

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



ВЛЕЗЕН ПРАШАЛНИК



Ко-финансирано од
Европска Унија





ВЛЕЗЕН ПРАШАЛНИК

Следува тест за да го проверите вашето знаење пред обуката за методите и алатките за коучинг. Ве молиме внимателно прочитајте го секое прашање и изберете еден точен одговор (а, б или в).

Тестот се состои од седум дела, секој од нив опфаќа различен аспект од темата за коучинг. Вашите одговори ќе ни помогнат да разбереме кое е нивото на вашето знаење на почетокот на обуката и да ја прилагодиме програмата на вашите потреби.

1. Што треба да вклучува тимскиот договор?

- а. Редовни состаноци, целосна посветеност, усогласеност рокови
- б. Редовни состаноци, делумна вклученост, отворена комуникација
- в. Целосна посветеност, почитување на рокови, долгорочни цели

2. Кои се критериумите за формулирање на цели според методот SMART? Проширете ја кратенката SMART.

- а. Специфичен, мерлив, остварлив, реален, временски ограничен
- б. Специфичен, мотивирачки, остварлив, доверлив, временски ограничен
- в. Специфичен, мерлив, амбициозен, реален, временски ограничен



3. Кои се четирите фази на моделот GROW?

- а. Цел, реалност, пречки, волја
- б. Цел, реалност, опции, волја
- в. Цел, барања, опции, волја

4. Кои аспекти од професионалниот живот може да се проценат со помош на Тркалото на животот?

- а. Здравје, кариера, финансии, личен развој
- б. Кариера, финансии, здравје, врски
- в. Кариера, релации, личен развој, хоби

5. Кои области на работа може да се проценат користејќи го делот од Тркалото посветен на Работа (ефективност)?

- а. Управување со времето, комуникација, управување со проекти
- б. Управување со време, Креативност, Управување со тим
- в. Комуникација, личен развој, проектен менаџмент

6. Кои се четирите категории во матрица на Ајзенхауер?

- а. Итно и важно, Важно но не итно, Итно но не е важно, Не е итно и не е важно
- б. Итно и важно, Важно, но не итно, Итно и тешко, Не итно и не важно



- в. Итно и важно, Важно, но не итно, Итно, но лесно, Не итно и не важно

7. Што значи SWOT анализа и кои четири елементи ги вклучува?

- а. Јаки и слаби страни, можности, закани
- б. Јаки страни, слабости, опции, закани
- в. Јаки и слаби страни, можности, тактики

КЛУЧ ЗА ТОЧНИ ОДГОВОРИ



1. a

2. a

3. б

4. a

5. a

6. a

7. a