

1. Otázky na cieľ

- „Čo presne je tvoj cieľ?“ Môžeš ho popísať?
- „Čo konkrétne chceš dosiahnuť?“
- „Ako budeš vedieť, že postupuješ správne?“
- „Kam sa chceme dostať?“
- „Aké možné prekážky potrebujeme preklenúť?“
- „Ako ti môžem byť nápomocný?“
- „Aké sú tvoje očakávania?“
- „Aké kroky môžeš podniknúť dnes?“
- „Čo očakávaš od tohto rozhovoru?“
- „Podľa čoho budeme vedieť, že sme sa dnes posunuli?“
- „Kedy budeš spokojný?“
- „Čo by si mal začať robiť aby si dosiahol cieľ?“

2. Mapovanie situácie

- „Čo všetko si už skúsil?“
- „Čo teraz riešiš?“ „Aká je tvoja najväčšia výzva?“
- „Ako vnímaš súčasný stav?“
- „Ako si riešil podobnú situáciu v minulosti?“
- „Čo z toho, čo riešiš môžeš ovplyvniť?“
- „Čo potrebuješ prijať, aby si sa posunul ďalej?“
- „Vďaka ktorým talentom sa lepšie rozhoduješ?“
- „Aké alternatívy vidíš?“
- „Kto ti v minulosti najviac pomohol sa pohnúť?“
- „Aké talenty ťa posúvajú ďalej?“
- „Aké svoje talenty môžeš použiť pri dosiahnutí cieľa?“
- „Čo ti v minulosti najviac fungovalo?“
- „Čo aktuálne potrebuješ pohnúť ďalej?“
- „Ako vnímaš danú situáciu na škále 1 - 10?“
- „V čom aktuálne stagnuješ?“



3. Aké sú možnosti?

- „Aké máš možnosti posunúť sa ďalej?“
- „Čo navrhuješ?“
- „Aké možnosti pre využitie talentov vidíš?“
- „Ktorý talent by si chcel využívať viac?“
- „Ktoré úlohy sú najviac v súlade s tebou?“
- „Čo konkrétne ťa napadá?“
- „Čo by si mal začať robiť aby si dosiahol cieľ?“
- „Čo by si mohol robiť viac?“
- „Čo z toho vnímaš ako prioritu?“
- „Čo ti jednotlivé riešenia prinesú?“
- „Podľa čoho spoznáš, že ideš správne?“
- „Čo sa udeje ak s tým nič nespraviš?“
- „Čo by si mohol prestať robiť?“
- „Kto by ti mohol pomôcť?“

SMEROM DO TÍMU:

- „Aké možnosti vidíš pre využitie tvojho potenciálu v tíme?“
- „Kde a kedy potrebuješ aby ti tím pomohol?“
- „Kto alebo čo by ti mohlo pomôcť?“
- „Kto by mohol byť tvojim doplňujúcim partnerom?“
- „Kto z tímu ti môže pomôcť naplniť cieľ?“
- „Čo najviac potrebuješ od svojho lídra?“

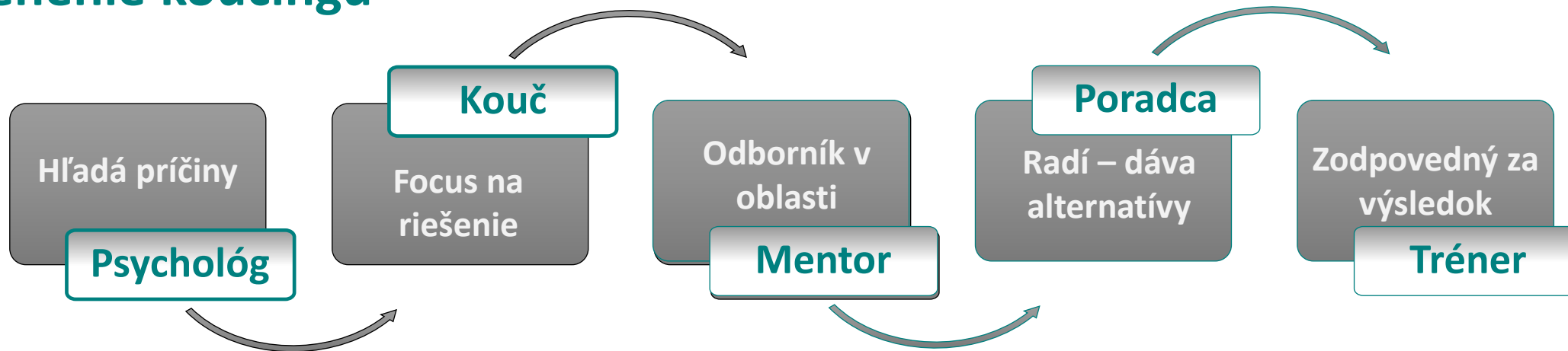
4. Aká bude akcia?

- „Čo s tým ideš urobiť?“
- „Ktorý talent ti bude nápomocný?“
- „Ktorý talent ti pomôže ísť do akcie?“
(dokončiť úlohu, zotrvať, zvládnuť prekážku)
- „Čo chceš skúsiť?“
- „Ktorú možnosť si vyberieš?“
- „Ako budeš postupovať?“
- „Aký bude tvoj prvý krok?“
- „Ako si motivovaný to urobiť?“
- „Kto (čo) ťa na ceste podporí?“
- „Čo urobíš aby si na to nezabudol?“
- „Čo si potrebuješ ujasniť aby si konal?“
- „Kedy začneš?“
- „Ako budeš sledovať svoj progres?“
- „Podľa čoho spoznáš, že ideš správne?“
- „Kto alebo čo ti pomôže posúvať sa k cieľu?“
- „Dokedy plánuješ tento cieľ splniť?“

Otázky na hodnotu:

- „Čo získaš používaním talentov?“
- „Čo týmto získaš?“
- „Čo získaš, keď to zvládneš?“
- „Čo to pre teba znamená?“
- „V čom ti táto zmena pomôže?“
- „Kto bude profitovať z toho keď to zvládneš?“
- „Ako to ovplyvní tvoj život?“
(súkromný, pracovný)
- „Akú hodnotu má pre teba tento cieľ?“
- „Ako sa budeš cítiť, keď to zvládneš?“
- „Akú hodnotu to má pre teba?“

Vyčlenenie koučingu



Psychoterapia

- Hlbší náhľad do vlastných problémov
- **Spoločná práca** na identifikovaní a zmene obmedzujúceho myslenia či správania

Koučing

- Podnecovanie otázkami ku konštruktívnym úvahám
- Nachádzanie zdrojov & stimulovanie potenciálu
- Koučovaný objavuje vlastné riešenia

Mentoring

- Individualizované neformálne vzdelávanie
- Odovzdávanie skúseností mentorovanému
- Mentorovaný preberá vyhovujúce modely správania

Využitie škály

