

Índice

Prólogo	9
Presentación	11
Resultados del coaching y mentoring	15

TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS

1. El cuaderno de campo para el coach o mentor	19
2. Contrato/acuerdo de mentoring y coaching	21
3. Creación de un espacio seguro a través de la confidencialidad	23
4. La supervisión de coaches y mentores.....	25
5. El rol del observador.....	27
6. PNL: Programación Neurolingüística.....	29
7. Técnica de anclaje.....	31
8. Rapport y sintonía.....	33
9. Técnicas de reencuadre	35
10. El modelado de excelencia.....	37
11. Preguntas poderosas	39
12. Técnicas de ¿...y qué más? y ¿qué pasaría si...?.....	42
13. Evaluación personal	44
14. Modelo GROW	46
15. Indagación apreciativa	48
16. Escucha activa.....	50
17. Parafraseo y reformulación	52

18. Uso del silencio.....	53
19. Lenguaje corporal abierto y apreciativo	54
20. Establecimiento de objetivos y metas SMART.....	56
21. Diario de las sesiones del cliente con reflexiones, logros y gratitud	57
22. Técnicas de visualización.....	60
23. Método de los valores de Seligman y Peterson en la mejora de la autoconfianza y la autoestima	61
24. Ventana de Johari	64
25. Role-playing (juego de roles).....	66
26. Feedback constructivo (smart feedback)	67
27. Mindfulness o atención plena	68
28. Análisis de creencias limitantes	69
29. Aplicar la gratitud	70
30. Práctica del diálogo interno guiado.....	72
31. Positividad: pensamiento, lenguaje y voluntad positivos	74
32. Técnica de reflexión estructurada	76
33. Shadowing (observación).....	78
34. Mind mapping (mapas mentales).....	81
35. Mapa de vida y legado	83
36. Asertividad	86
37. Gestión del tiempo, tareas y agendas.....	88
38. Técnica asociativa: «si fuera un animal, un árbol y un personaje...».....	90
39. Método Kaizen (mejora continua)	92
40. La rueda de la vida.....	94
41. DAFO personal y DAFO apreciativo de M. Seligman.....	97

42. Uso de metáforas, historietas y frases inspiradoras	100
43. El cliente escribe un cuento o una historia con sus vivencias del proceso	103
44. Gestión del estrés y la ansiedad	106
45. Técnicas de resolución de problemas.....	109
46. Patrones de comportamiento. Método de Milton Erikson	112
47. Empatía	114
48. Flow (estado de flujo)	117
49. Modelo CRA (consciencia, responsabilidad y acción)	120
50. Diálogo socrático	123
51. Simulación de escenarios.....	125
52. Redefinición del éxito	128
53. Mentoring inverso (reverse mentoring)	131
54. Visualización de resultados.....	134
55. Planificación de la acción.....	136
56. Modelado de comportamientos.....	138
57. Coaching sistémico	140
58. Sociograma	144
59. Matriz de identidad	146
60. Feedforward	148
61. Evaluación feedback 360 grados	150
62. Técnica FIRO-B.....	153
63. Técnica DISC.....	154
64. Test de inteligencia emocional (EQ-I 2.0)	156
65. Test MBTI.....	158

66. Personalities (adaptación del MBTI con perspectiva en comportamientos).....	162
67. Test de Benziger BTSA.....	164
68. Matriz de Heron	166
69. Método RHETI (Riso-Hudson Enneagram Type Indicator)	169
70. Big Five (test de los cinco grandes rasgos de personalidad)	172
71. Test de resiliencia o adaptación al cambio.....	175
72. Método ESCI	178
73. Test de valores y motivadores (motivational maps o Reiss motivation profile)	180
74. Test de Thomas Kilmann (TKI).....	183
75. La rueda de los roles de equipo inspirada en R. M. Belbin	185
Bibliografía	189
Sobre el autor	203
Sobre la colección.....	205
Otros títulos de la colección.....	207