

Checklist de preparación de sesión

Este checklist detallado está diseñado para que coaches y coachees se preparen de forma estructurada antes de cada sesión. Su objetivo es garantizar que cada encuentro sea productivo, enfocado y con claridad sobre los objetivos a trabajar.

Preparación logística (Coach y Coachee)

- Confirmar fecha, hora y duración de la sesión
- Verificar el lugar físico o enlace virtual de la reunión
- Comprobar herramientas técnicas (internet, cámara, micrófono, grabación si aplica)
- Tener a la mano material de apoyo (libreta, pluma, documentos relevantes)
- Asegurar un ambiente sin interrupciones ni distracciones

Para el Coach

- Revisar objetivos generales del proceso y de la última sesión
- Analizar avances y compromisos del coachee desde el encuentro anterior
- Preparar preguntas poderosas que promuevan reflexión y acción
- Diseñar posibles dinámicas, ejercicios o recursos complementarios
- Preparar feedback constructivo basado en observaciones
- Reflexionar sobre mi disposición emocional y mental antes de iniciar
- Definir cómo cerraré la sesión (resumen, compromisos, próximos pasos)

Para el Coachee

- Reflexionar: ¿qué logré desde la última sesión?
- Identificar obstáculos o dificultades que surgieron
- Reconocer aprendizajes obtenidos en el periodo intermedio
- Definir el tema central que quiero trabajar hoy
- Establecer expectativas claras: ¿qué espero lograr en esta sesión?
- Preparar ejemplos o situaciones concretas para exponer
- Llegar con actitud abierta, disposición a escuchar y compromiso con la acción

Reflexión conjunta (al inicio de la sesión)

- Revisar avances desde la sesión anterior
- Acordar el objetivo específico de la sesión actual
- Confirmar la agenda y tiempos de conversación
- Establecer compromisos de confidencialidad y respeto mutuo

Checklist de cierre de sesión

- Identificar principales aprendizajes de la sesión
- Definir compromisos claros y accionables para el coachee
- Registrar acuerdos en un plan de acción
- Establecer métricas o indicadores de progreso
- Acordar próxima fecha o posible seguimiento
- Cierre con una reflexión positiva o motivadora