

Herramienta: de la Teoría a la Práctica



Muchas cosas en un proceso de desarrollo y de cambio no se pueden prever ni planificar. Al transferir contenidos del coaching, a menudo nos encontramos con resistencias internas y externas, a veces incluso miedos. Pero las reacciones inesperadas y los comentarios de nuestro entorno, frecuentemente también nos hacen dudar de nuestro camino.

Las siguientes preguntas llegan al fondo de estos puntos.

¿Me inhibí durante la implementación planificada de mis cambios, o en los pasos que debía dar en una situación determinada?

(Si es así, describe la situación, tus sentimientos y pensamientos)

¿Cómo reaccionó tu entorno (pareja, compañeros de trabajo, amigos) a tu nuevo comportamiento?

(¿Hubo alguna retroalimentación o comentario, positivo o negativo?)

¿Qué has implementado realmente en las últimas semanas después de completar las sesiones de coaching previstas?

(¿Experimentaste algún miedo o malestar?)

¿Finalmente no implementaste las cosas que te propusiste hacer?

(Si es así, ¿tienes alguna idea de por qué?)

¿Hubo momentos en los que recaíste en patrones o comportamientos antiguos?

(Si es así, intenta describir la situación. Escribe las razones. Por ej.: miedos, comodidad, reacciones inesperadas, experiencias negativas)