250 PROFUNDAS PREGUNTAS QUE

USAN LOS COACHES EXITOSOS



DIANA ALVA Y AGUSTÍN BRAVO

250 Profundas Preguntas Que Usan Los Coaches Exitosos

¿Tienes la intención de convertirte en coach o ya ejerces esta profesión?

¡Felicidades!

Ser coach es una de las carreras más satisfactorias que existen en este mundo y está llena de alegrías por ver el progreso en la gente que nos da la oportunidad de trabajar con ellos.

Al mismo tiempo, el coaching ofrece muchos retos porque cada día necesitamos desarrollar más habilidades para hacer nuestro trabajo de forma sobresaliente.

La única manera de ser un COACH EXITOSO y SOBRESALIENTE es ayudarle a nuestros clientes a lograr más rápido sus resultados. Uno de los pilares fundamentales en coaching es hacer preguntas poderosas e inteligentes para obtener la información que muchas el cliente no ha hecho consciente.

En esta guía de **"250 Profundas y Poderosas Preguntas"** usadas en coaching tiene la intención de ayudarte a incrementar tu repertorio de preguntas inteligentes.

Te ayudará a desarrollar la agilidad mental para hacer la pregunta precisa, en el momento preciso, que ayude al cliente a descubrir sus limitantes, motivarlo para dar los siguientes pasos, ayudarlo a encontrar opciones y a enfocarse en el logro de sus metas.

Las 250 preguntas expuestas en esta guía provienen de la experiencia adquirida en nuestra práctica profesional como COACHES DE ALTO IMPACTO y de una recopilación de nuestros maestros y mentores que nos han enseñado a lograr resultados increíbles en nuestra carrera profesional.

Si quieres conocer más acerca de nuestro trabajo como Coaches y Expertos en PNL (Programación Neurolinguística) da click en los enlaces de abajo.

Atentamente,

Diana Alva
NLP Coach Trainer

Agustín Bravo
NLP Coach Trainer



Querétaro, México.
(442) 258 2879
info@pnlaplicada.com.mx
www.aprendeinteligenciaemocional.com
www.pnlaplicada.com.mx
www.cursodehipnosis.info
www.desarrollopersonalenlinea.com
www.diplomadopnl.com
www.vivesanamente.com

250 Profundas Preguntas Que Usan Los Coaches Exitosos

SESIÓN DE INTRODUCCIÓN:

1. Háblame de ti ...
2. ¿Qué metas específicas te gustaría lograr al trabajar con un coach?
3. ¿Qué cosas has hecho ya para conseguir tus metas?
4. ¿Cómo vamos a evaluar el éxito de tu proceso de coaching cuando termine?
5. ¿Qué tipo de coach te gustaría que fuera para ti?
6. ¿Qué esperas de un coach?
7. ¿Qué es lo que más necesitas de mí durante nuestro coaching?
8. ¿Cuál es la única cosa que no debería hacer/decirte/ pedirte?
9. ¿Cuál es la parte más emocionante de trabajar con un coach?
10. ¿Cuál es la parte que da miedo de trabajar con un coach?
11. ¿Cuál es el mayor cambio que estás dispuesto a hacer hoy?

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS DE LA SESION:

12. ¿Qué te gustaría que pasara al final de esta sesión?
13. ¿Qué te gustaría trabajar en los próximos 30/45/60 minutos?
14. ¿Qué sería lo más útil que te puedes llevar de esta sesión?
15. ¿En qué podríamos enfocarnos hoy que te ayudaría a lograr tus metas en la próxima semana/mes?

