



A 33 leghatásosabb **Coaching Kérdés**



dr. Gulácsi Bernadett

www.aszeretetutja.hu

A 33 leghatásosabb Coaching Kérdés¹

A coaching során coachként az aktív figyelem és kérdezőtechnika a legfontosabb eszközeink. A feltáró és reflektív kérdések használatával segíthetjük kliensünket a helyzetmegértésben, tudatosításban és perspektíva-váltásban, azonban egy nem megfelelő kérdés rosszul időzítve bezárhatja őt. A kérdések helyes használatához figyelembe kell vennünk, hol tart éppen kliensünk a folyamatban, mi lenne számára az adott helyzetben a leghatékonyabb kérdés, ami az önmegértést segíti.

Fontos mindig észben tartanunk, hogy nem a kérdések száma határozza meg a coaching ülés sikerességét, a kevesebb itt is néha több és a csend is jó barátunk. Figyelmünk, segítő jelenlétünk, a szeretet-tér, amiben dolgozunk és a megfelelő időben jól feltett kérdések együttesen vezetnek ahhoz a csodához, ami a coaching során megjelenik. Segítünk kliensünknek közelebb kerülni önmagához.

¹ Részletek a "Coaching a gyakorlatban - A coaching folyamata, szemléletmódja és módszertani eszközök használata" c. könyvből, amely 2018-ban jelenik meg és 200 tematikus coaching kérdést tartalmaz

A mostani kérdésgyűjtemény a készülő “Coaching a gyakorlatban - A coaching folyamata, szemléletmódja és módszertani eszközök használata” c. könyv része, amely 200 tematikus coach kérdést tartalmaz és 2018-ban jelenik meg. Az összegyűjtött kérdések közül talán nem mindegyik illeszkedik a saját coaching stílusodhoz, ezért válogass közülük, inspirálódj és használd a számodra leginkább megfelelőeket hitelesen, kedvesen.

Sok jó coaching ülést kívánok!

Szeretettel:



dr. Gulácsi Bernadett

dipl. szupervizor, coach mediator, trainer

a LAURUS Fejlesztő Intézet alapítója és vezetője

+36 30 860 4004 bernadett@aszeretetutja.hu

www.aszeretetutja.hu

A 33 leghatásosabb Coaching Kérdés

1. Hogy vagy most itt?
2. Mi van most Benned?
3. Mit jelent a „boldogság” és a „siker” számodra?
4. Mikor érezted/érzed magad leginkább kiteljesedve?
5. Milyen helyzetekben érzed, hogy igazán önmagad vagy?
6. Pontosán mit értesz ez alatt?
7. Mi az, amire régóta vágyasz és még nem érted el?
8. Milyen történet tart vissza?
9. Miért vagy igazán hálás?
10. Mi motivál Téged?
11. Mi ad lendületet, energiát?
12. Hogyan gondozod a reménységet?
13. Kivel és hogyan osztod meg a gondjaid?
14. Ha egy extra órád lenne minden nap, mivel töltenéd?
15. Mikor tettél valamit utoljára először?
16. Kinek a támogatására van most leginkább szükséged?
17. Mit kérdeznél most magadtól?
18. Mi az a kérdés, amit remélsz, hogy nem teszek fel?
19. Mit mond a megérzésed?
20. Mit tesz Veled ez a gondolat?

21. Ki vagy Te, enélkül a gondolat nélkül?
22. Ha egy dolgon változtathatnál az életeden, mi lenne az?
23. Miből kéne kevesebbet csinálnod?
24. Mit fog ez a cél adni Neked?
25. Honnan tudod, hogy elérted a célod?
26. Kin múlik az, hogy elérd a célod?
27. Milyen erőforrásaid vannak, amelyek a segítségedre lehetnek?
28. Mi a legfőbb aggodalmad/gondolatod a céloddal kapcsolatban?
29. Más hogy csinálja ezt?
30. Mit javasolnál egy barátodnak, ha ezzel fordulna hozzád?
31. Mit tudnál tenni azért, hogy egy lépéssel közelebb kerülj a célodhoz?
32. Mit tennél, ha minden erőforrásod (idő, pénz, energia stb.) rendelkezésre állna?
33. Mit tudsz tenni most azonnal?

A LAURUS Fejlesztő Intézet Programjai:

Personal Development Coach - Személyiségfejlesztő Coach képzés

Exkluzív, kiscsoportos Personal Development Coach - Személyiségfejlesztő Coach képzés 120 órában, hétvégi képzési napokon. A képzés magába foglalja a life és business coaching tartásához szükséges kompetenciákat, és olyan módszertant ad át, amellyel a hallgatók a gyakorlatban is képesek lesznek profi coachként dolgozni.

<https://www.aszeretetutja.hu/personal-development-coach-kepzes>

Online Egyéni Coach Képzés

Online Egyéni Personal Development Coach - Személyiségfejlesztő Coach képzés indul elektronikus tananyagokkal, Skype konzultációkkal és sok gyakorlással. A képzés magába foglalja az egyéni life és business coaching kompetenciákat, és olyan módszertant ad át, amellyel a gyakorlatban is képesek lesznek coachként dolgozni és segíteni ügyfelület a magánéleti és szakmai kiteljesedésben.

<https://www.aszeretetutja.hu/egyeni-online-coach-kepzes>

Coach Továbbképzés

Négy alkalmból álló Coach Továbbképzést indítunk olyan végzett coachok számára, akik szeretnének új eszközöket kapni coach munkájukhoz és frissítenék meglévő tudásukat, hogy ezáltal még sikeresebbek legyenek a szakmájukban. A Továbbképzés az elméleti tudás és saját élményű tanulás mellett a gyakorlatra fókuszál, ezáltal azonnal használható tudást ad. A képzés támogató, inspiráló légkörben, kiscsoportban történik. A Coach Továbbképzés elvégzése után egy Tanúsítványt is adunk arról, hogy elvégezted a tanfolyamot.

Tematika:

- 1 Mindfulness és Kommunikáció fejlesztése
- 2 Speciális eszközök használata a coachingban
- 3 Brief coaching és az érzelmek elfogadása
- 4 Rajzolás és A hős útja a coachingban

<https://www.aszeretetutja.hu/coach-tovabbkepzes>

Elérhetőségek:

Telefon: +36 30 860 4004

E-mail: bernadett@aszeretetutja.hu

Honlap: www.aszeretetutja.hu

FB oldal: www.facebook.com/aszeretetutja.hu

Cégadatok:

LAURUS Fejlesztő Intézet Kft.
székhely: 2314 Halásztelek, Bánki Donát u. 6/a.
cégjegyzékszám: 01-09-960852
adószám: 23338461-2-13



Jogi klauzula:

Az kérdésgyűjtemény dr. Gulácsi Bernadett saját szupervíziós és coaching szakmai módszertana alapján készült és a 2018-ban kiadásra kerülő “Coaching a gyakorlatban - A coaching folyamata, szemléletmódja és módszertani eszközök használata” c. könyv része. A gyűjtemény tartalma a szerző beleegyezése nélkül nem másolható és nem terjeszthető, ennek megszegése jogszabályi következményeket von maga után.