



Examen integrador Coaching Personal – Modulo I

1) De acuerdo a los sistemas representativos del PNL realiza el test que se encuentra al pie del módulo y detecta a que sistema pertenecen al menos 5 personas y vuelca como has llegado a esas conclusiones y como negociarías con cada una de ellas.

2) Ejercicio de reflexión:

Lee la siguiente historia:

Cuenta una antigua historia que un día, un novicio se presentó para recibir las enseñanzas de un sabio maestro.

Uno de los discípulos del maestro le dijo:

- Primero tendrás que hallar la respuesta a una pregunta. Si lo consigues, el maestro te aceptará como alumno dentro de tres años.

La pregunta fue presentada y el alumno se esforzó hasta que hubo encontrado la respuesta.

- Tu respuesta es correcta. Ahora puedes marcharte y esperar que pasen mil y un días; sólo entonces, podrás volver aquí para recibir la enseñanza.

El novicio estaba encantado, tras mostrar su agradecimiento se le ocurrió preguntar...

- ¿Qué habría ocurrido si no hubiera encontrado la respuesta correcta?

- ¡Ah, en ese caso, te habría admitido al instante!

Para poder asumir ciertas enseñanzas hay que empezar por desaprender lo aprendido, para llenar un vaso, éste antes debe estar vacío.

Escribe aquí un objetivo. Indica qué habilidades tienes para lograrlo. Ahora indica qué cosas debes aprender para conseguir ese objetivo de mejor manera.

3) Actividad

- Escribe una lista de tus creencias limitadoras y potenciadoras.
- Busca ejemplos en los que las creencias influyeron y no te permitieron o permitieron lograr un objetivo.
- Expresa las creencias limitantes quitándoles la carga negativa. Formula las mismas en términos positivos.
- Comienza a incorporar estas nuevas creencias en los ejemplos pequeños de la vida diaria.