

FORUMULÄR FÖR DIN Strategi Session - Coaching

Mål: För att hjälpa dig att nå en högre nivå av klarhet, energi, mod, produktivitet och påverkan på din väg mot ett framgångsrikt, hälsosamt och energirikt liv.

Instruktioner:

Svara på frågorna under och följande sidor - efter bästa förmåga, och maila dina svar tillbaka till mig innan vårt samtal.

Fullt namn: _____

Mobil Nr: _____

Email: _____

Adress: _____

Yrke: _____

Födelsedatum: _____

Kön: Kvinna Man

Civilstånd: Gift Singel Skild

Beskriv kortfattat hur du hörde talas om min coaching service och varför du önskar en Strateg session med mig:

FORUMULÄR FÖR DIN Strategi Session - Coaching

Självskatta dig själv inom följande områden i ditt liv i skala mellan 1 (lägst) till 10.

Klarhet:

Känner du dig klar över vem du är, ditt syfte och den riktning som du vill gå i livet?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi:

Har du konsekvent nog mental och fysisk energi för att genomföra, uppnå dina mål och känna motivation och glädje?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mod:

Tar du frekvent action och uttrycker vem du verkligen är och vad verkligen tänker, behöver och önskar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Produktivitet:

Är du frekvent fokuserad och effektiv, och är du bra på att minimera distraktioner och upprätthålla prioriteringar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Påverkan:

Känner du att du har nog social påverkan med din familj, vänner och ditt team, som behövs för att uppnå dina mål?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Vad jobbar du med och varför valde du den här karriären?
2. Vad är dina tpp 3 mål som du strävar mot att uppnå just nu?
3. Vilka är de största utmaningarna som du kämpar med just nu?
4. När du känner dig mest framgångsrik och glad, vad är det som oftast får dig att känna på det sättet?

FORUMULÄR FÖR DIN Strategi Session - Coaching

Fortsättning:

1. Vilka återkommande negativa tankar, rädslor eller beteenden skulle du vilja hantera för att känna dig mer psykologiskt fri, självsäker och framgångsrik?
2. Vilka mat-, tränings- eller generella hälsovanor skulle du vilja börja eller sluta med för att känna dig starkare och mer hälsosam fysiskt?
3. Vad är det som oftast distraherar dig från att vara mer produktiv, och vilka eventuella större "projekt" kämpar du med att bli klar med snabbare och mer effektivt?
4. Om du var mer inflytelserik och övertygande, vilka "drömmar" skulle du vilja fråga andra att supporta dig med att uppnå?
5. När kämpar du med att vara mer närvarande under din dag eller i dina relationer?
6. Hur väl känner du att du lever efter ditt syfte/din mission varje dag, och hur skulle du beskriva ditt syfte/din mission?



FORUMULÄR FÖR DIN
Strategi Session - Coaching

Fortsättning:

7. Varför skulle du vilja jobba med en hög presterar coach?

8. Varför tror du att du skulle vara en bra "student" och coachingklient om vi jobbade tillsammans?