

# Questionario Coaching Carriera

Ecco le domande per iniziare il nostro percorso insieme. Rispondi nel modo più sincero e diretto possibile: più informazioni mi dai, più il lavoro sarà efficace.

Sii concreto e diretto. Non servono pagine e pagine, ma neanche risposte telegrafiche: un buon equilibrio aiuta entrambi.

Questo questionario serve a conoscere la tua situazione professionale attuale e i tuoi obiettivi per calibrare il percorso di coaching. Non è un assessment psicologico né uno strumento diagnostico. Non sono uno psicologo, psicoterapeuta né professionista sanitario.

**Formato richiesto:** PDF o documento Word scritto al computer.  
Non mandare foto di pagine scritte a mano.

## 01 Chi Sei

---

Nome, età e città dove vivi.

Cosa fai attualmente? Ruolo, azienda, settore.

Qual è la tua situazione finanziaria attuale? Quanto guadagni indicativamente al mese? Hai debiti? Sei soddisfatto del tuo reddito?

Non servono numeri precisi, basta un'indicazione. Questo serve per calibrare il percorso.

Come vedi il tuo futuro fra 5 anni? Cosa vorresti ottenere che adesso non hai?

## 02 Obiettivi Professionali

---

Qual è l'obiettivo principale per cui stai iniziando questo percorso?

C'è una problematica specifica che vorresti risolvere?

Esempio: cambio carriera, negoziazione stipendio, burnout, mancanza di direzione, non so cosa voglio fare, voglio lanciare qualcosa di mio...

C'è qualcosa che hai già provato e non ha funzionato?

## 03 Carriera e Competenze

---

Descrivi brevemente il tuo percorso professionale fino ad oggi.

Esperienze chiave, cambi di direzione, cosa ha funzionato e cosa no.

Quali sono i tuoi punti di forza e le aree che vorresti sviluppare?

Hai un network professionale? Come lo descriveresti?

Forte, debole, inesistente, concentrato in un settore...

Come gestisci lo stress e i momenti di frustrazione sul lavoro?

## 04 Visione

---

Che tipo di vita professionale vuoi costruire?

Dipendente, freelancer, imprenditore, ibrido... descrivi la tua giornata ideale fra 2-3 anni.

Ci sono identità professionali che vuoi costruire?

Esempio: "voglio diventare un leader tecnico", "voglio lanciare un side project", "voglio essere riconosciuto come esperto di X".

Qual è il tuo rapporto con il rischio? Preferisci stabilità o sei disposto a scommettere?