Pytania coachingowe - praca z ograniczającymi przekonaniami w mentoringu

Źródło: https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=pytania-coachingowe---praca-z-ograniczajacymi-przekonaniami

Radzenie sobie z ograniczającymi przekonaniami jest kluczowym elementem pracy rozwojowej. Pytania te mają na celu zbadanie przyczyn danych przekonań oraz zachęcenie Mentee do transformacji przekonań ograniczających na wspierające.

#rozwój #przekonania #myśli automatyczne #ograniczenia #praca z ograniczeniami #emocje #praca z emocjami #praca z przekonaniami #pewność siebie #samoświadomość #mentoring #programy mentoringowe

Pytania coachingowe i mentorskie - praca z ograniczającymi przekonaniami

Lista pytań przydatnych do analizy i radzenia sobie z przekonaniami ograniczającymi.

- Co cię w tym powstrzymuje?
- Czy nie przywiązujesz zbyt dużej wagi do tej myśli?
- Czy to nierealne oczekiwanie?
- Dlaczego ta myśl jest kompletną bzdurą?
- Stoisz na swojej drodze? Jak się z tym masz?
- Skąd wzięła się ta wątpliwość?
- Jak wygląda ta wątpliwość?
- Skąd wzięło się to przekonanie?
- Kto dał ci to przekonanie?
- W jaki sposób to przekonanie cię powstrzymuje?

- Co próbowałeś przezwyciężyć to przekonanie?
- Ile kosztuje Cię ta wiara?
- Czy to przekonanie ma pozytywny wpływ?
- Czy nie jesteś dla siebie zbyt surowy?
- Wypisz powody, dla których jesteś dla siebie zbyt surowy.
- Czego unikasz?
- Unikając tego… jaki to ma na ciebie wpływ? Na Twoje życie? Na Twoją pracę?
- Co Ci przeszkadza?
- O ile skuteczniejszy byłbyś (-abyś), gdybyś porzucił (-a) ograniczające przekonanie?
- O ile lepsze byłoby twoje życie, gdybyś pozbył (-a) się ograniczających przekonań?
- Jak myślisz, dlaczego te myśli przeszkadzają?
- Gdybyś mógł (-a) nazwać te myśli, jakie by były i dlaczego?
- Jak myślisz, przed czym chronią Cię te myśli?
- Jakie nowe myśli i przekonania mogłyby zastąpić stare?
- Jakie przekonania byłyby dla ciebie lepsze i dlaczego?
- Jakie masz dowody na poparcie tych nowych przekonań?
- Jakich emocji wolisz unikać i dlaczego?
- W co wierzysz, co cię powstrzymuje?
- Gdybyś się nie bał (-a), co byś zrobił (-a)?
- Co ktoś musiałby ci powiedzieć, żeby naprawdę zranić twoje uczucia?

Źródło: opracowanie na bazie: MTD Training (https://www.mtdtraining.com/wp-content/uploads/2018/12/400-Coaching-Questions.pdf)