COACHING - STRUKTURA SESJI

G

Definiowanie celu

2. JAKI JEST TWÓJ CEL NA SESJĘ?

1. JAKI EFEKT ZAMIERZASZ OSIĄGNĄĆ NA KOŃCU? PO CZYM POZNASZ, ŻE ZREALIZOWAŁEŚ CEL?

Kontraktowanie

3. CZEGO ODE MNIE OCZEKUJESZ? JAKI MAM BYĆ?

R

Analiza rzeczywistości

8. JAK JEST TERAZ?

Rozpoczyna się analiza rzeczywistości z wykorzystaniem narzędzi.

7. SPRAWDŹ, CZY TA SESJA IDZIE W DOBRYM KIERUNKU? CZY ZBLIŻASZ SIĘ DO CELU?

Przegląd !!!

O

6. JAKIE MASZ MOŻLIWOŚCI?

Rozpoczyna się analiza opcji z wykorzystaniem narzędzi.

Analiza opcji

W

Zobowiązanie do działania

4. CO ZROBISZ? JAKI BĘDZIE TWÓJ PIERWSZY KROK? KIEDY TO ZROBISZ? JAK TO ZROBISZ?

Ewaluacja sesji

5. CO SIĘ ZMIENIŁO W STOSUNKU DO POCZĄTKU SESJI? JAK JĄ OCENIASZ (SKALA OD 1 DO 10)? CO MOGĘ ZROBIĆ INACZEJ NASTĘPNYM RAZEM?