

سئوالات لیزر کوچینگ

۱. اجازه گرفتن

تو این جلسه میخواین راجع به چه موضوعی صحبت کنید؟ اجازه میدین باهم در این رابطه پیش بریم؟

۲. شفاف سازی

آنچه که واقعا میخواهید چیست؟ آخر جلسه دوست داری به کجا رسیده باشی؟ چه جوری میشه فهمید به اون نقطه ای که میخوای رسیدی؟

۳. شناسایی اهمیت

فکر میکنی اهمیت این مسیله برات از کجا ناشی میشه؟ چرا برات انقدر این مسئله مهمه؟

۴. بررسی پیامدها و نتیجه رسیدن به هدف

اگر به چیزی که میخوای برسی چه اتفاقی برات می افته؟ چه چیز ارزشمندی بعد از رسیدن به هدفت به دست میاری؟

۵. شناسایی موانع ذهنی ، احساسی و فیزیکی

به نظرت چه چیزی که مانع رسیدن به هدفت است؟ چی باعث میشه که برای رسیدن به هدفت اقدامی نکنی؟

۶. تصمیم گیری و اقدام

اگر الان بخوای برای رسیدن به هدفت یک اقدام ساده کنی، چه کاری لازم انجام بدی؟

۷. تضمین انجام کار

علاوه بر من به نظرت دیگه چه کسی و چه چیزی میتونه حمایتت کنه که روی تعهدت برای اقدام بمونی؟

۸ پاداش و قدردانی

وقتی اقدامت رو انجام دادی چطور میخوای از خودت قدردانی کنی؟