

Coaching kérdések, megfogalmazások

Tisztelet jár minden egyes ügyfélnek.

- Minden, ami a coachingon elhangzik, vagy ahhoz kapcsolódik, szigorúan bizalmas, ki nem szivároghat.
- A coach tisztában van saját határaival. A kompetenciáját meghaladó ügyeknél átirányítja ügyfelét megfelelő szakemberhez.
- Egy coaching folyamat során egyéb üzleti kapcsolat nem lehet coach és ügyfele között.
- A coach folyamatosan képi és fejleszti magát és tudását.
- A coach rendszeresen kér visszajelzést szupervizorától, munkáját, fejlődését, saját testi-, lelki egyensúlyát illetően.
- A coach munkája, a coaching folyamata és körülményei minden ügyfél számára megismerhető és megérthető kell legyen.
- A coach igyekszik minden szinten a lehető legprofesszionálisabb hozzáállást tanúsítani, ügyfelei és a szakma jó hírneve érdekében.

Meg kell ismerni az egyént

A coaching során meg kell határozni az ügyfél erősségeit, fel kell tárnai a témához kapcsolódó érdeklődési körét.

Meg kell nézni, hogy milyen reális életcéljai vannak, mire képes, mire van lehetősége, mit akar elérni rövid és hosszabb távon az életben.

- erősségek felsorolása, rendszerezése (Mi a lényeges a jelen feladat szempontjából?)
- pozitív múltbeli élmények felidézése és jövővíziók felépítése (részletes, színes, vonzó képek)
- pozitív átkeretezés (lehet abszurd is) (Mi a pozitív ebben a nehéz helyzetben?)
- metaforák, hasonlatok (Mihez tudná hasonlítani azt a jövőbeli élményt, amikor a célja már megvalósult?)
- támogatói rendszer megvizsgálása (Ki áll(hat) Ön mellett ebben a kérdésben)

Sikerhez kell juttatni: az ügyfelet: Észre kell venni a jó megoldási lehetőségeket és biztatást kell adni a részletesebb kifejtésükre.

Megbecsülés, megbecsültség: Hozzáértést, kompetenciát, fontosságot hangsúlyozni kell, a feladatok teljesítését (nem túl-, de nem is alul-) dicsérni kell.

Önállóság bátorítása, kezdeményezések támogatása:

A motiváció akkor megfelelő, ha a feladatmegoldást, teljesítményt - nyomban, időben követi.

Legyen reális és méltányos.

Személyre szabott.

„Bölcs választ csak okos kérdésre kaphatsz.” (Johann Wolfgang Goethe)

Előzetes kapcsolatfelvételhez

1. Hogyan jutott el hozzám?
2. Ajánlott valaki?
3. Mennyire ismeri a coachingot?
4. Személyes vagy online coaching érdekelne?
5. Van e valamilyen kérdése előzetesen?
6. Tudja már, hogy el szeretné-e kezdeni a folyamatot vagy még gondolkodik?
7. Szeretne időpontot egyeztetni?

Megérkeztető kérdések

8. Megengedi, hogy tegeződjünk?
9. Hogy vagy most, hogy érkezted?
10. Mi volt a legjobb dolog, ami történt ma (a héten)?
11. Kérlek, mesélj egy kicsit magadról, mit érdekes rólad tudni?
12. Mi hozott ide téged?
13. Milyen témával / témákkal foglalkoznál majd a coaching során?

Kapcsolati keretek

14. Hogy lenne jó az időpontokat kialakítani?
15. Fix időpontokat szeretnél vagy csak a következő alkalmat beszéljük meg előre?
16. Mi történjen késés esetén?

17. Hogyan állapodjunk meg, ha lemondásra kerül sor?
18. Megoldható a mobil telefon kikapcsolása az ülés alatt?
19. Mit gondol a jegyzetelésről?
20. Mi lenne biztonságos működés a titoktartással kapcsolatban?

Ráhangolódás

21. Hogy van most itt?
22. Mennyire tud jelen lenni?
23. Kell valamit kint hagyni, hogy csak a jelen szituációra fókuszáljunk?
24. Milyen segítő folyamatokban vett már részt?
25. Önismerettel milyen szinten foglalkozott idáig?