EXPLORACION DE OBJETIVOS:

16. ¿Qué estás tolerando/aguantando en tu vida que ya no quieres tenerlo?
17. ¿Qué cosas odias? ¿De qué estás harto?
18. ¿Cuáles son tus principales problemas?
19. ¿Qué es lo que te está molestando en este momento?
20. ¿Qué te excita y qué te inspira?
21. ¿Qué objetivo elegirías si supieras que no hay manera de fallar?
22. Si quieres tener una vida/trabajo satisfactoria, ¿cuál es el primer cambio que necesitarías empezar a hacer hoy?
23. ¿Qué le falta a tu vida/trabajo ahora mismo?
24. ¿Qué áreas de tu vida necesitan ser mejoradas?
25. ¿Cuáles son las 3 cosas que harían la mayor diferencia en tu vida?
26. ¿Qué es lo que realmente quieres?
27. Si tu futuro financiero estuviera asegurado ¿qué te gustaría hacer con tu vida?
28. ¿Cuál sería la vida/trabajo ideal para ti?
29. ¿En qué podríamos trabajar que hiciera la mayor diferencia en tu vida?
30. ¿Cuáles son tres cosas que estás haciendo con regularidad que no sirven o favorecen tus metas?
31. Para que tu vida sea genial, ¿qué es lo que tendría que cambiar?

DEFINICION DE OBJETIVOS:

32. ¿Cómo puedes definir en pocas palabras y de manera concreta tu objetivo?
33. ¿Cómo vas a medir tu objetivo?
34. ¿Exactamente qué es lo que quieres lograr con este objetivo?
35. ¿Cómo vas a saber que ya lograste tu objetivo?
36. ¿Está completamente bajo tu propio control ese objetivo?
37. ¿Cómo vas a saber cuando llegues a tu meta?

38. ¿Cuál sería el mínimo esperado de tu objetivo?
39. ¿Cuál sería un resultado que supere tus expectativas?
40. ¿Qué vas a hacer de manera diferente para lograr tu objetivo?

ACTITUD PROACTIVA:

41. ¿Qué opción o decisión estás evitando?
42. ¿Qué vas a hacer para evitar las consecuencias negativas de mantener ese problema?
43. ¿Qué haría [líder o modelo a seguir por el cliente] si estuviera en tu situación?
44. ¿En quién te convertirías al dar ese paso que necesitas dar?
45. ¿Qué decisión te falta tomar para realmente acercarte a tu meta?
46. ¿Qué comportamiento te está resultando muy caro mantener?
47. ¿Qué decisión sería la más adecuada para obtener más rápido el objetivo?
48. ¿Qué decisión te podría acercar a tus objetivos?
49. ¿Qué consecuencias negativas tendrías si no tomas ya esa decisión?
50. ¿Qué vas a seguir perdiendo si no tomas la decisión ya?
51. ¿Qué decisión podrías tomar que te haga sentir muy bien?
52. ¿Qué ganarías al tomar esa decisión?

RAZONES PARA LOGRAR OBJETIVOS:

53. ¿Qué es ese cambio que podría hacerte muy feliz?
54. ¿Qué tanto quieres lograr ese objetivo?
55. ¿Por qué quieres lograr ese objetivo?
56. ¿Por qué ese objetivo es tan importante para ti?
57. ¿Cuáles son los resultados que verás/sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?
58. ¿Qué va a pasar cuando llegues a tu meta?
59. ¿Cómo va a cambiar tu vida cuando hayas logrado tus metas?
60. ¿Cómo te vas a sentir cuando hayas logrado tus metas?
61. ¿Cómo te vas a ver cuando hayas logrado tus metas?
62. ¿Qué es más importante para ti acerca de tu objetivo?
63. ¿Qué debe pasar para que logres tu objetivo?
64. ¿Por qué has elegido esta meta?
65. ¿Cuál sería tu resultado ideal?

ENTORNO:

66. ¿Cómo los cambios que quieres hacer van a afectar a otras áreas de tu vida?
67. ¿Quién podría verse afectado si logras ese objetivo?
68. ¿A quién le daría mucha alegría si logras tu objetivo?
69. ¿Quieres lograr ese objetivo sólo para tu beneficio o hay alguien más involucrado?
70. ¿Qué estás dispuesto a hacer para lograr tus metas?
71. ¿Estás dispuesto a pagar el precio en tiempo/energía/enfoque para lograr esa meta?
72. ¿Puedes realizar este objetivo por tu cuenta, o necesitas ayuda de otras personas?
73. ¿Qué debes cambiar para que puedas lograr este objetivo por tu cuenta?
74. ¿Cómo vas a tomar medidas para alcanzar este objetivo sin afectar a otras personas?
75. ¿Qué pasa si la respuesta de tu familia/compañeros de trabajo no es la que esperas?
76. ¿Cómo puede afectarte lo que otras personas opinen acerca de tus objetivos?
77. ¿Qué personas drenan tu energía?
78. ¿Estar con estas personas contribuye a tu felicidad?
79. ¿Dónde podrías ser más tolerante y comprensivo con los demás?
80. ¿A quién tratas de complacer con tus acciones?

