

Prepararte para la sesión de coaching nos brindará la oportunidad de maximizar tus resultados y aprovechar al máximo nuestro tiempo juntos. Te agradecería que respondieras las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo ha transcurrido tu semana?

2. ¿Qué deseas lograr en nuestra sesión?

3. ¿Qué pasos diste tras nuestra última sesión? (Está bien si han sido pocos o ninguno)

4. ¿Cuáles fueron tus triunfos y obstáculos?

5. ¿En qué propósito desearías que te ayudara a sostenerte firme?

6. ¿Qué temas te gustaría explorar en nuestra sesión de hoy?

7. ¿Qué más hay?