

# Yaşam Koçluğunda Soru Sorma Teknikleri

## Giriş

Yaşam koçluğunda soru sorma teknikleri dersine hoş geldiniz. Bu derste, danışanların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için kullanılacak çeşitli soru sorma tekniklerini tartışacağız. Koçların bu soruları etkisiz davranışları belirlemek ve bunların üstesinden gelmek için stratejiler oluşturmak için nasıl kullandıklarına bakacağız ve gelecek projeksiyon sorularının danışanları harekete geçirmek için nasıl kullanılabileceğini keşfedeceğiz.

## Yaşam Koçluğu Nedir?

Soru sorma tekniklerine geçmeden önce, yaşam koçluğunun ne olduğunu ve son yıllarda neden bu kadar popüler hale geldiğini anlamak önemlidir. Yaşam koçluğu, bireylerin kişisel hedefler belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış bir tür profesyonel destektir. Terapi veya danışmanlıktan farklıdır çünkü geçmiş deneyimleri veya travmaları araştırmak yerine insanların hayatlarında değişiklik yapmalarına yardımcı olmaya odaklanır. Bu, yaşam koçluğunu rehberlik arayan ancak mutlaka terapötik müdahaleye ihtiyaç duymayan kişiler için etkili bir araç haline getirir. Bir koçun amacı sadece bir kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmak değil, aynı zamanda seans sona erdikten sonra bile ilerleme kaydetmeye devam etmeleri için ihtiyaç duydukları araçlarla donatmaktır.

## Etkisiz Davranış Soruları

Şimdi koçlar tarafından kullanılan en yaygın soru türlerinden birinden bahsedelim: etkisiz davranış soruları (IBQ'lar). Bunlar, danışanların hedeflerine ulaşmalarını veya hayattan istediklerini elde etmelerini engelleyebilecek davranışları belirlemelerine yardımcı olmak için



özel olarak tasarlanmıştır. Örneğin, bir danışan okulda daha iyi notlar almak istiyorsa ancak kendisini sık sık erteleme yaparken buluyorsa, bir IBQ "Sizi daha verimli çalışmaktan alıkoyan şeyin ne olduğunu düşünüyorsunuz?" gibi bir şey olabilir. Bu soruyu sorarak koç, danışanın potansiyel olarak ilerlemeyi engelleyebilecek davranış kalıplarını tanımaya ve her gün özel çalışma zamanı ayırmak veya büyük görevleri yönetilmesi daha kolay olan daha küçük parçalara ayırmak gibi birlikte çözümler bulmasına yardımcı olabilir.

## Gelecek Projeksiyonu Soruları

Koçlar tarafından yaygın olarak kullanılan bir diğer güçlü teknik de gelecek projeksiyonu sorgulamasıdır (FPQ). Bu tür bir soru, danışanların istedikleri sonuca ulaştıklarında hayatlarının nasıl görüneceğini hayal etmelerine yardımcı olur - esasen süreç boyunca motive olmaları ve hedeflerine daha hızlı ulaşmak için harekete geçmeleri için başarının neye benzediğine dair bir resim çizer. Örneğin, bir müşteri kilo vermek istiyor ancak gerekli özeni göstermediği için motivasyon eksikliği yaşıyorsa; FPQ şöyle bir şey olabilir "Bundan altı ay sonra kendinizi 10 kilo vermiş olarak hayal edin - nasıl hissediyorsunuz? Vücudunuzda neleri farklı fark ediyorsunuz? Diğer insanlar sizi gördüklerinde nasıl tepki veriyor?" Bu tür sorular sormak, müşterilerin başarı ile ilişkili duygulara dokunmalarını sağlar ve bu da onları şu anda buldukları yer ile gitmek istedikleri yer arasında duran görünüşte aşılması engeller nedeniyle motivasyonsuz veya bunalmış hissetmek yerine ileriye götürebilir.

## Sonuç

Sonuç olarak, kişisel gelişim ve büyüme sonuçlarına ulaşma konusunda müşterileriyle çalışan koçlar için birçok farklı sorgulama tekniği mevcuttur. Koçlar, seanslar sırasında hem IBQ'ları hem de FPQ'ları kullanarak, müşterileriyle birlikte etkili bir şekilde çalışabilir, ilerlemeyi engelleyen engelleri belirleyebilir ve görselleştirme egzersizleri yoluyla ilham sağlayabilir.



Umarım bu konferans, bu iki popüler yöntem hakkında biraz fikir vermiştir, böylece buradaki herkes bunları kendi uygulamalarına dahil etme konusunda kendini güvende hisseder. Çok teşekkür ederim!

HEINSTITU

