**Kérdőív a coaching stratégiai megbeszéléshez**

A High Performance Coaching célja:

Magasabb szintre lépni a tisztánlátás, energiaszint, bátorság, hatékonyság és a hatás terén, annak érdekében, hogy sikeresebb, egészségesebb és teljesen feltöltődött életet élj!

Kérlek a következő kérdésekre legjobb képességeid szerint válaszolj és küldd el nekem emailben (sandor@clearselfsolutions.com) a találkozásunk előtt!

Név:

Telefonszám:

Lakcím:

Email:

Foglalkozás:

Születési idő:

**Kérlek értékeld önmagad az életed alábbi területein 1 és 10 között (10 ha maximálisan igaz rád az állítás):**

**Tisztánlátás:**

Úgy érzem tökéletesen tisztán látom, hogy ki vagyok, mi a célom és milyen irányban akarok haladni az életemben.

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Energiaszint:**

Mindig elég fizikai és mentális energiám van ahhoz, hogy elérjem a céljaimat, és mindig motiváltnak és boldognak érzem magam.

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Bátorság:**

Mindig a valódi véleményemnek, szükségleteimnek és vágyaimnak, a valódi önmagamnak megfelelően cselekszem és fejezem ki magam.

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Hatékonyság:**

Mindig fókuszált és hatékony vagyok, sikeresen minimalizálom a megzavarásokat és a prioritásaimnak megfelelően cselekszem.

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Hatás:**

Úgy érzem megfelelő a kapcsolatom, befolyásom, hatásom a családomra, barátaimra és a csapatomra ahhoz, hogy elérjem a céljaimat.

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kérlek röviden írd le, honnan hallottál a coaching szolgáltatásomról és miért szeretnél részt venni egy Stratégiai Megbeszélésen?**

**Általános kérdések:**

1. Miből élsz, miért választottad ezt a karriert?
2. Mi a legfontosabb 3 célod, aminek elérésére most törekszel?
3. Mik a legnagyobb kihívások az életedben, amikkel most küzdesz?
4. Mikor, mitől érzed magad a legsikeresebbnek és legboldogabbnak?
5. Ha lenne egy varázspálcád, milyen életet varázsolnál magadnak? Hogyan nézne ki az életed, amit megálmodtál?
6. Mi akadályoz meg a már említett kihívásokon túl abban, hogy elérd/megvalósítsd álmaid életét?
7. Milyen célt, álmot adtál fel vagy nem sikerült elérned, és mit gondolsz mi volt az oka a sikertelenségnek?
8. A következő 12 hónapban mi a legfontosabb három változás az életedben, amit el szeretnél érni?
9. Mire vagy a legbüszkébb és mi a legizgalmasabb az életedben?

**High Performance kérdések:**

1. Milyen visszatérő negatív gondolatoktól, félelmektől vagy viselkedési mintáktól, szokásoktól kellene megszabadulnod, hogy szabad, önbizalommal teli, sikeres legyél?
2. Milyen evési, sportolási vagy általános egészségügyi szokásokat kellene felvenned vagy éppen megszüntetned ahhoz, hogy erősebbnek és egészségesebbnek érezd magad (fizikailag és mentálisan)?
3. Mi zavar, akadályoz leginkább abban, hogy hatékony, termelékeny legyél, és milyen fontosabb projektekkel, vállalásokkal kapcsolatban küzdesz azzal, hogy gyorsabban vagy hatékonyabban haladj velük?
4. Ha megnyerőbb lennél, nagyobb hatásod lenne másokra, milyen álmaid, vágyaid eléréséhez kérnéd a többiek segítségét?
5. A nap mely részében vagy mely kapcsolataidban küzdesz azzal, hogy valóban jelen legyél?
6. Mennyire céltudatosan éled a napjaidat és hogyan írnád le a célodat?
7. Miért szeretnél egy High Performance Coach-al dolgozni?
8. Miért gondolod, hogy nagyszerű tanítvány, kliens lennél ha együtt dolgoznánk?