

Coaching – 5 perces felmérő lap

A) Mérd be az életed!

1. Egy 1-10-es skálán, ahol a 10, az a pont, ahol már nem tudsz javulást elképzelni, hol állsz az alábbi életterületeiden?

- egészség és lelki béke

- anyagiak

- karrier/vállalkozás

- párkapcsolat

- család és barátok

- más: tanulás, spiritualitás

2. Ha megnézed a fenti számokat, melyik lenne az a 2-3 terület, ahol hajlandó lennél változtatni a következő 6 hónapban, azért is, mert azzal érnéd el a legnagyobb változást az egész életedet tekintve? - egészség és lelki béke

- anyagiak

- karrier/vállalkozás

- párkapcsolat

- család és barátok

- más: tanulás, spiritualitás

3. Melyek azok a dolgok, amiket legjobban megtűrsz (tolerálsz) az életedben, és amelyek ilyenformán feltartanak? a) b) c)

4. Mi az a három dolog, amelyet legjobban szeretsz az életedben? a) b) c)

5. Melyik az az EGY DOLOG, amiből most többet szeretnél az életedbe?

B) Alkoss célokat!

6. Írj le 2-3 célt, amelyek nagy különbségeket hoznának az életedbe. Olyasmiben gondolkodsz, amitől rögtön mosolyogni támad kedved és elméletileg (akár kis csodás segítséggel is) de elérhetőnek mondanád az elkövetkező 6 hónapban

Cél (rövid bemutatás)

Elértem (év, hó, nap)

a)

b)

c)

7. Ha megnézed ezeket a célokat, szemedet lehunyva nézd meg magadat is! Figyeld meg, hogyan érzed magad, mi és ki vesz körül, miket mondanak, csinálnak, te miket mondasz, hallasz, látsz és csinálsz ott a célban? Hogyan ver a szíved, hogyan mosolyogsz...?

Cél (rövid név)

Így érzem magam

a)

b)

c)

(Megjegyzés: ha valamelyik célodnál, nem esik jól az öröm, akkor térj vissza a 6. pontba és válassz picit nagyobb, szebb, színesebb célt)

C) Öngól

8 a) Ha abból indulunk ki, hogy mindannyiunknak megvannak az önmagunkat sikeresen szabotáló technikáink, akkor melyik a te kedvenced? (egyet válassz!)

O halogatás

O döntésképtelenség

O magányos farkasként akciózni

O okostojáság

O eltérni a zavaró dolgokat

O nem NEM-et mondani

O mindent kontrollálni akarni

O nem IGENT mondani a lehetőségekre

O másodrendű célokat követni

O nem mindig az igazat mondani

Egyéb: _____

8 b) Ha sikerülne időnként rajta kapjad magadat, amikor ilyen önmagadat szabotáló technikát használasz, mit tudsz elképzelni, hogy helyette cselekszel?

D) Coaching

9. A céljaidhoz gyorsabban jutsz el, ha van támaszod, támogatásod. Milyen rendelkezésedre álló támaszokhoz fordulsz a héten, hogy a kijelölt 3 célodat könnyebben érd el?

- Hatalmas feliratokat, montázst – plakátot készítek*
- Beiratkozom egy kurzusra*
- Rábeszélem egy barátomat, hogy tartson velem ebben a célban*
- Elmondom néhány barátomnak, hogy mire készülök és kérem, hogy segítsenek és vagy kérdezzenek rá időről-időre, hogy hol tartok*
- Becsatlakozom egy klubba, egyesületbe, baráti körbe, ahova hasonló célú emberek járnak*
- Keresek egy coachot*

10 a) Ha lenne egy saját különbejáratú coachod, akkor mit gondolsz, miben tudna ő neked speciálisan is komoly támogatást nyújtani?

O kihívásokat adna O bizhatnék, számonkérhető lennék O fókuszolnék

O támogatna O inspirálna O irányt mutatna

O ötleteket kapnék O megerősítene O visszajelezne nekem