

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE

**READY
TO
START**

PRE-TEST



Dofinansowane przez
Unię Europejską





PRE-TEST

Przed Tobą pretest, który ma na celu sprawdzenie Twojej wiedzy przed szkoleniem dotyczącym z 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 zrozumieć, na jakim poziomie jest Twoja wiedza na początku szkolenia i dostosować program do Waszych potrzeb.

1. Co powinien zawierać kontrakt zespołowy?

- a. Regularne spotkania, pełne zaangażowanie, przestrzeganie terminów
- b. Regularne spotkania, zaangażowanie częściowe, otwarta komunikacja
- c. Pełne zaangażowanie, przestrzeganie terminów, długoterminowe cele

2. Jakie są kryteria formułowania celów według metody SMART? Rozwiń skrót SMART.

- a. Specyficzne, Mierzalne, Osiągalne, Realistyczne, Terminowe
- b. Specyficzne, Motywujące, Osiągalne, Rzetelne, Terminowe
- c. Specyficzne, Mierzalne, Ambitne, Realistyczne, Terminowe



3. Jakie są cztery etapy modelu GROW?

- a. Cel, Rzeczywistość, Przeszkody, Wola
- b. Cel, Rzeczywistość, Opcje, Wola
- c. Cel, Wymagania, Opcje, Wola

4. Jakie aspekty życia zawodowego mogą być oceniane przy użyciu Koła Życia?

- a. Zdrowie, Kariera, Finanse, Rozwój osobisty
- b. Kariera, Finanse, Zdrowie, Relacje
- c. Kariera, Relacje, Rozwój osobisty, Hobby

5. Jakie obszary pracy mogą być oceniane przy użyciu Koła Pracy (Skuteczności)?

- a. Zarządzanie czasem, Komunikacja, Zarządzanie projektami
- b. Zarządzanie czasem, Kreatywność, Zarządzanie zespołem
- c. Komunikacja, Rozwój osobisty, Zarządzanie projektami

6. Jakie są cztery kategorie w Macierzy Eisenhowera?

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



7. Co oznacza analiza SWOT i jakie cztery elementy obejmuje?

- a. Mocne i słabe strony, szanse, zagrożenia
- b. Mocne strony, słabe strony, opcje, zagrożenia
- c. Mocne i słabe strony, szanse, taktyka

KLUCZ ODPOWIEDZI



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