**Test wiedzy z zakresu coachingu**

**Imię i Nazwisko:**

**Data:**

**Instrukcja:** Poniżej znajduje się lista pytań i zagadnień z zakresu coachingu. Udziel odpowiedzi na każde
z nich. Wypełniony test załącz na platformie do dnia **14.02.2022r.**

1. Zdefiniuj, kim jest coach.
2. Opisz, jaka jest różnica między coachingiem a doradztwem.
3. Opisz, jaka jest różnica między coachingiem a terapią.
4. W jakich sytuacjach zaproponowałbyś klientowi kontakt z psychoterapeutą?
5. Wypisz 5 zasad coachingu skoncentrowanego na rozwiązaniach. Przy każdej zasadnie opisz krótko, co ta zasada oznacza w praktyce? Jak ta zasada wpływa na proces coachingowy, coacha, klienta, ich relację? W czym pomaga i dlaczego jest ważna?
6. Wymień 4 sposoby na zbudowanie opartej na zaufaniu relacji z klientem.
7. W coachingu staramy się unikać parafrazy. Dlaczego?
8. Łagodzenie jest jedną z podstawowych umiejętności coacha. Podaj kilka przykładów, w jaki sposób coach używa łagodzenia podczas sesji.
9. Na czym polega odzwierciedlanie w coachingu?
10. Podczas rozmowy coachingowej bardzo ważnym elementem jest ustalenie kontraktu. Jakie pytania będą pomocne, by skutecznie ustalić z klientem rezultat na sesję?
11. W poniższych przykładach jakie pytania klaryfikujące może zadać coach, by klient mógł skutecznie określić rezultat?
12. Chciałabym znaleźć sposób na to jak przekonać mojego męża do wegetarianizmu.
13. Podczas dzisiejszej sesji chciałbym się przyjrzeć temu, dlaczego moje metody zarządzania ludźmi nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.
14. Chciałabym znaleźć sposób na to, jak nie wchodzić w kłótnie z teściową.
15. Chciałabym się poprzyglądać temu, jak aktualnie wygląda moje życie.
16. Po czym poznasz, że coach stosuje 2 i 3 poziom słuchania?
17. Połącz ton głosu z odpowiednim etapem sesji coachingowej:
18. Wyznacz plan działania
19. Sprawdź wartość i doceń klienta
20. Stwórz doświadczenie i podsumuj wnioski
21. Określ cel
22. ton przyjaciela
23. ton czarodzieja
24. ton mędrca
25. ton wojownika
26. Opisz swoimi słowami Model Motyla. Odnieś się się między innymi do kontraktowania.
27. Wymień 4 etapy modelu GROW i opisz krótko na czym polega każdy z nich. Podaj po jednym przykładzie pytania odpowiednio do każdego etapu.
28. Na czym polega asocjacja i dysocjacja w coachingu.
29. Jakie są cztery fazy uczenia się? Która jest największym wyzwaniem i dlaczego? Jak można w tej fazie wspierać klienta?
30. Czym jest rama „Jak gdybyś“? Dlaczego jest ona użytecznym narzędziem w coachingu?
31. Wymień ramy „Jak gdybyś“ oraz podaj po jednym pytaniu do każdej z nich.
32. Twój klient podczas sesji coachingowych często wyraża swoje przekonanie, iż nigdy nie będzie wystarczająco dobry w pracy, jako mąż czy rodzic. To przekonanie blokuje go w pracy nad ustalonymi rezultatami. Co robisz?
33. Twoja klientka przychodzi na sesję w emocjach, trzęsą jej się ręce, a z oczu płyną łzy. Co możesz zrobić by najlepiej ją wesprzeć?
34. Opisz piramidę poziomów logicznych wraz z przykładowymi pytaniami do każdego z poziomów.
35. W jakich sytuacjach warto używać poziomów logicznych Diltsa?
36. Rozpoczynasz pracę z nowym klientem. Narzeka on na duży stres i napięcie. Chciałby lepiej sobie radzić z wyzwaniami. Na co zwrócisz uwagę i jakie formy pracy możesz mu zaproponować?
37. Jesteś po rozmowie w firmie klienta. Okazuje się, że cel sponsora a cel klienta są zupełnie różne. Co robisz?
38. Wskaż kluczowe kwestie oraz sposoby poradzenia sobie w poniższych przypadkach:
39. Jesteś umówiona na coaching ze studentką I roku studiów. Dzień przed spotkaniem dzwonią do Ciebie rodzice dziewczyny i informują Cię, iż to oni będą finansować sesje oraz że oczekują, iż będą informowani na temat przebiegu i rezultatów spotkań. Co robisz w tej sytuacji?
40. Klient, z którym od kilku tygodni pracujesz nad gotowością do zakończenia pracy etatowej i założenia własnej firmy, przychodzi do Ciebie w depresyjnym nastroju wynikającym z poważnego kryzysu osobistego i mówi o samobójstwie. Co robisz w tej sytuacji?
41. Do tej pory pewna klientka pracowała z Tobą nad poprawą relacji ze swoim mężem. Macie za sobą 4-miesięczną współpracę. Na spotkaniu podsumowującym ona mówi Ci, iż przekonała męża do coachingu relacji i chciałaby zacząć przychodzić do Ciebie z mężem. Jak zareagujesz?
42. Podaj cztery sposoby na to, jak chcesz rozwijać swoje umiejętności coachingowe po zakończeniu tego kursu. Na rozwój jakich kompetencji szczególnie chcesz położyć nacisk?