Érzetek tudatosítása

26. Milyen érzések munkálnak jelenleg önben/benned?
27. Pontosan milyen területen érzi/érezed a testedben?
28. Ismerősek ezek az érzések valahonnan?
29. Mire lenne szükség, hogy ezt ne érezze?
30. Mit az, ami saját magából fakad?
31. Hogyan lehetne egy jellemző szóval kifejezni ezt az érzést?
32. Milyen jellemző kép társul ehhez az érzéshez?
33. Ha egy szimbólummal kéne megjeleníteni a jelenlegi helyzetét, mi lenne az?
34. Mi az, ami legjobban megérinti ebben?
35. Milyen dolgok fontosak, és kedvesek Önnek/Neked az életben?
36. Mikor érezte/érezted magad leginkább kiteljesedve?
37. Ki voltak akkor jelen?
38. Milyen képességek bontakoznak ki ekkor leginkább?
39. Van-e valami közös ezekben?
40. Miért igazán hálás az életében?
41. Mit jelent Önnek/Neked a siker?
42. Mit jelent Önnek/Neked az önbizalom?
43. Vannak e példaképei?
44. Kik ők?
45. Milyen tulajdonságuk miatt?

- 46. Mi ad lendületet, energiát Önnek/Neked?
- 47. Mennyire van jelen az életében a hit, a spiritualitás?
- 48. Mi ad erőt, és hitet?
- 49. Mennyire elfogadó másokkal és önmagával szemben?

Életterületek feltárása

Munka

- 50. Mi vitte a jelenlegi pályára?
- 51. Mi tartja ott?
- 52. Mi a legnehezebb a jelenlegi munkájában?
- 53. Mit szeret a legjobban, a munkájában?

Szabadidő

- 54. Van saját hobbija?
- 55. Mi az, ami feltöltést ad?
- 56. Elegendő időt van a kikapcsolódásra?
- 57. Elegendő idő van a pihenésre?

Család

- 58. Milyen a kapcsolata a családjával?
- 59. Kire számíthat leginkább a családban?
- 60. Miben segítenek a családtagok?

Barátok

- 61. Milyenek a baráti kapcsolatai?
- 62. Miben számíthat rájuk?
- 63. Sok barát veszi/vesz körül?

Párkapcsolatok

- 64. Hogy működik köztetek a szeretet?
- 65. Van valami, amin javítani szeretnél?
- 66. Mi szükséges Önnek/Neked a megbocsátáshoz?

Probléma feltáráshoz

- 67. Mi a problémája?

68. Mi az a probléma pontosan?
69. Miről van szó?
70. Mi a legnagyobb problémája?
71. Mi az a probléma, ami a legjobban zavarja?
72. Mi az első probléma, amivel foglalkozni szeretne?
73. Hogyan működik a kapcsolatuk?
74. Hogyan írná le a kapcsolatukat?
75. Melyek a markáns tények ebben a helyzetben?
76. Mit tudunk róla?
77. Mi lehet az oka ennek?
78. Melyek a fontosak, amelyeket fel kell tárni?
79. Ez tény vagy feltételezés?
80. Mondjon 8 tényt erről a helyzetről!
81. Melyek azok a tények, amelyek segítenek?
82. Milyen lehetőségek vannak még?
83. Mitől tart?
84. Miben bízik?
85. Miket tart problémának?
86. Mi az, amit szeretne elkerülni?
87. Mi az, amitől tart?
88. Mi lenne a legfontosabb 5 probléma?
89. Milyen veszélyei vannak?
90. Mi az, ami gátolhatja ezt a helyzetet?
91. Mi támogatja?
92. Ki támogatja vagy segítheti Önt ebben?
93. Mit vár tőle?
94. Mi ebben a jó neki?
95. Mi az Ő megoldása?
96. Mit tettek annak érdekében, hogy a probléma megoldódjon/felszínre kerüljön?
97. Mi okozhatja ezt az állapotot?
98. Mi jelentené a fényt az alagút végén?
99. Milyen megszokott viselkedés minták jellemzik a helyzetet?

