

„Segíthet-e a Karrieredben egy Coach? – Önértékelő Kérdőív a Tudatos Pályaépítéshez”

Úgy érzed, egyhelyben toporogsz a karrieredben? Nehezen találod a választ arra, mi lenne a következő lépés, vagy hogyan hozhatnád ki magadból a legtöbbet? Válaszolj őszintén a kérdésekre, hogy közelebb kerülj önmagadhoz és a jövődhöz.

1. Mennyire vagy tisztában a saját szakmai céljaiddal?

- A. Egyáltalán nem tudom, mit szeretnék
- B. Vannak elképzeléseim, de bizonytalan vagyok
- C. Tudom, merre szeretnék haladni

2. Könnyen tudsz döntéseket hozni a karriereddel kapcsolatban?

- A. Nagyon nehezen, félek hibázni
- B. Néha igen, néha nem
- C. Igen, általában magabiztos vagyok

3. Érzed úgy, hogy ki tudod használni a benned rejlő potenciált a jelenlegi helyzetekben?

- A. Nem, úgy érzem, kihasználatlan vagyok
- B. Részben, de lehetne jobb is
- C. Igen, a legtöbbet hozom ki magamból

4. Van stratégiád a hosszú távú fejlődésedre?

- A. Nincs, csak sodródok
- B. Vannak ötleteim, de nincs konkrét tervem
- C. Igen, konkrét célokat és lépéseket követek

5. Szoktál kapni visszajelzést másoktól a munkahelyi teljesítményedről?

- A. Ritkán vagy egyáltalán nem
- B. Igen, néha, de nem mindig hasznos
- C. Igen, és segítenek a fejlődésben

6. Tudod, milyen területeken kellene fejlődnöd?

- A. Nem igazán, szeretnék ebben iránymutatást
- B. Van sejtésem, de nem vagyok benne biztos
- C. Igen, tudatosan dolgozom rajtuk

7. Mennyire érzed magad motiváltnak a jelenlegi karrierhelyzetekben?

- A. Alig tudom fenntartani a motivációm
- B. Váltakozó, hangulattól függ
- C. Általában lelkes vagyok és célorientált

8. Mennyire érzed úgy, hogy a jelenlegi munkád összhangban van az értékeiddel és érdeklődési köröddel?

- A. Egyáltalán nem, teljesen eltér az érdeklődésemtől
- B. Részben, vannak átfedések, de nem teljesen
- C. Teljesen, úgy érzem, önazonos vagyok benne

9. Hogyan kezeled a karrierrel kapcsolatos stresszt és bizonytalanságot?

- A. Nehezen, gyakran érzem magam túlterheltnek
- B. Változó, néha jól, néha kevésbé
- C. Jól, általában hatékonyan tudom kezelni

10. Mennyire érzed magad magabiztosnak a karriered irányításában?

- A. Egyáltalán nem, gyakran érzem magam elveszettnek
- B. Részben, vannak bizonytalanságaim
- C. Teljesen, magabiztosan irányítom a pályámat

Értékelési útmutató:

Minden kérdésnél:

- A. **1 pont** = „Egyáltalán nem” vagy bizonytalan, elbizonytalanodó válasz
- B. **2 pont** = „Részben” vagy változó, közepesen tudatos válasz
- C. **3 pont** = „Igen” vagy határozott, magabiztos válasz

Számold össze a pontokat: maximálisan elérhető pontszám = 30.

Értelmezés:

☐ 10–17 pont: Itt az ideje egy támogató beszélgetésnek

Sok a bizonytalanság: még keresed az utadat, nincs világos célod, és gyakori benned a kétség. Ez teljesen természetes, és épp ez az a pont, ahol egy karrier coach valódi kapaszkodót adhat. Segíthet rátalálni arra az irányra, ami nemcsak passzol hozzád, de lelkesít is.

☐ 18–24 pont: Jó úton vagy, de jól jöhet a megerősítés

Már vannak elképzeléseid és törekvéseid, de időnként elakadsz. A coaching ebben az esetben útitárs lehet: közösen pontosíthatjátok a célokat, tisztázhatjátok a dilemmákat, és összeállíthattok egy konkrét cselekvési tervet.

☐ 25–30 pont: Magabiztos vagy, de mindig van hova fejlődni

Magabiztos vagy, tudod, mit akarsz — de lehet, hogy hasznos lenne egy külső szem a továbblépéshez vagy új célok kitűzéséhez. A coaching nemcsak elindít, hanem megerősít, amikor változás vagy fejlődés előtt állsz..

Ha úgy érzed, itt az ideje változtatni, jusson eszedbe: van segítség. A karriered tudatos alakítása nem kiváltság, hanem egy lépés a saját erőd felé.