

## EJERCICIO REFLEXIVO

### Inventario de competencias generales como Coach

#### Instrucciones:

Lee y reflexiona sobre cada una de las competencias con sus comportamientos. Evalúa el dominio que tienes actualmente en cada competencia, donde 4 es buen dominio y 1 es pobre dominio. Durante el taller debes identificar acciones para mejorar las que menor dominio posees.

Competencias	Domina / no domina	¿Qué hacer para mejorar?
<b>1. Autoconocimiento</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eres capaz de conversar con un coachee sobre sus metas, comportamientos y destrezas de manera asertiva, sin sonar arrogante o altivo.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomas la retroinformación constructiva de otros como un asunto de desarrollo personal y no como un ataque personal.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceptas tus errores y asumes responsabilidad por tu propio comportamiento.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>2. Capacidad para inspirar a otros</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestras empatía (entiende las razones y emociones) ante las necesidades del coachee.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspira confianza y credibilidad más allá de tu autoridad.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eres modelo y ejemplo a seguir por otros.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>3. Capacidad para establecer y mantener relaciones</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Haces que las otras personas se sientan aceptadas y libres de prejuicios o etiquetas.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respetas los acuerdos de confidencialidad ante asuntos compartidos en reuniones individuales.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>4. Escucha activamente / capacidad para comunicar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Atiendes conscientemente al mensaje verbal y no verbal del coachee.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>No interrumpes, ni completa las oraciones del coachee.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Parafraseas o resumes para validar lo que entendió.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>5. Pregunta adecuadamente / capacidad para comunicar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Haces preguntas para aclarar y obtener más información.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Propicias el descubrimiento y la autorreflexión del coachee.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitas preguntas que provocan que el coachee se ponga a la defensiva.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>6. Se comunica efectivamente / capacidad para comunicar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manejas el conflicto o las diferencias de manera directa y constructivamente.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicas cuidando tu tono de voz, el lugar y momento sin atacar ni ofender.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>7. Involucra a otros / capacidad para comunicar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Propicias que el coachee exprese su opinión, sugerencias y reacciones.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Involucras con preguntas al coachee para que analice e identifique las acciones, para evitar decirle lo que tienen que hacer.</li> </ul>	4 3 2 1	

## Inventario de competencias generales como Coach

Competencias	Domina / no domina	¿Qué hacer para mejorar?
<b>8. Ofrece retroinformación constructiva / capacidad para comunicar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofreces retroinformación oportuna, útil y frecuentemente para ayudar a mantener y mejorar el desempeño.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda a entender la retroinformación con ejemplos específicos.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Permite que la persona responda a la retroinformación y se asegura de que entendió el mensaje.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>9. Capacidad para mirar al futuro</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eres visionario respecto hacia dónde quieres mover al coachees.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoces el talento o potencial del coachees y lo ayudas a alcanzarlo.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>10. Disciplina</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eres autodisciplinado, organizado y estructurado en tu gestión como coach.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>11. Capacidad para diagnosticar situaciones y buscar soluciones</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entiendes lo que el coachee necesita, valora, siente, desea y espera alcanzar.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnosticas las situaciones y problemas antes de comenzar a dar coaching.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoces los talentos del coachees y sus necesidades de desarrollo.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Observas y escuchas detenidamente al coachee para entender perspectivas, prioridades, estados de ánimo y motivaciones.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Usas diversas técnicas para llegar a la causa raíz de una situación.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compruebas la validez de las percepciones antes de aceptarlas como ciertas.</li> </ul>	4 3 2 1	
<b>12. Conocimiento del negocio</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoces la cultura y valores organizacionales.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estableces relaciones entre los objetivos de negocio y los comportamientos esperados del coachees.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayudas al coachees a entender los objetivos y necesidades del negocio.</li> </ul>	4 3 2 1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Te mantienes al día con lo que está sucediendo dentro y fuera de la organización.</li> </ul>	4 3 2 1	