Célkitűzéshez

100. Fogalmazza meg a saját célját, amit el szeretne érni!
101. Mi a célja?
102. Mit szeretne elérni?
103. Mit igen?
104. Mi lenne a cél?
105. Mi lenne az első lépés?
106. Mennyi idő múlva?
107. Ez mennyire reális?
108. Hogyan tudná elérni a célját?
109. Hogyan akarja megvalósítani a célját?
110. Mi lenne az Ön számára az elég jó megoldás?
111. Hogyan fogja megcsinálni?
112. Hogyan fog megvalósulni?
113. Milyen célt szeretne megvalósítani?
114. Mit tart ezek közül megvalósíthatónak?
115. Mennyire elkötelezett?
116. Milyen várakozásai vannak?
117. Tart ettől?
118. Tart valamitől?
119. Mit tud ebből megvalósítani?
120. Mi az, amit szeretne elérni 2 hónap múlva?
121. Mi az, amit a következő ülésig megvalósíthatónak talál?
122. Az Ön életében hol szeretné érezni, hogy választhat?
123. Hogyan szeretne tovább lépni?
124. Mi lenne az Ön számára az elég jó megoldás?
125. Melyik „igazság” ehhez a legjobb kiindulópont?
126. Talán más oldalról is meg lehetne közelíteni a helyzetet?
127. Mit kellene tenni, hogy kipróbálja őket?
128. Hogyan lehetett volna másképp?

Témalista

129. Milyen témák foglalkoztatják leginkább?
130. Milyen változást szeretne elérni bennük?
131. Több téma közül melyik a legfontosabb?
132. Melyik téma érint meg legjobban ezek közül?
133. Mi miatt ez a legfontosabb téma?
134. Lát-e összefüggést a témák között?
135. Melyik téma feldolgozásával szeretné kezdeni?

Az előző alkalom áttekintése

136. Mi történt az előző alkalom óta?
137. Változott e, a problémás helyzet?
138. Sikerült megvalósítani a megbeszélteket?
139. Volt e valamivel nehézség?
140. Reális volt e, a feladat kitűzés?

Átkeretezéshez: (az adott keretek megkérdőjelezése)

141. Mi az 5 legjelentősebb sikere?
142. Mondjon 10 olyan dolgot, ami nem probléma!
143. Írja le úgy, mint egy....házat, fát, járművet...stb!
144. Hogyan látja a jövőben?
145. Mit jelenthet ez?
146. Milyen körülmények között tűnne más milyennek?
147. Mire emlékezteti?
148. Mihez hasonlít ez az állapot?
149. Mikorra képzelel el, hogy megváltozik ez az állapot?
150. Mi az, amit másképp kell tenni?
151. Milyen szólas-mondásra emlékezteti ez a helyzet?
152. Milyen frázis illeik Ön szerint erre a helyzetre?
153. Milyen történet (mese, film történet) illeik Ön szerint erre a helyzetre?
154. Mennyiben vitatkozna vele?
155. Miben tud segíteni?

Pozitív átkeretezéshez

156. Nézzük meg azt, amikor már nincs ott az a probléma...
157. Nézzük meg, hogyan lehet ezt kreatívan megoldani?
158. Nézzünk olyan helyzetet, amikor sikeres volt!
159. Hogyan tudná ezt hasznosítani?
160. Szimpatikus ez Önnek?
161. Mi lenne kooperatív az Ön szerint?
162. Mi működött jól?
163. Mi az, amin nem kell változtatni?
164. Mit kell fejleszteni?
165. Mi a teendő a jövőben?
166. Hol szeretne lenni ekkor?
167. Valóban ez az egyetlen lehetőség?
168. Mi lenne a legjobb, amit el tudna mondani róla?
169. Mit tud annak érdekében felajánlani, hogy ez megoldódjon?
170. Volt-e már olyan szituáció, amit közösen meg tudtak oldani?
171. Mit tudnak felhasználni a korábbi sikeres megoldásból?
172. Milyen tudatos döntéseket hozott az elmúlt ... évben?
173. Ezek milyen előnyökkel jártak?

Megerősítéshez

174. Mit szeret magában?
175. Mit értékel magában? (5/10 dolog)
176. Miben jó igazán?
177. Melyek az erősségei?
178. Mik az ezzel kapcsolatos érzelmei? (Lehet pozitív vagy negatív)
179. Beszéljen a pozitív érzelmeiről! (mellébeszélés, passzolás nem lehet!)
180. Milyen érzései vannak ezzel a megoldással kapcsolatban?
181. Milyen pozitív érzések jutnak erről az eszébe?
182. Melyek azok az erősségek, amelyek támogatják Önt a cél elérésében?
183. Volt-e már olyan helyzet, hogy korábban jól megoldotta?
184. Melyek voltak azok a faktorok, melyek az eredményességet okozták?
185. Melyek azok a sikerfaktorok, melyet itt is tudnánk alkalmazni?

