

QUESTIONARIO LIFE COACHING

Completa questo breve test e verifica da te la tua attuale posizione:

Alla fine del test, se vuoi, puoi essere contattato da Sabrina Fragiacomò per sperimentare una sessione di coaching gratuita. Il test è strettamente confidenziale, e nessuna informazione potrà essere mai rivelata se non al diretto interessato.

A) DAI UN PUNTEGGIO ALLA TUA VITA

1. Che punteggio daresti al tuo lavoro da 1 a 10 nelle seguenti aree:
(10 significa che non puoi immaginarti possa andare meglio)

	Voto
SALUTE	<input type="checkbox"/>
FAMIGLIA	<input type="checkbox"/>
RELAZIONE CON PARTNER	<input type="checkbox"/>
DENARO	<input type="checkbox"/>
CORPO E ESTETICA	<input type="checkbox"/>
RAPPORTO CON I FIGLI	<input type="checkbox"/>
RAPPORTO CON GLI ALTRI	<input type="checkbox"/>
LAVORO	<input type="checkbox"/>
ALTRO	<input type="checkbox"/>

2. Ora che hai dato i punteggi, quali aree sei disposto a migliorare nei prossimi mesi per dare un significativo cambiamento alla tua vita? (cliccane 3 al massimo)

SALUTE	<input type="checkbox"/>
FAMIGLIA	<input type="checkbox"/>
RELAZIONE CON PARTNER	<input type="checkbox"/>
DENARO	<input type="checkbox"/>
CORPO E ESTETICA	<input type="checkbox"/>
RAPPORTO CON I FIGLI	<input type="checkbox"/>
RAPPORTO CON GLI ALTRI	<input type="checkbox"/>
LAVORO	<input type="checkbox"/>
ALTRO	<input type="checkbox"/>

3. Quali sono le 3 cose che stai tollerando di più nella tua vita?

-
-
-

4. Quali sono le 3 cose che ami di più della tua vita?

-
-
-

5. Se in questo momento potessi avere di PIU' di una cosa in particolare, quale sarebbe?

-

B) CREA I TUOI OBIETTIVI

6. Crea 2, 3 obiettivi che possano fare la differenza nella tua vita. Scegli obiettivi che ti facciano felice e raggiungibili entro 6 mesi (si lo so che non è semplice)

- Obiettivo 1:
- Obiettivo 2:
- Obiettivo 3:

7. Immagina che siano passati 6 mesi, e CE L'HAI FATTA!!! Hai raggiunto i tuoi 3 obiettivi. Scrivi in ogni rispettiva casella come ti sentiresti:

- Obiettivo 1:
- Obiettivo 2:
- Obiettivo 3:

Se non ti fanno sentire particolarmente felice, forse desideri riverificare il punto 6 e scegliere degli altri obiettivi.

C) IL BASTONE FRA LE RUOTE

8. Sappiamo che come tutti gli esseri umani, ci sono vari modi per sabotarsi o per rimandare. Quale potrebbe essere il tuo metodo preferito?

- PROCASTINARE
- INDECISIONE
- PRESUNZIONE AD ESSERE NEL GIUSTO
- TOLLERANZA
- INCONSTANZA
- INCAPACITA' AL NO
- CONTROLLARE LA VITA ALTRUI
- INCAPACITA' A DIRE SI
- PERSEGUIRE ALTRI OBIETTIVI (che non mi rendono necessariamente felice)
- MENTIRE A ME STESSO
- ALTRO

D) COACHING

9. E' più facile raggiungere un obiettivo se c'è un supporto e un sistema in atto. Quale di questi supporti preferiresti attuare?

- MOTIVARMI CON BIGLIETTINI PER TUTTA LA CASA
- ISCRIVERMI AD UN CORSO / (ES VOGLIO IMPARARE A BALLARE)
- CERCARE UN AMICO/A CHE ABBA LO STESSO OBIETTIVO
- CONDIVIDERE CON ALCUNI AMICI I MIEI GOALS PER ANALIZZARE INSIEME IL PROCESSO (CHIAMAMI OGNI 2 SETTIMANE E CHIEDIMI COME STO ANDANDO)
- FREQUENTARE AMICI CON OBIETTIVI SIMILI
- INIZIARE UN CICLO DI COACHING CON UN PROFESSIONISTA PER I PROSSIMI 1,2,6, MESI
- ALTRO.

10. Se tu avessi un coach, quale sarebbe per te il più importante valore aggiunto? (massimo 3)

- SFIDA
- FOCALIZZAZIONE
- SUPPORTO
- ISPIRAZIONE
- DIREZIONE
- IDEE E STRETEGIE
- CONFERME
- AFFIDABILITA'

11. Se decidessi di avere un coach, quale sarebbe per te il momento migliore per cominciare?

- ENTRO LE PROSSIME 2 SETTIMANE
- ENTRO IL PROSSIMO MESE
- ENTRO I PROSSIMI 3 MESI
- ENTRO I PROSSIMI 12 MESI

Vuoi provare una sessione di coaching gratuita

Sì No

Per favore compila i tuoi dati:

NOME :
COGNOME :
EMAIL :
CITTA' DI RESIDENZA :
TELEFONO :

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi della Legge 196/2003

Firma
