

» **Pytania o cel:**

Co chcesz osiągnąć podczas tego spotkania?

Czego się spodziewasz po tej rozmowie?

Nad czym chcesz popracować podczas tego spotkania?

Co chcesz osiągnąć w najbliższym czasie?

Po czym poznasz, że to osiągnąłeś?

Co będziesz wtedy widział? (słyszał, czuł...)

Co powoduje, że ten cel jest ważny dla Ciebie?

W jaki sposób wpłynie to na Twoją pracę? (zespół, firmę)

Co w związku z tym celem zależy od Ciebie, a co od innych ludzi?

Jak możesz przeformułować ten cel, by jego realizacja zależała przede wszystkim od Ciebie?

Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel?

Jeśli mógłbym pomóc Ci zrealizować Twoje cele, rozwiązać Twoje problemy podczas tego spotkania, to o co byś mnie poprosił lub zapytał?

Co będzie miało rzeczywistą wartość w kontekście Twojej pracy zawodowej?

» **Pytania o rzeczywistość:**

Jak wygląda teraz to, co robisz w tej sprawie?

Jaka jest aktualnie Twoja strategia?

Jak do tej pory radziłeś sobie z tym zagadnieniem?

Jakie są konsekwencje aktualnego sposobu działania?

Co już umiesz?

Z czym sobie radzisz?

Co stanowi dla Ciebie przeszkodę lub wyzwanie?

Kto jest jeszcze zaangażowany w tę sytuację?

Jakie są wpływy środowiska?

Jakie jest Twoje nastawienie?

Jak sprawdzasz czy masz rację?

Jak sobie radzisz w tej chwili?

» **Podaj przykłady:**

Ile razy zrobiłeś daną rzecz w ubiegłym tygodniu?

Kiedy ostatnio to się wydarzyło?

Czego już próbowałeś?

Jakie były tego rezultaty?

Ile miesięcznie? Ile tygodniowo?

Jakie wydarzenia albo decyzje doprowadziły Cię do tego miejsca?

» Pytania o opcje:

Jakie widzisz możliwości rozwiązań?

Jakie jeszcze?

Co innego możesz jeszcze zrobić?

Gdybyś miał więcej czasu na to zadanie, co mógłbyś zrobić?

Gdybyś spojrział/a na tę sytuację oczami klienta (szefa, współpracownika, podwładnego), co byś sobie poradził / poradziła?

Co chcesz zrobić, aby zmienić sytuację?

Jakie widzisz możliwości / sposoby działania?

Co jeszcze możesz zrobić, aby osiągnąć cel?

Które elementy chciałbyś zmienić?

W jaki sposób możesz to zrobić?

Jakie sposoby stosują twoi koledzy / twoje koleżanki?

Które z rozwiązań najbardziej ci odpowiada?

Jakie są zalety i wady poszczególnych rozwiązań?

Jakie inne potencjalne kierunki działań przychodzą ci na myśl?

Znajdźmy przynajmniej pięć potencjalnych rozwiązań.

Kto mógłby ci pomóc?

Z jakich środków / narzędzi mógłbyś skorzystać, żeby sobie z tym poradzić?

Kogo mógłbyś poprosić o podzielenie się pomysłami w tej kwestii?

Jakie rozwiązania dostrzeżone u innych mogłyby się sprawdzić także w twojej sytuacji?

» Pytania o wolę:

Którą z tych opcji wybierasz?

Jakie będą kolejne kroki zrobienia tego?

Kiedy rozpoczniesz i skończysz kolejne kroki?

Jakie przeszkody możesz napotkać?

Jak sobie z nimi poradzisz?

Kto powinien zostać poinformowany o twoich planach?

Od kogo będziesz potrzebował pomocy?

Jak to wykonasz?

Jak chciałbyś, żeby wykonanie przebiegało?

Na skali od 1 do 10 jak bardzo jesteś zmotywowany, by to zrobić?

Co możesz zrobić, by podnieść swoją motywację?

Co byłoby pierwszym krokiem, który możesz wykonać w ciągu najbliższych 3-4 godzin?

Ustal krok po kroku plan działania.

Po czym poznasz, że ci się udało?

Co zrobisz, jeśli ci się nie uda (plan B)?

Jaki krok, który przybliży cię do realizacji celu, wykonasz w tym tygodniu?

Do czego chcesz się teraz zobowiązać?

Czy są jakieś przeszkody, które trzeba przezwyciężyć, by wykonać ten krok?