

Planificación de Coaching

Cliente:

Luisa Peña

Fecha: **16.09.2012**

Sesión # **1**

Área(s) en la(s) que se requiere Coaching:

Relación con su hijo

Propósito de la Sesión de Coaching:

Conocer en detalle en qué aspectos necesita mejorar la relación con su hijo y cómo puede empezar a lograrlo

Objetivos:

Crear empatía + Definir aspectos clave en los cuales trabajar + Dar un “reto” para mejorar su comunicación

Revisión:

Revisar aspectos clave del cuestionario + dejar a ella resumirlo en sus propias palabras y complementarlo

Profundización:

**Reflexionar sobre qué herramientas le han resultado útiles y cuáles no en su comunicación con su hijo
Si llegamos a una “calle ciega”, proporcionar herramientas del curso “Ideas Con Impacto”**

Expansión:

Acción:

En lugar de criticar, comunicar algo que aprecia de su hijo diariamente

Evaluación de Coaching

Alcanzado/Ganado	No Alcanzado/Perdido
Objetivos: + Determinamos puntos clave: no comparte tiempo con su hijo; si comparte tiempo, casi siempre lo regaña/crítica + Ella debe aprender a manejar mejor sus emociones para ser más paciente y calmada	+ No hablamos sobre herramientas de comunicación efectiva del curso "Ideas Con Impacto"
Relación: + Al principio costó un poco crear rapport, luego de 30 min. lo logramos crear y estuvo entusiasmada con la próxima sesión	+ Todavía le cuesta abrirse espontáneamente ante preguntas poderosas
Proceso: + Muy buen cumplimiento del modelo de coaching "To GROW"	+ Me dejo dispersar fácilmente cuando el coachee cambia de tema; tengo que re-enfocar más rápidamente en el tema de la sesión
Recomendaciones / Lecciones de Aprendizaje: ----- + Crear más rapport rápidamente "imitando" su lenguaje corporal + Re-enfocar más rápidamente en el tema cuando el coachee se dispersa	
Anotaciones para siguiente Sesión: ----- + Divorciada; padre ausente en la vida del hijo. Madre sin pareja amorosa actualmente	
Acciones pautadas para siguiente Sesión: ----- + Decir diariamente algo que aprecia de su hijo y anotarlo en un cuaderno + Antes de reaccionar fuerte, tomarse 5 segundos para reflexionar cómo va a reaccionar	