

Índice

Prólogo	6
Presentación	9
Resultados del Coaching y Mentoring:	11
TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS	
1. El cuaderno de campo para el coach o mentor.....	15
2. Contrato/acuerdo de mentoring y coaching	16
3. Creación de un espacio seguro a través de la confidencialidad	18
4. La supervisión de coaches y mentores	19
5. El rol del observador	21
6. PNL: Programación Neurolingüística.....	23
7. Técnica del anclaje.....	25
8. Rapport y sintonía	28
9. Técnicas de reencuadre	29
10. El modelado de excelencia.....	30
11. Preguntas poderosas	32
12. Técnicas de ¿...y qué más? y ¿qué pasaría si...?.....	34
13. Evaluación personal	36
14. Modelo GROW	37
15. Indagación apreciativa	39
16. Escucha activa.....	40
17. Parafraseo y reformulación	42
18. Uso del silencio	43
19. Lenguaje corporal abierto y apreciativo.....	43
20. Establecimiento de objetivos y metas SMART	45
21. Diario de las sesiones del cliente con reflexiones, logros y gratitud	45
22. Técnicas de visualización.....	47
23. Método de los valores de Seligman y Peterson en la mejora de la autoconfianza y la autoestima	49
24. Ventana de Johari.....	51
25. Role-playing (juego de roles).....	53

26. Feedback constructivo (smart feedback).....	54
27. Mindfulness o atención plena	55
28. Análisis de creencias limitantes	56
29. Aplicar la gratitud	56
30. Práctica del diálogo interno guiado.....	58
31. Positividad: Pensamiento, lenguaje y voluntad positivos	60
32. Técnica de reflexión estructurada	62
33. Shadowing (observación).....	63
34. Mind mapping (mapas mentales).....	66
35. Mapa de vida y legado	67
36. Asertividad	69
37. Gestión del tiempo, tareas y agendas	70
38. Técnica asociativa: «si fuera un animal, un árbol y un personaje...».....	72
39. Método Kaizen (mejora continua)	74
40. La rueda de la vida	75
41. DAFO personal y DAFO apreciativo de M. Seligman	77
42. Uso de metáforas, historietas y frases inspiradoras	80
43. El cliente escribe un cuento o una historia con sus vivencias del proceso.....	82
44. Gestión del estrés y la ansiedad	84
45. Técnicas de resolución de problemas.....	87
46. Patrones de comportamiento. Método de Milton Erikson	90
47. Empatía	92
48. Flow (estado de flujo)	94
49. Modelo CRA (consciencia, responsabilidad y acción)	96
50. Diálogo socrático	99
51. Simulación de escenarios	101
52. Redefinición del éxito	103
53. Mentoring inverso (reverse mentoring)	105
54. Visualización de resultados	107
55. Planificación de la acción	109
56. Modelado de comportamientos	111
57. Coaching sistémico	113
58. Sociograma.....	116
59. Matriz de identidad	118
60. Feedforward	119

61. Evaluación feedback 360 grados.....	121
62. Técnica FIRO-B.....	123
63. Técnica DISC.....	124
64. Test de inteligencia emocional (EQ-I 2.0).....	126
65. TEST MBTI.....	127
66. Personalities (adaptación del MBTI con perspectiva en comportamientos).....	130
67. Test de Benziger BTSA	132
68. Matriz de Heron	134
69. Método RHETI (Riso-Hudson Enneagram Type Indicator).....	136
70. Big Five (test de los cinco grandes rasgos de personalidad).....	139
71. Test de resiliencia o adaptación al cambio.....	141
72. Método ESCI.....	143
73. Test de valores y motivadores (motivational maps o Reiss motivation profile).....	144
74.- Test de Thomas Kilmann (TKI)	147
75.- La rueda de los roles de equipo inspirada en R. M. Belbin.....	149
Bibliografía	153
Sobre el autor	163
Sobre la colección	165
Otros títulos de la colección.....	167