos de capacidades producto de la conducta realizada.

4. Beneficio en la situación actual. (Creencias)

Considera ahora, ¿cuáles son beneficios mayores a los antes descritos? ¿Qué hace que aunque los beneficios del paso anterior sean valioso, los beneficios de no realizar la conducta sean mucho mayores? Considera que estos beneficios, no son un pretexto para no actuar como lo deseas, todo lo contrario, son la explicación que le da sentido a la no realización de la conducta? Valora sus beneficios en tu vida.

5. Beneficio mayor. (Identidad)

Considera ahora, ¿cuáles son beneficios mayores a los antes descritos? ¿Qué puede haber más valioso que lo anterior, que haga que te comprometas en sí llevar a cabo la conducta deseada? Ten cuidado de no mencionar criterios implicados en el paso no. 3, pues ellos son de una jerarquía menor. Normalmente los beneficios o criterios de este paso corresponden a criterios relacionados con tu identidad o misión en la vida. Cuando lo descubras experimentarás una clara sensación de valoración de la conducta deseada.

6. Acciones clave a realizar

Antes de definir las acciones a realizar. Enriquece con los significados del criterio de la Identidad, el criterio de la conducta a realizar. Posteriormente generar una estrategia que incluya al criterio de la situación actual, con el criterio de la identidad. Finalmente lleva estos significados para enriquecer los criterios de la capacidad. Genera tres conductas inmediatas que te ayuden a cumplir con la realización de la conducta deseada. Establece sus indicadores de logro.

Interna

¿Cuál es la imagen más rica en detalles que puedes visualizar de tu objetivo logrado? ¿Qué plan de acción te llevará a esa condición?

Alejamiento

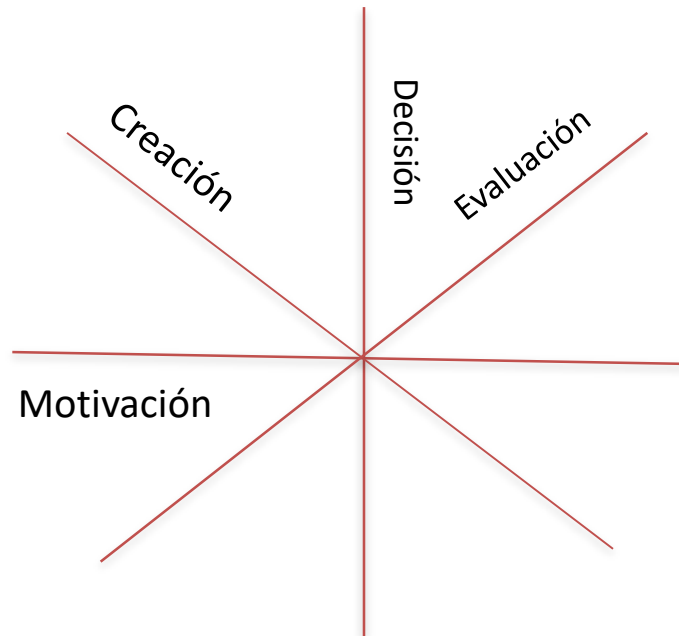
¿Qué problemas que actualmente tienes desaparecerán al lograr tu objetivo? ¿Qué situación disfuncional eliminarás?

Focos Verdes

¿Qué te indicará que tus acciones te están llevando a tu objetivo? ¿Qué señales ratificarán que debes de continuar de acuerdo al plan establecido?

Reflexiva

Detente un momento a considerar, ¿qué posibles consecuencias negativas pueden presentarse durante el proceso de lograr tu objetivo, o incluso una vez que lo hayas alcanzado?



Proactiva

¿Qué es lo que hace de este momento un momento privilegiado para ir por tu objetivo? ¿Qué hace única a la oportunidad que te ofrece este momento?

Objetivo

¿Cuál es tu objetivo? ¿Qué meta deseas alcanzar? ¿Qué te indicará que lo has logrado? ¿Cuándo es deseable que tu objetivo sea totalmente alcanzado?

Focos Rojos

¿Qué te indicará que tus acciones no te están llevando hacia tu meta? ¿Qué señales serán un aviso de que debes de realizar ajustes a tu plan de acción?

