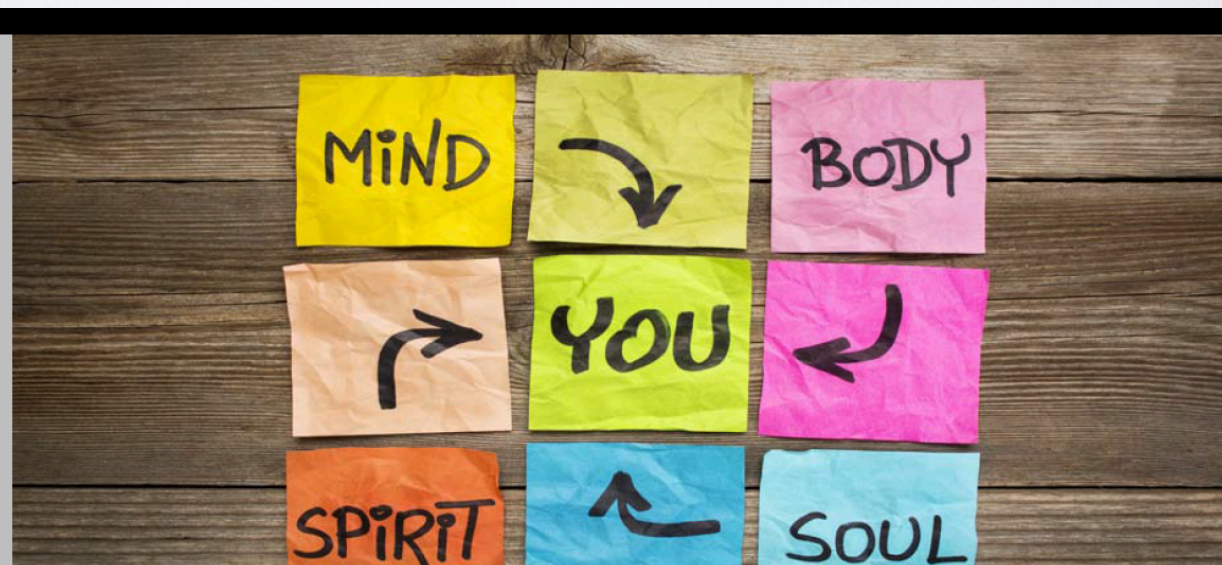


POSGRADO EN HEALTH COACHING

Especialidad: Herramientas y método del coaching en salud

Asignatura: Herramientas indispensables del coaching en salud

Estudios de Ciencias
de la Salud



Herramienta:

EL PLAN DE ACCIÓN



Todas las sesiones se acompañan del:

PLAN DE ACCIÓN

Objetivo

¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más concreto posible.

Valora del 0 al 10

¿Cuánta **importancia** tiene para ti conseguir este objetivo? 0 = Me da igual 10= Muchísimo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Cuánta **confianza** tienes en conseguir este objetivo? 0 = Ninguna 10= Completamente segura

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará tu objetivo)

PLAN DE ACCIÓN

El PLAN DE ACCIÓN sirve para:

- Volver el mapa mental del paciente en algo **visual**
- Organizar las **ideas**
- Al tenerlo en **físico**, la *mente se libera para continuar*
- **Sirve de hilo conductor entre coach y coachee**

PLAN DE ACCIÓN

Un **PLAN DE ACCIÓN** es:

- Una lista con las acciones que la persona tiene que cumplir para obtener los resultados que espera.
- Con una duración de tiempo determinado para cada acción, lo que permitirá que el plan progrese




PLAN DE ACCIÓN



UOC
Universitat Oberta
de Catalunya
www.uoc.edu

HERRAMIENTAS INDISPENSABLES
EN EL HEALTH COACHING



**NUTRITIONAL
COACHING**
experts en nutrició

PLAN DE ACCIÓN

Objetivo

¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más concreto posible.

- Trabajar el objetivo según la Técnica PRAMPE

PLAN DE ACCIÓN

Valoras la disposición al cambio y la motivación

Valora del 0 al 10|

¿Cuánta **importancia** tiene para ti conseguir este objetivo? 0 = Me da igual 10= Muchísimo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Cuánta **confianza** tienes en conseguir este objetivo? 0 = Ninguna 10= Completamente segur@

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará tu objetivo)

Puntuaciones por debajo de 7 se consideran insuficientes:
(trabajarlo según herramienta escala)

PLAN DE ACCIÓN

Valoras la disposición al cambio y la motivación

Valora del 0 al 10|

¿Cuánta **importancia** tiene para ti conseguir este objetivo? 0 = Me da igual 10= Muchísimo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Cuánta **confianza** tienes en conseguir este objetivo? 0 = Ninguna 10= Completamente seguro

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará tu objetivo)

El para qué conecta al paciente con los beneficios de su objetivo.

¿Para qué quieres conseguir este objetivo?
¿Qué tiene de bueno cambiar? (La Balanza)

PLAN DE ACCIÓN



Universitat Oberta
de Catalunya
www.uoc.edu

HERRAMIENTAS INDISPENSABLES
EN EL HEALTH COACHING



Acciones

Escribe las acciones que llevarás a cabo para conseguir tu objetivo:

-
-
-
-
-
-
-

Puntúa del 0 al 10 tu nivel de:

ESFUERZO

SATISFACCION

PLAN DE ACCIÓN

Ten en cuenta:

¿Qué vas a hacer para acordarte de hacer estas cosas?

¿Qué obstáculos te pueden surgir? ¿Cómo los vas a superar?

¿Cuáles de tus fortalezas o cualidades te van a ayudar a conseguir tu objetivo?

¿Quién o qué te va a apoyar en tus esfuerzos?

PLAN DE ACCIÓN

PLAN DE ACCIÓN

Objetivo

¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más concreto posible.

Valora del 0 al 10

¿Cuánta **importancia** tiene para ti conseguir este objetivo? 0 = Me da igual 10= Muchísimo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Cuánta **confianza** tienes en conseguir este objetivo? 0 = Ninguna 10= Completamente segur@

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará tu objetivo)

Acciones

Escribe las acciones que llevarás a cabo para conseguir tu objetivo:

-
-
-
-
-
-
-

Puntúa del 0 al 10 tu nivel de:

ESFUERZO

SATISFACCIÓN

Ten en cuenta:

¿Qué vas a hacer para acordarte de hacer estas cosas?

¿Qué obstáculos te pueden surgir? ¿Cómo los vas a superar?

¿Cuáles de tus fortalezas o cualidades te van a ayudar a conseguir tu objetivo?

¿Quién o qué te va a apoyar en tus esfuerzos?

PLAN DE ACCIÓN

- Cuánto más escriba el propio paciente en el Plan de Acción mejor.
- Entregarle una copia (otra para nosotros).
- Recuperar el Plan de Acción al inicio de cada sesión.
- El Plan de Acción se puede ir variando tanto como sea necesario.

GRACIAS