



Verificación de enfoque y progreso: reflexión y evaluación constante de los objetivos

Este ejercicio le permite probar la viabilidad de tu objetivo. Tomas conciencia de los pasos que ya has dado, así cómo estos contribuyen al logro de tus objetivos. Investigas si el objetivo original sigue siendo adecuado para tu situación actual, o si es posible que deba ajustarse. El ejercicio sirve para comprobar la eficacia del proceso y el camino elegido. Puede ser utilizado en cualquier fase del coaching.

Mi objetivo es:

Si imagino que ya he logrado mi objetivo: ¿Qué es específicamente diferente en este momento?

¿Qué comportamiento o qué características mostraré en mayor grado entonces?

¿Dónde ya se produce este comportamiento y dónde todavía no?

¿Qué elementos de este comportamiento puedo transferir a otras áreas de la vida, en las que el comportamiento aún no es el que me gustaría que fuera?

¿Qué tan seguro estoy de lograr mi objetivo?

¿Qué podría aumentar esa confianza? (por ejemplo: mejorar una determinada habilidad o un acontecimiento)

¿En qué áreas veo el mayor progreso?

¿Hay partes de mi vida en las que haya alcanzado (casi) mi objetivo?

Todavía no estoy satisfecha/o con estas áreas y el objetivo (o paso parcial) parece ser inalcanzable:

¿Ha cambiado la visión de mi objetivo original, debido a las experiencias y al progreso logrado hasta ahora? ¿Quiero agregar, cambiar o adaptar algo?