

## Formulario para preparar la sesión de *coaching*

(Nota: algunos clientes envían a sus coaches por fax o correo electrónico esta información antes de la sesión de *coaching*).

Prepararte para la sesión de *coaching* te permitirá optimizar tus resultados y aprovechar al máximo el tiempo que compartimos. Antes de la sesión, tal vez desees contestar a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me encuentro hoy, en este momento? ¿Cómo me ha ido la semana?

---

---

2. ¿Qué espero conseguir con la sesión de hoy?

---

---

3. ¿Qué acciones he llevado a cabo desde la última sesión? ¿Cuáles eran mis avances pendientes o retos?

---

---

4. ¿De qué tengo que informar a mi *coach*? ¿De qué quiero que me pida que le rinda cuentas?

---

---

5. ¿En qué aspectos quiero profundizar durante nuestra llamada de hoy? ¿Cuáles son los retos, las preocupaciones, los logros o las áreas de aprendizaje que me gustaría abordar?

---

---

6. Comentario sobre la pregunta de reflexión de la semana pasada:

---

---

7. ¿Qué más?

---

---