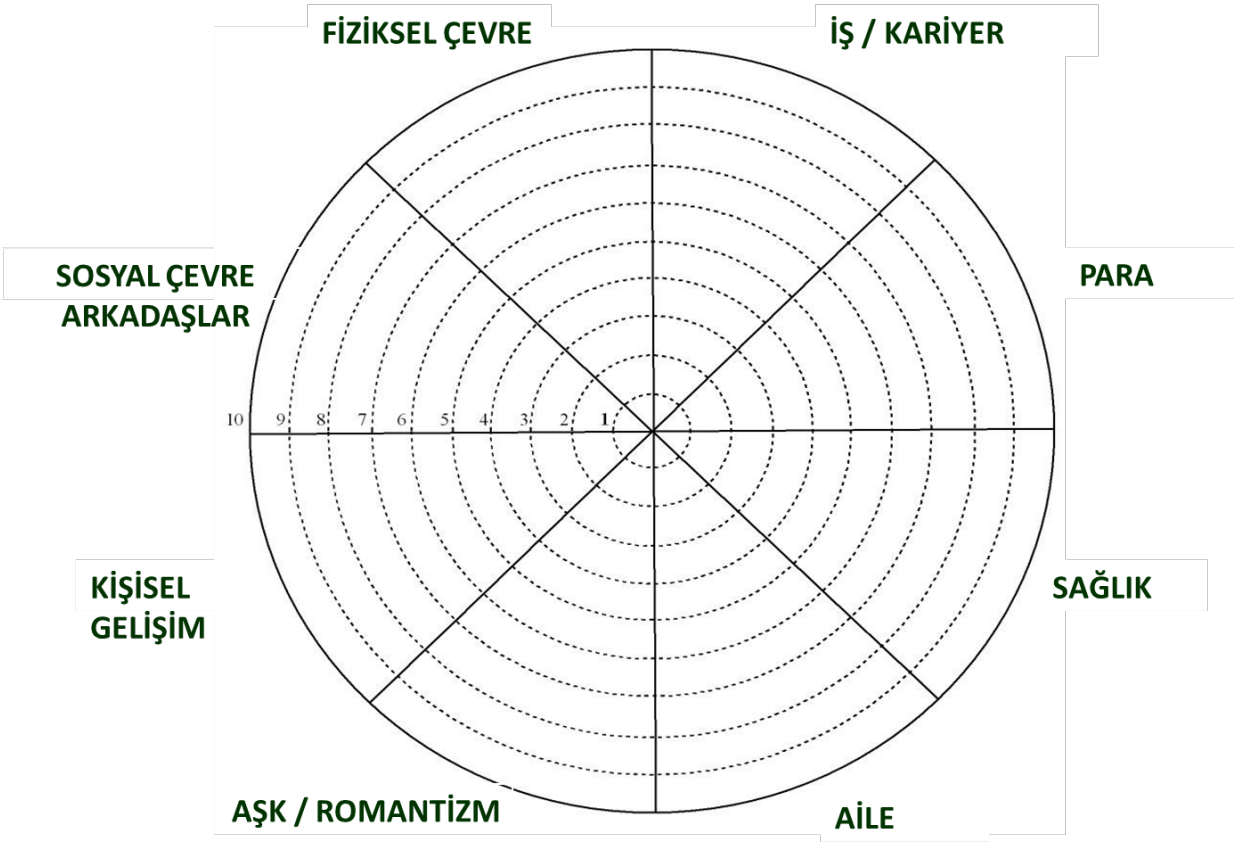
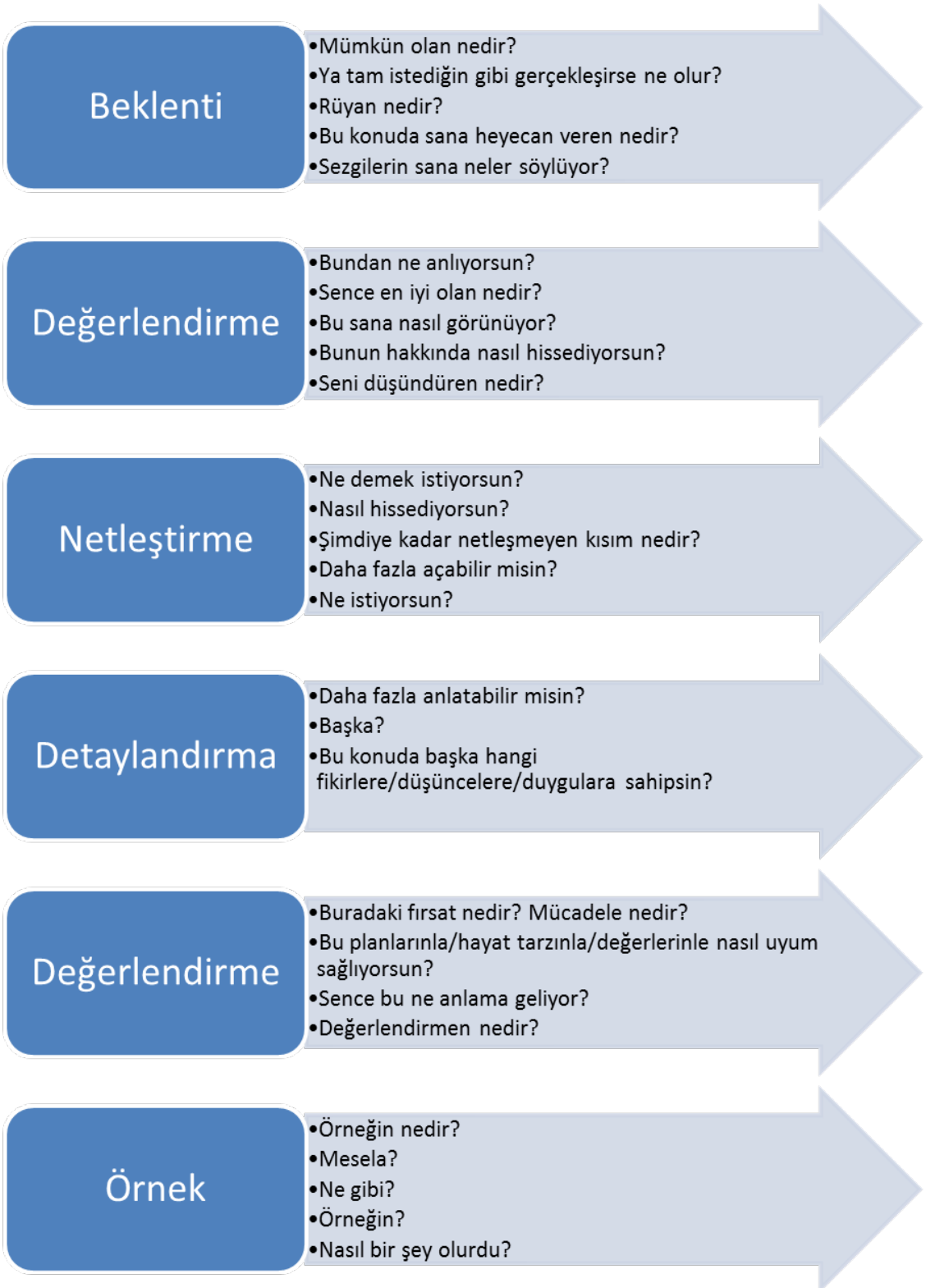
YAŞAM ÇARKI ALIŞTIRMASI



