

Silent coaching (Néma coaching)

1. Gondolj egy aktuális és fontos célkitűzésre, amelyet a közeljövőben szeretnél elérni/megoldani.
2. Írj le egy kulcsszót, amely ezt a célkitűzést összegzi.
3. Mi lenne számodra egy hasznos előrelépés vagy eredmény ezzel a célkitűzéssel kapcsolatban a következő 15 percben? Hová szeretnél eljutni? Mivel lennél elégedett?
4. Mit adna neked ez az eredmény?
5. Mit tettél eddig e célkitűzésed elérése érdekében?
6. Milyen eredményeket értél el eddig?
7. Melyek voltak azok a helyzetek, amikor a legnyilvánvalóbb volt számodra, hogy valamit tenned kell ezzel a céllal kapcsolatban?
8. Mi akadályozott meg eddig abban, hogy lépéseket tégy e célkitűzés elérése érdekében?
9. Mi akadályoz meg valójában, hogy ezt a célkitűzést elérd?
10. 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol 10 = a cél és 1 = a kiindulási pont, értékeld magát úgy, ahogyan jelenleg állsz e cél elérésével?
11. Mi segíthet abban, hogy ezt a pontszámot csak egy ponttal megnöveld? (milyen tevékenységek, kezdeményezés, viselkedés)
12. Mi mást tehetnél e cél elérése érdekében?
13. Tehát mit fogsz tenni a továbbiakban, hogy haladj e cél felé?
14. Mikor kezdesz neki?
15. 1-10 skálán hol értékelnéd az elkötelezettséged e cél elérésében?
16. Mi segítene, hogy egy ponttal elkötelezettebb légy?
17. Mi lesz az első lépésed?
18. Mikor teszed meg az első lépést?