

# EJERCICIOS

## EFIC COACHING PRO

La mejor manera de conocer el impacto del Coaching Profesional Certificado es practicándolo, y para ello te proponemos los siguientes ejercicios.

Invita a una o dos personas a realizar estas breves dinámicas que tienen como base el Coaching Profesional Certificado, informándolas de que se trata de generar unos espacios de crecimiento y de avance en sus objetivos, en formato “práctica”, no profesional, si bien suficiente para que puedas ver y valorar el alcance del Coaching Profesional Certificado. Recuerda que también lo puedes hacer contigo mismo.

¡Que vaya bien!

# EJERCICIO 1

---

## **CONTEXTO. CLIENTE O COACHEE (PERSONAL O PROFESIONAL) CON FALTA DE CLARIDAD, DESMOTIVACIÓN Y PROCRASTINACIÓN.**

“Uno de los objetivos que más se repiten en las sesiones de coaching es la falta de claridad en cuanto a lo que el cliente o coachee desea y quiere. Esta situación suele ir acompañada de un estado de desmotivación y por supuesto de falta de acción.

La propuesta siguiente consiste en invitar a esta persona a tener una conversación en la que realizarle las siguientes preguntas, si bien teniendo en cuenta que no se trata de hacerlas como si fuera un cuestionario, sino que hay que saber esperar la respuesta en su totalidad, practicando firmemente la escucha activa y la presencia, y sólo cuando la otra persona haya terminado de hablar, entonces, realizar la siguiente pregunta si procede (es importante tener en consideración que la respuesta de la otra persona puede hacer que la siguiente pregunta aquí expuesta pueda tener más o menos sentido, siendo el criterio tuyo la mejor guía para saber si hacerla o continuar con otra).

Tómate tu tiempo para prepararte previamente, empezar la conversación en un estado tranquilo y disfrutar de los silencios, pues son fuente de una riqueza increíble para la otra persona. Recuerda que una de las principales funciones del Coach Profesional Certificado, es facilitar un acompañamiento que sirva al cliente o coachee a que encuentre recursos dentro de sí que le faciliten conseguir aquello que desea.”

### **Preguntas:**

1. ¿Qué te gustaría conseguir?
2. Concretamente, ¿qué significa lo que acabas de decir?
3. De esto que quieres ¿qué SÍ depende de ti?
4. ¿Cómo sabrás que lo has alcanzado?
5. ¿Cuánto de alcanzable es?
6. ¿Cuándo lo quieres alcanzar?
7. ¿Cuánto de importante es para ti?, y ¿para los tuyos?

# EJERCICIO 1

---

8. ¿Para qué lo quieres conseguir?
9. Concretamente ¿qué te va a aportar?
10. Imagínate que YA lo has conseguido, ¿qué imágenes alcanzas a ver?
11. ¿Cómo te sientes consiguiéndolo?
12. ¿Qué piensa tu entorno de lo que has conseguido?
13. ¿A quién se lo dedicarías?
14. ¿Cómo te gustaría recordar este momento?
15. Y ahora, concretamente, ¿qué podrías hacer de diferente a lo hecho hasta ahora para conseguirlo?
16. ¿Qué sabes que hacen otras personas en tu misma situación y que les funciona?
17. ¿Qué nunca imaginarías hacer, y que ahora sí?
18. Y si no tuvieras límite alguno, ¿qué harías?
19. ¿Qué vas a hacer pues concretamente?
20. ¿Cuándo (día y hora) y con qué nivel de compromiso (y que dependa de ti) de 1 a 10 lo vas a hacer?
21. En caso de hacer este plan, ¿en qué te va a ayudar respecto al objetivo?
22. ¿Cómo te vas a sentir cuando lo cumplas?
23. ¿Qué pensarás de ti mismo después de hacer dicho plan y conseguirlo?
24. ¿Qué lección dejarás para los tuyos?
25. ¿Cómo le llamarías a este plan de acción?

## EJERCICIO 2

---

**CONTEXTO. CLIENTE O COACHEE CON DESMOTIVACIÓN Y CON SENSACIÓN DE NO ESTAR ALINEADO O SENTIRSE UN POCO PERDIDO, TANTO EN EL ÁMBITO PERSONAL COMO PROFESIONAL.**

“Uno de mayores problemas que las personas suelen tener tanto en su esfera personal como profesional es la desmotivación, el no encontrar ilusiones que favorezcan sus movimientos, sus acciones, lo cuál suele ir acompañado de sensaciones como la de sentirse perdidos y no alineados interiormente.

La propuesta siguiente consiste en invitar a una persona que se encuentre en un estado similar al expuesto anteriormente, a realizar un ejercicio denominado “Listado de Valores” (imprime y entrégale el fichero adjunto) de forma individual, para posteriormente y sobre el documento que acaba de cumplimentar, tener una conversación en la que realizarle las siguiente preguntas, si bien teniendo en cuenta que no se trata de hacerlas como si fuera un cuestionario, sino que hay que saber esperar la respuesta en su totalidad, practicando firmemente la escucha activa y la presencia, y sólo cuando la otra persona haya terminado de hablar, entonces, realizar la siguiente pregunta si procede (es importante tener en consideración que la respuesta puede hacer que la siguiente pregunta aquí expuesta pueda tener más o menos sentido, siendo el criterio tuyo la mejor guía para saber si hacerla o continuar con otra).

Tómate tu tiempo para prepararte previamente, empezar la conversación en un estado tranquilo y disfrutar de los silencios, pues son fuente de una riqueza increíble para la otra persona. Recuerda que una de las principales funciones del Coach Profesional Certificado, es facilitar un acompañamiento que sirva al cliente o coachee a que encuentre recursos dentro de sí que le faciliten conseguir aquello que desea.”

### Preguntas:

1. ¿De qué te has dado cuenta?
2. ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?
3. ¿Qué te ha «chirriado» al hacer el ejercicio?
4. Si llegara a tus manos ese documento y supieras que pertenece a una tercera persona, ¿cómo crees que es esa persona?

## EJERCICIO 2

---

5. ¿Cuáles son tus valores más importantes?
6. ¿Por qué esos y no otros?
7. ¿Qué satisfacción te aporta su cumplimiento?
8. ¿Cómo de content@ estás viviendo con tus valores?
9. ¿Cuánto de alineados están tus objetivos con tus valores?
10. En caso de conseguir esos objetivos, ¿cumplirías con tus valores?
11. ¿Qué puedes hacer para la alineación total?
12. ¿Cuándo (día y hora) lo vas a hacer?
13. Y, ¿con qué nivel de compromiso (y que dependa de ti) de 1 a 10 lo vas a hacer?

## NOTAS

*Generando espacios  
de crecimiento*



+34 954 02 10 58 /  +34 652 36 31 12 /  
+34 656 58 66 84 / +34 680 40 74 23  
[info@efic.es](mailto:info@efic.es)

o en nuestra web:  
[www.efic.es](http://www.efic.es)