GENERAR OPCIONES:

81. ¿Qué podrías hacer para dar el primer paso hacia el cumplimiento de tu objetivo?
82. ¿Qué deberías dejar de hacer hoy mismo?
83. ¿Qué harías más?

84. ¿Qué harías menos?
85. ¿Qué seguirías haciendo?
86. ¿Qué empezarías a hacer ya?
87. ¿Alguna vez has hecho algo similar antes? ¿Qué salió bien?
88. Imagínate que han pasado 6 meses y has logrado tu objetivo ¿qué hiciste para lograrlo?
89. Si fueras un experto en el área de tu objetivo, ¿qué te aconsejarías hacer?
90. ¿Qué harías si supieras que no puedes fallar?
91. Imagina que tienes plena confianza en ti mismo ¿qué podrías hacer?
92. ¿Qué pasaría si el dinero no fuera un problema?
93. ¿Qué te aconsejaría un experto/mentor que hagas?
94. ¿Cuál son las opciones posibles para ti?

PROXIMOS PASOS:

95. Desde donde estás ahora, ¿cuál sería el siguiente paso para sentir/ver que estás avanzando?
96. ¿Qué es lo que deberías hacer antes de cualquier otra cosa?
97. Si tu objetivo te parece lejano, ¿podrías darme los tres siguientes pasos en tu camino?
98. ¿Qué puedes hacer hoy para acercarte a tu objetivo?
99. ¿Cuáles son las tres acciones que podrías hacer este mes que harían un gran progreso hacia tu objetivo?
100. Imagina tu semana ideal ¿cómo sería?
101. ¿Qué cosa, si queda hecha en esta semana, te haría saltar de alegría?
102. ¿Cuál es el mayor cambio que estás dispuesto a hacer hoy?
103. ¿Qué te pintaría una sonrisa en tu cara si sucede esta semana?
104. Imagina que has tenido una semana genial. Dime 3 cosas que hayas realizado.

ELIMINAR OBSTÁCULOS:

105. ¿Qué te está deteniendo?
106. En una escala de 1 a 10 ¿qué tanto quieres hacer esa acción?
107. ¿Para ti, cuál es la parte más difícil de tomar acción?
108. ¿Qué cosas podrían auto-sabotearte para lograr tu objetivo?
109. ¿Qué cosas positivas tiene la situación actual? ¿Cuáles son las ganancias secundarias de estar manteniendo este problema? ¿Cómo puedes mantener esos buenos aspectos con tus nuevos cambios?
110. ¿Qué obstáculos podrías esperar encontrar en el camino?
111. Y si eso no funciona, ¿qué vas a hacer?
112. ¿Qué otros problemas pueden surgir? ¿y qué más? ¿y qué más?
113. ¿Cómo podrías apoyarte a ti mismo si las cosas no funcionan como esperas?
114. ¿Hay algo que puede interponerse entre tú y tu objetivo?
115. ¿Cuál es tu plan de respaldo? ¿Cuál es tu plan B?

OBTENCIÓN DE RECURSOS:

116. ¿Qué recursos necesitas para lograr tu objetivo?
117. ¿Quién eres ahora? ¿En quién te tienes que convertir para lograr tu meta?
118. ¿Quién podría apoyarte para lograr tus metas?
119. ¿Con qué personas debes relacionarte para lograr tu objetivo?
120. ¿Qué recursos que ya tienes para lograr tu objetivo?
121. ¿Qué pasaría si aumentaras tu confianza y seguridad en ti mismo?
122. ¿Qué habilidades y recursos ya tienes?
123. ¿Qué habilidades y recursos necesita desarrollar?
124. Recuerdas alguna vez en la que lograste un objetivo similar, ¿qué recursos puedes traer al presente?

