

**PRZED SESJĄ**

Karta przygotowania do pierwszej sesji

Trzy krótkie części, żeby zanim usiądziesz na sesji, samej/samemu sobie trochę uporządkować myśli. Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi – wystarczy zacząć pisać.

Data sesji _____

Imię _____

CZĘŚĆ 1

Punkt startowy

Zanim zaczniesz szukać rozwiązania, warto krótko nazwać, gdzie właściwie teraz jesteś.

1

Co skłoniło mnie do rezerwacji akurat teraz – a nie miesiąc temu albo za miesiąc?

2

Jednym zdaniem, bez upiększania: czego dotyczy to, z czym tu przychodzę?

3

Na skali 1-10, jak bardzo obciąża mnie to na co dzień?

CZĘŚĆ 2

Czego szukam

Nie musisz mieć gotowego rozwiązania – wystarczy kierunek, w którym warto zacząć patrzeć.

4

Po czym poznam, że ta rozmowa była pomocna?

5

Czy próbowałam/em już czegoś, co nie zadziałało? Co konkretnie?

6

Gdybym mogła/mógł wyjść z pierwszej sesji z jedną rzeczą – co by to było?

CZĘŚĆ 3

Co mnie powstrzymuje

To zwykle najtrudniejsza część – i najbardziej wartościowa do nazwania na piśmie, zanim jeszcze ktokolwiek zapyta na głos.

7

Co w tej sytuacji jest dla mnie najtrudniejsze do nazwania na głos?

8

Czego się obawiam, że mogę usłyszeć – o sobie albo o sytuacji?

Czego wcale nie musisz mieć gotowego

- ☐ Uporządkowanej listy problemów – to część sesji, nie warunek wstępny
- ☐ „Dobrego mówienia” ani precyzyjnych nazw na to, co czujesz
- ☐ Wiedzy, czy to ma być coaching, mentoring czy consulting – ustalimy to razem

Pierwsza sesja nie służy temu, żeby mieć gotowe odpowiedzi. Służy temu, żeby znaleźć właściwe pytanie.