

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE

**READY
TO
START**

POST-TEST



Dofinansowane przez
Unię Europejską





POST-TEST

Przed Tobą test, który ma na celu ocenę Twojej wiedzy po szkoleniu dotyczącym metod i narzędzi coachingowych. Prosimy o uważne przeczytanie każdego pytania i wybranie jednej poprawnej odpowiedzi (a, b lub c).

Test składa się z siedmiu części, każda z nich dotyczy innego aspektu tematyki szkolenia. Twoje odpowiedzi pomogą nam ocenić skuteczność szkolenia oraz zidentyfikować obszary wymagające dalszego rozwoju.

1. Co jest kluczowym elementem kontraktu zespołowego?

- a. Otwarta komunikacja, regularne spotkania, jasne role
- b. Zaangażowanie częściowe, długoterminowe cele, elastyczne terminy
- c. Jednostronne decyzje, brak terminów, brak zaangażowania

2. Które z poniższych kryteriów nie należy do metody SMART?

- a. Specyficzne
- b. Ambitne
- c. Mierzalne

3. Który etap modelu GROW polega na ocenie obecnej sytuacji?

- a. Cel (Goal)
- b. Opcje (Options)
- c. nie mają wpływu na wybór zawodu



4. Jakie elementy można ocenić w kontekście zawodowym przy użyciu Koła Życia?

- a. Kariera, zdrowie, relacje, finanse
- b. Finanse, hobby, podróże, zdrowie
- c. Relacje, rozwój osobisty, moda, finanse

5. Które z poniższych obszarów można oceniać przy użyciu Koła Pracy (Skuteczności)?

- a. Zarządzanie zespołem, komunikacja, planowanie projektów
- b. Twórczość, zarządzanie czasem, zdrowie
- c. Komunikacja, hobby, zarządzanie finansami

6. Które zadania powinny być wykonywane jako pierwsze zgodnie z Macierzą Eisenhowera?

- a. Ważne, ale nie pilne
- b. Pilne i ważne
- c. Pilne, ale nie ważne

7. Który element analizy SWOT dotyczy czynników zewnętrznych?

- a. Mocne strony
- b. Słabe strony
- c. Szanse

KLUCZ ODPOWIEDZI



1. a
2. b
3. c
4. a
5. a
6. b
7. c