COMPROMISO:

125. ¿Qué tan comprometido estás con tu objetivo?

126. En una escala de 1 a 10, ¿qué tan comprometido estás con tu objetivo? ¿Qué vas a hacer para que esa escala suba a 10?
127. ¿Qué haría falta para que puedas hacer que tu objetivo suceda?
128. ¿Qué estarías dispuesto a renunciar para lograr tu meta?
129. ¿Cuánto dolor te causaría NO alcanzar esa meta?
130. ¿Específicamente cuál sería tu plan de acción inmediato?
131. ¿Cómo le vas a hacer para mantener el impulso inicial?
132. Me pregunto qué tan grave es para ti no lograr tu objetivo.
133. ¿Conseguir ese objetivo es un reto suficiente atractivo para ti?
134. ¿Cómo puedes hacer más atractiva tu meta?
135. ¿Como vas a responsabilizarte de tu meta?
136. ¿Cómo vas a demostrar que has completado las acciones?
137. ¿Qué necesitas hacer para asegurarte de que esa acción quede completada?

IDENTIFICANDO CREENCIAS LIMITANTES:

138. ¿Qué te detiene para lograr los resultados que quieres?
139. ¿Qué pensamientos te dices en tu diálogo interno que no te ayudan?
140. ¿En dónde tienes expectativas no realistas de ti mismo?
141. ¿Qué concepto equivocado tiene de ti la gente que está a tu alrededor?
142. ¿Qué cosas no le gustan a la gente de ti?
143. ¿Qué reglas tienes acerca de cómo deberías comportarte?
144. ¿Qué es lo que te impide ser realmente tú mismo?
145. ¿Cuánto te va a costar si sigues manteniendo esa creencia limitante?
146. ¿Qué tan diferente sería tu vida si realmente creyeras en ti?

PARA INICIAR UNA SESIÓN:

147. ¿Cuáles son las cosas que sucedieron esta semana que quieres celebrar?
148. ¿Qué cosas maravillosas ocurrieron en tu vida/trabajo desde nuestra última sesión?
149. ¿Qué es lo que no ha estado funcionando bien para ti?
150. ¿Qué necesitas obtener hoy de mí?
151. ¿Que tanto te puedo ayudar en esta sesión?

PREGUNTAS DE CIERRE DE SESIÓN:

152. De lo que hemos aprendido hoy aquí, ¿cuáles son los 3 compromisos en los que te quieres enfocar en los próximos días?
153. ¿Cuál fue tu aprendizaje más grande de la sesión?
154. ¿Qué nuevas creencias positivas resultaron de esta sesión?
155. ¿Qué tanto avanzaste en el logro de tus metas en esta sesión?
156. ¿Cuánto entendimiento y motivación ganaste en esta sesión?

TOMA DE DECISIONES:

157. ¿Bajo qué criterios tomarás esa decisión?
158. ¿Qué factores son los que harán la mayor diferencia en tu vida?
159. ¿Qué es lo que necesitas saber para tomar una gran decisión?
160. ¿Cómo usualmente tomas tus decisiones?
161. ¿Qué otros métodos de toma de decisiones has probado o quieres probar?

ASUMIR UN NUEVO COMPROMISO:

162. ¿Qué es lo que te emociona de ésta nueva oportunidad? ¿Qué es lo que la hace valiosa para que la persigas?
163. ¿Cuáles son tus intereses en este tema? ¿Cuánto va a costarte (en esfuerzo, dinero, tiempo, recursos, etc.)?
164. ¿Cómo esto se alinea con tu propósito y misión en la vida?
165. Tengo la impresión de que tu agenda ya está bastante llena - Entonces, ¿qué vas a dejar de hacer para poder hacer esto?

166. ¿Esto puede esperar? ¿Cuáles serían las implicaciones de detener la decisión en estos momentos?
167. Si dices SÍ ahorita, ¿qué tan probable es que en el siguiente mes digas que NO?

