



## Cuestionario para tu sesión estratégica de Coaching

*Meta:* Ayudarte a lograr y alcanzar niveles más altos de Claridad, Energía, Coraje, Productividad e Influencia en tú camino hacia una vida exitosa, sana y cargada de energía.

### Instrucciones

Por favor responde las siguientes preguntas lo mejor posible y envíame las respuestas por correo electrónico, antes de nuestra llamada inicial.

La primera sección me ayudará a conocer cuales son tus metas, la segunda sección me ayuda a entender tu estado actual reflejado en cada uno de los seis pilares del alto desempeño que son, la Psicología, Fisiología, Productividad, Persuasión, Presencia y Propósito.

Nombre completo:

Teléfono:

Dirección:



Correo Electrónico:

Ocupación:

Fecha de Nacimiento:

## Cuestionario para tu sesión estratégica de Coaching

A continuación te pido que te califiques en las siguientes áreas de tu vida, siendo 1 la escala más baja y 10 la más alta.

### **Claridad,**

¿Sientes que tienes claro quién eres, cuál es tu propósito y la dirección que quieres tomar en tu vida? (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)



### **Energía,**

Consistentemente, ¿Tienes suficiente energía mental y física para lograr y exceder tus objetivos sintiéndote motivada(o) y contenta(o)? (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

### **Valentía,**

Constantemente, ¿Estás tomando las acciones necesarias para expresar, quién eres, lo que necesitas y deseas que ocurra en tu vida? (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

### **Productividad,**

Consistentemente, ¿Eres efectivo y enfocado en tus prioridades? ¿Logras minimizar las distracciones para alcanzar tus objetivos? (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

### **Influencia,**

¿Sientes que tienes la suficiente influencia que requieres, con tu familia, amigos y colaboradores, para lograr tus objetivos? (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)



## Cuestionario General,

- 1) ¿A que te dedicas y porqué elegiste esa carrera?
  
- 2) ¿Cuales son los tres objetivos que deseas lograr en tu vida y en tu carrera en este momento?
  
- 3) ¿Que retos estás enfrentando, el día de hoy, que te producen estrés?
  
- 4) Recuerda cuando te has sentido contento y exitoso contigo mismo, ¿Que te hace sentir de esta manera?
  
- 5) ¿Si tuvieras una varita mágica y pudieras realizar tu sueño, ¿Cuál sería?



- 6) ¿Qué te detiene para tener esta vida de sueño?
  
- 7) ¿Te has dado por vencido o has fallado en algún objetivo o meta a cumplir?
  
- 8) ¿Cuales son los tres cambios que quisieras que ocurrieran en tu vida, este año y el año siguiente?
  
- 9) En tu vida, ¿De que estas orgulloso, motivado y emocionado en este momento?
  
- 10) ¿Cómo describirías a tu coach ideal?