

# 25 koučovacích otázek

## k odhalení vašich **silných stránek** a **talentu**

---

### Instrukce:

- Vezměte si tužku, papír a odpovězte na níže položené otázky, přičemž si запиšte vše, co vás napadne - ať už se vám to bude zdát jakkoli malicherné nebo nedůležité. Snažte se, aby všechny odpovědi zůstaly na jedné stránce.
- Na každou otázku napište 3 silné stránky nebo odpovědi.
- Zdá se vám, že se některé odpovědi opakují? - Zvýrazňují důležité silné stránky a témata!
- Pokud si nevybavujete silnou stránku u otázky, zeptejte se: "Jaká silná stránka by se pod tím mohla skrývat?" nebo "Jaké vlastnosti by mi ji pomohly dosáhnout?".
- Na závěr hledejte společná témata a vzorce; projděte si své odpovědi a zakroužkujte opakující se silné stránky, témata nebo odpovědi.
- Poté si na samostatný list papíru (níže) napište, co považujete za svých **10 nejsilnějších stránek**. K tomuto seznamu se často vracejte!

### Začínáme

#### Ke každé otázce si vytvořte seznam:

1. Jaké 3 silné stránky vás teď napadají?
2. Na co jste ve svém životě hrdí? Co se vám na sobě líbí?
3. Co vám jde lépe než ostatním?
4. Co děláte rádi nebo co děláte dobře (obvykle nás baví to, v čem jsme dobří)?
5. Jaké drobnosti, které děláte, vám přinášejí uspokojení? Na jaké silné stránky to může poukazovat? (např. uspořádání myčky nádobí, pomoc lidem, aby se cítili vítáni, nezapomínání na nákup přáníček/dárků).

### Co si myslí ostatní

#### Uvažujte o tom, jak vás vidí ostatní:

6. Za co vás okolí chválí? Jaké silné stránky se mohou skrývat pod tímto pojmem?
7. Co by váš partner nebo kamarád označil za vaše 3 nejsilnější stránky?
8. Co by o vašich silných stránkách řekla vaše rodina? Chcete-li jít hlouběji, uvažujte postupně o každém členovi vaší rodiny.
9. Co na vás obdivují vaši přátelé? S čím vás žádají o pomoc?
10. Co by vaši spolupracovníci označili za vaše silné stránky?



## V tom nejlepším

### Co se skrývá za vaším úspěchem?

11. Jaké byly vaše oblíbené předměty nebo hodiny ve škole? Proč? Co jste do výuky přinášeli?
12. Kdy jste se cítili nejvíce nabití energií? Co jste dělali?
13. Co jste vytvořili a přivedli na svět? (od dětství až po současnost, cokoli, na co jste pyšní)
14. Zamyslete se nad svými různými úspěchy (velkými i malými). Kterým osobním vlastnostem byste připsali zásluhy?
15. Co by nebylo takové, jaké je, kdybyste se na tom nepodíleli? Jakou přidanou hodnotu jste do toho vnesli? (např. dobrovolnické nebo pracovní projekty)

## Hledání nejlepšího v nejhorším

### Jaké dary se skrývají pod těmito těžkými časy?

16. Vzpomeňte si, kdy jste vyčnívali a cítili se nepříjemně: Jaké silné stránky jste se naučili skrývat?
17. Zamyslete se nad nejhoršími zážitky, které jste zažili: Jaké vaše silné stránky nebo schopnosti i přesto vynikaly?
18. Jaké výzvy jste překonali? Jaké silné stránky vám na této cestě pomohly?
19. O čem vám někdo řekl, "nedělej si z toho velkou hlavu"? (co může poukazovat na silné stránky a talenty?)
20. Kdy děláte pravý opak než ostatní? Jaké silné stránky by se pod tím mohly skrývat?

## Neobvyklé a možná neprobádané

### Touhy, obdiv a další!

21. Po čem toužíte? (to naznačuje možné silné stránky nebo talenty)
22. Kdy jste byli kritizováni za něco, co je ve skutečnosti vaší silnou stránkou? (představte si, že vás rodiče kritizovali za "příliš mnoho energie/nadšení", učitelé vás kritizovali za vaši "zvědavost").
23. Jaké jsou vaše neobvyklé nebo nečekané talenty? Co se ve vašem životě "nehodí" nebo nevyužívá?
24. Jaká je vaše silná stránka, které se vyhýbáte?
25. Co nejvíce obdivujete na druhých? Kde to už ve svém životě děláte?



# Prostor pro vašich 25 **odpovědí**

---

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----
9. -----
10. -----
11. -----
12. -----
13. -----
14. -----
15. -----
16. -----
17. -----
18. -----
19. -----
20. -----
21. -----
22. -----
23. -----
24. -----
25. -----



# Vašich 10 nejsilnějších stránek

---

**1.**

-----

**2.**

-----

**3.**

-----

**4.**

-----

**5.**

-----

**6.**

-----

**7.**

-----

**8.**

-----

**9.**

-----

**10.**

-----

