

Chequeo del Objetivo y Análisis

En este ejercicio, identificarás a los elementos aclaratorios en el camino hacia tu objetivo. Ellos cuestionarán tus motivaciones, reconocerán obstáculos potenciales y te apoyarán en describir lo que quieres lograr específicamente.

Este es mi principal objetivo para este coaching, esta mentoría o conversaciones con un “sparring partner”:

Sé que he logrado el objetivo si ...

¿Qué significaría para mí alcanzar la meta?

¿Cómo me sentiría cuando logre el objetivo? ¿Qué sería diferente?

Qué tan motivador es el objetivo para mí en una escala del 1 al 10:

¿Por qué exactamente este número? ¿Podría posiblemente formular el objetivo de manera diferente, cambiarlo o expandirlo para que mi motivación sea aún mayor?

¿Por qué quiero lograr el objetivo? (nombra tres beneficios específicos que el objetivo significa para ti)

¿Para cuándo quiero o tengo que alcanzar el objetivo? (indica una fecha específica o un período)

¿Ya puedo nombrar los pasos intermedios o los hitos que tengo que alcanzar de camino a mi objetivo?

¿Cómo sé que he logrado mi objetivo? ¿Es un número mensurable, un cierto sentimiento o un resultado?

¿Qué me puede ayudar a lograr mi objetivo? (habilidades y destrezas, recursos)

¿Quién (es) podría (n) apoyarme en mi camino hacia mi meta y cómo?

¿Quién o qué podría impedirme lograr mi objetivo? ¿Tengo que dejar algo o tengo que cambiar o redefinir mi relación con determinadas personas?

¿Qué consejo o sugerencia puedo darme a mi misma/o de camino a mi objetivo?

Hoy doy este primer paso en el camino hacia mi objetivo: