

COACHING PLAY

Número de práctica: 1

Actividad: Rueda para identificar oportunidades de intervención

Nombre del coach: Carolina Gómez Umaña

Nombre del coachee: Adriana Osorio

Fecha: 24/07/2020

FOTOS DE LA SESIÓN



FOTOS DE LA ACTIVIDAD



FORTALEZAS ENTREGADAS POR EL COACH



FORTALEZA IDENTIFICADA POR EL COACHEE PATRA AVANZAR



CONCLUSIONES

Oportunidades	Compromisos / Acciones	Cómo saber que está Avanzando?
Adriana identifica que la oportunidad en la que debe trabajar de manera prioritaria en este momento de su vida es el tema de su hijo, el manejo del tiempo que debe dedicarle, las pautas de crianza, qué es su responsabilidad y qué no, qué cosas de su vida puede hacer o requiere dejar de hacer por el bienestar de su hijo, de ella y de su familia. Porque considera que de este tema se desprenden muchos otros. Siente que ha dejado de lado muchas cosas personales por dedicarse a su hijo de lleno pero necesita cambiar por su bienestar.	1) Tomar distancia de su familia en los temas que suele controlar, poner límites en la relación, no permitiendo que le cuenten a nivel de detalle las situaciones referentes al funcionamiento de su casa.	1) Empezar a poner en práctica todo el proceso de aprendizaje que ha tenido en el área de coaching.
	2) Estructurar un plan de acción específico frente a su objetivo de ser coach.	2) Iniciar la consecución de clientes. Actualmente en la universidad va a apoyar a un grupo de recién egresados en la búsqueda de su primer empleo, lo cual le va a servir de experiencia para este tema, sin embargo necesita moverse más y buscar sus propios clientes.
	3) Establecer horarios de atención para sus dos trabajos.	3) Establecer de un plan de acción específico.
	4) Buscar apoyo u orientación para la crianza de su hijo con el fin de organizar su tiempo.	4) Estableciendo espacios claros en su itinerario para dedicarlo a la estructuración y desarrollo de acciones para lograr su sueño.
		5) Tomando decisiones de dejar algunos temas o actividades para dedicar tiempo a la estructuración y desarrollo de su plan.