



## Ești pregătit pentru coaching?

Nu toată lumea este. Coaching-ul este pentru acei oameni care sunt pregătiți să facă în mod real o schimbare în viața lor și care lucrează în acest sens.

Copiați chestionarul de mai jos și tipăriți-l, apoi încercuiți la fiecare afirmație cifra corespunzătoare pentru cât de adevărată este afirmația pentru voi în acest moment. Cifrele arată în mod crescător cât de adevărat este (5 reprezentând total adevărat, iar 1 complet fals).

- 1 2 3 4 5 Este un moment potrivit pentru mine să încep coaching-ul.
- 1 2 3 4 5 Sunt pregătit să mă prezint la toate ședințele de coaching stabilite cu coach-ul meu.
- 1 2 3 4 5 Reușesc să mă țin cu ușurință de ceea ce promit fără să mă autosabotez.
- 1 2 3 4 5 Am disponibilitatea de a căuta și găsi noi căi de a face lucruri, de a experimenta noi concepte și idei.
- 1 2 3 4 5 Voi fi direct și deschis cu coach-ul meu, și sincer cu mine însumi/însămi când răspund la întrebări (cu voce tare sau nu).
- 1 2 3 4 5 Dacă simt că nu primesc de la coach-ul meu ceea ce am nevoie și am stabilit împreună, voi avea puterea de a-i spune acest lucru și de a cere ce am nevoie.
- 1 2 3 4 5 Sunt dornic/ă să schimb comportamentul defensiv care mi-ar limita schimbarea.
- 1 2 3 4 5 Dispun de resurse financiare suficiente pentru a investi în coaching și nu regret cheltuiala făcută pentru că o consider o investiție în calitatea vieții mele.
- 1 2 3 4 5 Sunt dispus/ă să parcurg toți pașii stabiliți între sesiunile de coaching și să lucrez în acest sens pentru a maximiza rezultatele și experiența.

**Scorul total**



### **Rezultate:**

**10-20** Încă nu ești pregătit/ă pentru coaching.

**21-30** Poți începe coachingul, dar împreună cu coach-ul tău ai nevoie să stabilești foarte clar și deschis ariile de lucru, plus acele aspecte care te rețin în a lucra pe obiective.

**31-40** Ești pregătit pentru coaching.

**41-50** Ori ai mai parcurs programe de dezvoltare personală, ori coaching-ul este exact ce ai nevoie în acest moment. Spune-i coach-ului tău că te poate provoca la schimbare!