

Coachingu küsimuste kaardid

Coachingu küsimuste kaardid

Signe Vesso, PhD

Kokku sisaldavad coachingu küsimuste kaardid **168 mõjuvõimast coachingu küsimust** alates tuleviku disainimisest kuni elluviimiseni ja sellest õppimiseni.

COACHINGU RATTA MUDEL koosneb neljast põhiteemast, mis omakorda sisaldavad kolme alateemat. Mudelis on 12 coachingu teemat, millega töötada.

Lisaks tuleviku loomisele ja elluviimise kavandamisele võimaldavad küsimused süsteemselt uurida elluviimise protsessis esilekerkinud väljakutseid ja õppida õnnestumistest. Tuleviku disaini küsimused jagunevad kahte põhiteemasse – tuleviku loomine ja elluviimise kavandamine.

Elluviimise küsimused jagunevad põhiteemadesse – väljakutsete lahendamine ja õnnestumistest õppimine.

Igat nelja põhiteemat saab uurida erinevate tahkude alt. Küsimused puudutavad nii käitumise strateegiaid, erinevate osapoolte vaatenurki kui ka nõ „jäämäe veealust osa“ – uskumusi, harjumusi, oskuseid, tundeid.

Valitud on parimaid küsimusi süsteemsest, lahenduskesksest, neuro-lingvistilisest ja gestaldil põhinevast coachingust.

I TULEVIKU LOOMINE

- Julge unistus
- Mõjus eesmärk
- Pühendumine

II ELLUVIIMISE KAVANDAMINE

- Võimalused

- Enesejuhtimine
- Tegevusplaan

III VÄLJAKUTSETE LAHENDAMINE

- Olukord
- Eneseteadlikkus
- Lahendused

IV ÕNNESTUMISTEST ÕPPIMINE

- Mõju ja tähendus
- Edutegurid
- Edasiareng

Coachingu küsimuste kaartide abil saate läbiviia mõjusaid ja süsteemseid coachingu sessioone nii individuaalselt kui ka meeskonnas.

Kuidas kaarte kasutada?

Karbis on kaardid neljas eraldi väiksemas karbis, mis omakorda koosneb kolmest sahtlist. Saad korraga võtta karbist mugavalt välja vaid selle teema kaardid, mida soovid kasutada. Iga teema kaardid erinevad üksteisest ka värvi poolest – tume mereroheline, mereroheline, tumesinine, sinine.

KAARDI ESIKÜLG

Kaardi esiküljel on kõigepealt kirjas teema peavaldkond nt Tulevik

Seejärel väiksel on kirjas õiges järjekorras kolm teemat, mida selle valdkonna juures käsitleda: julge unistus – mõjus eesmärk – pühendumine.

Kolmandana, kõige suuremalt, on esiküljel kirjas teema, mille kohta on küsimused.

KAARDI TEINE KÜLG

Kaardi teisel küljel on igal kaardil erinev küsimus.

VÄRVIDE TÄHENDUS

Iga teema juures on kolm alateemat eristatavad kaardi ülaääre värvi järgi.

Esimene teema, mida käsitleda on sinine, teine kollase ülaäärega ja kolmas roosaga.

Iga teema küsimuste eesmärgid:

I TULEVIKU DISAIN

Tuleviku teema all saab töötada kolme üksteisele järgneva alateemaga: Julge unistus – Mõjus eesmärk – Pühendumine.

Iga alateemaga saab töötada eraldi, nt uurida lähemalt oma pühendumist.

Julge unistus– Teadvustada oma pika perspektiivi unistusi ja soove. Inspireerida julgelt unistama.

Mõjus eesmärk – Konkretiseerida sihti – püstitada spetsiifiliste tunnustega, inspireeriv, tähenduslik eesmärk.

Pühendumine – Teadvustada eesmärgi laiemat mõju ja tugevdada pühendumist. Saada jõudu juba olemasolevate ressursside teadvustamisest.

II ELLUVIIMISE KAVANDAMINE

Võimalused – Leida võimalusi eesmärkide elluviimiseks, otsides loovalt ideid läbi erinevate vaatenurkade.

Enesejuhtimine – Teadvustada oma harjumusi, uskumusi, oskusi. Vastutus ja enesejuhtimine.

Tegevusplaan – Otsustada konkreetsed tegevused eesmärgini jõudmiseks s.t teha detailne plaan, mida teha ja millal.