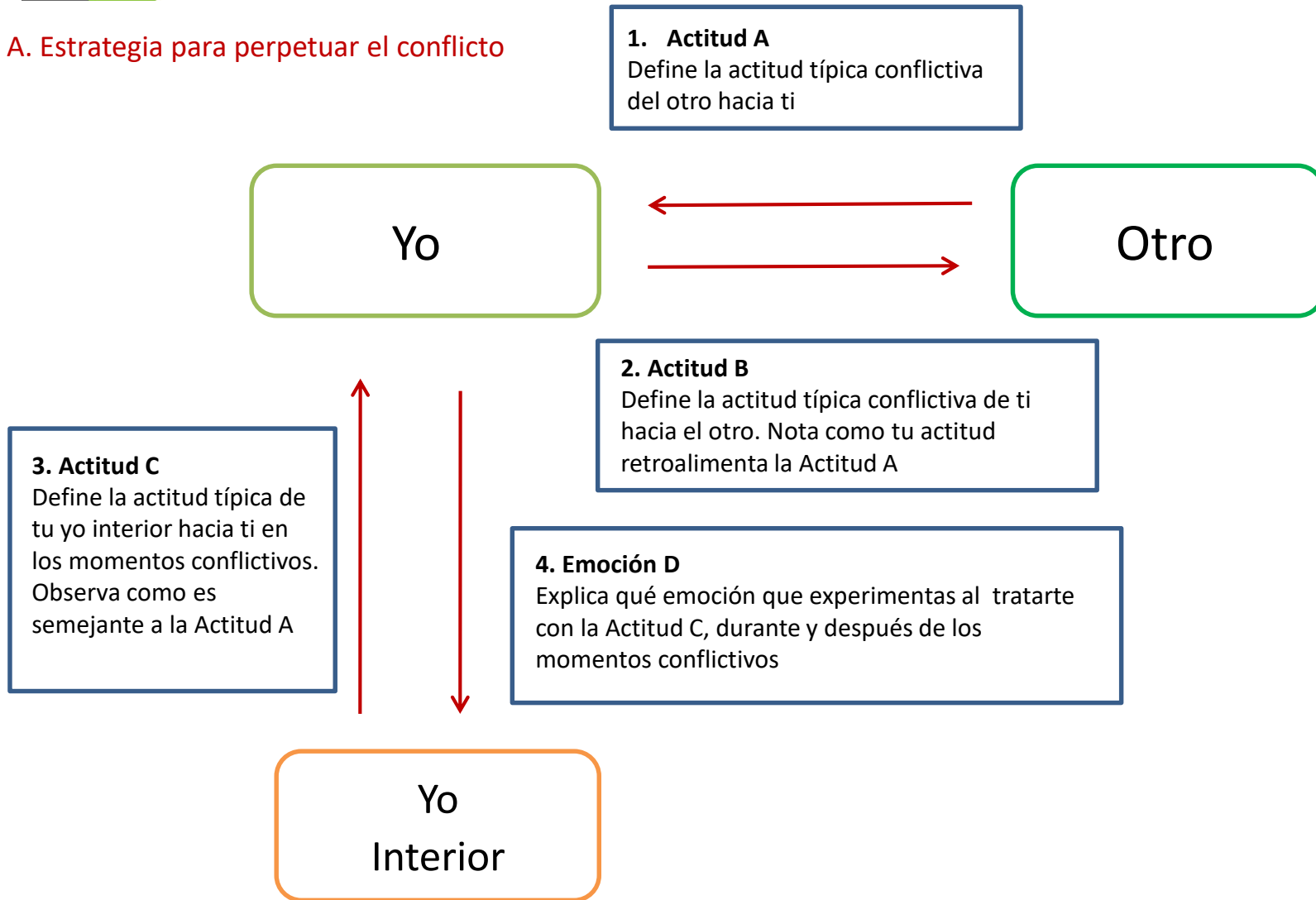
Acercamiento

¿Qué beneficios te traerá tu objetivo? ¿Qué cosas buenas que deseas lograrás al alcanzar tu meta?

