



Test motivazionale

1. Temi ricorrenti di riflessione (punteggio da 1 = poco sentito a 10 = molto sentito)

- ▶ Gestione efficace del tempo con possibilità di investire una parte per la mia crescita professionale
- ▶ Difficoltà di concentrazione
- ▶ Rapporti conflittuali con i dipendenti/colleghi/superiori
- ▶ Ansia nel processo di comunicazione/persuasione
- ▶ Stress nel raggiungimento degli obiettivi
- ▶ Solitudine, mancanza di interlocutori adeguati per confrontare i miei giudizi su me stesso e sulle altre persone
- ▶ Troppo coinvolgimento nella routine quotidiana
- ▶ Difficoltà decisionale perché mi sento responsabile rispetto a come sono e a quello che sto facendo
- ▶ Desiderio di approvazione esterna, attenzione ai feedback
- ▶ Mancanza di strategia, tendenza ad evitare di affrontare questioni ed aree critiche
- ▶ Ho difficoltà a definire gli obiettivi, avverto un forte divario fra dove mi trovo professionalmente e dove vorrei essere
- ▶ Riluttanza ad affrontare i cambiamenti, a cessare o mutare comportamenti che limitano il mio successo professionale

Totale punteggio

2. Quanto pensi che un Coach possa esserti utile sia a livello personale che professionale? A quali tuoi bisogni pensi possa rispondere?

3. Secondo te, come potresti misurare l'efficacia di un processo di Coaching su di te?
(**Suggerimento:** saprai che stai lavorando con successo quando nella tua vita ci saranno cambiamenti che aumentano il tuo benessere. Rifletti quindi su cosa significa per te cambiare e da quali risultati lo vedi)

4. Dati anagrafici e professionali

- ▶ Nome e cognome
- ▶ Cap
- ▶ Attività svolta
- ▶ Indirizzo posta elettronica