

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΓΚΑΓΚΑΛΑΝΑΣ

---

# COACHING

## FROM A TO Z

---

459

ερωτήσεις για να ξεκλειδώσεις  
το δυναμικό σου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΓΑΙΑΣΤΡΟΝ

Τίτλος

**Coaching from A to Z,**

**459 ερωτήσεις για να ξεκλειδώσεις το δυναμικό σου**

Συγγραφέας

**Αλέξανδρος Γκαγκαλνάς**

Ημερομηνία έκδοσης

**Απρίλιος 2021**

Επιμέλεια εξωφύλλου και γραμματοσειρών

**Αχγιάλας Γκαγκαλνάς**

Επιμέλεια φωτογραφιών

**Χριστίνα Ουλουσίδου**

Εκδόσεις ΓΑΙΑΣΤΡΟΝ

Έδρα: 48, Tsar Simeon str.

2850, Petritch, Bulgaria

ISBN: 978-619-91808-1-5

Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωση του περιεχομένου του βιβλίου με κάθε μέσο καθώς και η διασκευή, η προσαρμογή, η μετατροπή και η κυκλοφορία του (Ν.2121/1993)

## Περιεχόμενα

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Εισαγωγή .....                           | 4   |
| Ξεκινώντας ιδανικά .....                 | 5   |
| Αυτογνωσία .....                         | 13  |
| Στόχοι .....                             | 42  |
| Δέσμευση και ανάληψη ευθύνης .....       | 64  |
| Ενέργειες και δράσεις .....              | 74  |
| Ενισχύοντας την επίγνωση .....           | 90  |
| Ανασκόπηση προόδου και επανεστίαση ..... | 102 |
| Επιβράβευση .....                        | 106 |
| Δυναμικές ερωτήσεις .....                | 109 |
| Φράσεις κλειδιά .....                    | 121 |
| Ολοκληρώνοντας .....                     | 125 |
| Επίλογος .....                           | 130 |
| Σχετικά με εμένα .....                   | 131 |
| Bonus: Δωρεάν e-books .....              | 132 |
| Πηγές .....                              | 133 |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι coaches κάνουν ερωτήσεις και μάλιστα πολλές από αυτές χαρακτηρίζονται ως «ζόρικες»!

Είτε είσαι επαγγελματίας του χώρου είτε όχι, θα έχεις συνειδητοποιήσει πως οι ερωτήσεις είναι ένα από τα πιο δυνατά εργαλεία προκειμένου να αποσαφηνίσουμε, να κατανοήσουμε ή να προκαλέσουμε τις σκέψεις μας.

Το συγκεκριμένο e-book είναι μια συλλογή 459 ερωτήσεων που χρησιμοποιώ κατά τη διάρκεια των προσωπικών μου συνεδριών. Πολλές από αυτές είναι δικές μου ενώ άλλες τις εντόπισα σε βιβλία, εκπαιδευτικά προγράμματα και άρθρα τα οποία διάβασα ή παρακολούθησα τα τελευταία 4 χρόνια που ασχολούμαι επαγγελματικά με το coaching. Αποφάσισα λοιπόν να τις συγκεντρώσω, να τις ταξινομήσω και να τις καταγράψω με τέτοιο τρόπο που να «προσομοιώνει» μια σειρά coaching συνεδριών.

Αυτός είναι κι ο λόγος που κάτω από κάθε ερώτηση υπάρχουν κενές σειρές ώστε ο αναγνώστης να μπορεί να καταγράφει τις απαντήσεις του. Θα έλεγα ότι το συγκεκριμένο e-book δεν το διαβάζεις αλλά το γράφεις εσύ!

Θα σου πρότεινα λοιπόν να το εκτυπώσεις και καθημερινά να απαντάς γραπτώς σε μερικές ερωτήσεις. Έχει σημασία να γράφεις με το χέρι κι όχι με τον υπολογιστή, μιας και ενεργοποιούνται περισσότερες συνάψεις στον εγκέφαλο.

Είμαι σίγουρος ότι σύντομα θα ξεκλειδώσεις ακόμα περισσότερο το δυναμικό σου. Καλή επιτυχία!



**ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΙΔΑΝΙΚΑ**

## Προσδιορισμός του θέματος της συνεδρίας

1. Πώς είσαι;

---

---

---

---

---

2. Τι θα θεωρούσες επιτυχία για αυτή την εβδομάδα;

---

---

---

---

---

3. Τι δούλεψε καλά για σένα από την προηγούμενη συνεδρία μας;

---

---

---

---

---

4. Τι δεν δούλεψε καλά για σένα;

---

---

---

---

---

5. Τι χρειάζεσαι σήμερα περισσότερο από μένα;

---

---

---

---

6. Πώς πιστεύεις ότι μπορώ να σε βοηθήσω αυτή την εβδομάδα;

---

---

---

---

## Προσδιορισμός του στόχου της συνεδρίας

7. Τι είναι αυτό που αν το ολοκλήρωνες αυτή την εβδομάδα θα ένιωθες πληρότητα;

---

---

---

---

8. Ποια είναι η μεγαλύτερη αλλαγή που είσαι διατεθειμένος να κάνεις σήμερα;

---

---

---

---

9. Τι θα ήθελες να συμβεί μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
10. Τι θα ήθελες να συνειδητοποιήσεις στα επόμενα λεπτά;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
11. Ποια θα ήταν η πιο χρήσιμη πληροφορία που θα ήθελες να μάθεις μέχρι το τέλος της συνεδρίας;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
12. Φαντάσου ότι είχες την τέλεια εβδομάδα! Ποια 3 πράγματα θα είχες καταφέρει;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



13. Πάνω σε τι θα μπορούσαμε να δουλέψουμε σήμερα, ώστε να σε βοηθήσει για τις επόμενες εβδομάδες;

---

---

---

---

---

14. Τι δε θα ήθελες να παραλείψουμε από τη σημερινή μας συνεδρία;

---

---

---

---

---

## Η πρώτη συνεδρία

15. Μίλησέ μου για τον εαυτό σου.

---

---

---

---

---

---

16. Ποιους στόχους θέλεις να πετύχεις δουλεύοντας με έναν coach;

---

---

---

---

17. Τι έχεις κάνει ήδη για να πετύχεις τους στόχους σου;

---

---

---

---

---

18. Πώς θα καταλάβουμε ότι έχουμε πετύχει τους στόχους μας στο τέλος;

---

---

---

---

---

19. Τι είδους coach θέλεις να είμαι για σένα;

---

---

---

---

---

20. Τι περιμένεις από το coaching;

---

---

---

---

---

---

---

21. Τι χρειάζεσαι περισσότερο από μένα κατά τη διάρκεια της συνεργασίας μας;

---

---

---

---

---

22. Ποιο είναι το ένα πράγμα που δε θα ήθελες να κάνω ή να πω κατά τη διάρκεια της συνεργασίας μας;

---

---

---

---

---

23. Ποιο πιστεύεις ότι είναι το μεγαλύτερο όφελος δουλεύοντας με έναν coach;

---

---

---

---

---

24. Ποια πιστεύεις ότι είναι η μεγαλύτερη δυσκολία δουλεύοντας με έναν coach;

---

---

---

---

---

25. Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνεις μετά τη σημερινή μας συνεδρία;

---

---

---

---

---

---



**ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**