



100 PERGUNTAS PODEROSAS DE COACHING PESSOAL

"A habilidade de um coach não está em saber muito para ensinar e sim saber muito para perguntar o que não se sabe." (Adriano Lachovski)



Se você tiver quaisquer comentários, observações, sugestões ou quiser encaminhar as 100 perguntas respondidas para mim, por favor, mande um e-mail para tetracoach@hotmail.com

Saudações e Sucesso

Adriano Lachovski – Master Coach Sênior – Treinador de Mentis – TetraCoach

Felicidade é um estado de espírito, você pode escolher ficar feliz agora, já o sucesso é uma ciência que pode ser aprendido, os dois são guiados por seus

valores, impedido por suas crenças limitantes ou empoderado por seus pensamentos de prosperidade.” (Adriano Lachovski – TetraCoach

2

Agradeço seu interesse por nossa paixão: O Desenvolvimento e a SuperAção Humana.
Adriano Lachovski – Master Coach Sênior – Treinador de Mentas.

Equipe TetraCoach

Fone: 55+ (41) 3377-1444 | (41) 3503-2707 | (41) 8789-8217 Claro.

www.tetracoach.com.br

contato@tetracoach.com.br

Adriano Lachovski – Master Coach Sênior certificado internacionalmente pelo Behavioral Coaching Institute(BCI) e filiado à International Coaching Federation - Várias formações em Coaching – SBC, IBC e INSTIAD – Behavioral Analyst BCI Certified - Analista Comportamental Certificado - Mais de 6.000 horas em atendimentos individuais em coaching até 2014... Contato: 41 3377 1444 - Curitiba - Paraná - Skype: Tetracoach E-mail: contato@tetracoach.com.br Site: www.tetracoach.com.br

Personal & Professional, Executive, Business Coach, certificado pelo INSTIAD, IBC e SBC, licenciado pelo Behavioral Coaching Institute (BCI) e reconhecido pelo International Coaching Council (ICC) e ICF.

ÍNDICE

CATEGORIAS

- Abrindo o Caminho
- Motivacional
- Obstáculos
- Estimulo
- Execução
- Recursos
- Lazer
- Desafio
- Confiança

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

www.tetracoach.com.br

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

3

ABRINDO O CAMINHO

1. Qual é o seu sonho, meta ou aspiração na vida?

R.

2. Que resultados você quer alcançar?

R.

3. Como você vai saber que conseguiu isso?

R.

4. Quão importante é a realização disto para você?

R.

5. Onde você está agora, hoje em dia?

R.

6. Em que você gostaria de concentrar-se neste momento?

R.

7. Em que você precisa focar sua atenção?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

MOTIVACIONAL

8. O que significa motivação para você?

R.

9. Pelo que você está realmente apaixonado/a?

R.



10. O que vai lhe dar sensação de dever cumprido em longo prazo?

R.

11. O que mais te excita em relação a isso?

R.

12. O que a sua intuição está lhe dizendo?

R.

13. O que o seu coração está falando pra você?

R.

14. Como isso se encaixa com os seus propósitos de vida?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

OBSTÁCULOS

15. O que está fora de alinhamento com seus valores fundamentais?

R.

16. Qual é a tentação que você está resistindo?

R.

17. Se não houvesse impedimentos e limites, o que você faria?

R.

18. O que o impede de enfrentar o medo?

R.

19. O que está prendendo você neste momento?

R.

20. O que está impedindo você de dar um passo à frente?

R.

21. Qual é o principal obstáculo no seu caminho que está impedindo você de ter êxito?

R.

22. Qual é a sua maior preocupação em relação a este desafio?

R.

23. O que o medo significa para você?

R.

24. Quais os obstáculos que você vai ter que remover ou superar nestas circunstâncias?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

ESTÍMULO

25. Qual é o principal desafio para você?

R.

26. O que impede e o que ajudaria você a executar o seu melhor?

R.

27. Que decisão difícil, você não está tomando?

R.

28. Quais são as possibilidades que você está evitando nesta situação?

R.

29. Quais são as partes que estão faltando para você?

R.

30. O que significa arriscar para você?

R.

31. Quais os desafios que você queria vencer, mas não consegue?

R.

32. O que não está claro para você agora?

R.

33. Que lição você aprendeu com isso?

R.

34. Qual é a sua responsabilidade nestas circunstâncias?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

EXECUÇÃO

35. Que medidas você está tomando?

R.

36. Qual é o primeiro passo para você ir em frente?

R.

37. O que você vai fazer a seguir?

R.

38. Que aprendizado você vai tirar desta situação?

R.

39. O que é preciso de você quando as coisas ficam difíceis?

R.

40. Qual é o seu plano estratégico de ação?

R.

41. Qual é a sua fórmula de sucesso?

R.

42. O que vai mantê-lo concentrado em seus objetivos?

R.

43. Que direção vai tomar?

R.

