Cuestionario previo al coaching

Por favor, aprovecha esta oportunidad para evaluarte y evaluar tus circunstancias. Se sincero en tus respuestas, ya que será a partir de ellas que trabajaremos en las sesiones de coaching que contrates.

Todo lo que plantees en este cuestionario y en las sesiones posteriores es estrictamente confidencial. Una vez que reciba este cuestionario cumplimentado me pondré en contacto contigo para concertar una cita.

1.- Explica brevemente tus actuales circunstancias familiares. Ejem. Casada/o o viviendo en pareja; Viviendo con los padres; Hijos que viven en casa o fuera de ella; etc.

2.- Explica brevemente tu situación respecto a la oposición que estás preparando: es la primera vez que te presentas, ya lo has intentado antes. Cuál es tu objetivo: sacarte plaza, estar en listas, coger experiencia, etc.

3.- ¿De cuánto tiempo dispones al día /semana para estudiar la oposición? ¿En qué fecha tienes el examen? ¿A qué ritmo de estudio vas: cuanto llevas estudiado, cuánto te falta,…?

4.- Explica lo más concretamente posible cuál es el objetivo que quieres conseguir con estas sesiones de coaching-mentoring.

5.- Explica qué es lo que has hecho hasta ahora para alcanzar este objetivo y qué te ha funcionado y que no te ha funcionado.

6.- Escribe con tus propias palabras qué es lo quieres que sea diferente (cómo vas a saber qué has alcanzado tu objetivo) cuando termines las sesiones de coaching-mentoring.

7.- Cuáles son los obstáculos más importantes que te vas a encontrar para conseguir tu objetivo

8.- Cuáles son las fortalezas o las oportunidades que van a poder ayudarte a conseguir tu objetivo

9.- Indícame tu disponibilidad horaria para realizar las sesiones con una “X” en los cuadros en los que puedas quedar conmigo

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
| Horario de mañanas (09:00-14:00) |  |  |  |  |  |  |
| Horario de mediodías (14:00-16:00) |  |  |  |  |  |  |
| Horario de tardes (16:00-20:00) |  |  |  |  |  |  |