

# Coachbarhetstest

Hur coachbar är du just nu? Hur passar coaching just nu för dig?

Läs påståendena nedan och rannsaka dig själv så ärligt du kan. Det är du själv som bedömer.

Ringa in den siffra som du tycker stämmer bäst. Summera och titta i tabellen med totalpoäng längst ner.

Mindre sant				Mer sant	
1	2	3	4	5	Jag är i tid till alla samtal och möten.
1	2	3	4	5	Det här är rätt tidpunkt för mig att börja med coaching.
1	2	3	4	5	Jag är fullt beredd att göra jobbet och låta coachen coacha.
1	2	3	4	5	Jag håller mitt ord utan att kämpa emot eller sabotera.
1	2	3	4	5	Jag är öppen för att låta coachen prova nya koncept eller sätt att göra saker och ting på.
1	2	3	4	5	Jag skall ha en rak kommunikation med coachen, tala om vad som verkligen är sant.
1	2	3	4	5	Om jag känner att jag inte får ut vad jag förväntar mig av coachningen tar jag upp det med coachen utan dröjsmål.
1	2	3	4	5	Jag är beredd att eliminera eller förändra alla mina beteenden som kan förhindra och försvåra mina framsteg.
1	2	3	4	5	Jag har inga problem att betala för coachningen och lider inte av det. Istället ser jag coachningen som en värdefull investering i mitt liv.
1	2	3	4	5	Jag är en person som kan dela äran för mina framsteg med coachen.

Totalpoäng

10 – 20	Inte coachbar för tillfället
21 – 30	Coachbar, men var uppmärksam på grundreglerna
31 – 40	Absolut coachbar
41 – 50	Mycket coachbar, be coachen kräva mycket av dig!