

KOÇLUK MODELLERİ

CIGAR MODELİ

C urrent Situation	Şimdiki Durum
I ntention	Amaç
G ap	Boşluk
A ction	Eylem
R evue	Gözden Geçirme

1- C

- ☐ Bu konuşmadan ne elde etmek istersin?
- ☐ Şu anda neler oluyor?
(Nerede, kim, ne, ne kadar, ne sıklıkla...)
- ☐ Engellerin neler? Fırsatların neler?
- ☐ Bu konu üzerinde ne kadar kontrole sahipsin?
- ☐ Şu ana kadar bu konuyla ilgili ne yaptın?
- ☐ Bunun diğer süreçlerine olan etkisi ne?
- ☐ Hangi faktörleri dikkate almalısın?

2-I

- ☐ Uzun vadede neyi başarmak istiyorsun?
- ☐ Başarı senin için ne ifade ediyor?
- ☐ Başarılı olduğunu bilmek sana nasıl hissettiriyor?
- ☐ Bunu ne zaman başarmak istiyorsun?
- ☐ Hedefini gerçekleştirmenin senin için değeri ne?
- ☐ Başarısız olamayacağını bilsen ne yapardın?
- ☐ Başarıyı nasıl ölçersin?

3-G

- ☐ Hangi seçeneklere sahipsin?
- ☐ Hangi kaynaklara ihtiyacın var? (*Zaman, para, destek,...*)
- ☐ Hangi kritik bilgilere ihtiyacın var?
- ☐ Süreçlerine kimlerin dahil olması gerekiyor?
- ☐ Başka neler sana yardımcı olur?
- ☐ Yolunun üzerindeki dönüm noktası ya da kısa vadeli hedefin ne olurdu?

- ☐ Seni ne/ler engelliyor?
- ☐ Artı ve eksileri neler?
- ☐ Neyi ıskalıyorsun?
- ☐ Kendini bu konuya adama seviyen 10 üzerinden kaç?
Bunun 10 olması için ne gerekli?
- ☐ Risklerin neler?

4-A

- ☐ Planın ne?
- ☐ Hedefin S.M.A.R.T. mı?
- ☐ Bu seni ana hedefine ulaştıracak mı?
- ☐ Hangi kaynaklara ihtiyacın var ve onları nasıl elde edeceksin?
- ☐ Birinci, ikinci ve üçüncü olarak yapman gerekenler ne?
- ☐ Her adım için zaman çizelgen nasıl?

5- R

- ☐ Süreç boyunca görevlerini yerine getirdin mi?
- ☐ Bugüne kadar ilerlemeni nasıl takip ettin?
- ☐ Bugünden sonra ilerlemeni nasıl takip edeceksin?
- ☐ Hedefin senin için geçerliliğini koruyor mu?
- ☐ Başka neyi konuşmamız gerek?