GÜÇLÜ SORULAR

Güçlü sorular kaçınma ve karşılıklı bir son veren provokatif sorulardır.Güçlü soruyu sorarak koç danışanı netlik,eylem ve yepyeni bir düzeyde keşfe davet eder.Aşağıdaki örneklerde görebileceğiniz üzere bu sorular genelde açık uçlu olan ve daha geniş öğrenme ve yeni bir perspektif için daha fazla olasılık yaratan sorulardır.



Araştırma	•Burada araştırmak istediğin nedir? •Durumun hangi tarafını henüz araştırmadın? •Başka hangi bakış açıları aklına geliyor? •Başka bir olasılık nedir? •Diğer seçeneklerin nelerdir?
Örneğin	•Bunu tekrar yapabilseydin neyi farklı yapardın? •Eğer o sen olsaydın, ne yapardın? •Bir insan bunu başka nasıl hallederdi? •Eğer istediğin her şeyi yapabiliyor olsaydın ne yapardın?
Perspektif olarak eğlence	•Eğlence senin için ne anlama geliyor? •Durumla ilgili komik olan neydi? •Bunu nasıl daha eğlenceli yapabilirsin? •Bunun nasıl olmasını istiyorsun? •Eğer insanlara nasıl eğlenileceğini öğretecek olsaydın, onlara ne söylerdin?
Geçmiş	•Buna sebep olan şey ne? •Buna ne yol açtı? •Şimdiye kadar neleri denedin? •Bundan ne anlam çıkardın?
Uygulama	•Eylem planı nedir? •İşi yaptırmak için neler yapman gerekecek? •Bunu başarman için ne desteğe ihtiyacın var? •Ne yapacaksın? •Ne zaman yapacaksın?
Bütünleşme	•Bundan ne kazanacaksın? •Bunu kendine nasıl açıklarsın? •Burada alınması gereken ders neydi? •Öğrendiklerini hatırlayacağından nasıl emin olabilirsin? •Bütün bunları nasıl çekip çevireceksin?

