

Herramientas de Coaching

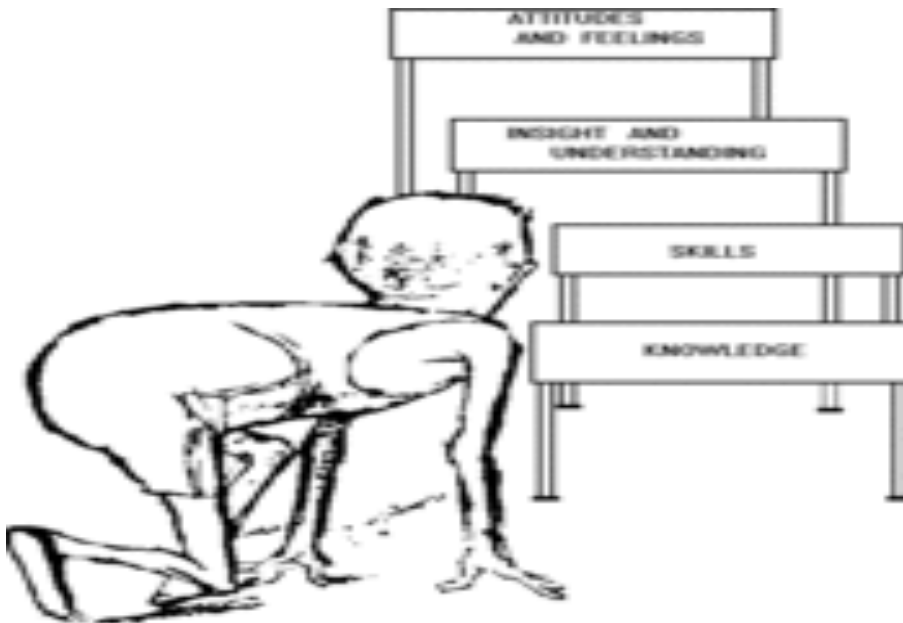
Certificación Internacional de Coaching ICC

- Carolina Dominguez Areta
 - Rosana Vila Campo
 - Eva M^a Muñoz Pablos
 - Ana M^a Carreiras Alba


INSTITUTOBENPENSANTE



LA CARRERA DE OBSTÁCULOS



Fase del proceso

Esta herramienta, se utilizaría en la fase en la que identificamos los obstáculos.
(*creencia, rutinas, hábitos de pensamiento etc*)

Materiales

- Utilizaríamos material móvil de distintos tamaños que tengamos en el lugar de la realización de la sesión.
- Tarjetas de Cartulina identificativas (Creencias, hábitos etc)
- Rotuladores.

Descripción

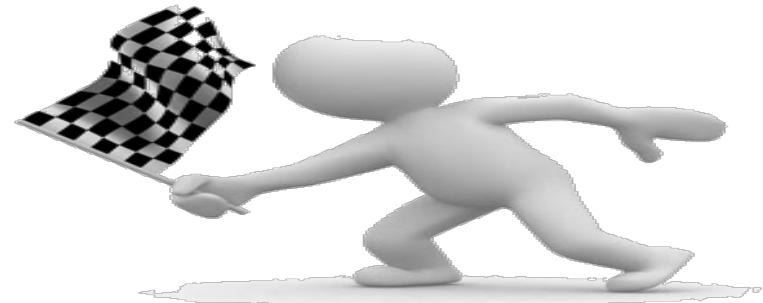
Una vez el cliente expresa los “ obstáculos” que considera le impiden alcanzar su objetivo, le pedimos que:

-Elija los objetos en función de la importancia que le da a los obstáculos que identifica.

- Una vez elegidos e identificados cada objeto con el obstáculo que representa, los coloca por la sala simulando un circuito/carrera de obstáculos. Le pedimos que visualice el circuito .

-A medida que va trabajando cada uno de estos obstáculos y va encontrando los recursos, la persona va retirando físicamente el obstáculo.

- Al llegar a la meta que representa su objetivo, mirará hacia atrás y verá los obstáculos que ya no existen, y se encontrará una “*nueva visualización*” muy distinta de la que tenía al comenzar la carrera.



- Una vez verbalice sus sensaciones tras realizar el circuito, le pediremos que LO CELEBRE como merece... (buscaremos en ese momento un ancla (kinestésico, auditivo y/o visual) que le recuerde esa sensación a la que poder recurrir en momentos difíciles).