SER VS HACER:

168. ¿En quién te estarías convirtiendo con ésta decisión? ¿Cómo está formando tu identidad este proceso de coaching que estamos llevando?
169. ¿Qué puedes aprender del proceso de volverte excelente en la toma de decisiones?
170. ¿Qué es lo que éste proceso de toma de decisiones revela de tu ser interior? ¿Cómo quieres responder a esa retroalimentación?
171. ¿Qué te dice el hecho de enfrentar esta decisión en este momento de tu vida?

MOTIVACIÓN Y CAMBIO DE HÁBITOS:

172. ¿Qué clase de estructura puedes crear en tu entorno que te ayude a permanecer consistente y disciplinado?
173. ¿Qué te ha funcionado en el pasado para mantener el enfoque en algún objetivo?
174. ¿Cómo puedes volverte más consistente y persistente?
175. ¿Qué harás para recordar diariamente lo que tienes que hacer?
176. ¿Cómo puedes hacerte consciente de los momentos en los que te veas envuelto en pensamientos negativos que te alejen de este objetivo?

ARREPENTIMIENTOS:

177. ¿Cuál sería el costo de NO tomar el siguiente paso?
178. ¿Qué pasaría si decides no tomar acción en dar el siguiente paso?
179. ¿Cómo sería tu vida si nada fuera diferente de aquí a uno, tres o cinco años?
180. Digamos que tienes 75 años de edad y recuerdas lo que hiciste en tu vida, realmente nunca hiciste nada valioso para perseguir ese sueño. Reflexiona eso por uno o dos minutos. ¿Cómo te sientes al respecto?

CELEBRACIONES O PREMIOS:

181. ¿Con qué te podrías premiar si logras ese objetivo?
182. Eso suena como un gran esfuerzo, ¿cómo vas a celebrar cuando lo hayas logrado?
183. ¿Qué premio te podrías dar al final que te motive y te ayude a mantenerte enfocado?
184. ¡Vamos a celebrar tu gran logro! ¿Cómo podrías compartir este momento con las personas que más quieres y que reconocen tu labor?

CONFIABILIDAD:

185. ¿Por qué responsabilizarte te ayudará a incrementar tus probabilidades de éxito?
186. ¿Qué cualidades apreciarías en un (socio/jefe/amigo/conocido, etc.) responsable?
187. ¿Quién podría ser un buen (socio/jefe/amigo/conocido, etc.) que sea responsable para realizar ésta tarea?
188. ¿Específicamente qué necesitas de esa persona?
189. ¿Qué le pedirías a la persona que haga por o para ti?
190. ¿Qué te dirías para responsabilizarte de tus acciones?

PERSPECTIVA:

191. ¿Qué cosas están sucediendo que están poniendo presión en tu vida o están haciendo difícil cumplir tus objetivos?
192. ¿De qué podrías estar agradecido ahora mismo en tu vida?
193. ¿Qué esta funcionando bien en tu vida?
194. ¿Cuál es la razón de peso para realizar éste cambio?
195. ¿Cuál es la oportunidad aquí? ¿Cómo puede esto ayudarte a alcanzar tus objetivos?
196. ¿Cómo esto está afectando a tu familia, amigos y otras personas a tu alrededor?

197. Sólo como ejercicio, vamos a probar desde la perspectiva de los otros participantes del contexto. ¿Cómo se vería la situación desde los ojos de otra gente? Por ejemplo desde los ojos de tu jefe/pareja…
198. ¿Cómo se verá/sentirá esta decisión en 10 años? ¿Qué sería crucial para ti en ese entonces?

CLARIDAD:

199. ¿Qué necesitas para tener el conocimiento del tema?
200. ¿Cómo sabrás que ya sabes?
201. ¿Qué es lo que todavía necesitas saber para sentirte seguro que esta decisión en la adecuada?
202. ¿Qué es lo peor que podría pasar si decides eso? ¿Puedes vivir con esas consecuencias o resultados?
203. ¿Cuál es la razón de peso para hacer esto?

