



## **Какво можете да очаквате от вашият коуч (включително и предварителен въпросник)?**

Да получите подкрепа различна от всяка друга. Вашият коуч ще се посвети единствено на вашата ситуация, с такова внимание, каквото може би рядко сте изпитвали някъде.

Вашият коуч ще ви слуша с истинско любопитство, за да разбере кой сте, какво мислите и най-общо „как възприемете света?“. По време на разговорите, вашият коуч, ще ви окуражи да се изправите срещу предизвикателствата, да преодолеете бариерите и да преминете към действие.

Връзката в коучинга се базира на доверие и отвореност, затова и съдържанието на вашите разговори ще бъде конфиденциално. Когато трета страна договори вашият коучинг, трябва да се осигури най-добрият начин да тя да бъде информирана за процеса на коучинга без да се нарушава конфиденциалността.

## **Какво вашият коуч ще очаква от вас?**

Вашият коуч ще ви подкрепя да сте отдаден на процеса на коучинга. Това означава да спазвате уговорките за сесиите, да си водите бележки, когато е необходимо и да спазвате всички договорености, които сте постигнали по време на сесиите. Силата и енергията на коучинга е свързана пряко с нивото на откритост и доверие между коуча и неговият клиент.

## **Как бихте могли да се възползвате от коучинга?**

Въпросите, които следват ще ви помогнат да формирате цели за коучинг. Те не са насочени да откриват специфични цели, а по-скоро да провокират идеи за такива.

Моля, отделете си няколко минути, за да отговорите на тези въпроси. Записвайте отговорите си на отделен лист хартия.

### **1. Какви настоящи цели, ако имате такива, се отнасят до следните области:**

#### **A. Вашата работа:**

- Лично предствяне/ефективност
- Развитие на кариерата/прогрес
- Възможност да водите/управлявате/менажирате другите
- Мотивация, удовлетвореност(пълнота)



Б. Вашият личен живот, например:

- Баланса – работа/личен живот
- Социален живот
- Хобита/интереси

В. Връзката Ви с околните, например:

- вашият партньор
- вашето (нуклеарно)малко семейство
- приятелите ви
- вашето разширено семейство,вкл. роднини

Г. Вашето учене/развитие, например:

- жизнен опит
- формално обучение/трейнинг

Д. Вашето чувство за добавяне на стойност/участие, напр.

- в работата
- в къщи
- в общността, в която живеете

Е. Вашето здраве/, щастие или удовлетворяващ живот, например

- Здраве
- Хранене и хранителни навици
- Фитнес, физически натоварвания, релаксация и др.

**2. Помислете за сегашната си ситуация/ситуацията, в която се намирате:**

- Какво бихте искали да правите по-малко?
- Какво бихте искали да правите повече?

**3. Какво най-много бихте искали да промените точно сега, ако можехте?**

**4. Какво ви върви добре сега и бихте искали да го надградите? Например, да го правите повече или по-добре?**

**5. По какъв начин сега учите?**

**6. До колко вашето учене и начин на учене подкрепят вашите цели и задачи?**

Надяваме се, че сте придобили по-добро разбиране за възможностите на коучинга. Ако се подготвяте за коучинг взаимодействие, моля занесете отговорите на горните въпроси на вашата коучинг сесия. Вашият коуч ще ви помогне да изясните и уточните идеите си по-нататък.

По материали от Julie Starr (2003) „The Coaching Manual”, Pearson Education Limited