



COACHING
Dale Carnegie



DAGENS SITUASJON – Hvilke spørsmål kan du stille for å få et grep om hvor

personen er i dag?

- Hvordan er det i dag
- Hvor jobber du – størrelse – stilling – hvor lenge har du jobbet der?
- Hva jobber du med? Beskriv arbeidshverdagen din
- Hva fikk deg til å ta din nåværende jobb?
- Hvem jobber du sammen med? Hvordan samarbeider dere?
- Hva er utfordrende med jobben din?
- Hva er det mest spennende med jobben din?
- Hva er din målsetning for det neste ½ året?
- Hvordan er balansen mellom jobb og privat?
- Hva får du energi av? Jobb og privat. Introvert/ekstrovert
- Hvilke ting ønsker du å endre på arbeidsplassen?
- Hvorfor er tid en presset ressurs?

HVA HINDRER DEG?

Hvilke endringer kreves?

Hva må eller kan du gjøre?

Hva må du gjøre for å komme fra dagens til ønsket situasjon

Hva har stoppet deg?

Hvorfor har du ikke gjort det før?

Hva kan du gjøre?

Hva hindrer deg i å nå målet?

Hva stopper deg fra å gjøre det nå?

Hva vil du gjerne slutte å drive med?

Hvordan kan du gjøre andre bedre?

Hvordan kan de rundt deg hjelpe deg med å nå målet?

Kan du be andre om å gjøre evaluering av deg innenfor fokusområdene? Er det mismatch mellom egen og andres oppfatning?

ØNSKET SITUASJON – beskrive situasjonen i bilder

- Hvilket mål har du satt deg?
- Hva gjør du konkret for å nå disse?
- Hvordan ville du hatt det i en ønskesituasjon? Jobb/privat
- Hva har endret seg når du ser tilbake 6 mnd?
- Hva ønsker du mer/mindre av i hverdagen din? Hva er en perfekt arbeidsdag?
- Hva drømmer du om?
- Hvis du fikk velge – hva hadde du arbeidet med?
- Hvordan er stemningen på kontoret? /Hvordan er kulturen (i forhold til i dag)?
- Hva vil du endre på? Hvilke energityper er borte?
- Hvordan oppfatter kollegaer deg når du er på et ønsket sted?
- Hvordan har du det når du har en optimal arbeidssituasjon
- Hva må du ta bort for å få mer av.... på jobben
- Hvilken endringer er du spesielt fornøyd med siste tiden?

RESULTAT

- Hva får du til om du kommer dit? Hvilke konkrete resultater ser du når du er over hinderet?
- Hvordan vil samarbeidet med dine vanskeligste kollegaer være hvis du kommer over hindringene?
- Hvordan ser andre deg da?
- Hva sier lederen/ektefellen din om deg da?
- Hvordan vil du følge deg?
- Hvordan ser hverdagen ut da?
- (Koblet opp mot dagens situasjon som er blitt bedre) – hvordan er det da?
- Hvordan merker andre at du har oppnådd ønsket situasjon
- Hvordan vil du håndtere vanskelige situasjoner på en annen måte?