

LISTADO

75 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE COACHING Y MENTORING

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

27. Mindfulness o atención plena
28. Análisis de creencias limitantes
29. Aplicar la gratitud
30. Práctica del diálogo interno guiado
31. Positividad: Pensamiento, lenguaje y voluntad positivos
32. Técnica de reflexión estructurada
33. Shadowing (observación)
34. Mind mapping (mapas mentales)
35. Mapa de vida y legado
36. Asertividad
37. Gestión del tiempo, tareas y agendas
38. Técnica asociativa: «si fuera un animal, un árbol y un personaje...»
39. Método Kaizen (mejora continua)
40. La rueda de la vida
41. DAFO personal y DAFO apreciativo de M. Seligman
42. Uso de metáforas, historietas y frases inspiradoras
43. El cliente escribe un cuento o una historia con sus vivencias del proceso
44. Gestión del estrés y la ansiedad
45. Técnicas de resolución de problemas
46. Patrones de comportamiento. Método de Milton Erikson
47. Empatía
48. Flow (estado de flujo)
49. Modelo CRA (consciencia, responsabilidad y acción)
50. Diálogo socrático
51. Simulación de escenarios
52. Redefinición del éxito
53. Mentoring inverso (reverse mentoring)
54. Visualización de resultados
55. Planificación de la acción
56. Modelado de comportamientos
57. Coaching sistémico
58. Sociograma
59. Matriz de identidad
60. Feedforward
61. Evaluación feedback 360 grados

62. Técnica FIRO-B
63. Técnica DISC
64. Test de inteligencia emocional (EQ-I 2.0)
65. Test MBTI
66. Personalities (adaptación del MBTI con perspectiva en comportamientos)
67. Test de Benziger BTSA
68. Matriz de Heron
69. Método RHETI (Riso-Hudson Enneagram Type Indicator)
70. Big Five (test de los cinco grandes rasgos de personalidad)
71. Test de resiliencia o adaptación al cambio
72. Método ESCI
73. Test de valores y motivadores (motivational maps o Reiss motivation profile)
- 74.- Test de Thomas Kilmann (TKI)
- 75.- La rueda de los roles de equipo inspirada en R. M. Belbin