



KWESTIONARIUSZ precoachingowy



COACHING KOGNITYWNY
WIKTOR ORZECOWSKI.PL



KWESTIONARIUSZ PRECOACHINGOWY

Imię i nazwisko:

sesja / data

Aby uzyskać jak najlepsze wyniki naszej współpracy potrzebujemy poznać się w pewnych obszarach.

Kiedy się spotkamy na pewno zadamy sobie kilka ważnych pytań i opowiemy o wzajemnych oczekiwaniach. Aby się do tego dobrze przygotować stworzyłem stronę internetową wiktororzechowski.pl na której przybliżam swoją osobę, ofertę i pewne koncepcje realizowania psychologii. Bezpośrednio dla Ciebie przygotowałem także ten kwestionariusz, który może posłużyć Tobie do przygotowania informacji o Tobie, o zagadnieniu z którym się mierzysz, o twoich celach i spodziewanych efektach, o sposobach, za pomocą których chcesz te cele osiągnąć.

Odpowiedz szczerze. To ważne z perspektywy naszej relacji, którą właśnie budujemy; z perspektywy Twojej relacji ze sobą; z perspektywy inwestycji w czas i świadomość tego co ma dla Ciebie istotne znaczenie; oczywiście też finansów, które inwestujesz w swój proces. Przygotowując poniższe informacje pozwolisz Sobie skupić się na ważnych kwestiach procesu zmiany.

Wszystko co napiszesz pozostanie poufne, o czym jeszcze opowiemy sobie na pierwszym spotkaniu przy okazji pracy z kontraktem, ale nie musisz też nic zapisywać.

Proszę Cię teraz o poświęcenie kilku chwil, podczas których możesz przygotować swoje odpowiedzi przed pierwszą sesją. Wypełniony kwestionariusz możesz odesłać na mój e-mail: biuro@wiktororzechowski.pl lub wziąć ze sobą na spotkanie (lub spotkanie online), albo tylko przeczytać i zachować świadomość tego o czym będziemy rozmawiać - generalnie ma to być użyteczne dla Ciebie!

Na wypełnienie tej ankiety potrzebujesz 20-30min.



ŚRODOWISKO > TOŻSAMOŚĆ

Po pierwsze zapytam Cię: **KIM JESTEŚ?** oraz **CO ROBISZ W ŻYCIU?**
Opowiedz krótko o sobie.



NAJWAŻNIEJSZE / NAJBLIŻSZE CELE

Wymień i krótko opisz trzy najważniejsze lub najbliższe cele, które chcesz zrealizować.



CEL > REZULTAT / EFEKT

Jakie najważniejsze REZULTATY chcesz osiągnąć poprzez naszą swój rozwój / naszą wspólny trening?
Co ma wynikać z osiągnięcia celu?





INNE / DALSZE CELE

Wymień cele, które chcesz zrealizować w dalszej kolejności.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



WARTOŚCI - PRIORYTETY

Co jest dla Ciebie ważne / znaczące (generalnie)? Co ma sens?
Co określasz jako istotne w Twoim Życiu?

- o
- o
- o
- o
- o

- o
- o
- o
- o
- o



WARTOŚCI - PROCES

Co jest dla Ciebie ważne w kontekście naszej wspólnej pracy?
Co niesie sens gdy chodzi o Twój rozwój?

- o
- o
- o
- o
- o





WIZJA > TOŻSAMOŚĆ > WARTOŚCI

Kim chcesz być za 5/10/15 lat? Co chcesz osiągnąć w tym czasie?
Jak widzisz siebie za ten czas? Co będzie wówczas ważne?

o

o

o



PRZEKONANIA - POTENCJAŁ DO ZMIANY

Wymień swoje swoje tzw "słabe strony" - Nad czym chcesz pracować?



PRZEKONANIA - MOCNE STRONY

Wymień swoje tzw. "mocne strony" - Co jest TWOIM ZASOBEM?

