Introductie

Zelfcoaching vragen: Waarom wil je jezelf versterken?

DOEL

Hieronder staan een aantal zelfcoaching vragen. De antwoorden kun je voor jezelf noteren. Ze helpen je om helder te krijgen waar je tegenaan loopt en waarom je jezelf wil versterken. Het kan zijn dat je later de antwoorden wil aanpassen, omdat je gaandeweg het werkboek meer inzichten krijgt. Dat is prima, het zijn jouw antwoorden, het is jouw bewustwording, het is jouw zelfcoachingstraject.

VRAGEN

1. *Wat versta jij onder 'het versterken van jezelf'?*
2. *Waarom wil je jezelf versterken?*
3. *Tegen welke uitdagingen (persoonlijk of werkgerelateerd, groot of klein) loop je nu aan?*
4. *Word je belemmerd om echt het beste uit jezelf te halen, en zo ja, waardoor precies?*
5. *Wat zal er veranderen als je de uitdaging of de belemmering hebt aangepakt?*
6. *Wat zal er veranderen als je jezelf hebt versterkt?*
7. *Nogmaals de vraag, waarom je jezelf versterken?*
8. *Waarom wil je met dit werkboek aan de slag?*