Externa

¿Cuál es el primer paso que vas a realizar para iniciar el camino a tu objetivo? ¿Qué acción inmediata o muy cercana a este momento realizarás para iniciar el logro de tu objetivo?

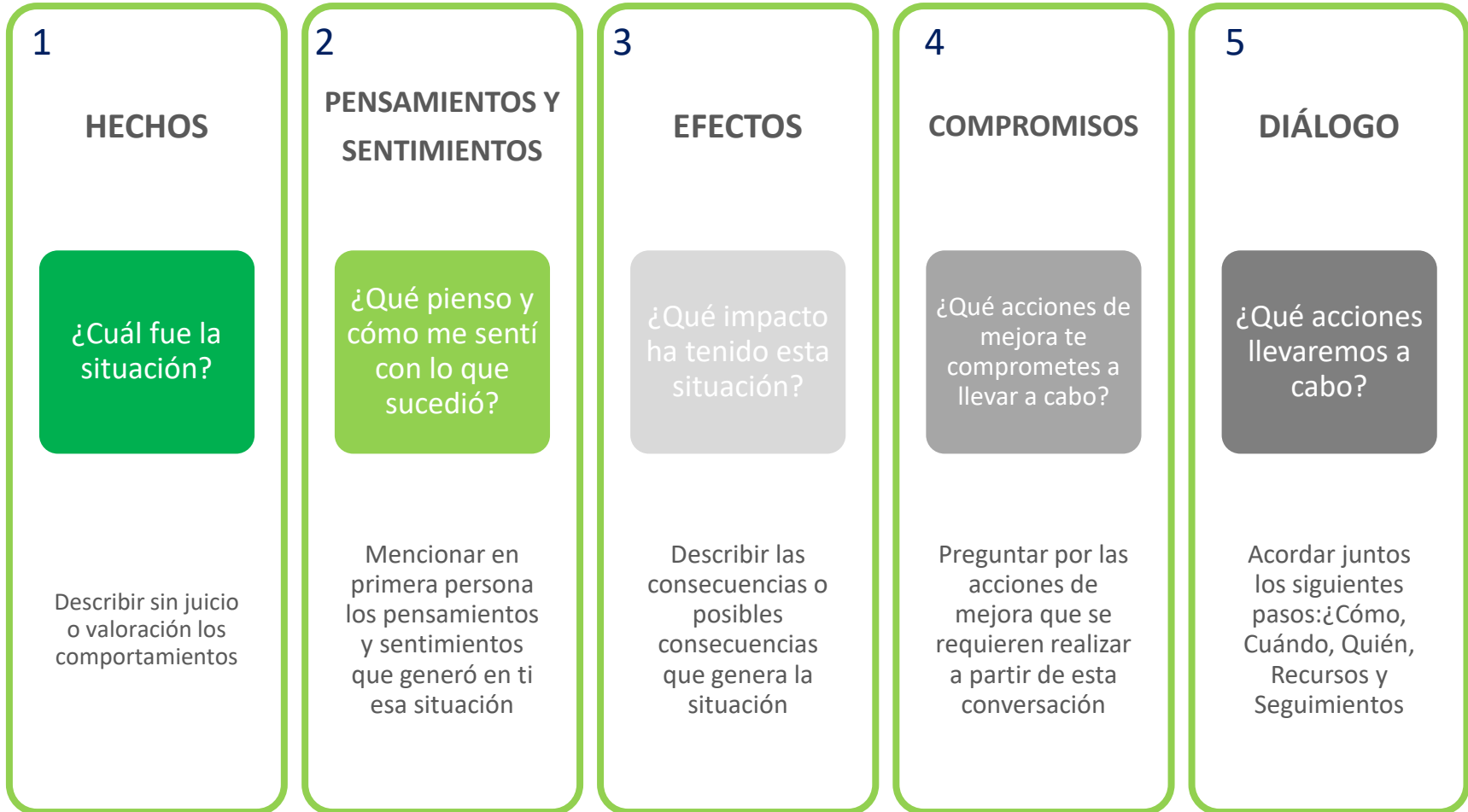
A. Estrategia para perpetuar el conflicto



A. Estrategia para resolver el conflicto



Conversaciones de retroalimentación



Inteligencia Emocional