自我评估工作簿

*该工作簿的目的是帮助您对自己的口试录音进行 “ 自我评估 ” 以帮助您在提交录音时确保最佳的通过几率。*

|  |  |
| --- | --- |
| **相关技术及内容要求** | **是/否** |
| **您的会谈长度是否在 30 - 35 分钟之间？**任何长度在35分钟之内的会谈录音都是有效的，若您提交的会谈录音时间少于30分钟或超过35分钟，则被视为无效提交，您将被要求重新提交有效会谈录音。 |  |
| **您 和 您的客户是否使用耳机或麦克风以确保收音正常？**若在评估过程中评估导师无法听清楚您的会谈录音对话，将对您的评分结果产生负面影响。 |  |
| **您是否提供了正确格式的会谈录音的文字稿？**在提交文字稿之前，请您仔细阅读文字内容并确保其正确性。我们为您提供了文字稿模版可以便于评估导师对您的文字稿和录音内容进行更好的匹配。 |  |
| **教练会谈注意事项** | **是/否** |
| **会谈是否充分展示了您作为教练的身份？**请注意接受评估的主体是您而不是您的客户，所以请确保您的客户不是在自我教练中。 |  |
| **您是否展示了教练仪态？**虽然没有硬性规定，但是若您在会谈录音中太频繁地使用 “ 我 ” 则很有可能过分强调您的自我意识。 |  |
| **您的教练协议是否规范化？**教练协议是非常关键的，可能需要您花至多10分钟的时间在这一步。您是否在需要时阐明，或在进入下一个问题之前了解/检验您客户所说的任何重要内容？ |  |
| **您是否帮助客户制订出一个强有力的行动计划？**客户的计划是否与其在教练协议中所确定的目标相关联？您是否为计划的执行预留了足够的时间？（如果您在会谈开始的25分钟内都还未展示出该部分的相关教练能力，则您将没有充分的时间作展示） |  |
| **ICF核心能力** | **是/否** |
| 根据您所学及理解，您是否已经展示了大部分的ICF核心能力？请使用ICF核心能力各级别评分标准以自查您的教练水平[ICF 核心能力各级别评分标准](https://coachingfederation.org/app/uploads/2017/12/ICFCompetenciesLevelsTable.pdf) (详细可点击 [ICF官网](https://coachingfederation.org/core-competencies) 提供除英语外的其他语种翻译) |  |