Öğrenme

- Eğer hayatın eyleme geçmeye bağlı olsa ne yapardın?
- Konuyla ilgili seçmekte özgür olsaydın ne yapardın?
- Aynı şey yine olsa ne yapardın?
- Eğer tahtayı silebilseydik ne yapardın?
- Eğer tekrar yapmak zorunda olsaydın ne yapardın?

Seçenekler

- Olasılıklar nelerdir?
- Kendi tercihini yapsaydın ne yapardın?
- Olası çözümler neler?
- Yaparsan ne olacak, yapmazsan ne olacak?
- Ne gibi olasılıklar yaratabilirsin?

Sonuçlar

- Olasılıklar nelerdir?
- Kendi tercihini yapsaydın ne yapardın?
- Olası çözümler neler?
- Yaparsan ne olacak, yapmazsan ne olacak?
- Ne gibi olasılıklar yaratabilirsin?

Perspektif

- 95 yaşına geldiğin zaman hayatın hakkında ne söylemek isteyeceksin?
- Beş yıl sonra bunun hakkında ne düşüneceksin?
- Bunun yaşam amacınla ilişkisi nedir?
- Büyük resme baktığında bunun önem derecesi nedir?
- Ne olmuş yani?

Planlama

- Bunun hakkında ne yapmayı planladın?
- Oyun planın nedir?
- Ne tür bir plan oluşturmaya ihtiyacın var?
- Durumu nasıl iyileştireceğini varsayıyorsun?
- Şimdi ne olacak?

Tahminler

- Hepsinin işe yarayacağını nasıl varsayıyorsun?
- Bu sana ne getirecek?
- Bu seni nereye götürecek?
- Başarılı olma şansın nedir?
- Seni ne tatmin eder?

Kaynaklar

- Karar vermene yardımcı olması için hangi kaynaklara ihtiyacın var?
- Bununla ilgili şu anda ne biliyorsun?
- Bunun hakkında daha fazlasını bulacağını nasıl varsayıyorsun?
- Şu an ne tarz bir görüntüye sahipsin?
- Hangi kaynaklar senin için müsait durumda?

Görüşmeyi başlatmak

- En son konuştuğumuzdan beri neler oldu?
- Ne hakkında konuşmak istersin?
- Yeni/en son/güncel olan ne?
- Haftan nasıl geçti?
- Şu anda neredesin?

Öz

- Sorun ne gibi gözüküyor?
- Asıl engel ne gibi gözüküyor?
- Seni ne durduruyor?
- Şu konu hakkında seni en çok ne endişelendiriyor?
- Ne istiyorsun?

Özet

- Bu konuda senin hükmün nedir?
- Bu nasıl işliyor?
- Bunu nasıl tanımlarsın?
- Sence bunların hepsi neye tekabül ediyor?
- Şimdiye kadarki çabayı nasıl özetlersin?

Harekete geçmek

- Hangi eylemi gerçekleştireceksin? Ondan sonra?
- Ne yapacaksın? Ne zaman?
- Bu harekete geçme zamanı mı? Ne tür bir hareket?
- Buradan nereye gideceksin? Bunu ne zaman yapacaksın?
- Sonraki adımların nelerdir? Ne zamana kadar bu adımları tamamlayacaksın?

