

نمونه سوالات کوچینگ فنی حرفه ای
آکادمی بین المللی فراکوچ

1. در کدام گزینه تعریف درستی از کوچینگ ارائه نشده است؟
1. کوچینگ یعنی کشف توانایی مراجع توسط مهارت یک کوچ
2. کوچینگ یعنی تلاش برای رسیدن مراجع از دنیای موجود به دنیای مطلوب
3. کوچینگ یعنی راهنمایی مراجع برای رسیدن به هدف
4. کوچینگ یعنی گفتگوی هدفدار بین کوچ و مراجع، برای کشف راحل توسط مراجع

2. کدام گزینه در مورد کوچینگ صحیح نیست؟
1. در کوچینگ از طریق فرمول و پروتکل های از پیش تعیین شده مسئله مراجع حل می شود.
2. در کوچینگ تمرکز بر روی حال و آینده مراجع است.
3. در کوچینگ به حل مشکلات گذشته مراجع پرداخته نمی شود.
4. در کوچینگ منبع دانش مراجع است.

3. اگر کوچ در زمینه یا موضوع مراجع اطلاعات یا دانش تخصصی دارد:
1. با دریافت هزینه بیشتر این دانش و تخصص را به او ارائه می کند.
2. کوچ اجازه اعمال و انتقال اطلاعات یا دانش شخصی به مراجع را ندارد.
3. کوچ بعد از جلسه کوچینگ هم نمی تواند این اطلاعات یا دانش تخصصی را در اختیار مراجع قرار دهد.
4. کوچ می تواند مستقیماً راهکار لازم را هر موقع صلاح ببیند، ارائه دهد.

4. زمانی که موضوع مراجع نیاز به یک انتخاب بیرونی دارد وظیفه کوچ در این شرایط چیست؟
1. او را به استفاده از خدمات یک متخصص و کارشناس ارجاع دهد.
2. سعی کند که برای تصمیم بهتر به مراجع کمک کند.
3. یکی از آنها را با توجه به تجربه خود انتخاب کند.
4. وظیفه او نیست برای انتخاب به مراجع کمک کند.

5. از منظر حوزه تمرکز، کوچینگ با مشاوره درمانی به ترتیب چگونه اند؟
1. با هم تفاوتی ندارند
2. تحقق اهداف مراجع/ حل مشکلات مراجع
3. تحقق اهداف مراجع/ انتقال تجربه
4. حل مشکلات ناشی از گذشته/ انتقال تجربه

6. کوچینگ از دو بعد کلی با دیگر روش‌های پشتیبانی متفاوت است:

1. مخاطب/ رویکرد
2. هدف/ برنامه‌ریزی
3. تکنیک/ مهارت
4. رویکرد/ هدف

7. رویکرد یک کوچ چیست؟

1. مسئولیت، عاملیت و آگاهی جلسه به عهده کوچ است
2. مسئولیت با کوچ و عاملیت و آگاهی جلسه به عهده خود مراجع است
3. مسئولیت و عاملیت با کوچ و آگاهی جلسه به عهده خود مراجع است
4. مسئولیت، عاملیت و آگاهی جلسه به عهده خود مراجع است

8. از جنبه افق دید غالب، تفاوت کوچینگ با منتورینگ در چیست؟

1. منتورینگ آینده/ کوچینگ آینده
2. منتورینگ آینده/ کوچینگ حال و آینده
3. منتورینگ آینده/ کوچینگ گذشته، حال و آینده
4. تفاوتی در این حوزه نیست.

9. منبع دانش در کوچینگ و آموزش، به ترتیب کدام است؟

1. مراجع/ مراجع
2. مراجع/ مدرس
3. کوچ/ مراجع
4. کوچ/ مدرس

10. کوچینگ بر کدام بخش وجودی انسان تمرکز دارد؟

1. نقاط ضعف
2. احساسات منفی
3. نقاط قوت و استعدادها
4. حل مشکلات ناشی از گذشته/ انتقال تجربه

11. کدامیک اساس و فلسفه کوچینگ نیست؟

1. رسیدن به اهداف
2. شکوفایی افراد
3. رفع اختلالات رفتاری
4. تقویت نقاط قوت



12. معمولاً مرحله پایانی یک جلسه معارفه چیست؟

1. گفتگو پیرامون هدف
2. برنامه‌ریزی و SMART نهایی اقدامات مراجع
3. عقد قرارداد
4. در هر جلسه متفاوت است

13. کدام مورد معنای "پذیرش مراجع" نیست؟

1. یعنی جلسه با مراجع را بپذیریم
2. یعنی موضوع و خود مراجع را بپذیریم
3. نقاط قابل بهبود و نقاط قوت او را بپذیریم
4. بپذیریم که انسان موجودی خطاکار است

14. کنجکاوی مطلوب کوچ در کدام مورد عنوان نشده است؟

1. برای رسیدن مراجع به پاسخ سؤال‌های خود است
2. برای داشتن ذهنیت شفاف‌تر از مراجع
3. توسط کوچ کنکاش می‌شود در جهت خدمت به هدف مراجع
4. بسیار مهم است که کوچ باید همه چیز را در مورد زندگی مراجع خود بداند

15. کنجکاوی کوچ در چه راستایی نیست؟

1. ایجاد شفافیت در ذهن خود
2. تحول در ذهن مراجع
3. کاوش الگوی رفتار و افکار و احساس مراجع
4. داستان زندگی گذشته و حال مراجع

پاسخ سوالات

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	4	4	3	3	3	2	2	4	1	5	2	2	1	3

اطلاعات بیشتر در خصوص آزمون:

[سلسله یادکست های آزمون کوچینگ](#)

نمونه سوالات بیشتر:

- [نمونه سوال کوچینگ \(1\)](#)
- [نمونه سوال کوچینگ \(2\)](#)
- [نمونه سوال کوچینگ \(3\)](#)

