

¿Es tu momento para hacer coaching?

Este test está pensado para que compruebes si es el momento idóneo para que empieces un proceso de *coaching*. Con un folio cerca contesta las 10 preguntas que están a continuación marcando la puntuación que consideres necesario y luego suma los puntos que has marcado. Mira el resultado en la siguiente página.

(1: poco cierto / 5: muy cierto)

1.- Quiero invertir tiempo, energía y recursos en mí así como hacer una inversión económica en mi desarrollo.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

2.- Estoy preparado/a para hacer cambios reales y positivos en mi vida.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

3.- Estoy preparado/a y deseo cambiar hábitos que no me dejan avanzar.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

4.- Estoy preparado/a para marcarme objetivos y estar apoyado por un Coach para conseguirlos.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

5.- Estoy preparado/a para vivir en plenitud y tener equilibrio en mi vida.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

6.- Estoy dispuesto/a a no pedirle a mi coach que me de las soluciones.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

7.- Estoy dispuesto/a a crear y poner en marcha acciones para alcanzar mi objetivo/os.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

8.- Estoy dispuesto/a a realizar planes de acción y tareas que beneficien mi aprendizaje.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

9.- Estoy dispuesto/a a ser honesto conmigo mismo/a y con mi *coach* y no querer solo que me escuchen.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

10.- Este es el momento idóneo para hacer un proceso de *coaching*. Estoy abierto/a al cambio.

Poco cierto 1 2 3 4 5 Muy cierto

Resultados de tu reflexión:

De 10 a 20 puntos: El *coaching* de momento no es para ti.

De 20-30 puntos: Estás cerca de hacer *coaching*, pero pasaríamos mucho tiempo definiendo lo que quieres.

De 30 a 40 puntos: Es un buen momento para empezar un proceso de *coaching*.

De 40 a 50 puntos: Es el momento idóneo para que comiences un proceso de *coaching*.

¿Es el momento idóneo para hacer *Coaching*?

¡Reserva tu sesión gratuita YA!