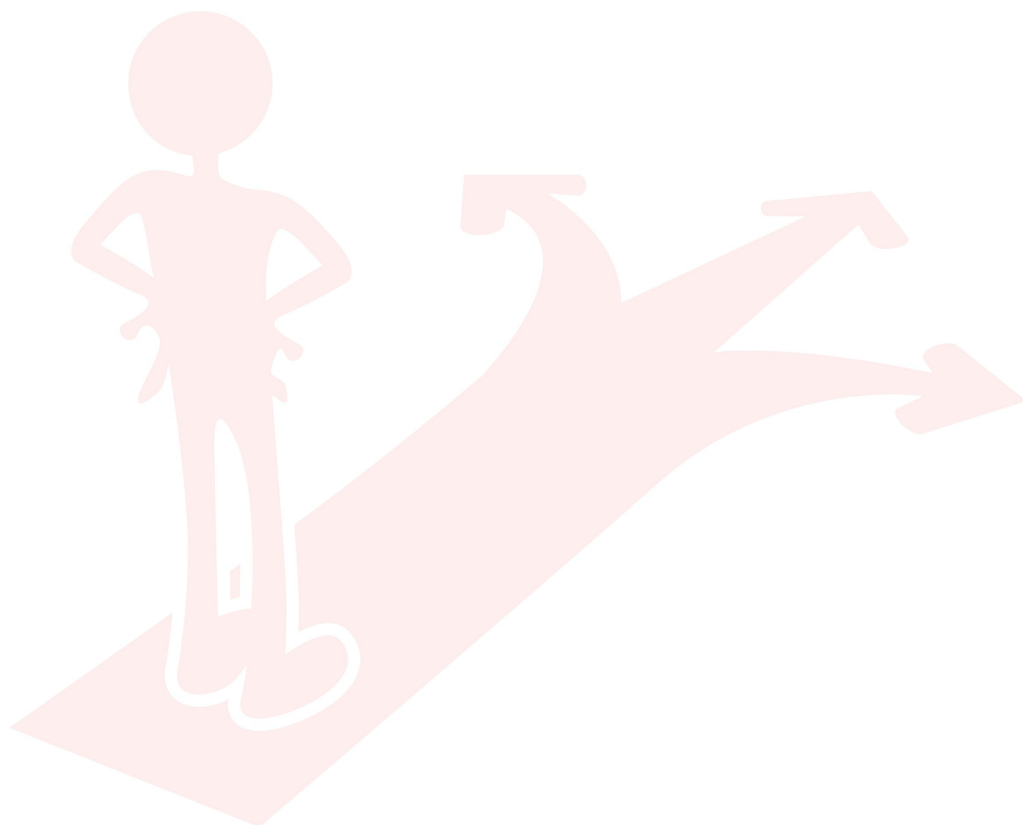


Život s koučem

KVÍZ

STE „ZRELÍ“ PRE KOUČING?



Myslíte si, že by vám koučing mohol pomôcť?

Potrebujete si overiť, či je koučing vhodná metóda a správna voľba, ktorá vám pomôže vo vašom osobnom rozvoji, pri dosahovaní vašich cieľov a pri realizácii zmien, ktoré chcete vo svojom živote uskutočniť?

Aby ste sa o tom presvedčili, skúste si odpovedať na zopár otázok v tomto kvíze. Zaškrtnite odpoveď, ktorá vám najviac vyhovuje.

