



Selfcoaching

Návod na použitie

Nástroj vám pomôže rýchlo a efektívne dospieť k prvému kroku, ktorý viete urobiť.

Postup:

1. Konkretizujte si, čo chcete riešiť – oblasť (môže vám pomôcť nástroj Koleso – Life balance).
2. Použite šablónu na ďalšej strane
3. Úprimne odpovedzte na otázky
4. A urobte ten krok, ktorý si stanovíte

Poznámka: Pri definovaní cieľa je dôležité dodržať nasledovné:

- Konkrétny
- Merateľný
- Viete ho dosiahnuť vlastnými silami
- Reálny
- Časovo ohraničený

YourCoach tip: Je možné, že budete mať zo začiatku problém konkretizovať čo chcete riešiť. K zadefinovaniu cieľa vám vedia pomôcť nástroje ako Koleso-

Life Balance, SMART, iné...



YourCoach

YourCoach.sk

SelfCoaching

1. Čo chceš na tom zmeniť? Čo nechceš aby tak už bolo?

2. Ako budeš vedieť, že si dosiahol to čo chceš dosiahnuť? Čo bude iné?

3. Čo bude iné, aby si vedel, že ideš k svojmu cieľu? Čo robíš? Čo potrebuješ robiť, aby si to dosiahol?

4. Čo potrebuješ alebo ti chýba k tomu, aby si dosiahol čo chceš? (Schopnosti, iné....)

5. Čo chceš teda ako prvé?

Ak je zhoda v 1. a 5. pokračuje sa ďalej. Ak nie, zopakujte otázky 2. - 4.

Selfcoaching

6. Aké zdroje, schopnosti použiješ? Ako vyvinieš akciu? Čo urobíš ako prvé? (Čo ti funguje teraz, v minulosti, u niekoho iného a vieš použiť?)

7. Kde? Kedy? S akým? A ako dlho?

8. Aká vyššia hodnota sa ti naplní? Kvôli čomu to vlastne robíš?

9. Aký efekt bude mať toto tvoje rozhodnutie na to, čo si o sebe budeš myslieť? Ako toto tvoje rozhodnutie ovplyvní tvoje okolie?

10. Stojí to všetko za to?

Ak je v 10. otázke odpoveď NIE, začína sa odznovu.