Személyes jellegű coaching kérdések

186. Az Ön életében hol szeretné úgy érezni, hogy választhat?
187. Melyik "igazság" ehhez a legjobb kiindulópont?
188. A lehetőségek felismerése már egy nagy előrelépés.
189. Mit kell tennie, hogy kipróbálja őket?
190. Kitől várja, hogy megbecsülje?
191. Mástól vagy önmagától?
192. Ha az utóbbi, akkor Ön mit értékelné leginkább önmagában?
193. Ha mástól, mi kellene ahhoz, hogy megbecsülje?
194. Mit kellene tennie?
195. Kivé kellene válnia?
196. Ez hogyan fér össze a saját értékeivel?
197. Talán nem is Öntől függ?
198. Miért olyan fontos mások véleménye?
199. Milyen tudatos döntéseket hozott az utóbbi 5, 10, 25 évben?
200. Ezek milyen előnyökkel jártak?
201. Mit tettek lehetővé?
202. Ma mit gondol ezekről?
203. Hogyan lehetett volna másképp?
204. Mi tölti el boldogsággal?
205. Ezek a dolgok ma hol szerepelnek, hol jönnek elő a mindennapjaiban?
206. Mennyire becsüli meg őket?
207. Mi villanyozza fel?
208. Emlékezzen vissza arra az időre, amikor lelkes és energikus volt.
209. Mi volt akkor Ön körül?
210. Ön milyen volt?
211. Melyek azok a tényezők, melyek akkor jelen voltak, most nem?
212. Hogyan tudná visszahozni ezeket?
213. Mi kellene ahhoz, hogy energikusabbá váljon az élete?
214. Mely elemeket látja ebben, ami ma nincs meg?
215. Ezek közül melyek megvalósíthatóak?

216. Mi a legrosszabb, ami történhet?

Stressz oldó kérdések

- 217. Milyen eszközei vannak a feltöltődésre?
- 218. Jár-e sportolni, kiegyensúlyozott-e a magánélete, vannak-e hobbijai?
- 219. Milyen perspektívái vannak a munkában?
- 220. Ez összhangban áll a hosszú távú terveivel?
- 221. Elképzelhető, hogy a kiégettség felé halad?
- 222. Milyen elvárásai vannak saját magával szemben?
- 223. Nem eltúlzottak ezek az elvárások?
- 224. És honnan, kitől származnak?
- 225. Ön szerint, mi váltja ki általában a rossz kedélyállapotot?
- 226. Mi az, ami a leginkább megnyugtatja?
- 227. Mi az, amire a legbüszkébb?

Provokáló kérdések

- 228. Mit szeretne hallani?
- 229. Mit szeretne elmondani?
- 230. Mi az, amit vár a másiktól?
- 231. Milyen igénye van valójában?
- 232. Hogyan érinti a másikat?
- 233. ...és még mi lehet...?
- 234.tud még mondani mást?
- 235. Ez biztos igaz?
- 236. Ez biztos, hogy így fog történni?
- 237. Mit akarunk ettől a helyzettől?
- 238. Kérem, pontosítson!
- 239. Ez egy tény vagy vélemény?
- 240. Ez egy tény vagy érzés?
- 241. Mit jelent Önnek?
- 242. Mit szeretnének elkerülni?
- 243. Mit szeretnének elérni?
- 244. Milyen érzéseket szeretne?

245. Mi lenne lehetséges?
246. Mit jelent Önnek a lehetetlen?
247. Mi lenne a legrosszabb eshetőség?
248. Mit kellene másképp alakítani?
249. Ki mit játszik?
250. Ő most akkor kicsoda ebben a játékban?
251. Hogyan szokott kommunikálni?
252. Milyen kommunikációt ismer még?
253. Sikeres volt már ez a kommunikációs stílus?
254. Mit szeretne az egyik, mit a másik?
255. Mi lenne egy közös cél?
256. Miért is jöttek el?
257. Ki mit tud ezért adni?
258. Tudna még ilyen másik lehetetlen dolgot/időpontot mondani?

Aktív hallgatás utáni összefoglaláshoz

259. Jól értettem akkor, hogy?
260. Az elmondottak alapján levonhatjuk azt a következtetést, hogy...?
261. Milyen érzései vannak ezzel kapcsolatban?

Összefoglaló mondatok

262. Összefoglalva az eddig elmondottakat...
263. Kérem, foglalja össze...
264. Eddig azt mondta, hogy...
265. Ennek érdekében azt fogja tenni, hogy...
266. A célja azt mondtuk, hogy...
267. Ha jól értettem, a probléma, hogy...
268. Akkor maradhatunk abban, hogy...

