

## GUÍA PARA UNA BUENA SESIÓN DE COACHING

Para tener una sesión efectiva de Coaching asegúrate cumplir con estas acciones o destrezas aplicadas. En cada sesión autoevalúa tu gestión haciendo una marca de cotejo (X) según el cumplimiento de estas.

- Solicita o envía la cita de reunión de coaching con por lo menos 1 semana de antelación definiendo el objetivo principal (Agenda).
- Selecciona un lugar privado. Ubica las sillas cerca o utiliza una mesa de conferencia pequeña preferiblemente.
- Comienza la reunión con una conversación cotidiana para establecer *raport* y mantener un ambiente afable y agradable.
- Establece el propósito u objetivo de la reunión.
- Escucha activamente con empatía en todo momento.
- Repasa los logros o acciones realizadas según los acuerdos previos. Ofrece retroinformación positiva, o reconocimiento del esfuerzo.
- Haz preguntas para identificar barreras que no le permitieron realizar los acuerdos previos.
- Haz preguntas apropiada según el objetivo, tema o situación a discutir.
- Haz preguntas abiertas para fomentar el análisis y las recomendaciones.
- Haz preguntas dirigidas para enfocar al *coachee* hacia el objetivo y las acciones a identificar.
- Haz preguntas cerradas para validar información y buscar compromiso de acción.
- Describe el comportamiento apropiado y no apropiado, explica su impacto positivo o negativo a nivel individual, equipo y organizacional.
- Solicita al empleado sugerencias respecto a cómo mejorar.
- Hazle saber al *coachee* que se respeta su habilidad para solucionar los problemas y desarrollar soluciones.
- Ofrece sugerencias cuando sea necesario, construye sobre ideas del *coachee* siempre que sea posible.
- Dirige con preguntas cerradas para que el *coachee* pueda identificar acciones a tomar.
- Anotas la fecha, el objetivo, y los acuerdos para que estos queden documentados en acta y puedas ofrecer seguimiento en la próxima sesión.
- Calendariza fecha y hora de la próxima reunión.
- Finaliza la reunión resumiendo los acuerdos y realizando una aseveración optimista.
- Reflexiona sobre tu efectividad y eficiencia como coach, e identifica acciones de mejora.