

Tabla de práctica de competencias

La siguiente lista contiene una muestra de las múltiples habilidades y competencias que integran el kit de herramientas del *coach* co-activo. Probablemente algunas de estas competencias las desarrollarás enseguida, mientras que otras te requerirán mayor práctica. Elige una competencia nueva cada día y ejercítate en ella con otros compañeros y compañeras así como con clientes y amistades; observa el impacto de su utilización en ti y en esas personas. Asigna a tu actual nivel de competencia en cada habilidad uno de los siguientes valores: “bajo”, “medio” o “alto”. Ello te ayudará a centrarte en aquellas habilidades en las que necesites practicar más.

Habilidad	Valoración			Impacto
	B	M	A	
Articular lo que está pasando				
Danzar en este momento				
Hacer una petición				
Interrumpir				
Intuición (Soltar lo que se te ocurra)				
Metáfora				
Metavisión				
Pedir permiso				
Pregunta de reflexión				
Preguntas poderosas				
Reconocimiento				
Reencuadrar				
Respaldar				
Responsabilidad				
Reto				
Sintetizar				
Sostener el foco				
Sostener la agenda del cliente				
Tomar el mando				