44. Que esforços você fez até hoje?

R.

45. Quando você vai terminar isso? Programou datas?

R.

46. Como você vai medir e avaliar seu progresso?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

RECURSOS

47. Que tipo de apoio você vai precisar para definir suas metas e atingir seus objetivos?

R.

48. Quais pesquisas mais você precisa fazer?

R.

49. Que informação está faltando pra você?

R.

50. Quais as falhas que você precisa sanar para poder avançar?

R.

51. Onde você pode saber mais e colher novas informações?

R.

52. Que recursos On-Line irão ajudá-lo?

R.

53. A quem você pode recorrer para dar-lhe assistência?

R.

54. Que esforços reais serão requisitados de você?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

LAZER

55. Como você pode ajudar a si mesmo para relaxar mais?

R.

56. Quais são as realizações de que você mais se orgulha?

R.

57. Como você pode introduzir mais lazer e distração na sua vida?

R.

58. Que hábito ou atividade saudável poderia relaxar você?

R.

59. Algum prazer do tempo de infância pode ser importado para os dias de hoje?

R.

60. O que você pode fazer na sua vida para conseguir mais energia?

R.

61. Como é que vai recompensar-se por suas realizações?

R.

62. O que lhe dá grande prazer e felicidade?

R.

63. O que lhe dará mais tempo livre?

R.

64. O que lhe dá um sentimento de realização?

R.

65. Que qualidades únicas você possui?

R.

66. Quando você está no seu melhor, o que você está fazendo?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

DESAFIOS

67. Como é que você se mantém responsável por suas ações?

R.

68. Qual é o seu maior desafio nesta situação?

R.

69. Quais as áreas que mais representam desafios pra você?

R.

70. O que impede você de alcançar seus objetivos?

R.

71. Como você vai medir o seu progresso?

R.

72. Que resultados você vai ter atingindo seus objetivos?

R.

73. Quais são os benefícios reais atingindo estes objetivos?

R.

74. Qual é a realidade da situação agora?

R.

75. Que hábitos estão confundindo e distraindo você?

R.

76. O que significa honrar os seus valores?

R.

77. Que mudanças proporcionarão maior impacto a você?

R.

78. Como você pretende ficar comprometido/a e focado/a de hoje em diante?

Numa escala de 0 a 10, quanto?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line

Fone – 41 3377 1444

Curitiba - PR

CONFIANÇA

79. O que significa ter confiança para você?

R.

80. Quais são seus pontos fortes?

R.

81. Que qualidades significativas e importantes, as pessoas apreciam e respeitam em você?

R.

82. Onde você contribui de forma eficaz e agrega valor para os outros?

R.

83. Quais as atividades que lhe dão muito prazer?

R.

84. O que significa verdadeiramente ser você mesmo?

R.

85. Qual a diferença e qual o reflexo que você causa no mundo?

R.

86. Quem e o que faz você realmente feliz?

R.

87. O que você faz que seja mais apreciado pelos outros?

R.

88. Qual é a melhor coisa que seu/sua amigo/a mais próximo/a diria sobre você?

R.

89. Se você soubesse que não poderia falhar, o que você faria?

R.

90. O que significa pôr-se em primeiro lugar?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski

Personal & Professional, Executive, Business Coach

E-mail tetracoach@hotmail.com

<http://adrianolachovski.blogspot.com>

Skype – Coach on line
Fone – 41 3377 1444
Curitiba - PR



FOCO

91. Como você vai manter a unidade e o foco?

R.

92. Quais são as prioridades que você vai focalizar sua atenção?

R.

93. Como é que você vai determinar o tempo para estas prioridades?

R.

94. Como você vai monitorar e medir o seu progresso?

R.

95. Quais são os prazos para tomar essa decisão?

R.

96. Qual é a prioridade mais importante para você agora?

R.

97. Como você saberá se precisará ou não mudar de direção?

R.

98. Que ação irá fazer a maior diferença para você?

R.

99. Como você irá garantir que vai investir o seu tempo de forma adequada às suas prioridades?

R.

100. Planejamento não significa adivinhação exata do futuro, mas onde certamente você vai gostar de estar daqui a cinco ou dez anos, pois se preparou e se organizou para isso. Onde e como você vai estar daqui a cinco ou dez anos?

R.

Para obter mais recursos e melhores resultados com o Coaching

Adriano Lachovski
Personal & Professional, Executive, Business Coach
E-mail tetracoach@hotmail.com



www.tetracoach.com.br
<http://adrianolachovski.blogspot.com>
Skype – Coach on line
Fone – 41 3377 1444
Curitiba - PR

Quem não sabe para onde vai, qualquer lugar serve.

Se continuar fazendo o que sempre fez, continuará obtendo os mesmos resultados de sempre.

Um Abraço e Sucesso pra Você. Decida e escolha ficar bem.

Adriano Lachovski