

	<b>CUANDO HABLO</b>	<b>CUANDO ESCUCHO</b>
<b>MIS FORTALEZAS</b>		
<b>MIS PUNTOS DÉBILES</b>		
<b>¿CÓMO PUEDO PALIAR MIS PUNTOS DÉBILES?</b>		

*Instrumento para reflexionar sobre las habilidades interpersonales no específicas del Coaching cuando se habla y cuando se escucha.*

	NUNCA						MUY A MENUDO					
1. ME EXCUSO SIN NECESIDAD	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
2. HAGO COMENTARIOS PATOSOS O INOPORTUNOS	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
3. MI ACTIVIDAD VERBAL ES EGOCÉNTRICA (yo, yo, yo...)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
4. SOY BASTANTE PESADO	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
5. HABLO DE TEMAS QUE NO LE INTERESAN A MI INTERLOCUTOR	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
6. HABLO DE COSAS QUE ME DISTANCIAN MÁS QUE ME ACERCAN A MI INTERLOCUTOR	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
7. HAGO COMENTARIOS QUE RIDICULIZAN, MENOSPRECIAN, MINIMIZAN, AVERGÜENZAN, VIOLENTAN O INCOMODAN A MI INTERLOCUTOR	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
8. HAGO UN MAL USO DE LOS CHISTES Y LA IRONÍA	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
9. ME PONGO A LA DEFENSIVA	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
10. OTROS (ESPECIFICAR)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

*Questionario para autoevaluar posibles déficits verbales en la comunicación con otras personas.*

<b>¿EN QUÉ MEDIDA HE PODIDO...?</b>	<b>CASI NUNCA</b>						<b>CASI SIEMPRE</b>					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1. CENTRAR MI ATENCIÓN EN EL COACHEE (NIVEL-2)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
2. CENTRAR MI ATENCIÓN EN LAS REACCIONES DEL COACHEE ANTE ESTÍMULOS QUE ÉL MISMO HA PLANTEADO (NIVEL-3)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
3. CENTRAR MI ATENCIÓN EN LAS REACCIONES DEL COACHEE ANTE ESTÍMULOS QUE YO HE PLANTEADO (NIVEL-3)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
4. DETECTAR QUE MI ATENCIÓN ESTABA EN EL NIVEL-1	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
5. CAMBIAR INMEDIATAMENTE MI ATENCIÓN DEL NIVEL-1 AL NIVEL-2	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

<b>¿CUÁLES HAN SIDO LAS PRINCIPALES DEFICULTADES EN ESTE EJERCICIO?</b>	<b>¿QUÉ PUEDO HACER PARA PALIAR ESTAS DIFICULTADES EN FUTUROS EJERCICIOS?</b>

*Instrumento para autoevaluar la habilidad atencional durante ejercicios de entrenamiento.*

	<b>¿EN QUÉ MEDIDA LO DOMINO? 0-5</b>	<b>¿EN QUÉ MEDIDA LO UTILIZO? 0-5</b>	<b>COMENTARIOS</b>
<b>AUTORREGULACIÓN, MOTIVACIÓN Y EMOCIONES</b>			
<b>HABILIDADES INTERPERSONALES</b>			
<b>CONTROL DE LA ATENCIÓN</b>			
<b>QUE EL COACHEE SE ENCUENTRE CÓMODO/RESPETADO</b>			
<b>INVERTIR EN EMPATÍA</b>			
<b>FORTALECER AUTOCONFIANZA DEL COACHEE</b>			
<b>POTENCIAR CREDIBILIDAD DEL COACH</b>			
<b>OPTIMISMO Y REALISMO</b>			
<b>APROVECHAR INFORMACIÓN QUE APORTA EL COACHEE</b>			
<b>CONCRETAR Y ORDENAR LA INFORMACIÓN</b>			
<b>COMPRENDER CUÁL ES LA PRIORIDAD</b>			

*Instrumento para autoevaluar la habilidad del Coach*