

Herramienta: Revisión y Plan Semanal



Esta herramienta le facilita la revisión de la semana pasada. El progreso es inmediatamente visible, los obstáculos se reconocen directamente. Está pensando en lo que podrías hacer mejor en la próxima semana.

La segunda parte es un plan semanal y se centra en los próximos pasos concretos. Establece prioridades claras, de lo que es realmente importante en la próxima semana y señala lo que podría interponerse en tu camino.

Parte 1: Mi revisión semanal

Regresa una vez más y lee brevemente el último programa semanal (si ya realizaste uno anteriormente). Entonces, por favor responde las siguientes preguntas. Escribe al menos 3 puntos para cada pregunta. Si tienes dificultades para obtener 3 puntos, escribe los éxitos "menores"

Mi progreso la semana pasada:

¿Dónde fuiste particularmente exitosa/o o lograste grandes avances la semana pasada?

- 1.
- 2.
- 3.

¿De qué estás particularmente orgullosa/o?

(Mirando hacia atrás en la semana que recién pasó. ¡Lleva el impulso positivo contigo a la nueva semana!)

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué aprendiste o experimentaste en la última semana?

(¿Hubo un momento "aha"? ¿Has probado algo nuevo? ¿Hubo reacciones inesperadas de las personas que te rodean?)

- 1.
- 2.
- 3.

¿En qué podrías haber estado más activa/o, mejor, más motivada/o en la última semana?

(¿Triunfó esa voz interior que te impide superar la flojera? ¿Querías o no podías salir de tu zona de confort? ¿Dónde y en qué podrías haber reaccionado de manera diferente?)

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué me ha impedido implementarlo hasta ahora?

(P.ej. lo evité, lo pospuse, pero también debes mencionar cómo vas a superar este obstáculo)

Me gustaría hacer esto de manera diferente a partir de ahora:

(Vuelve a leer tus respuestas y encuentra algo que le gustaría hacer de manera diferente durante la próxima semana. También describe cómo planeas hacerlo).

Parte 2: Mi plan semanal

El plan semanal dirige el enfoque hacia los próximos pasos concretos. Lo que has trabajado en sesiones de coaching también lo implementas y los objetivos permanecen a la vista.

Establece prioridades claras, define lo que es realmente importante en la próxima semana y nombra lo que presumes que podría interponerse en tu camino.

Esta semana quiero trabajar en lo siguiente en particular:

Mis 3 prioridades principales para esta semana son:

(Realmente quiero implementar, hacer, crear)

Estos 3 pasos que me acercarán a mi gran objetivo, los realizo esta semana que viene:

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué no debería distraerme o molestarme esta semana?

¿En qué me haré un cariñito esta semana (solo para mí)?

¿Qué podría hacer esta semana para aumentar mi productividad?

(por ejemplo: simplemente di "no" o prueba algo completamente nuevo)

Implementa un recordatorio para la mitad de esta semana, en el que escribas tus 3 prioridades principales. Esto te recordará las cosas importantes y estarás atenta/o.