Nota de sesión de coaching

Cliente | Fecha | Sesión núm.

1. Contexto breve
Con qué llegó el cliente, hechos clave.

2. Temas y afectos principales
Temas, emociones y reacciones corporales mencionados en la sesión.

3. Acuerdo de la sesión
El resultado deseado con las palabras finales del cliente y cómo sabrá que funcionó.

4. Emociones y energía
Cómo cambió el estado del cliente y con qué se relacionó.

5. Conciencia y nueva perspectiva
Qué ve ahora distinto el cliente sobre la situación.

6. Lo que el cliente aprendió sobre sí mismo
Un descubrimiento sobre sí mismo y la elección en la que se refleja.

7. Opciones
Opciones que consideró el cliente, primero las elegidas y luego las descartadas.

8. Avance hacia el objetivo
Lo que se hizo y lo que cambió por dentro, ambos si surgieron.

9. Responsabilidad
Cómo hará el cliente su propio seguimiento, para cuándo y a qué sirve.

10. Acuerdos y tarea
Tareas y observaciones hasta la próxima sesión.

11. Riesgos
Solo las señales que surgieron. Vacío si no hubo.

12. Rasgos del habla y del pensamiento
Lo notable en la forma de hablar. Suele quedar vacío.

13. Plan de la próxima sesión
A qué volver.

Nota de sesión de coaching: ejemplo completo

Cliente Ana, 34 (ficticia) | Fecha 12/11 | Sesión núm. 4

1. Contexto breve

Llegó tras un conflicto con su jefe y duerme mal desde hace una semana.

2. Temas y afectos principales

Tensión → "se me aprieta el pecho antes de las juntas".

3. Acuerdo de la sesión

Preparar la junta del lunes en una sola noche → éxito: el informe revisado una vez.

4. Emociones y energía

Tensa al inicio → **sube la energía** al hablar de las tardes libres, de 4 a 7 sobre 10.

5. Conciencia y nueva perspectiva

"Él pregunta por los plazos, no por los errores" → **menos que demostrar** en la junta.

6. Lo que el cliente aprendió sobre sí mismo

"Me exijo un estándar que nadie me pidió" → preguntará qué significa "bien".

7. Opciones

Preguntar al jefe cómo es un buen informe, una lista de una página. Descartó: quedarse hasta tarde.

8. Avance hacia el objetivo

Envió el último informe tras dos revisiones → **más segura** al hablar en la junta.

9. Responsabilidad

Cuenta las revisiones en una app de notas → revisión el viernes, para las tardes en familia.

10. Acuerdos y tarea

Una sola revisión del informe antes del lunes → anotar cuánto tardó.

11. Riesgos

No se mencionaron.

12. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

13. Plan de la próxima sesión

Escuchar cómo fue la charla con el jefe, **repasar la lista**.