

Plantilla de Sesión de Coaching (Versión Extendida)

Esta plantilla ampliada de sesión de coaching ofrece un marco estructurado con mayor nivel de detalle para que cada encuentro sea efectivo y orientado a resultados. Incluye las fases de Inicio, Exploración y Cierre, con ejemplos de preguntas poderosas, tiempos sugeridos y espacio para notas.

FASE 1: INICIO (10-15 minutos)

Objetivo: Crear un ambiente de confianza, establecer la conexión y definir el propósito del encuentro. Se busca generar claridad y disposición en el coachee desde el inicio.

Actividad	Detalle	Notas
Bienvenida y rapport	Saludo inicial, preguntas breves para romper el hielo y conectar.	
Revisión de compromisos	Recordar las acciones acordadas en la sesión anterior y sus resultados.	
Definición de objetivo de la sesión	Preguntar al coachee qué tema desea trabajar y qué resultado espera obtener.	

FASE 2: EXPLORACIÓN (40-60 minutos)

Objetivo: Facilitar el autoconocimiento y la reflexión profunda. Identificar creencias, emociones, recursos, opciones y obstáculos. Aquí se utilizan preguntas poderosas y se fomenta el descubrimiento de nuevas perspectivas.

Actividad	Detalle	Notas
Indagación	Explorar el tema central con preguntas abiertas.	
Identificación de obstáculos	Preguntar qué factores limitan el avance o generan resistencia.	
Exploración de recursos	Ayudar al coachee a reconocer fortalezas internas y apoyos externos.	
Generación de opciones	Invitar a crear posibles alternativas de acción para avanzar.	
Evaluación de opciones	Analizar beneficios, riesgos y factibilidad de cada alternativa.	

FASE 3: CIERRE (10-15 minutos)

Objetivo: Concretar aprendizajes, sintetizar descubrimientos y establecer compromisos claros. Esta fase refuerza la responsabilidad y la motivación del coachee para la acción.

Actividad	Detalle	Notas
Síntesis de aprendizajes	El coachee resume lo más valioso de la sesión.	
Definición de compromisos	Concretar acciones específicas, medibles y con plazo definido.	
Feedback breve	Espacio para retroalimentación sobre el proceso de la sesión.	

Próximos pasos	Registrar fecha de la siguiente sesión y acuerdos finales.	
----------------	--	--

Nota: Esta plantilla extendida busca equilibrar la profundidad del proceso con la practicidad de la gestión del tiempo. Adáptala libremente a tu estilo de coaching y al contexto de cada cliente o equipo.