BİREYSEL KOÇLUK SEANSI KONTROL ADIMLARI

(Danışanla beraber üzerinde durulacak maddeler)

1. Danışanı karşılayın.
2. Görüşmenin nasıl ilerleyeceğini açıklayın.
3. Koçluk hakkında bilgi verin.
4. Geçmişinizi kısaca özetleyin.
5. Mahremiyet ve güvenlik hakkında konuşun.
6. Danışanınıza,''Senin bir danışan olduğundan bahsedebilir miyim?''sorusunu sorun.
7. Aranızdaki ortaklığı tasarlayın:''Ne şekilde koçluk almak istiyorsun?''
8. Koçluk ilişkisinin gücünden bahsedin.
9. Dengeyi açıklayın ve Hayat Çarkı egzersizi yapın.
10. Değerleri netleştirmeyi tartışın ve Sabotajcıyı açıklayın.
11. Kullanılacak diğer formların üzerinden geçin.
12. Yapılacaklar listesine yapılacak olan şeyler varsa yazın.
13. Gelecek üç görüşmenin tarihlerini belirleyip takvime not edin.
14. Görüşmelerin nasıl ilerleyeceğini tartışın, ev ödevini açıklayın, sürecin inişleri ve çıkışları konusunda danışana hatırlatmalar yapın.
15. Koçluk Anlaşması ve Kişisel Bilgiler formlarını doldurun. Tatillerin, geç kalınan ya da kaçırılan görüşmelerin etkilerinden ve diğer ayarlamalardan bahsedin.
16. Keşif görüşmesi ve ilk ay için ödemeyi peşin alın. Aylık faturalandırma sürecini açıklayın(basılmış fatura gönderme ya da telefonla bildirme).
17. Bağlılık konusu hakkında konuşun, İnsan olmanın getirdiklerini tartışın ve öğrenme ve değişimin zaman aldığından bahsedin.
18. Danışanınıza teşekkür edin ve onunla çalışma isteğinizden bahsedin.
19. DİĞER :

_____

YAPILACAK İŞLER KONTROL LİSTESİ

(Koç ve / veya danışan tarafından kullanılması için)

	Yapılacak İş	Tamamlama Tarihi	Tamamlandı
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

HEDEFLER VE TAAHHÜTLER

Bir Hedefi zaman içinde bir noktada ya başarmışınızdır ya da başaramamışınızdır. Bu ölçülebilir ve belirlidir. Temmuz'un 31'ine kadar gelirinizi yüzde 30 artırırsınız ya da artıramazsınız. Taahhüt ise hayat kalitesinde devamlı bir değişiklik olması bakımından bir hedeften farklıdır. Taahhüt ölçülebilir değildir. Hayatınızda yaratmak istediğiniz durum ya da kalite ile ilgilidir. 'iletişimle dünyada bir fark yaratmaya kendimi adadım','çocuklarımla açık bir iletişim kurmaya kendimi adadım' ya da ' sağlıklı bir yaşam tarzı ve sağlıklı bir vücuda sahip olmaya kendimi adadım' birer taahhüt örneğidir. Hayat Çarkı'nı rehberiniz olarak kullanarak, Hedeflerinizi (belirli son tarihleri ile) ve taahhütlerinizi belirleyin.

	Hedefler	**Taahhütler**
Kariyer	1._____	_____
	2._____	_____
Para	1._____	_____
	2._____	_____
Sağlık	1._____	_____
	2._____	_____
Aile	1._____	_____
	2._____	_____
Aşk	1._____	_____
	2._____	_____
Romantizm	1._____	_____
	2._____	_____
Kişisel Gelişim	1._____	_____
	2._____	_____
Sosyal çevre	1._____	_____
	2._____	_____
Arkadaşlar	1._____	_____
	2._____	_____
Fiziksel Çevre	1._____	_____
	2._____	_____

GÜNÜK ALIŞKANLIKLAR

Günlük ya da rutin olarak alınan küçük yapıcı eylemler size başarma ve ilerleme duygusu verebilir. Bu günlük alışkanlıklar (ya da başarı pratikleri) büyük değişimlerin yaşandığı temeli oluşturmaya yarar. Size ileriye götürmeye destek olacak alışkanlıklar ya da uygulamalar hakkında fikir edinebilmek için Hayat Çarkı puanınıza göz atın. Hangi eylem düzenli olarak yapılırsa hayat çarkınızdaki alanlardan birinde sizin için fark yaratabilir? Bu uygulamalar profesyonel hayatınızla da ilgili olabilir. (örneğin, günlük olarak tüm gelen e-postaları cevaplamak, haftada dört kere egzersiz yapmak). Sizi besleyecek ve size tatmin sağlayacak olan, örneğin her gün 20 dakika çocuklarınıza ayırmak, haftada üç gün ormanda yürüyüş yapmak, her gün yakın bir arkadaşı aramak ve bunun gibi alışkanlıkları hatırlayın.

