



提問專號- Wesley(林祖威教練) .pdf
389.6 KB

提問力專題



- 設定有效目標
- 開放創意思維
- 促發行動承諾

林祖威 / Wesley 教練

長期(願景)目標：

- **正向描述**：你想要的是什麼？
- **憑據**：你如何知道目標達成了？
- **具體**：何時何地會發生？
- **自足性**：你有掌握相關必要資源？
- **正反面影響**：達成對你的好處？可能的負面代價？
- **重要價值**：這值得你做嗎？

Wesley教練@

近期(行動)目標

- **S... (Specific · 具體性)** — 可以清楚地表明目標方向。
“你具體想要完成？實現甚麼？”
- **M... (Measurable · 可量化)** — 在目標設置的同時考慮到了量化進度的方法。
“可以如何表述你的目標，使其具有可量化的特點？”
- **A... (Attainable · 可行性)** — 目標是根據自身能力身設定的，其實現與否完全取決於個人的努力。
“實現這個目標是在你的能力範圍之內嗎？客觀來看，有實現的可能嗎？”
- **R... (Relevant · 相關性)** — 非常看重這一目標的實現，它是你的首要關注點。
“如果依據重要性，從1~10打分數的話，您給這件事打幾分呢？”
- **T... (Time · 時效性)** — 設定目標的實現期限。
“你在何時能實現這一目標？”
“你計劃從甚麼時候開始？”

Wesley教練@

開放思維：辨識阻礙的問句

- **識別外在環境障礙**
 - “你遇到了甚麼障礙？”
 - “甚麼事影響了我們的進度？”
 - “沒有實現目標的原因是甚麼？還需要甚麼條件？”
 - “還需考慮哪些外在因素？”
 - “之前嘗試改進的時候是甚麼阻礙了你？”
 - “是不是有一個關鍵的障礙點，只要能跨越它，你就能實現目標？”
 - “有沒有甚麼資源或方法是起決定作用的，只要你掌握了就能實現目標？”
- **識別內在心理障礙**
 - “當你想到要實施行動的時候，心理活動是怎樣的？”
 - “讓我們放鬆一下，平靜面對內心，問問自己感到壓力或緊張的原因是甚麼？”
 - “如果你做出了改變，會損失甚麼重要的東西嗎？”
 - “你覺得最壞的情況是甚麼？為甚麼？你害怕發生甚麼？”
 - “你做決定的根據是甚麼？”
 - “甚麼想法會左右你的選擇？”

Wesley教練@

開放思維：克服阻礙的問句

- **假想法**
假想障礙已經移除，要求試著想象沒有障礙會怎樣。
 - “我們假設障礙已經移除，這會帶來甚麼變化？你在這種情況下追逐夢想會有甚麼感覺？”
 - “如果你掌握了足夠的資源，相信自己一定能夠做到，您會怎麼做？”
 - “假如你有時間？金錢？資源，那會怎麼樣呢？”
- **回顧法**
要想知道自己適合哪種方法，最好先瞭解之前類似的經歷。
 - “過去你遇到類似困難的時候是如何克服的？”
 - “跟我講講你之前是如何克服內心恐懼的，當時具體是怎麼做的？”
 - “回想一下幾個月前我們是怎麼解決這個問題的？你當時是如何戰勝自己，取得進步的，那次成功的經歷能不能再運用到這次上？”

Wesley教練@

促發行動承諾的問句

- “有沒有甚麼困難需要提前解決？”
- “要實現目標，你還需要和誰商量？與誰合作？”
- “如果按照1~10打分數，你對自己按期完成行動步驟的信心有幾分？”
- “就你現在打的分數（如：六分或七分），怎麼能夠再提高到一~二分？”
- “如何調整行動步驟或任務期限來增強方案的可行？”
- “你可以如何來增加實現目標的勝算？”
- “你能就此問題承擔責任麼嗎？”

Wesley教練@

林祖威 / Wesley



- 台灣國際教練聯盟(ICFT) 秘書長，常務理事
- 台灣行動學習協會(WIAL-T) 理事
- 國際教練訓練學校(ICA)的教練導師
- 日本國際教練公司 特約教練
- Manager Today 經理人月刊 電子版 教練專欄
- EMBA 世界經理人文摘 教練專欄

林教練 曾在台灣與美國獲得以下學位與專業認證：

- 台灣清華大學電機學士 (NTHU, Taiwan)
- 美國紐約哥倫比亞大學電機碩士 (Columbia University, NY, USA)
- PMI國際專案管理協會 PMP 專案管理師證照 (PMI, USA)
- ICF國際教練聯盟的 專業教練證照。(ICF, USA)
- WIAL 世界行動學習協會 專業教練證照 (WIAL, USA)



Wesley教練@
Coach4PL@gmail.com
www.coach4leader.com