

## **PYTANIA POMOCNICZE podczas sesji **ACTION LEARNING:****

### **1. Pytania precyzujące:**

- co dokładnie...
- jak dokładnie...
- większy niż, więcej niż...
- każdy? zawsze?

### **2. Pytania skuteczne:**

- co cię powstrzymuje przed...
- co się stanie, jeśli ty (jeśli uczestnik lub uczestniczka mówi „nie mogę...”)

### **3. Pytania odzwierciedlające (odbijające to, co uczestnik lub uczestniczka wydaje się mówić):**

- więc mówisz, że...
- wydajesz się mówić (myśleć), że...
- czy tkwi w tobie przekonanie...

### **4. Pytania pomysłowe:**

- czy to i to mogłoby się na coś przydać...

### **5. Pytania skoncentrowane na projekcie:**

- jakie to powoduje problemy — dlaczego to stanowi problem...
- co teraz się nie dzieje...
- co chcesz, aby uległo zmianie...
- jaką chciałbyś lub chciałybyś uzyskać reakcję X...
- jakiej zmianie według ciebie musiałby ulec Y...
- co chciałbyś lub chciałybyś zrobić — w warunkach idealnych...
- jakie uczucia to w tobie wywołało...
- z kim się konsultowałeś lub konsultowałaś w tej sprawie ...
- z kim jeszcze mógłbyś lub mogłabyś porozmawiać...
- jak ta osoba postrzega ten problem...
- jak masz zamiar dalej postąpić...

### **6. Pytania skoncentrowane na uczuciach:**

- jakie uczucia to w tobie wywołuje...
- czy czujesz się wystarczająco pewny lub pewna siebie, by...
- co cię najbardziej niepokoi...
- co cię najbardziej frapuje...

## **7. Pytania dotyczące współpracy grupy AL:**

- co jeszcze uznał(a)byś za pomocne...
- jak możemy ci pomóc...
- czy dochodzimy do twojego problemu...
- czy jesteśmy użyteczni...
- co robimy tutaj teraz...
- co robimy w danym momencie...
- dlaczego nie poruszyliśmy

### **PYTANIA DODATKOWE:**

1. Na czym polega problem?
2. Co sprawia, że jest to problem teraz?
3. Czyj to jest problem?
4. Jak ważne jest to w skali od 1 do 10?
5. Ile energii masz na rozwiązanie tego problemu, w skali od 1 do 10?
6. Implikacje: jakie są konsekwencje zostawienia sprawy tak jak jest?
7. Czego już próbowałeś (próbowałaś)?
8. Wyobraź sobie, że problem został rozwiązany. Co byś widział(a), słyszał(a), czuł(a)?
9. Co przeszkadza w osiągnięciu tego idealnego stanu?
10. Jaką ponosisz odpowiedzialność za to, co się dzieje?
11. A co dobrego dzieje się w tej sprawie?
12. Wyobraź sobie, że jesteś u szczytu swych możliwości. Co byś powiedział(a) sobie na temat tego problemu?
13. Jakie istnieją możliwości działania?
14. Jakich kryteriów użyjesz do oceny tych możliwości?
15. Które rozwiązanie wydaje się najlepsze według tych kryteriów?
16. Jakie będzie następny lub pierwszy krok?
17. Kiedy to zrobisz?
18. Po czym poznasz, że to masz?