

セルフコーチング① (テキスト ユニット1・P.30)

【仕事と職場の現状】

「仕事や職場に関して、今何が起きていますか」

「仕事や職場に関して、どのような現状ですか。また最近、どのような体験をしていますか」

【仕事と職場に関する願望】

「仕事や職場に関して、何を望んでいますか」

【仕事と職場に関する理想と現実とのギャップ・問題】

「今の仕事や職場に関して、あなたにとって何が問題でしょうか」

「仕事や職場に関する願望と現実との間には、どのようなギャップがありますか」

セルフコーチング② (テキスト ユニット1・P.35)

「あなたにとって成功とは何ですか」

「あなたにとって成功とは、何を意味していますか」

「その成功によって、あなたにもたらされるものは何ですか」

「あなたにもたらされるものの中で、最も大切なものは何ですか」

「上の3つの質問に対する答えの中にある言葉の中から、最も大切なキーワードをひとつだけ選んでください。そして、そのキーワードを言葉に出しながら味わってみてください」

セルフコーチング③ (テキスト ユニット1・P.39)

【ライフヒストリー】

「キャリアが始まるまでの人生で、特筆すべき出来事としては何がありましたか」

「あなたの青春時代の夢はなんでしたか」

「あなたのキャリアはどのように始まりましたか」

「どのような出来事、出会い、体験を通して最初のキャリアを選びましたか」

セルフコーチング④ (テキスト ユニット1・P.40)

「キャリアが始まった後、あなたの人生に新たな1ページを作ったと言えるような最大の変化としては、どのような出来事がありましたか」

「それはあなたにとって、どのような意味がありましたか」

「あなたの人生で、今はどのようなときであると認識していますか」

「あなたの人生とキャリアで問題だと思うことは何ですか」

「これからの人生とキャリアで、どのような可能性があると思いますか」

セルフコーチング⑤ (テキスト ユニット1・P.44)

【能力・才能に関する自己イメージ】

「あなたの得意なことは何ですか」