

TEST¹

Sprawdź, czy jesteś otwarta/y, gotowa/y na coaching.

Postaw X przy wybranej ocenie – określ swój aktualny stan od 1-5 (gdzie jeden to najniższa ocena, a 5 najwyższa). Następnie zsumuj wynik i przeczytaj odpowiedź.

	1	2	3	4	5
Jestem gotowa/y do przychodzenia na coaching przygotowana/y i w umówionym terminie.					
Z pełnym przekonaniem chcę wejść w relację coachingową, która polega na pracy nad tym, nad czym zależy mi najbardziej.					
Jestem gotowa/y z pomocą coacha do przygotowania własnego planu działania i wprowadzenia go do w życie.					
W razie wątpliwości pozwolę się poprowadzić coachowi i wypróbuję nowe koncepcje lub inne sposoby postępowania.					
Chciałabym/Chciałbym wypróbować nowe sposoby działania i pomysły dotyczące mojego życia.					
Jestem gotowa/y na szczerość w stosunku do coacha. Jeśli poczuję, że nie otrzymuję tego, czego oczekuję od relacji coachingowej, od razu podzielę się tą refleksją z coachem i określę swoje oczekiwania.					
Jestem chętna/chętny i gotowa/y zmienić swoje przyzwyczajenia i zachowania, które ograniczają moje dążenie do rozwoju.					
Postrzegam coaching jako wartościową inwestycję w swoje życie. Dysponuję odpowiednimi funduszami na coaching i nie będę żałować z powodu poniesionych kosztów.					
Jestem chętna/y do czerpania radości z najmniejszych nawet sukcesów, jakie uda mi się osiągnąć i którymi podzielę się z coachem.					
Czuję, że jest to odpowiedni moment na rozpoczęcie coachingu.					

Legenda do sumy punktów:

0-21 W tym momencie coaching nie jest dla Ciebie.

21-30 Coaching jest dla Ciebie- pod warunkiem, że postanowisz się zaangażować w cały proces i będziesz gotowa/y do podjęcia niezbędnego wysiłku na rzecz wprowadzenia zmian w swoim życiu.

31—40 Coaching jest dla Ciebie – jest to dobry moment, abyś skorzystała/skorzystał z coachingu.

41-50 Coaching jest dla Ciebie, jesteś pozytywnie nastawiona/y do coachingu i gotowa/y do działania. Poproś swojego coacha, aby dużo od Ciebie wymagał.

¹ Test pochodzi z książki: „Moc coachingu” M. Wilczyńska, M. Nowak, J. Kućka, J. Sawicka K. Sztajerwald