Vida Integral 360

1. Conversación inicial

Nombre completo / Fecha de inicio

Objetivo general / Frecuencia de sesiones

¿Qué ocurre y qué le gustaría conversar?

¿Qué le motivó a comenzar ahora?

¿Qué haría que este proceso valga la pena?

¿Qué está funcionando bien?

¿Qué consume más energía, tiempo o atención?

¿Qué ha intentado y qué aprendió?

¿Con qué apoyos cuenta?

Califique de 1 a 10: fe, salud, emociones y relaciones

Califique de 1 a 10: trabajo, propósito, hábitos y descanso

¿Qué calificación le sorprendió y por qué?

1. Conversación inicial (continuación)

Tres fortalezas y valores que desea honrar

Obstáculos internos y externos / cambio deseado

Vida Integral 360

2. Clarificación de prioridades

Visión realista para los próximos 90 días

Evidencia concreta de avance

Prioridad 1: nombre / por qué importa / actual 1-10 / deseado 1-10 / qué puede influi...

Prioridad 2: nombre / por qué importa / actual 1-10 / deseado 1-10 / qué puede influi...

Prioridad 3: nombre / por qué importa / actual 1-10 / deseado 1-10 / qué puede influi...

Prioridad principal y razón

Prioridades que quedarán en espera

Criterio observable de éxito

Vida Integral 360

3. Plan de acción

Meta concreta / fecha de inicio / fecha de revisión

Resultado o evidencia esperada

Acción 1: paso / responsable / plazo / apoyo / evidencia / estado

Acción 2: paso / responsable / plazo / apoyo / evidencia / estado

Acción 3: paso / responsable / plazo / apoyo / evidencia / estado

Primer paso en 24 a 48 horas

Obstáculo probable y respuesta prevista

Persona o recurso de apoyo / forma de seguimiento

Compromiso: nombre y fecha

Coaching educativo. No sustituye atención profesional. Comparta sus respuestas por un medio acordado.

Vida Integral 360

4. Seguimiento y ajustes

Número de sesión / fecha / prioridad revisada

Logros y avance percibido del 1 al 10

Acciones completadas / pendientes

¿Qué funcionó y qué aprendió?

Obstáculo o cambio inesperado

¿Ajustar, buscar apoyo o consultar a un profesional?

Mantener / modificar / detener / comenzar

Razón del ajuste y nuevo paso

Responsable / próxima revisión / evidencia esperada

Prioridad de la próxima sesión y apoyo necesario

Coaching educativo. No sustituye atención profesional. Comparta sus respuestas por un medio acordado.

Vida Integral 360

5. Cierre del ciclo

Decisión principal y cambio más significativo

Aprendizaje que desea conservar

Hábito o acción que continuará

Apoyo que seguirá utilizando

Próxima revisión / nombre / fecha