



¿ESTOY PREPARAD@ PARA UN PROCESO DE COACHING?

Imprime este documento y contesta estas 10 afirmaciones que te darán una idea de si el coaching es una buena opción para ti en este momento de tu vida. Los valores indican tu grado de conformidad con dicha declaración (1= no estoy de acuerdo, 5 = estoy muy de acuerdo)

Este sencillo cuestionario te permitirá determinar si te conviene trabajar con un coach personal. Si una vez cumplimentado tuvieras alguna duda adicional, ponte en contacto conmigo.

VALORACIÓN					AFIRMACIONES
1	2	3	4	5	Tengo tiempo para invertir en mi mismo/a
1	2	3	4	5	Estoy dispuesto a comprometerme y realizar las acciones que se acuerden para alcanzar mis objetivos
1	2	3	4	5	Hay una distancia entre donde estoy ahora mismo y donde quiero estar
1	2	3	4	5	Estoy dispuesto a aceptar que es un proceso progresivo y que los cambios se realizarán poco a poco
1	2	3	4	5	Estoy dispuesto a modificar mi comportamiento si fuera necesario para evolucionar y alcanzar el éxito que busco
1	2	3	4	5	Soy consciente de que para ver un cambio en mi vida necesito esfuerzo, paciencia y tiempo
1	2	3	4	5	Estoy dispuesto a probar y explorar nuevas formas de hacer las cosas, incluso si no estoy convencido al 100% de que funcionan



1	2	3	4	5	Creo que el coaching es la disciplina apropiada para realizar los cambios que deseo en mi vida en este momento
1	2	3	4	5	Tengo la paciencia necesaria para tomar acciones consistentes hacia mi meta, sin tener en cuenta sólo resultados inmediatos
1	2	3	4	5	Estoy dispuesto a invertir el tiempo y el dinero necesarios para perseguir mis objetivos
					TOTAL de las puntuaciones

RESULTADOS:

10-20 El coaching no es apropiado para ti (al menos de momento)

21-30 Necesitas hacer algunos ajustes antes de que el coaching pueda ser

efectivo para ti

31-40 Puedes iniciar tu proceso de coaching con garantías

41-50 Estás en un momento óptimo para empezar el coaching y obtener grandes resultados. ¡Pídeme que te exija!