



**PODSTAWOWY  
MODEL COACHINGOWY**  
- ZESZYT ĆWICZEŃ

# 1

## PYTANIA POMOCNE W WYZNACZANIU CELU:

**1. Jaki jest Twój cel?**

.....  
.....  
.....  
.....

**2. Na kiedy zaplanowałaś osiągnięcie celu?**

.....  
.....  
.....  
.....

**3. Po czym poznasz, że osiągnęłaś swój cel?**

.....  
.....  
.....  
.....

**4. Po co chcesz osiągnąć swój cel?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5. Jak będziesz się czuła po jego osiągnięciu?**

.....  
.....  
.....  
.....

# 2 PYTANIA POMOCNE W OKREŚLANIU RZECZYWISTOŚCI:

**1. Jak się czujesz w obecnej sytuacji?**

.....  
.....  
.....  
.....

**2. Co do tej pory uczyniłaś?**

.....  
.....  
.....  
.....

**3. Jakie są Twoje osiągnięcia?**

.....  
.....  
.....  
.....

**4. Jakie masz dziś zasoby, aby osiągnąć swój cel?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5. Jakie możesz napotkać trudności w osiągnięciu swojego celu?**

.....  
.....  
.....  
.....

**6. Jak zamierzasz sobie radzić z trudnościami?**

.....  
.....  
.....  
.....

**7. Kto może pomóc Ci w ich przezwyciężeniu?**

.....  
.....  
.....  
.....

**8. Jak się teraz czujesz z celem, który obrałaś?**

.....  
.....  
.....  
.....

# 3

## PYTANIA POMOCNE W OKREŚLENIU PLANU DZIAŁANIA:

### 1. Jakie konkretne działania doprowadzą Cię do celu?

.....

.....

.....

.....

### 2. Jak często potrzebujesz je podejmować?

.....

.....

.....

.....

### 3. Jakie kompetencje są Ci potrzebne do osiągnięcia celu?

Na kompetencje składają się:

1. Wiedza ( to, co wiesz - teoretycznie)
2. Umiejętności ( to, co potrafisz - praktycznie)
3. Postawa (to, jak się zachowujesz)

.....

.....

.....

.....

### 4. W jaki sposób i kiedy je zdobędziesz?

.....

.....

.....

.....

### 5. Kto może Ci w tym pomóc.

.....

.....

.....

.....

### 6. Co jeszcze możesz zrobić?

.....

.....

.....

.....

**7. Co jeszcze możesz zrobić, czego nie dostrzegłaś wcześniej?**

.....  
.....  
.....  
.....

**8. Co zrobiłby (Twój autorytet) w tej sytuacji?**

.....  
.....  
.....  
.....

**9. Co zrobisz już w tym tygodniu, aby zbliżyć się do osiągnięcia swojego celu?**

.....  
.....  
.....  
.....

# LISTA 10 DZIAŁAŃ DO WYMARZONEGO CELU:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

# Na koniec – zaproszenie!

**KONIECZNIE BĄDŹ Z NAMI NA BEZPŁATNEJ KONFERENCJI ON-LINE.  
DOWIESZ SIĘ M.IN.:**



- jak awansować albo jak zmienić pracę na lepiej płatną,
- jak przygotować się do zmiany pracy,
- jak zabłysnąć na rozmowie kwalifikacyjnej,
- jak powiadomić aktualnego pracodawcę o tym, że planujesz zmienić pracę, i jak nie spalić przy tym wszystkich mostów,
- co zrobić, żeby stres, który Ci towarzyszy na rozmowie kwalifikacyjnej, nie ogarnął Cię całkowicie i nie pochłonął.

## **KLIKNIJ TUTAJ I ZGŁOŚ SWÓJ UDZIAŁ**

Zgłoś swój udział poprzez formularz zapisu. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu nie będziesz dostępna w dniu, kiedy konferencja on-line się odbędzie, otrzymasz do niej dostęp. Oczywiście lepiej, jeśli spotkasz się z nami na żywo, ponieważ przygotowałam specjalne niespodzianki wyłącznie dla osób uczestniczących w konferencji.

# NOTATKI:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



# NOTATKI:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# NOTATKI:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# NOTATKI:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.