

# LE DOMANDE POTENTI

Enrica Tomasi

**LE TECNICHE DEL COACHING**

[WWW.COACHINGPUNTOZERO](http://WWW.COACHINGPUNTOZERO)

TI ASPETTO SU LINKEDIN



# EGOLESS

CONSIGLIARE E CORREGGERE NON SONO SEMPRE UTILI ANCHE SE SPESSO NON POSSIAMO FARNE A MENO. E' DIFFICILE NON INTERVENIRE E STARE IN ASCOLTO (EGOLESS). RICORDA CHE, QUANDO SPIEGHIAMO ALL'ALTRO COSA DOVREBBE FARE, GLI/LE COMUNICHIAMO CHE NON HA LE RISORSE PER GESTIRE LA SITUAZIONE.

**LA DOMANDA, COMUNICA FIDUCIA**



AZIONE: prova a sostituire il tuo consiglio, suggerimento, la tua valutazione, la tua soluzione con una domanda.

Aiuterai l'altro/a a **trovare risorse e risposte dentro di sé.**

# LE ATTENZIONI NEL **COSTRUIRE** LA DOMANDA

---

USA LE DOMANDE  
APERTE (non su dettagli  
irrilevanti)/ INIZIANO  
CON: COME? QUALE?  
CHI? DOVE? QUANDO?

USA MENO LE  
DOMANDE CHIUSE

ATTENZIONE ALLE  
DOMANDE LUNGHE E  
NON CHIARE

NO ALLE DOMANDE  
MULTIPLE: FAI UNA  
DOMANDA PER VOLTA

ATTENZIONE ALLE  
DOMANDE CHE  
COMINCIANO CON UN  
PERCHE'? POSSONO  
ESSERE GIUDICANTI,  
MEGLIO COME MAI?

LE DOMANDE  
ORIENTATIVE (non è  
forse vero che...?  
Giusto, no?... Non credi  
che? Hai pensato di  
vedere un terapeuta?)



# ALCUNE DOMANDE POTENTI

COME MAI QUESTO È UN PROBLEMA PER TE?

QUALE È L'OBIETTIVO?

COSA TI SERVE PER ...?

COSA TI MANCA PER...?

COSA PUOI FARE/COME POSSIAMO FARE PER ...?

COSA PUOI FARE PER EVITARE CHE QUESTA COSA SI RIPETA?

CHI TI PUÒ AIUTARE?

SU QUALI ELEMENTI AFFERMI CHE...? UTILE PER SONDARE OPINIONI

COSA PROVI?

E QUINDI?

COSA TI È STATO UTILE METTERE IN CAMPO IN ALTRE SITUAZIONI SIMILI?

COSA IMPARIAMO DA QUESTO? (ERRORE)

COSA HAI IMPARATO SU DI TE IN QUESTA SITUAZIONE?



# VITTIMA O RESPONSABILE?

UNA DISTINZIONE LINGUISTICA IMPORTANTE



# RICONOSCERE ED AGIRE LA RESPONSABILITA'

## VITTIMA

IL MIO CAPO MI INTERROMPE TUTTO  
IL TEMPO

NON SI PUO', SONO ORDINI  
DALL'ALTO

SONO ARRIVATO IN RITARDO PER  
COLPA TRAFFICO

PARLI COSI' TANTO CHE NON POSSO  
DIRE NIENTE

NON HO TEMPO PER IMPARARE UNA  
NUOVA LINGUA PERCHE' HO TROPPO  
LAVORO DA FARE

## RESPONSABILE

NON RIESCO AD CONCLUDERE IL  
MIO RAGIONAMENTO

IO ACCETTO LE REGOLE

SONO USCITO DI CASA TARDI

NON RIESCO AD INSERIRMI

HO ALTRE PRIORITA'