1._____
2._____
3._____
4._____
5._____
6._____
7._____
8._____

GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR TAKİP ÇİZELGESİ

_____ Ayı için Yeni Günlük Alışkanlıklar

Alışkanlık	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															

EYLEM PLANLAMA FORMU

(Yapılacakları ve uzun vadeli hedefleri yazmak için bu formu kullanın.)

Yapılacaklar

Eylem	**Yapılma Tarihi**

Uzun Vadeli Hedefler

NELERE EVET NELERE HAYIR

Şunlara Evet Diyerek **Şunlara Hayır Diyorum**

1. _____ _____

2. _____ _____

3. _____ _____

4. _____ _____

5. _____ _____

Şunlara Hayır Diyerek **Şunlara Evet Diyorum**

1. _____ _____

2. _____ _____

3. _____ _____

4. _____ _____

5. _____ _____

DEĞERLER ÇİZELGESİ

Öncelik Sırası	Değer / Tanımı	Tatmin Düzeyini Belirtin 1'den 10'a kadar (10= En Büyük)

STANDARTLAR VE ENGELLER ÇİZELGESİ

DEĞER	TAKDİR NOTU	Standart (Değer nasıl takdir ediliyor?)	Değeri Tatmin Etmedeki Engel	Engelin Zorluk Derecesi
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

DEĞER EYLEM ÇİZELGESİ

DEĞER	Notu Artırmak için Yapılması Gerekenler	Ne Zamana Kadar?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

ÖRNEK DEĞERLER LİSTESİ

Aşağıdaki liste, değerleri tanımlayan kelimeler ve ifadeler içermektedir. Bu alıştırma üzerinde çalışırken kritik farklılıklar kaybolmadığı sürece iki ya da üç değeri birleştirebileceğinizi hatırlayın. Örneğin, “Dürüstlük/Doğruluk/Doğru Sözlülük” tek bir ayrımı korurken, “Dürüstlük/Doğruluk/Özgürlük” kavramları birleştirir ve bu sebeple netliğini kaybeder.

Mizah	Katılım
Direkt Olmak	Performans
Ortaklık	İşbirliği
Üretkenlik	Toplum
Hizmet	Kişisel Güç
Katkı	Tercih Özgürlüğü
Mükemmellik	Bağlanmışlık
Özgür Ruh	Bilgilendirme
Odak	Arkadaşlık
Romantizm	Hafiflik
Onaylama	Manevilik
Uyum	Destekleme
Başarma	Tam Olarak Kendini İfade Edebilme
Düzenlilik	Doğruluk
Eylemi İletme	Yaratıcılık
Dürüstlük	Bağımsızlık
Başarı	Yetiştirme
Kesinlik	Neşe
Macera	Güzellik
Hile Yapmama	Otantiklik
Çeşni	Risk Alma
Gelecek	Barış
Tanınmak	Zarafet
Büyüme	Zindelik
Estetik	Güven

GÖREVLER

Günde bir kere kendini affet.

Günde kaç kere Sabotajcıyı fark ettiğini say.

Günde 25 kere gül / gülümse.

Kendinle gurur duymanı sağlayan 25 şeyi belirt.

Günde üç kere 15 dakika boyunca hazır ol.

En çok rastlanan beş Sabotajcı diyalogunu listele.

Sabotajcının en hain tarafı nedir?

Haklı nedenlerini listele.

Beklentilerini listele.

Kendin için nefesini kesen bir meydan okuma tasarla. Sonra bunu beş kere yap.
Bu hafta_____ kelimelerini sözlüğünden çıkar.

Bu hafta_____ kelimelerini sözlüğüne ekle.

Her sabah ve öğleden sonra,ilk önce en zor olanı yap.

Günde_____ kere hayır de.

Günde_____hata yap.

Bu hafta_____kere risk al.

Bu hafta_____kişiyi kahve içmeye davet et.

Günde_____kere ‘ ne olmuş yani?’ de.

Her yeni eylemde ‘niye canımı sıkayım?’ sorusunu sor ve cevapla.

Yüksek sesle konuştuğun zamanları say.

Bu hafta sadece yüksek sesle konuş. (Olumlu değil ama yüksek sesle)

Büyüdüğünü fark et. (Hatalar yapmak)

Yeni bir becerinle ilgili kanıtlar bul. (‘Ölçek sepeti’ benzetmesini kullanarak başarılar, merhamet, Proaktif olma, bir şey için çabalama ve bunun gibi konularda kanıt topla.)

Her an neye sahip olduğunu seç.

Her gün iki kere kocaman kahkahalarla eğlen.