



Proficiat,

Als je deze 10 minuten test vervolledigt, ben je echt jezelf aan het coachen!! Veel plezier!!

A) BEOORDEEL JE HUIDIGE LEVENSSITUATIE

1) Hoe zou je je leven beoordelen op een schaal van 1 tot 10 op de volgende gebieden?
(als je aanneemt dat 10 een situatie is waarvan je niet kunt inbeelden dat het nog beter kan)

Gezondheid Geld Job, Carrière

Speciale Relatie Familie & Vrienden Andere:
bv spiritualiteit

2) Gezien deze waarden, welke 2 of 3 gebieden ben je bereid te verbeteren over de volgende 6 maanden om de grootste verandering in je leven te bewerkstelligen?
(Max. 3)

Gezondheid Geld Job, Carrière

Speciale Relatie Familie & Vrienden Andere:

3) Welke 3 dingen tolereer je het meest in je huidige levenssituatie?

a) b) c)

4) Van welke 3 dingen geniet je het meest op dit moment?

a) b) c)

5) Als je méér kon hebben van ÉÉN ding op dit moment, wat zou je dan kiezen?

B) CREËER JE DOELEN

- 6) Creëer 2-3 doelen die een GROTE verandering in je leven zouden betekenen. Kies doelen die een brede glimlach op je gezicht zouden brengen en die bereikbaar zijn binnen 6 maanden!

DOEL	TARGET DATUM
a)	
b)	
c)	

- 7) Veronderstel dat 6 maanden gepasseerd zijn en dat je het gehaald hebt. Je hebt al deze doelen bereikt! Hoe zou je uzelf voelen op dat moment?

DOEL	GEVOEL
a)	
b)	
c)	

(**Hint:** Als je geen fantastisch gevoel zou overhouden aan elk van deze doelen, zou je kunnen teruggaan naar stap 6) en kleinere of grotere doelen stellen!)

C) ZELFSABOTAGE

8) 1. Veronderstel dat alle menselijke wezens een manier van zelsabotage hebben, welke is uw favoriete methode? (kies slechts één)

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Uitstel | <input type="checkbox"/> Besluiteloosheid, twijfel | <input type="checkbox"/> Tolerantie |
| <input type="checkbox"/> Geen "nee" zeggen | <input type="checkbox"/> Controle willen houden | <input type="checkbox"/> Verstand vs Hart |
| <input type="checkbox"/> Geen "ja" zeggen | <input type="checkbox"/> Tweederangs doelen volgen
die u niet blij maken | <input type="checkbox"/> Andere |

2. Wanneer je uzelf betrappt op dit gedrag, wat zal je nu in de plaats doen?

D) COACHING

9) Doelen zijn veel gemakkelijker te bereiken wanneer je een structuur opbouwt om je te ondersteunen. Welke structuur zal je deze week op punt zetten om je doelen simpel en plezierig te maken? (Max. 3)

- Vertel 3-10 vrienden over je doelen en hoe zij u kunnen ondersteunen (bv. om de week even bellen om te vragen hoe het u verloopt.)
- Een partner zoeken om samen hetzelfde doel te bereiken
- Een 2-6 maanden coaching structuur opbouwen met een professionele coach
- Lid worden van een vereniging of club met mensen met dezelfde interesses of doelen
- Een opleiding volgen of deelnemen aan een seminar
- Een motivatie bord ophangen in huis waar je regelmatig je doelen kan zien

10)1. Indien je uw eigen coach had, wat zou je waarschijnlijk krijgen van de coaching dat u het meest waardevol is? (Max. 3)

- | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Uitdaging | <input type="checkbox"/> Steun | <input type="checkbox"/> Inspiratie | <input type="checkbox"/> Klankbord |
| <input type="checkbox"/> Nieuwe ideeën | <input type="checkbox"/> Leiding | <input type="checkbox"/> Focus | <input type="checkbox"/> Strategie |
| <input type="checkbox"/> Bevestiging | <input type="checkbox"/> Advies | <input type="checkbox"/> Andere | |

2. Als je ooit beslist om met een coach te werken, wanneer zou waarschijnlijk voor u het beste moment zijn om te starten?

- Binnen 10 dagen Binnen 30 dagen Binnen 3 maanden Binnen 12 maanden

.....

Datum

.....

Handtekening

Fantastisch, je hebt nu de zelfcoaching test vervolledigd. De volgende stap is je laten begeleiden door een professionele coach om je doelen nog sneller te realiseren. Indien je wenst dat iemand contact met je opneemt, stuur of mail dan al je gegevens samen met deze test naar:

SYSTO
T.a.v. Andy Curinckx
Eindestraat 83
3971 Heppen

Fax: 011/34.89.57

info@systo.be

Of maak onmiddellijk een afspraak voor een GRATIS coachingsessie! 0477/46.04.33

Contactgegevens

GELIEVE ALLE GEGEVENS IN DRUKLETTERS IN TE VULLEN AUB

VOORNAAM:.....

ACHTERNAAM:.....

ADRES:.....

GEMEENTE:.....

TEL:.....

E-MAIL:.....

GEBOORTEDATUM:.....

