

Herramienta #1

Cuestionario Exploratorio

Con este cuestionario, quiero invitarte a que te tomes un tiempo valioso para ti mismo y reflexiones sobre temas que te ayuden a conocerte y comprenderte mejor.

Nombre:

1. ¿En este momento, hay algo que quieras cambiar?
2. ¿Para qué?
3. ¿Cómo te describirías en tu casa y en tu trabajo?
4. ¿Cuál es tu sueño?
5. ¿Qué actividades, deportes, e intereses disfrutas más?
6. ¿Recuerdas un logro, hito, en el que sintieras plena felicidad?, ¿qué lo caracterizó?
7. ¿Qué límites sientes que te impiden avanzar en tu vida?
9. ¿Cómo ves tu vida hoy con relación a lo que hacías y eras hace 5 años?
10. ¿Qué dejarías de hacer si pudieras elegir?
12. ¿Cómo te imaginas dentro de 5 años?
11. ¿Qué valores podrías nombrar que rigen tu vida?

Nota: Los valores en el coaching no están relacionados con los principios morales, aunque pueden incluirse. En coaching, los valores son las cualidades que definen quién eres. Nuestra esencia única que da sentido a nuestras vidas. Los valores en coaching son como



GISELLE DÁVILA

COACH DE VIDA Y LIDERAZGO

una brújula o un GPS que nos guía para ser fieles a nosotros mismos. En los momentos más difíciles, son ellos los que impulsan la toma de decisiones correctas. No se trata de determinar cuáles son aceptables moral y socialmente, sino de definirse a uno mismo a través de ellos. Así, alguien puede identificar la 'vanidad' como un valor porque reconoce que siempre lo ha definido.

Giselle Dávila

