

## **Užitečné otázky**

### Otevírání rozhovoru:

S čím (za mnou) přicházíte?

O čem si potřebujete povídat?

Co bychom tu spolu měli řešit?

Co vás sem přivedlo?

Co očekáváte od našeho setkání?

Co vás přimělo zavolat a domluvit si konzultaci?

Co se změnili od chvíle, kdy jste se rozhodl ke mně přijít?

Kdo všechno vám pomáhá problém řešit?

S kým už jste o něm mluvil?

Co už jste s tím problémem dělal?

Co všechno jste už vyzkoušel, co alespoň trochu fungovalo?

Kdy je to lepší?

Stává se někdy, že na problém úplně zapomenete?

Jaké způsoby řešení vás ještě napadaly?

Co ještě potřebuji vědět, abych vám mohla pomoci?

Co kolem vašeho problému je ještě důležité, co v něm hraje roli?

Kdy se váš problém projevuje a kdy ne?

Co ho pomáhá zmenšit?

Komu ještě to vadí? Koho to zasahuje společně s vámi?

Kdy v životě už se vám něco podobného stalo a jak jste to vyřešil?

Jaká je vaše strategie při řešení podobných problémů?

### Stanovování cíle (od problému k zakázce)

Co s tím problémem potřebujete udělat?

Co potřebujete jinak?

Co je vaším cílem-co by se mělo změnit?

Co bude jinak, až ten problém zmizí?

Jak (podle čeho) poznáte, že je to lepší?

Co byste potřeboval, abyste situaci lépe zvládal, abyste se lépe cítil?

Co se potřebujete dozvědět, na co potřebujete přijít...?

Kam byste chtěl, aby se to celé dále posunulo?

Jak bude vypadat váš život, váš vztah, až se ten problém vyřeší?

Co bude ve vašem životě jinak?

Co je tedy váš hlavní cíl?

Co bychom tady společně měli udělat, aby vám to bylo užitečné?

Co očekáváte ode mě?

jak vám při hledání řešení mohu pomoci já?

### Hledání řešení

Jaký by mohl být první krok, který povede ke změně?

Co můžete zkusit z věcí, které vám jindy fungovaly?

Kde ve svém okolí byste mohl najít podporu a pomoc?

Nedá se na to jít ještě úplně jinak?

Co byste ještě mohl zkusit? Jak by to mohlo fungovat?

Co nejmenšího můžete udělat hned?

Jak můžete využít toho, co jsme tady o problému zjistili?

### Uzavírání rozhovoru

Byl to pro vás užitečný rozhovor? A v čem?

Co důležitého jste si objevil?

Kdy nastala změna ve vašem přemýšlení o problému?

Inspirace in: Úlehla: Umění pomáhat, Šupa-Kremláčková: Metodika poradenství-web