

## Gotowość do coachingu

Oceń na skali, na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami:

**(1) Zdecydowanie nie zgadzam się**

**(2) Raczej nie zgadzam się**

**(3) Raczej zgadzam się**

**(4) Zdecydowanie zgadzam się**

- |   |                            |                            |                            |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Jestem gotowy uczestniczyć we wszystkich zaplanowanych sesjach, dbać o punktualność, a w razie braku możliwości udziału w sesji – do wcześniejszego o tym zawiadomienia.             | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 2. Chcę brać aktywny udział w procesie coachingowym i podejmować wcześniej uzgodnione zadania.  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 3. Chcę wykorzystywać w życiu nowe pomysły i sposoby działania, uzgodnione z moim coachem.  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 4. Pozwalam mojemu coachowi wspierać proces odkrywania siebie i swoich potrzeb - jestem gotowy do dzielenia się z nim swoimi refleksjami i doświadczeniami.                             | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 5. Chcę tworzyć partnerską relację z moim coachem, aby aktywnie zmieniać swoje życie.   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 6. Jestem gotowy do otwartości, uczciwości i prawdy w relacji z moim coachem.   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 7. Chcę rozpoznawać w sobie ograniczające mnie przekonania i jestem gotowy do wzięcia odpowiedzialności za ich zmianę.  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 8. W sytuacji, gdy będę miał poczucie, że relacja coachingowa nie przynosi pożądanego dla mnie efektów, powiem o tym mojemu coachowi i razem wypracujemy satysfakcjonujące rozwiązanie. | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 9. Mam wystarczające fundusze, które mogę zainwestować w coaching i postrzegam go jako inwestycję w mój rozwój osobisty i zawodowy.   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 10. Nie mam depresji ani innych problemów psychicznych, które mogłyby niekorzystnie wpłynąć na moją gotowość do coachingu.  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |

---

Dodaj wszystkie zaznaczone przez siebie punkty.

### Wyniki:

10-16 – coaching może nie być dla Ciebie korzystny w tym momencie;

17-25 – możesz być gotowy do coachingu, ale konieczna jest większa samodyscyplina i otwartość w realizacji celów;

26-32 – jesteś gotowy do coachingu. Przedyskutujmy wyniki tego testu;

33-40 – jesteś bardzo otwarty na coaching. Masz możliwość uzyskania maksimum korzyści z tego procesu!