

Plan de acción de coaching - 7 días

Convierte una intención amplia en una acción pequeña, observable y revisable.

1. Objetivo

- ¿Qué quiero que sea diferente al terminar esta semana?
- Escríbelo en una frase observable.

2. Acción mínima

- ¿Qué acción concreta puedo realizar en menos de 30 minutos?
- ¿Qué día y a qué hora la haré?

3. Obstáculo probable

- ¿Qué suele impedirme avanzar?
- ¿Qué respuesta prepararé antes de que aparezca?

4. Evidencia

- ¿Cómo sabré que cumplí?
- ¿Qué aprendí después de intentarlo?

Coaching se orienta a desarrollo y desempeño; no sustituye psicoterapia cuando existe una necesidad clínica.
Más recursos en felipeagurto.cl