**Kérdések a coaching menetével összefüggésben**

**A jó kérdés az aktuális helyzethez igazodik.**



* Megérkeztető kérdések
* Probléma feltáráshoz
* Célkitűzéshez
* Átkeretezéshez
* Megerősítéshez, önállóság bátorításához
* Stressz oldó kérdések
* Személyes kreatív kérdések
* Összefoglaláshoz
* Lezáráshoz

**Megérkeztető kérdések**

* Hogyan jutott el hozzám?
* Ajánlott valaki?
* Mi volt a legjobb dolog, ami történt ma (a héten)?

**Probléma feltáráshoz**

* Mi a legnagyobb problémája?
* Mi az a probléma, ami a legjobban zavarja?
* Mi az első probléma, amivel foglalkozni szeretne?
* Mit tudunk róla?
* Mi lehet az oka ennek?
* Melyek a fontosak, amelyeket fel kell tárni?
* Ez tény vagy feltételezés?
* Mi lenne a legfontosabb 5 probléma?
* Melyek azok a tények, amelyek segítenek?
* Milyen lehetőségek vannak még?
* Miben bízik?
* Miket tart problémának?
* Mi az, amit szeretne elkerülni?
* Mi az, amitől tart?
* Milyen veszélyei vannak?
* Mi az, ami gátolhatja ezt?

**Célkitűzéshez**

* Mi a célja? Fogalmazza meg a saját célját!
* Mi lenne az első lépés?
* Mennyi idő múlva?
* Ez mennyire reális?
* Hogyan tudná elérni a célját?
* Hogyan akarja megvalósítani a célját?
* Hogyan fogja megcsinálni?
* Hogyan fog megvalósulni?
* Mit szeretne elérni?
* Milyen célt szeretne megvalósítani?
* Mit tart ezek közül megvalósíthatónak?
* Mennyire elkötelezett?
* Mit tud ebből megvalósítani?
* Mi az, amit szeretne elérni?
* Mi az, amit a következő ülésig megvalósíthatónak talál?
* Hogyan szeretne tovább lépni?
* Mi lenne az Ön számára az elég jó megoldás?
* Talán más oldalról is meg lehetne közelíteni a helyzetet?

**Megerősítéshez**

* Mit szeret magában?
* Mit értékel magában? (5/10 dolog)
* Miben jó igazán?
* Melyek az erősségei?
* Mik az ezzel kapcsolatos érzelmei? (Lehet pozitív vagy negatív)
* Beszéljen a pozitív érzelmeiről! (mellébeszélés, passzolás nem lehet!)
* Milyen érzései vannak ezzel a megoldással kapcsolatban?
* Milyen pozitív érzések jutnak erről az eszébe?
* Melyek azok az erősségek, amelyek támogatják Önt a cél elérésében?
* Volt-e már olyan helyzet, hogy korábban jól megoldotta?

**Átkeretezéshez**

* Mi az 5 legjelentősebb sikere?
* Mondjon 10 olyan dolgot, ami nem probléma!
* Írja le úgy, mint egy házat, fát, járművet…stb!
* Hogyan látja a jövőben?
* Milyen körülmények között tűnne más milyennek?
* Milyen történet (mese, film, regénybeli történet) illek Ön szerint erre a helyzetre?
* Milyen frázis illek Ön szerint erre a helyzetre?
* Mikorra képzeli el, hogy megváltozik ez az állapot?
* Mi az, amit másképp kell tenni?
* Milyen szólás-mondásra emlékezteti ez a helyzet?
* Mire emlékezteti?
* Miben tud segíteni?
* Mennyiben vitatkozna vele?
* Mit jelenthet ez?
* Mihez hasonlít ez az állapot?

**Stressz oldó kérdések**

* Milyen eszközei vannak a feltöltődésre?
* Jár-e sportolni, kiegyensúlyozott-e a magánélete, vannak-e hobbijai?
* Milyen perspektívái vannak a munkában?

**Személyes kreatív kérdések**

* Milyen tudatos döntéseket hozott az utóbbi 5, 10, 25 évben?
* Ezek milyen előnyökkel jártak?
* Hogyan lehetett volna másképp?
* Ha meg kellene neveznie öt dolgot, amit semmiért nem adna fel, mik lennének ezek?
* Mi tölti el boldogsággal?

**Összefoglaláshoz**

* Jól értettem akkor, hogy ….?
* Az elmondottak alapján levonhatjuk azt a következtetést, hogy…?
* Milyen érzései vannak ezzel kapcsolatban?
* Összefoglalva az eddig elmondottakat…

**Lezáró kérdések**

* Mi volt a legpozitívabb a mai ülésben?
* Mi tetszett a legjobban?
* Mi volt a legjobb dolog, ami történt az elmúlt órában?