

Guion de Preguntas Poderosas

Plantilla de sesión de coaching personal

Autoconocimiento

¿Qué es lo más importante para ti en este momento de tu vida?

¿Qué valores guían tus decisiones más relevantes?

¿Cómo te definirías cuando estás en tu mejor versión?

Objetivos

¿Qué meta te gustaría lograr en los próximos 6 meses?

¿Qué impacto tendría en tu vida alcanzar ese objetivo?

¿Cómo sabrás que lo has conseguido?

Motivaciones

¿Por qué ese objetivo es significativo para ti?

¿Qué emociones despierta en ti pensar en alcanzarlo?

¿Qué te impulsa a seguir adelante incluso en los momentos difíciles?

Obstáculos y Recursos

¿Qué creencias podrían estar limitándote?

¿Qué recursos internos o externos ya tienes a tu disposición?

¿Quién podría apoyarte en este proceso?

Acción

¿Cuál es el primer paso concreto que puedes dar hoy?

¿Qué pasaría si no haces nada?

¿Qué compromiso quieres asumir al salir de esta sesión?