REFLEXIÓN:

204. ¿Qué clase de lugares y de tiempos son más apropiados para que tengas estados profundos de reflexión?
205. ¿Para ti qué es lo correcto por hacer?
206. ¿Qué camino estás tomando?¿A dónde te está llevando lo que estás haciendo?
207. ¿Qué dice tu corazón?
208. ¿Qué emociones estás experimentando en esta situación?
209. ¿Qué esperas obtener aquí?¿Hay expectativas secretas que estén influyendo en la situación?
210. Cuando lo ves desde un punto de vista de fe, ¿qué es lo que ves?

BUSCAR LA EMOCIÓN:

211. ¿Qué están diciendo tus emociones?
212. ¿Cuáles son las emociones que más sientes?
213. ¿Qué hay detrás de ese sentimiento de enojo/frustración/tristeza?
214. Te ves/escuchas muy energético y animado el día de hoy. ¡Platícame! ¿Qué está pasando?
215. ¿Qué te dice tu cuerpo? Cierra tus ojos por un momento y ponle atención. ¿Qué sensaciones tienes? ¿Qué significan?

RETROALIMENTACIÓN (PREGUNTAS QUE SE HACE UN COACH A SI MISMO):

216. ¿Qué es lo que hiciste bien en esta sesión?
217. ¿Qué harás diferente para tener más y mejores resultados?
218. ¿En qué necesitas trabajar aún más?
219. En una escala de 1 a 10, evalúa tu progreso de acuerdo a tus objetivos, ¿qué pasos tomarías para poder subir ese número?
220. ¿Cómo son los resultados en tu práctica profesional de coaching?
221. ¿Qué cambios puedes hacer en las sesiones de coaching de manera que funcionen mejor para tus clientes?
222. ¿Qué señales intuitivas observas hoy que necesites recordar en el futuro?
223. ¿Qué movimiento, mentalidad o creencia necesitas para lograr mejores resultados?
224. ¿Qué progreso quieres celebrar hoy?
225. ¿Dónde puedes dar más que te ayude a lograr mejores resultados con tus clientes?

LIDERAZGO:

226. ¿Cuál es tu intención en querer crear una cultura de coaching en la empresa?
227. ¿Cuál es el nivel de compromiso dentro de la organización en crear una cultura de coaching?
228. ¿Tienes un presupuesto para implementar la cultura de coaching en la organización?

229. ¿Cuál es tu marco de tiempo para poder implementar las estrategias de coaching en la organización?
230. ¿Es un buen momento para tu empresa para invertir en nuevos procesos y proyectos?

CARRERAS PROFESIONAL:

231. ¿Qué es lo que te apasiona?
232. ¿Cuáles son tus fortalezas, dones y habilidades clave?
233. ¿Qué es lo que quieres aprender y cómo quieres contribuir?
234. ¿Cuál es tu misión?
235. ¿Qué tanto confías en tu misión?
236. ¿Cuáles son tus verdaderos valores?

ORGANIZACIÓN:

237. Descríbeme ¿cómo es ser organizado para ti?
238. ¿Qué te motiva a querer ser organizado?
239. ¿Qué es lo que te impide ser organizado?
240. ¿Cuál es tu obstáculo número uno para ser organizado?
241. ¿Quién en tu vida estaría dispuesto a ayudar para que obtengas la disciplina de la organización?

SALUD:

242. Platícame, ¿qué tan satisfecho estás en general con tu salud y figura?
243. ¿Qué es lo que te está motivando a hacer los cambios en tu salud?
244. ¿Qué emociones tienes al comer o cuando tienes hambre?
245. ¿Cómo sería tu vida actualmente si tuvieras la salud, el cuerpo y la vitalidad que quieres?
246. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás con tu salud? Platícame qué está detrás de ese número. ¿Cómo llegaste a ése número?
247. ¿Cuáles son los malos hábitos que podrías comenzar a cambiar ya?
248. ¿De qué manera lo que pasa en otras áreas de tu vida afecta tu manera de comer?
249. ¿Qué tan comprometido estás con las tareas que te ponga para que lo que quieres lo puedas lograr?
250. ¿Qué tipo de ejercicio es el que más te gusta? ¿Tienes acceso fácil a él?