

¿Cómo ser tu propio coach y lograr tus objetivos?

**CEIBAL
EN INGLÉS**



Plan Ceibal

Cuestionario para el logro de objetivos

Escribe el objetivo que quieres alcanzar y, siguiendo las condiciones para la formulación de objetivos, responde al siguiente cuestionario.

Tomate un tiempo para reflexionar sobre las preguntas e intenta ser lo más claro y específico en cada respuesta.

- ¿Qué quieres lograr?
- Del 1 al 10, ¿cuánto quieres lograrlo?
- ¿El objetivo es realizable, alcanzable, conseguible?
- ¿Cuándo quieres lograrlo?
- ¿De quién depende el logro de este objetivo?
- ¿Cuál es el propósito del objetivo? (¿Para qué?)
- ¿Qué te hará saber que lo lograste?
- ¿Qué verás, escucharás y sentirás cuando lo hayas logrado?
- ¿Cómo se darán cuenta los demás que alcanzaste el objetivo?
- ¿Cuándo, dónde y con quién lo compartirías?
- ¿Tienes los medios necesarios para lograrlo?
- ¿Cómo se adapta este objetivo a tu vida?
- ¿Qué necesita para lograrlo?
- ¿Qué recursos que ya tienes te ayudarán a conseguir tu objetivo?
- ¿Qué otros recursos o destrezas necesitas para alcanzar tu objetivo?
- ¿Qué te impide conseguirlo?
- ¿Qué te compromete con tu objetivo?
- ¿Cómo impactará en tu vida cuando lo logres?
- ¿Qué beneficios te aportará lograr tu objetivo?
- ¿En qué periodo de tiempo vas a lograrlo?
- ¿Hay alguien que pueda ayudarte? ¿Quién? ¿Cómo?

¿Cómo ser tu propio coach y lograr tus objetivos?

**CEIBAL
EN INGLÉS**



Plan Ceibal

- ¿Cuál es el primer paso? ¿cuándo y dónde lo vas a hacer?
- ¿Cómo vas a armar tu plan de acción?
- ¿Qué otros recursos necesitas?
- ¿Qué obstáculos pueden interferir en tu objetivo? /¿Quién puede ayudarte?
- ¿Cómo vas a conseguir el apoyo de esas personas? ¿cuándo?
- ¿Cuál es la fecha límite para alcanzar el objetivo?
- ¿Cómo vas a medir que los has alcanzado?
- Califica del 1 al 10, el grado de seguridad que tienes para cumplir con lo acordado.
- ¿Qué te impide calificarte con un 10?