- | | | |
|---|------------|------------|
| 1. Chcem a cítim potrebu na sebe pracovať | ANO | NIE |
| 2. Som z tých, kto sa nebojí prevziať väčšiu zodpovednosť za svoj vlastný život a za všetko, čo sa odhodlám počas svojho života urobiť | ANO | NIE |
| 3. Viem, čo znamená koučing, mám predstavu o tom, čo koučovaním získam a aké prínosy to pre mňa môže mať, ak sa rozhodnem pre spoluprácu s koučom | ANO | NIE |
| 4. Viem včas rozpoznať, či potrebujem uskutočniť nejakú životnú zmenu a som pripravený/á vidieť nové možnosti a alternatívy | ANO | NIE |
| 5. Viem nájsť cestu von z "bludného kruhu" | ANO | NIE |
| 6. Patrím skôr medzi tých ľudí, ktorí presne vedia čo chcú | ANO | NIE |
| 7. Som kľúčový zamestnanec alebo vedúci pracovník, ktorý chce využívať koučing ako efektívny nástroj pre rozvoj leadershipu | ANO | NIE |
| 8. Som pripravený/á stanoviť si svoje osobné a pracovné ciele a som ochotný/á na ich dosiahnutí pracovať za podpory a v spolupráci s koučom | ANO | NIE |
| 9. Som ochotný/á dodržiavať rozpis stanovených stretnutí a postupovať podľa plánu, ktorý zostavíme spolu s koučom na základe vzájomnej dohody | ANO | NIE |

10. S koučom si chcem vybudovať otvorený a úprimný vzťah založený na vzájomnom rešpekte a dôvere	ANO	NIE
11. Som flexibilný/á a otvorený/á zmenám a nebojím sa skúšať nové veci	ANO	NIE
12. Som schopný/á vzdať sa svojich postupov a myšlienok, ktoré nefungujú a nahradiť ich niečím, čo funguje a má pre mňa väčší zmysel	ANO	NIE
13. Vážim si samého/samu seba a chápem, že koučing je investícia do môjho rozvoja, rozvoja môjho potenciálu, ktorá mi môže pomôcť v práci, v osobnom živote a pri dosahovaní životnej rovnováhy	ANO	NIE
14. Mám za sebou osobnú skúsenosť s inými formami osobného rozvoja /mentoring, poradenstvo, kurzy, workshopy, terapie, sebarozvoj atď./	ANO	NIE
15. Nemám problém s dodržiavaním platobnej morálky počas spolupráce s koučom	ANO	NIE
16. Som ochotný/á prevziať zodpovednosť za svoje výsledky v koučingu	ANO	NIE
17. Som ochotný/á sa o svoje skúsenosti s koučovaním podeliť s ostatnými	ANO	NIE

Vyhodnotenie:

Za každú "ANO" odpoveď si pripočítajte 5 bodov. Záporná odpoveď je bez bodu.

0-25 Nevieam, čo sa stalo, ale vzhľadom na dosiahnutý počet bodov, nie ste ešte žiaľ pre koučing úplne zrelí. Možno potrebujete viac času, viac informácií a viac sa zamyslieť sa nad tým, čo naozaj od tejto metódy očakávate a tiež, koľko ste ochotní do nej investovať. Rozvoj potenciálu a uskutočnenie zmeny si vyžadujú svoj čas, energiu, ale aj peniaze. Koučing je vhodný pre ľudí, ktorí sú vysoko samostatní, aktívni a uvedomujú si zodpovednosť, ktorá im s každým novým rozhodnutím v živote pribúda. Skúste to zatiaľ s inou formou rozvoja /vzdelávanie, poradenstvo, mentoring atď./ Držím prsty pri ďalšom rozvoji.

30-45 S koučingom to môžete skúsiť, ale ešte si pre istotu niečo o ňom naštudujte. Pre aktívnu spoluprácu s koučom je nevyhnutné, aby ste si uvedomili, čo presne môžete od koučingu očakávať, čo vás môže kouč naučiť, v čom inšpirovať, s čím môže pomôcť a na čom môžu vaše niekedy neréálne očakávania stroskotať. Viete o tom, že kouč neradí?

50-60 Blahoželám, ste zrelí a pripravení na koučing! Na čo ešte čakáte?

65 a viac... O koučingu ste veľmi dobre informovaní a ste v najlepšej forme dosiahnuť s koučom to, po čom túžite. A ja mám z vás veľkú radosť. Kedy začínate?