

## SELF COACHING® behoeftendetectie

Op basis van onderstaande items kan u nagaan welke toegevoegde waarde de training Selfcoaching® voor u kan hebben. Alle items van deel A komen aan bod in de basistraining, alsook in de training Selfcoaching® voor managers. De items van deel B komen enkel aan bod in de training Selfcoaching® voor managers.

Geef eerst op een schaal van 1 tot 10 aan in welke mate je deze vaardigheid denkt te beheersen. Kruis vervolgens aan of je deze vaardigheid verder wenst te ontwikkelen.

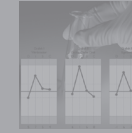
### DEEL A: IK WIL MEZELF VERDER ONTWIKKELEN IN ...

- het detecteren van stresssignalen bij mezelf en anderen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het verwerven van inzicht in mijn eigen stressorzaken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het beheersen van mijn acute stress (bv. tijdens vergaderingen, in de file, bij discussies, tijdens onderhandelingen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het reguleren van mijn emoties op elk gewenst moment 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- opgestapelde stress leren loslaten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het meer kunnen (bij)sturen van mijn gedachten, emoties en/of gedrag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het aanleren van methodes om mijn 'batterijen' opnieuw op te laden (= recupereren van vermoeidheid) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- mezelf motiveren na een tegenslag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het gebruik van ademhalingstechnieken om mijn energie te activeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het herinneren van zaken die ik vergeten ben: bv. "Hoe noemt die persoon nu weer, ik weet het nochtans?" 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het beter geconcentreerd werken zonder afgeleid te worden: afschermen van omgevingslawaaï 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- mezelf af te schermen van stress en reacties van mijn omgeving 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het probleemloos inslapen zonder gebruik van slaapmiddelen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het fit en opgewekt wakker worden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het leren wakker worden op het gewenste moment, zonder wakker (en toch rustig slapen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het fit en alert wakker blijven als ik moe ben (tijdens vergaderingen, in de auto, tijdens een lezing/cursus ...) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het bewust worden van mijn bewuste en onbewuste beslommingen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het verwerven van meer inzicht in mijn bewuste en onbewuste doelen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het verwerven van meer inzicht in alle noodzakelijke stappen om mijn doelen te realiseren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het bijsturen van mezelf, mijn gewoontes of mijn opvattingen om mijn doelen beter/gemakkelijker te realiseren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het communiceren met mijn brein om gewoontes te doorbreken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kruis aan in welke mate je deze vaardigheden denkt te beheersen. Kruis vervolgens aan of je deze verder wenst te ontwikkelen.

PRANA

CHALLENGING & REVEALING



**> DEEL B: IK WIL MEZELF VERDER ONTWIKKELEN IN ...**

- het SMART formuleren van mijn doelen | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het werken met doelen volgens het vierstappenplan voor het effectief bereiken van resultaten | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het achterhalen van mijn (onbewuste) weerstanden bij het bereiken van mijn objectieven (zakelijk én privé) | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het omgaan met tegenslagen en deze leren gebruiken om een stap verder te komen | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het loslaten van bekommernissen | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het nemen van beslissingen zonder twijfel (bv. ivm sollicitanten, strategiebe-  
paling, klantencondities,...) | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het gebruiken van mijn totale hersencapaciteit bij het nemen van beslis-  
singen | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het gebruik maken van mijn onbewuste creativiteit voor proleemoplossend  
denken | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het creëren van een win-winsfeer bij onderhandelingen | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- mezelf positief instellen bij onderhandelingen bv met verkopers | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het aantrekken van het juiste type prospecten/klanten | 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- het werken aan een groter zelfvertrouwen (bv. om assertiever te worden,  
zelfzekerder over te komen ...) | 2 3 4 5 6 7 8 9 10