III VÄLJAKUTSETE LAHENDAMINE

Olukord – Uurida ja teadvustada esilekerkinud väljakutseid ning takistuste tagamaid.

Eneseteadlikkus – Suurendada eneseteadlikkust ja enesejuhtimise võimekust, teadvustada enda mõju, vastutust ja võimalusi.

Lahendused – Leida tegevused väljakutsete ületamiseks eesmärgi suunas liikumisel.

IV ÕNNESTUMISTEST ÕPPIMINE

Mõju ja tähendus – Teadvustada õnnestumise laiemat mõju ja tähendust.

Edutegurid – Teadvustada edu toonud tegevused ja mõtteviisid, saada teadlikumaks enda tugevustest ja neid rohkem kasutada.

Edasiareng – Teadvustada oluliseimad õppetunnid, õppida enda õnnestumistest ja saada inspiratsiooni järgmisteks sammudeks.

KUIDAS KÜSIMUSTE KAARTE KASUTADA?

ÜKS-ÜHELE VESTLUS

I Tervikprotsess. Alustad „Coachinguratta“ 1.teemast. Iga teema juures palud pimesi valida 3-5 küsimust ja neile vastata.

II Valitud teemaga töö. Nt väljakutse lahendamine: Kõigepealt vali ise või palu teisel pimesi valida „Olukorra“ küsimuste seast 3-5 küsimust ja neile vastata, seejärel liikuge „Eneseteadlikkuse“ küsimuste juurde ja siis palu vastata „Lahenduste“ küsimustele. Viimasena küsi: „Mis on su järgmine samm?“

III Uurid konkreetset alateemat nt pühendumine. Valige pimesi 3-5 küsimust ja seejärel võid küsida „Milliseid taipamisi sa said? Mis on järgmine samm?“

ENESE COACHING

Otsustad, millise teemaga soovid töötada. Valid pimesi 3-5 küsimust ja vastad neile. Seejärel otsustad: „Mis mu järgmine samm on ja millal selle teen?“

GRUPP

Võimalik on töötada kõigi nelja sektori teemadega.

Nt: Väljakutse lahendamine. Ühel grupiliikmel on olukord, millele ta lahendust otsib teiste abil. Üks on protsessijuht.

1. Väljakutse omanik räägib loost 3-4 min. Esitab küsimuse „Kuidas.....“, millele ta vastust otsib.
2. Grupiliikmete küsimused kolmes voorus:

1) „Olukorraga“ seotud küsimused 5 min. Grupiliikmed võtavad igaüks pimesi ühe küsimuse. Küsimuste – vastuste ringid, kuni selle etapi aeg saab täis.

2) „Eneseteadlikkusega“ seotud küsimused, 5 min.

3) „Lahendustega“ seotud küsimused, 5 min.

3. Ideed, mida teha 5 min. Grupiliikmed kirjutavad paberile lahenduse, mida nemad teeksid „MINA.....“. Loevad kordamööda ette.

4. Juhtumioomaniku kokkuvõtte: Taipamised ja järgmine samm 2-3 min.
5. Grupiliikmete tagasiside 4-5 min. Miks usun, et loo omanik saavutab soovitu, tuues välja ta tugevused.
6. 6. Lõpuring 3 min. Kõik jagavad, mida kasulikku sessioonilt kaasa võtavad.

MEESKOND

Võimalik on töötada kõigi nelja sektori teemadega. Küsimusi tuleb vajadusel kohandada „meie“ vormi. Nt “Kujuta ette, et oleksime 10% tõhusamad, milles see väljendus?”

Nt: Väljakutse lahendamine. Leppige kokku, mis väljakutsele lahendust otsite. Üks meeskonnaliige juhib protsessi.

1. Kõik võtavad pimesi ühe „Olukorra“ kaardi. Kordamööda loevad küsimuse ette ja vastavad sellele. Võib teha ka teise küsimuste-vastuste vooru.

2. Seejärel võtavad kõik ühe „Eneseteadlikkuse“ kaardi.

3. Kõik võtavad ühe „Lahenduse“ kaardi.

4. Kõik kirjutavad paberile vastuse küsimusele: „Mis võiks olla meie järgmine samm?“. Loevad ette ja kinnitavad seinale.

5. Meeskond lepib kokku: kes, mida, millal teeb.