

# Vai esmu gatavs savam izaugsmes treniņam?

Lai pārliecinātos, ka iespējamā sadarbība individuālo koučinga sesiju laikā būs sekmīga un Jūs esat gatavi pielikt spēkus savas dzīves kvalitātes uzlabošanai, lūdzu, aizpildiet šo anketu:

GATAVĪBA		
1. Man ir laiks, ko veltīt sev	JĀ	NĒ
2. Man būs iespējas pastrādāt ar materiāliem	JĀ	NĒ
3. Ir starpība starp to, kur esmu šobrīd un kur gribētu būt	JĀ	NĒ

GRIBA		
4. Esmu apņēmības pilns piestrādāt pie tā, lai nonāktu kur vēlos	JĀ	NĒ
5. Esmu gatavs izmainīt uzvedību, kura ierobežo manu ceļu uz panākumiem	JĀ	NĒ
6. Esmu gatavs izmēģināt jaunas lietas pat tad, ja 100% nezinu kā tās strādās	JĀ	NĒ

IESPĒJAS		
7. Izaugsmes treniņi (koučings) varētu būt piemēroti manis plānoto izmaiņu veikšanai	JĀ	NĒ
8. Man pietiek pacietības, lai neatlaidīgi ietu uz iecerēto mērķi, neatkarīgi no tā, cik ātri tiks sasniegti plānotie rezultāti	JĀ	NĒ
9. Man ir nepieciešams apkārtējo (ģimenes, draugu, kolēģu) atbalsts, lai veiktu plānotās izmaiņas	JĀ	NĒ

Ja divos vai vairāk jautājumos Jūsu atbildes ir NĒ, tad veiksmīgām individuālajām sesijām būs nepieciešami papildu priekšnosacījumi