



ESQ International
Coaching Academy

BOOK OF QUESTIONS

50 Powerful Questions to
Boost Up Your Self
Development

POWERFUL COACHING QUESTIONS

TUJUAN

Menetapkan Tujuan coaching

1. "Apa yang menggairahkan dan menginspirasi Anda?" (Buat daftar)
2. "Apa yang Anda inginkan sebagai tujuan jika Anda tahu Anda pasti berhasil?"
3. "Apa satu / tiga / lima hal yang ingin Anda lakukan dalam hidup?"
4. "Jika Anda sepenuhnya menjalani hidup Anda, apa perubahan pertama yang akan Anda buat?"
5. "Apa yang hilang dalam hidupmu saat ini?"
6. "Apa tiga hal yang akan membuat perbedaan terbesar dalam hidup Anda?"
7. "Jika Anda berusia 90 tahun dan melihat kembali hidup Anda, apa saja yang telah membuat Anda merasa bangga melakukannya?"
8. "Mengapa Anda menginginkan tujuan Anda?"
9. "Mengapa tujuan ini penting bagi Anda?"
10. "Apa hasilnya - apa hasilnya saat Anda mencapai tujuan Anda?"
11. "Dapatkah Anda membayangkan hasil yang Anda inginkan? Jelaskan kepada saya"
12. "Bagaimana mencapai tujuan ini menguntungkan Anda? Jika Anda mendapatkan tujuan ini, apa yang akan dilakukannya untuk Anda?"
13. "Apa yang akan terjadi ketika Anda mendapatkan tujuan Anda?"
14. "Apa yang berbeda dengan hidup Anda begitu tujuan Anda tercapai?"
15. "Apa dampak terbesar dari pencapaian tujuan Anda?"
16. "Bayangkan bagaimana Anda akan hidup setiap hari saat tujuan Anda tercapai?"
17. "Apa yang mungkin Anda katakan pada diri Anda saat tujuan Anda tercapai?"
18. "Bayangkan situasi ketika yang Anda inginkan telah terjadi. Apa yang akan dikatakan oleh orang lain tentang Anda?"

POWERFUL COACHING QUESTIONS

TINDAKAN

Menetapkan Tujuan coaching

18. "Apa yang bisa Anda lakukan sebagai langkah pertama untuk mencapai tujuan Anda?"
19. "Apa yang bisa Anda lakukan STOP? KURANG? LEBIH LANJUTKAN? Terus lakukan? START lakukan?" (Buat daftar)
20. "Pernahkah Anda melakukan ini atau sesuatu yang serupa sebelumnya?" Lalu,
21. "Apa yang kamu lakukan terakhir kali?"
22. "Apakah Anda secara pribadi mengenal seseorang yang sudah memiliki tujuan seperti tujuan Anda?"
Kemudian tanyakan, "Apa yang bisa Anda pelajari dari mereka?"
23. "Jika Anda punya pilihan, apa yang bisa Anda lakukan?"
24. "Mari kita bayangkan ini satu tahun dari sekarang dan Anda telah mencapai tujuan Anda. Langkah apa yang telah Anda ambil untuk mencapainya?"
25. "Apa semua hal gila dan aneh yang dapat Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda?"
26. "Anggaplah, hanya sesaat, Anda tinggal di dunia di mana ketakutan dan kecemasan tidak ada. Apa yang bisa Anda lakukan sekarang?"
27. "Seandainya Anda memiliki semua informasi yang Anda butuhkan, apa yang akan menjadi langkah berikutnya?"
28. "Coba bayangkan ketika Anda sangat bersemangat tentang hal ini, Apa yang akan Anda lakukan?"
29. "Jika kamu berada dalam kondisi terbaikmu, apa yang akan kamu lakukan sekarang?"
30. "Jika Anda tahu apa yang harus Anda lakukan, apakah itu?"
31. "Bagaimana jika Anda ahli di bidang yang sesuai dengan tujuan Anda? Apa yang akan Anda sarankan untuk Anda lakukan?"
32. "Apa yang bisa Anda lakukan jika Anda tidak peduli apa yang dipikirkan orang lain?"
33. "Bayangkan Anda memiliki semua waktu yang Anda butuhkan, apa yang akan Anda lakukan?"
34. "Bayangkan Anda benar-benar yakin dengan kemampuan Anda, apa yang bisa Anda lakukan?"
35. "Bayangkan Anda benar-benar yakin bahwa orang lain akan mendukung Anda. Sekarang apa yang dapat Anda lakukan?"

POWERFUL COACHING QUESTIONS

MENGATASI HALANGAN

TERKADANG Anda merasa *STUCK*, namun Anda masih memiliki keinginan untuk mencapai tujuan

36. "Apa yang menghalangi Anda mencapai kesuksesan yang Anda inginkan?"
37. "Apa 3 hal yang dapat Anda lakukan untuk mendukung diri Anda dan memastikan hal ini selesai?"
38. "Apa yang mungkin Anda harus hentikan untuk mencapai tujuan ini?"
39. "Berapa harga membuat perubahan ini - dan apakah Anda bersedia membayarnya?"
40. "Jika ada sesuatu yang penting dalam mencapai tujuan ini (untuk membantu Anda berhasil, atau yang dapat menghalangi) yang belum Anda sebutkan, apakah itu?"
41. "Apa yang menghentikan Anda melakukan lebih banyak hal untuk mencapai tujuan Anda?"
42. "Singkatnya, apa yang menghalangi Anda?"
43. "Apa yang menghalangi Anda dari tujuan ini?"
44. Apa yang akan terjadi bila Anda tidak mencapai tujuan ini? Seberapa penting hal ini untuk Anda sebenarnya?
45. Apa dampak kepada orang-orang yang Anda sayangi apabila tidak mencapai tujuan ini?
46. Apa yang akan terjadi pada hidup Anda apabila Anda tidak mencapai tujuan ini?
47. Seandainya Anda besok meninggal dunia dan Anda belum mencapai tujuan ini, apa yang akan terjadi?
48. Apa yang menghalangi Anda? Bagaimana Anda memiliki keyakinan ini? Bagaimana Anda tahu bahwa keyakinan ini benar?
49. Siapa orang yang pernah Anda tahu, berhasil mengatasi hal ini? Apa yang sudah dilakukan?
50. Apa Tindakan kecil yang dapat membuat Anda lebih baik?