

## Toma de conciencia previa a la sesión de Coaching

Esta herramienta te permite preparar a tu *coachee* para la sesión de Coaching, promoviendo la toma de conciencia y conexión con su propio proceso.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha próxima sesión: \_\_\_\_\_

Tomando en consideración mi proyecto de Coaching

¿Qué acciones he llevado a cabo desde la última sesión? ¿Cuáles fueron mis avances y retos?:

---



---

¿Qué habría querido hacer, pero no he hecho? :

---



---

Retos/problemas a los que me enfrento en estos momentos:

---



---

Oportunidades que tengo en este momento:

---



---

¿De qué tengo que informar a mi *coach*? / Quiero utilizar a mi *coach* en esta sesión para:

---



---

¿Qué espero conseguir en la próxima sesión? / ¿En qué aspectos quiero profundizar durante nuestra próxima sesión? / ¿Cuáles son los retos, las preocupaciones, los logros o las áreas de aprendizaje que me gustaría abordar?:

---



---



---



---



---