

Autodiagnóstico de coaching

¿Conoces cuáles son tus puntos fuertes y áreas de mejora? A través de este **autodiagnóstico** puedes obtener una visión realista y tomar conciencia de tu situación para poder desarrollar tu máximo potencial.

Evalúa del 1 al 10 cada apartado indicando con una “X” tu grado de desarrollo en cada área.

Apunta al final de cada bloque los comentarios que consideres oportunos y que te ayudarán a tener una mayor comprensión de tu actitud y aptitudes al respecto.

Posteriormente se incluye una ficha para que desarrolles tu “**Situación Actual**” y cuál sería tu “**Situación Deseada**”. Entre ambas se encuentra tu área de aprendizaje y, sin duda, mejor versión.

Esta herramienta se puede completar con un “**diagnóstico externo**” para ver si la imagen que proyectas es la que perciben otras personas.

Si después de confeccionarlo tienes puntuaciones bajas o no esperadas y quieres crecer personal o profesionalmente no dudes en contactar para que te acompañe en el proceso.

Como Coach esta es una versión reducida de las herramientas que utilizo como antesala a mis procesos de Coaching. A veces es tan sencillo como ponerlo en “papel” para ganar ese foco que el día a día nos impide ver y analizar.

El cambio empieza en ti. ¡Anímate a dar el paso!

José Sánchez Labella

Coach Profesional



Sánchez Labella
el cambio empieza en ti

1. Qué sé de mi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dedico tiempo a observarme y “mirarme adentro”										
Sé reconocer mis fortalezas y puntos de mejora										
Soy consciente de aquello que me diferencia de otros										
Sé cuáles son las oportunidades o amenazas que vienen en mi entorno										
Cuando me preguntan acerca cómo soy respondo con comodidad										
COMENTARIOS										

1. Cómo siento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tomo consciencia de mis propias emociones										
Expreso mis emociones con transparencia										
Gestiono mis emociones de manera ecológica (para mi y para los demás)										
Respeto y acepto las emociones de los demás, con independencia de que simpatice con ellas (empatía)										
Soy capaz de mantener la calma y pensar con claridad aún en momentos difíciles (autocontrol)										
Acepto de buen grado mis errores (tolerancia al fracaso)										
COMENTARIOS										



3. Cómo me motivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me marco metas y soy constante en perseguir mis objetivos										
Dispongo de habilidades y recursos para alcanzar mi objetivo										
Mis objetivos son propios, formulados en positivo, realistas y medibles en el tiempo										
Mis objetivos son ecológicos (bueno para mí, entorno y valores)										
Me anticipo a las posibles dificultades mediante una actitud proactiva										
Busco satisfacer mis necesidades de crecimiento por encima de otras (seguridad, reconocimiento...)										
Transgresión: si es necesario ignoro las reglas y las normas										
Pienso de forma optimista cuando las cosas salen mal, en su lugar veo oportunidades de desarrollo										
COMENTARIOS										



4. Qué confianza tengo en mí	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reconozco mis éxitos y experiencias positivas										
Aprendo de mis fracasos o experiencias negativas										
Evito compararme con los demás										
Soy perseverante y me exijo siempre el máximo										
Asumo responsabilidades y retos										
Soy coherente entre lo que pienso, digo y hago										
No necesito que otros me valoren para valorarme a mí mismo										
COMENTARIOS										

5. Cómo me relaciono con los demás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuando doy una opinión, hago referencia al comportamiento y no a la persona										
Acepto las opiniones de los demás aún siendo diferentes a las mías										
En mis opiniones respecto a otros hago referencia tanto a comportamientos positivos como a las áreas de mejora										
Necesito expresar gratitud a los demás										
Expreso de forma directa y clara mis necesidades sin vulnerar las necesidades de los demás (asertivo)										
Me es fácil decir que NO										
Me adapto a la situación y discurso de mi interlocutor. Genero clima de confianza										
No me importa pedir ayuda si lo necesito										
Cumplo mis compromisos										
Mi forma de comunicar ejerce influencia en los demás y mueve a la acción										
Doy mi opinión en primera persona y lo razono										
COMENTARIOS										



6. Cómo actúo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soy rápido en la ejecución de mis tareas										
No me cuesta tomar decisiones										
Organizo mis tareas de forma eficiente										
Sé distinguir entre lo importante y accesorio										
Tengo facilidad para centrarme en una tarea y no distraerme con interferencias										
Soy autónomo en la realización de mis tareas										
Me anticipo a los problemas que puedan surgir y adopto medidas para prevenirlos										
Conozco siempre el porqué y el para qué de las actividades que realizo										
Muestro iniciativa y creatividad en el desempeño de mis tareas										
Me adapto rápidamente a los cambios										
COMENTARIOS										

Análisis de la situación actual

Contesta a estas dos preguntas con el mayor número de detalles que puedas.

1.- Describe cómo te ves en este momento como persona, cuáles crees que son tus características, cómo te definirías, tus cualidades, tus puntos fuertes, áreas de mejora, etc.

Visión personal:

Cualidades:

Puntos fuertes:

Puntos débiles (Áreas de Mejora):

COMENTARIOS:

Análisis de la situación deseada

Contesta a estas dos preguntas con el mayor número de detalles que puedas.

2.- Describe cómo te gustaría llegar a ser como persona, qué capacidades te gustaría tener, potenciar, etc.

Me gustaría

COMENTARIOS: