

## Coaching with Creativity Kvíz: Neked való-e a coaching?

- 1. Ha valamilyen változás következik be az életedben, meg szoktad beszélni valakivel?**
  - a. Igen, ilyenkor mindig felhívom a legjobb barátomat/barátnőmet.
  - b. Néha gondolkodom rá, hogy kéne, de nem szívesen kérek segítséget másoktól.
  - c. Szinte soha. Önálló vagyok, nincs szükségem másik nézőpontra.
- 2. Mennyire gondolsz igaznak az alábbi közmondást? Több szem többet lát.**
  - a. Bizonyos esetekben igaz.
  - b. Nem szeretem, ha mások beleszólnak a dolgaimba.
  - c. Akár a mottóm is lehetne, egyetértek vele.
- 3. Érezted már úgy, hogy mindig ugyanazokat a köröket futod?**
  - a. Időről-időre visszatérnek a dilemmáim.
  - b. Hát persze, szinte mindig.
  - c. Nem jellemző rám.
- 4. Ha konfliktusod támad valakivel, általában hogyan viselkedsz?**
  - a. Azonnal megbeszélem az illetővel, az ilyesmit mihamarabb tisztázni kell.
  - b. Általában alszom rá egyet és másnap tiszta fejjel megyek bele a beszélgetésbe.
  - c. Be kell ismernem, hogy ha lehet, kerülöm az ilyen helyzeteket. Ha ez mégsem lehetséges, akkor úgy teszek, mintha semmi sem történt volna, de belül persze fortyogok.
- 5. Hogyan osztod be az idődet?**
  - a. Általában kések mindenhol, a határidők nyomasztanak, rohanás az életem.
  - b. Az idő a barátom. Mindenre tudok időt szakítani, amire szeretnék. Például ezt a kvízt sem valamilyen más feladatom helyett töltöm ki. ☺
  - c. Már dolgozom az idővel való viszonyomon, ebben applikációk és egy remek határidőnapló is a segítségemre van.

### Értékelés

1. kérdés	2. kérdés	3. kérdés	4. kérdés	5. kérdés
a = 5	a = 3	a = 3	a = 1	a = 5
b = 3	b = 1	b = 5	b = 3	b = 1
c = 1	c = 5	c = 1	c = 5	c = 3

### 5-11 pont: A körültekintő

Gratulálok! Bizonyos témákban példát lehet venni rólad. Ha van kedved a jóból jobbat vagy még jobbat kreálni, keress fel egy business vagy life coachot!

### 12-18 pont: A nyíltszívű

Fejet hajtok az őszinteséged előtt. Nagyon nagy bátorság kell ahhoz, hogy valaki szembe merjen nézni a fejlesztendő területeivel. Mi lenne, ha ezeket mától lehetőségeknek hívnád? Egy coach tud neked segíteni abban, hogyan csináld.

### 19-25 pont: A befelé figyelő

Irigylésre méltó a kapcsolatod a saját érzéseiddel. Biztos vagyok benne, hogy a barátaid is értékelik az empátiádat. Már csak egy kérdést válaszolj meg magadnak: hol vannak közben a saját igényeid? Egy életvezetési coachingban meghallhatod a saját hangod.