

EJERCICIOS

EFIC COACHING PRO

La mejor manera de conocer el impacto que el Coaching Profesional Certificado puede tener sobre tu crecimiento personal es practicándolo, y es por ello, que te proponemos los siguientes ejercicios.

Se trata de que los realices en primer lugar contigo mismo, valores la aportación que te ofrecen, y si quieres, y para poder ver el efecto en el desarrollo personal de otras personas, invites a alguien de tu entorno a realizar los mismos ejercicios con tu acompañamiento y soporte, informándolas en este último caso, que se trata de generar unos espacios de crecimiento personal en formato “práctica”, no profesional, si bien seguro que será suficiente para que puedas ver y valorar su alcance.

¡Que vaya bien!

EJERCICIO 1

CONTEXTO. FALTA DE PROPÓSITO Y DE CLARIDAD EN LA MISIÓN Y VISIÓN PERSONAL.

“Una de las cuestiones que más puede incomodar a una persona, hacerla sentir insatisfecha e incluso perdida, es no saber cuál es su propósito, su misión en la vida.

No tener un propósito claro es una de las cuestiones a la que la mayoría de las personas se ha enfrentado alguna vez. Encontrar la manera de descubrir cuál es la misión y visión vital, los valores personales más importantes de uno mismo, y en definitiva el propósito de la propia existencia, facilitará entrar en un estado mayor de bienestar y de plenitud.

La propuesta siguiente consiste en invitarte a que hagas en primera persona el siguiente ejercicio y a su término valores hacérselo a otra persona.

El ejercicio se divide en dos partes que están interconectadas:

Parte I:

Permítete buscar un sitio tranquilo, cómodo, quizás con tu música de relajación preferida y asegúrate que nadie te pueda molestar por espacio de una hora aproximadamente. Ten a mano folios y lápices de colores.

Ahora, con los ojos abiertos o cerrados, como te sea más cómodo, conecta con tu Visión, Misión, Valores y en definitiva con tu Propósito, entendiendo por cada término lo siguiente:

Visión: ese “lugar”, metafóricamente hablando, al que te gustaría llegar al final de tu vida, ese foco que alumbró tu camino, allá donde te gustaría dirigirte, de forma que cuando llegues puedas mirar hacia atrás y decir ¡valió la pena!

Misión: el sentido que quieres darle a ese camino (visión), el para qué recorrer el mismo, lo que te gustaría que te aporte transitar por él.

Valores personales: los pilares que a nivel personal son para ti imprescindibles que quieres que sirvan de soporte y de compañía en tu recorrido, en tu vida. Aquello que para ti es innegociable y quieres que esté presente durante toda tu existencia.

Cuando hayas pensado en ello, escríbelos, permitiéndote encontrar momentos de dificultad pues no es sencillo, incluso quizás puedas recurrir a metáforas para concretar

EJERCICIO 1

algo de lo anterior (como lugares del mundo, personajes históricos, etc.)

Tras escribirlos, tómate tu tiempo para ahora hacer un dibujo a través del cual representes lo reflexionado con anterioridad. No te preocupes si el dibujo no es “tu fuerte”, no importa la calidad pues no es un concurso pictórico, sino más bien una manifestación de lo que hay en tu interior, pero expresado por un canal diferente al habitual.

Y, ahora, mirando fijamente tu propio dibujo, es momento de pasar a la siguiente parte.

Parte II:

Observando fijamente el dibujo permítete hacerte las siguientes preguntas, tomándote el tiempo que necesites para responder honestamente a cada una de ellas y si te apetece registrar también las respuestas.

Preguntas:

1. ¿Cómo te sientes mirando tu propio dibujo, tu propio cuadro?
2. Si tuviera un título ¿cuál sería y dónde estaría ubicado en el cuadro?
3. Si tuviera una fecha, ¿qué fecha aparecería en ese cuadro?
4. ¿Qué te puede querer estar diciendo?
5. ¿Qué mensaje te llega del dibujo?
6. ¿Qué sentido tiene que sea ese mensaje concretamente el que te llega?
7. ¿Qué tiene que ver contigo en la ACTUALIDAD?
8. ¿A qué te puede estar invitando a hacer?
9. ¿Qué sería lo peor que podría ocurrir si llevaras a cabo esa acción?
10. ¿Qué sería lo mejor que podría ocurrir si llevaras a cabo esa acción?
11. ¿Cómo sería este último momento para TI?

EJERCICIO 1

12. ¿A qué persona/s le dedicaría/s precisamente este momento?
13. ¿Quién eres TÚ consiguiendo vivir este momento?
14. Incluso, ¿qué LEGADO o HUELLA dejarás siendo esa persona?
15. ¿Qué vas a hacer concretamente durante esta próxima semana que te acerque a este TU MOMENTO?
16. ¿Cuándo (día y hora)?
17. Y, de 0 a 10, ¿en cuánto te comprometes a hacerlo?

Para el caso de que decidas hacerlo con una persona de tu entorno avisarte de la importancia, en la parte II, de que la invites a tener una conversación en la que realizarle dichas 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 recibida 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 las personas que ayudan a crecer personalmente a otras suelen dejar huella en estas últimas, siendo un gran regalo el que se les facilita”.

EJERCICIO 2

CONTEXTO. DESMOTIVACIÓN Y SENSACIÓN DE NO ESTAR ALINEADO, O SENTIMIENTO DE ESTAR UN POCO PERDIDO E INCLUSO ESTANCADO.

“Uno de mayores problemas que las personas solemos tener tanto en nuestra esfera personal como profesional es la desmotivación, el no encontrar ilusiones que nos ayuden a ponernos en acción, lo cual suele ir acompañado de sensaciones como la de sentirnos perdidos, estancados, y no alineados interiormente.

La propuesta siguiente consiste en invitarte a realizar el ejercicio denominado “**Listado de Valores**” (fichero adjunto) para posteriormente y sobre el documento que acabas de cumplimentar, responderte a las siguientes preguntas, de la manera más transparente y sincera que puedas y estimes.

Para el caso de que decidas hacerlo con una persona de tu entorno avisarte de que la invites a tener una conversación en la que realizarle dichas 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 recibida 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 las personas que ayudan a crecer personalmente a otras suelen dejar huella en estas últimas, siendo un gran regalo el que se les facilita”.

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,

EJERCICIO 2

¿cómo crees que es esa persona?

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

o en nuestra web:
www.efic.es