

### Vykopávající otázky

- Čemu se chceš (dnes, teď) věnovat?
- Nad čím bys rád/a popřemýšlel/a?
- O čem bys chtěl/a mluvit, aby to pro tebe bylo užitečné?

### Otázky na rozvíjení myšlenek koučovaného:

- Ještě něco k tomu [slova koučovaného]? Ještě něco dalšího? Ještě něco?
- Můžeš to trochu víc rozvést?
- Jak tomu rozumíš?
- Zkusím to shrnout ... co vás k tomu napadá?
- Na co byste se teď sám sebe zeptal?
- Co se (teď) děje?
- Jak moc se „to děje“ – na škále 1-10, kdy 10 je nejvíc a 1 nejmíň.

### **CÍLE** (GROW)

**Positivně formulované:** Co chceš místo toho? (když koučovaný cíl formuluje negativně)

**Pod vlivem koučovaného:** Jak moc je to pod tvým vlivem? (např. na škále 1-10)

**Orientované na výsledek spíše než na aktivitu:** Co ti to přinese?

**Měřitelné:** Jak poznáš, že už to máš/že se to daří?

### Otázky na specifikaci cíle:

- Co přesně to [slova koučovaného] znamená?
- Co konkrétně tím [slova koučovaného] myslíš?
- Co si pod tím [slova koučovaného] představuješ?
- Mluvíš o [slova koučovaného], pak taky o [slova koučovaného], a taky o [slova koučovaného]. Čemu by ses teď chtěl/a věnovat?
- Kam by se náš rozhovor mohl teď ubírat, aby to pro tebe bylo užitečné?
- O čem to (pro tebe) je?
- Kam tím míříš?
- Co je to nejpodstatnější?

### **REALITA** (GROW: reality)

#### Otázky na „realitu“

- Jak je to teď, v realitě?
- Jak to teď reálně probíhá?
- Jak to, o čem mluvíš, probíhá v současnosti?

### **MOŽNOSTI** (GROW: options)

#### Otázky na „možnosti“

- Jaké jsou podle tebe možnosti řešení?
- Co lze udělat proto, aby...?

### **VŮLE** (GROW: will)

#### Otázky na „vůli“

- Co konkrétně uděláš a kdy přesně?