



Rueda de La inteligencia emocional

COACHING-PLAY[®]

Herramientas didácticas y sistémicas

RUEDA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una herramienta cuyo objetivo es identificar las emociones limitantes y potenciadoras en la vida de un cliente.

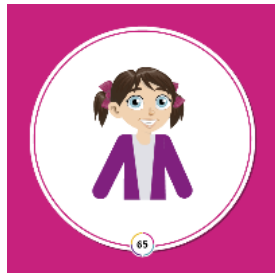
Ideal para procesos de intervención personal; ya que le permite al cliente reconocer las emociones que experimenta en el presente; describirlas; dimensionar el impacto en su vida y reconocer aquellas que requieren de un mayor control a través del empoderamiento y acción de prácticas que fortalezcan su inteligencia emocional.



Plantilla "La Rueda"



Kit de emociones



Observador Hombre - Mujer

No. Del dado	Pregunta
1	Qué representa esta área de su vida para usted?
2	Qué funciona y que no funciona en esta área de su vida?
3	Qué aprendizaje le han dejado algunas experiencias críticas en esta área de su vida?
4	Qué situaciones han marcado su vida en esta área?
5	Qué logros importantes tiene su vida en este aspecto?
6	Qué le aportaría un mayor equilibrio o desarrollo en esta área a su vida?

Planilla de 12 preguntas

RECURSOS NECESARIOS



Kit de 72 Fortalezas



Kit de 3 declaraciones



INSTRUCCIONES

1. Inicie con un ejercicio de apertura para explorar, conocer y generar un espacio de rapport con el cliente.
2. Represente al cliente dentro de la rueda, seleccionando una figura de la sección respectiva.
3. Invite a su cliente a seleccionar 10 emociones o estados de ánimo; aquellas que ha experimentado en los últimos 12 meses.
4. Permítale destapar el factor que desee; invítelo a lanzar los dados y a responder la pregunta ubicada en la planilla del facilitador.
5. Explore las respuestas de su cliente frente a dicho estado emocional; de tal forma que le quede claro si el cliente maneja adecuadamente esta emoción o no; si la experimenta con mucha frecuencia; entre otras; Recuerde que su misión es identificar la realidad de este tema en la vida del cliente.
6. No pase a otro estado emocional, hasta que le quede claro la realidad de cada uno de ellos.
7. Siempre que pase a otro aspecto; pida al cliente lanzar nuevamente los dados para que el facilitador le realice una pregunta.
8. No haga ninguna valoración o calificación de los estados emocionales; hasta que toda la rueda quede completamente destapada.
9. Culminada la etapa anterior y con la rueda toda destapada; invite al cliente a identificar ¿qué tanto necesita y desea aprender a manejar y controlar dichos estados emocionales en su vida, para tener un mayor equilibrio y bienestar? Todo ello en una escala de 1 a 5; donde 1 ES MUY POCO Y 5 BASTANTE.
10. Recuerde que la valoración de la rueda de Coaching Play es desde el reconocimiento; 1 muy poco y 5 bastante; así que entre más cerrada es la rueda, más equilibrada estará la vida emocional del cliente; entre más abierta sea la puntuación; más necesidades de equilibrio y manejo de su inteligencia emocional existen. (REALIDAD)

11. Terminada la etapa anterior, invite a su cliente a observar su rueda de emociones y a identificar aquellas que representan una fortaleza en su vida (mas cerca al cliente) y aquellas que sugieren oportunidades potenciales de crecimiento y desarrollo de su inteligencia emocional (más distantes). (REFLEXIÓN)
12. Frente a lo que reconoce como una oportunidad; permítale identificar lo que puede hacer frente a ello (RESPONSABILIDAD); aquello que depende del cliente; lo que está dentro de su campo de acción hacer para potencializar dicha emoción o estado en su vida) e invítelo a establecer compromisos y acciones específicas frente al tema (RESOLUCIÓN).
13. Aprecie a su cliente con un regalo de fortalezas, seleccionando dos recursos (2) de la casilla digital APRECIAR y exprese las razones de su reconocimiento al cliente.
14. Invite al cliente a seleccionar dos (2) fortalezas de la casilla RECONOCER; aquellas que necesita incorporar o aplicar con mayor fuerza a su vida para cumplir con esos compromisos o acciones planteados.
15. Cierre el ejercicio conectando al cliente con las tres declaraciones Soy , Acepto y Merezco que se encuentran ubicadas en la sección MERECER
16. Concluya la sesión con el cliente; invitándolo a identificar los aprendizajes que le deja esta actividad para su vida.
17. Registre sus observaciones en el formato ubicado en la parte inferior de este ejercicio; con el fin de que le quede guardado en su plataforma para su posterior consulta y seguimiento.

MESA DEL CLIENTE



El cliente elige las emociones que ha experimentado en el último año de su vida Y comienza la exploración sobre ellas a través del juego de dados y preguntas



No. Del dado	Pregunta
1	Qué representa esta área de su vida para usted?
2	Qué funciona y que no funciona en esta área de su vida?
3	Qué aprendizaje le han dejado algunas experiencias críticas en esta área de su vida?
4	Qué situaciones han marcado su vida en esta área?
5	Qué logros importantes tiene su vida en este aspecto?
6	Qué le aportaría un mayor equilibrio o desarrollo en esta área a su vida?



PLANILLA DE PREGUNTAS RUEDA DE LAS EMOCIONES



No. Del dado	Pregunta
1	¿Qué significado tiene para usted esta emoción?
2	¿Con qué frecuencia experimenta este estado en su vida?
3	¿Qué se comportan las personas de su entorno; cuando usted experimenta este estado?
4	¿Qué le recuerda este estado emocional?
5	¿Qué le suelen recomendar o expresar, cuando experimenta este estado?
6	¿Cómo describe a las personas que experimentan esta emoción o estado de ánimo?

No. Del dato	Pregunta
7	¿Qué cambios ha tenido su vida en relación a este estado emocional?
8	¿Qué hace para manejar eficazmente su vida en relación a dicho estado emocional?
9	¿Qué situaciones le disparan esta conducta?
10	¿Qué le gustaría aprender, cambiar, transformar o fortalecer frente a este tema?
11	¿Cómo impacta a su vida emocional este estado?
12	¿Cómo se siente hoy en relación a esta emoción, sentimiento o estado de ánimo?

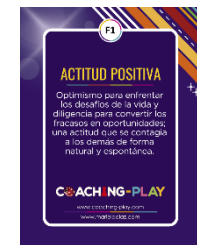
FIN DE LA EXPLORACIÓN



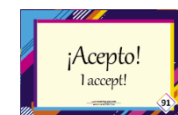
Apreciar con un regalo de fortalezas



Reconocer lo que necesita para avanzar en los compromisos pactados



Conectar con el merecimiento.



CONCLUSIONES

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

EMOCIONES POTENCIADORAS	EMOCIONES LIMITANTES	ACCIONES