Lezáró kérdések az ülések után

269. Mi volt a legpozitívabb a mai ülésben?
270. Mi tetszett a legjobban?
271. Mi volt a legjobb dolog, ami történt az elmúlt órában?

Záró kérdések, teljes folyamat zárása

- 272. Mi volt a legemlékezetesebb?
- 273. Hogy érzi mit adott ez az öt alkalmas coaching folyamat?
- 274. Mi az, amit ebből a további életében használni fog?
- 275. Hogyan tudja beépíteni ezeket az életébe?
- 276. Ha megnézzük az eredeti elvárásokat, mi az, amik teljesültek?
- 277. Milyen volt együtt dolgozni?
- 278. Mit ajánlana másoknak?
- 279. Hogyan motiváljunk a coaching során?

Akcióterv

- 280. Melyik lehetőség vinné legközelebb a célhoz?
- 281. Melyik a legfontosabb dolog, amit meg kell tenni?
- 282. Mit fog tenni?
- 283. Mi mindent foglal ez magába?
- 284. Hogyan fogja ezt megtenni?
- 285. Milyen segítségre van szüksége?
- 286. 1-10 skálán mennyire vagy elkötelezett?
- 287. Mi tudná megállítani a lépések megtételében?
- 288. Mire van szüksége ahhoz, hogy ez ne jelentsen problémát?
- 289. Ki adhat még ezekre választ?
- 290. Mi tölti el boldogsággal?
- 291. Mennyire becsüli őket?
- 292. Emlékezzen arra az időre, amikor energikus, pozitív volt.
- 293. Milyen tényezők voltak, akkor jelen, amik most hiányoznak?
- 294. Hogyan tudná visszahozni ezeket?
- 295. Egyetért velem abban, hogy...?

Befejezetlen mondatok

- 296. Amit nem szeretek magamban....
- 297. Amit szeretek magamban....
- 298. Ezek alapján azt mondhatjuk, hogy...

- 299. Nagyon kicsi az esély arra, hogy...
- 300. Van esély arra, hogy...
- 301. Jó esély van arra, hogy...
- 302. Bizonyított, hogy...
- 303. Beszéljünk csak a tényekről...
- 304. Az a jó ebben a helyzetben....
- 305. Két hét múlva ott szeretnék tartani...

Kérdés indítások

- 306. Mit tettek annak érdekében, hogy...?
- 307. Ön valóban azt mondja, hogy...?
- 308. Ön azt állítja, hogy....?
- 309. Mit tenne akkor, ha...?
- 310. Mit mondana ugyanerről a helyzetről...? (férje, felesége, barátja)
- 311. Mit gondol, állhat-e valamiféle összefüggésben...?
- 312. Egyetért velem, hogy...?
- 313. Mit ért az alatt, hogy...?
- 314. Mi jut eszébe a ... hallatán?
- 315. Miért gondolja, hogy ...?
- 316. Mi a véleménye a ...?
- 317. Mi tetszett a ...-ban?
- 318. Miként lenne lehetséges ...?
- 319. Hogy fogalmazná meg...?
- 320. Hogyan írná le....?
- 321. Hogyan pontosítaná...?
- 322. Milyen más lehetőséget lenne, hogy...?
- 323. Mit mondana egy kívülálló....?
- 324. Jól értem, hogy...?
- 325. Megfogalmazhatjuk, hogy...?
- 326. Mi a legfontosabb, hogy...?

Tartalom

Coaching kérdések, megfogalmazások	1
Meg kell ismerni az egyént.....	1
Előzetes kapcsolatfelvételhez	2
Megérkeztető kérdések	2
Kapcsolati keretek	2
Ráhangelődés	3
Érzetek tudatosítása	3
Életterületek feltárása	4
Munka.....	4
Szabadidő	4
Család	4
Barátok	4
Párkapcsolatok.....	4
Probléma feltáráshoz	4
Célkitűzéshez	6
Témalista.....	6
Az előző alkalom áttekintése	7
Átkeretezéshez: (az adott keretek megkérdőjelezése)	7
Pozitív átkeretezéshez.....	7
Megerősítéshez	8
Személyes jellegű coaching kérdések	9
Stressz oldó kérdések.....	10
Provokáló kérdések.....	10
Aktív hallgatás utáni összefoglaláshoz	11
Összefoglaló mondatok	11
Lezáró kérdések az ülések után	11
Záró kérdések, teljes folyamat zárása	12
Akcióterv	12
Befejezetlen mondatok	12
Kérdés indítások	13