

QUESTIONÁRIO PARA CLIENTES DE COACHING

Nome:

Data:

Morada:

Email:

Tel:

Como coach, é importante para mim entender como vê o mundo em geral e a si próprio em particular. Cada pessoa tem uma maneira única de pensar e interagir com as pessoas à sua volta. Agradeço que responda a cada uma das perguntas da forma mais clara possível. As perguntas são para *ponderar*, e destinam-se a estimular o seu pensamento de forma a tornar o nosso trabalho em conjunto mais produtivo. Leve o tempo que sentir necessário para redigir as respostas, mesmo que se prolongue por dias. Obrigada.

1. O que espera das sessões de coaching? (tome nota de 2 ou 3 coisas)

2. Como coach, como espera que eu seja?

3. O que quer trabalhar nas sessões de coaching?

4. Que duas acções poderia desencadear imediatamente, de forma a melhorar a sua situação actual?

5. Que mudanças precisa de fazer no seu estilo de vida (ou na sua vida) para que as sessões de coaching sejam bem-sucedidas?

6. Se confiásse o suficiente no seu coach para lhe dizer como prefere ser tratado, que sugestões lhe daria?

Carreira (se aplicável)

7. O que deseja da sua carreira/emprego?

7.1 Que objectivos tem nesta área?

7.2 De que forma os seus objectivos profissionais suportam os seus pessoais?

Vida Pessoal

8. O que gostaria de concretizar de modo a, no final, considerar que a sua vida terá sido satisfatória, bem vivida e sem arrependimentos?

8.1 Se tivesse uma paixão secreta, qual seria?

8.2 Que papel desempenha na sua comunidade? E no país? E no Mundo?

8.3 Se pudesse dedicar a sua vida ao serviço do próximo - e ainda assim usufruir do estilo de vida de que precisa - tomaria esse compromisso? E de que maneira?

8.4 Escreva 2 ou 3 coisas que estejam a correr mesmo bem na sua vida neste momento.

8.5 Como reage ao stress, ansiedade e pressão?

8.6 Se tivesse um objectivo a 5 anos e os serviços de um coach para ajudar a concretizá-lo, o que seria? Que diferença faria se trabalhasse com um coach?

8.7 Sente que lhe falta alguma coisa na sua vida? O que é que a tornaria mais completa?

8.8 Que actividades têm um significado especial para si?

8.9 Quem são as pessoas com mais significado na sua vida?

8.10 Descreva os 3 eventos/fases mais influentes na sua vida.

8.11 Em que altura da sua vida sente que viveu a sua melhor versão e atingia todos os objectivos a que se propunha? Quem mais estava envolvido? Como é que se sentiu nessa altura?

8.12 Acredita numa Fonte, Universo, Deus ou num conceito de uma Inteligência Superior? Se for o caso, como se relaciona com a Entidade e de que forma isso lhe dá o poder que deseja? Se não for o caso, qual é o seu *Ponto de Referência*?

9. Por favor faça este teste gratuito e assinale aqui o resultado.

<https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Por favor envie este questionário preenchido para o e-mail
teresa.mizon@oficiodeviver.org