

Heilsu markþjálfafi: _____

Dagsetning: _____

Heilsu markþjálfun

Sem heilsu markþjálfafi, þá er mikilvægt fyrir mig að skilja hvernig þú upplifir þig sjálfa, heilsuna þína, umhverfið þitt, starfið þitt, einkalífið þitt og annað sem skiptir máli í þínu lífi. Hver manneskja er einstök og að skilja þig hjálpar mér að styðja og aðstoða þig.

Ef þú svarar þessum spurningum skýrt og gefur þér tíma til að svara hverri spurningu mun það hjálpa bæði þér og mér. Þessar spurningar eru gerðar með það í huga að þín svör munu aðstoða okkar starf saman og vekja þig til umhugsunar. Öll okkar samskipti eru trúnaðarmál.

Upplýsingar (Trúnaðarmál)

Nafn _____ Eftirnafn _____

Þú vilt vera kölluð _____

Heimilisfang _____

Borg _____ Póstfang _____ Land _____

Símanúmer: _____

Heimilisfang _____

Starfsstaða _____

Fæðingardagur _____

Ert þú í sambúð? _____ Ef já, hversu lengi? _____

Átt þú börn? Búa börnin þín með þér? _____

Ef já, hversu mörg? _____

Hvað vilt þú fá úr okkar markþjálfunar sambandi?

Hver er besta leiðin fyrir mig til að aðstoða þig á sem skilvirkasta hátt að þínu mati, hvaða ráð gefur þú mér sem myndi virka best fyrir þig?



Hefur þú einhverjar fyrirfram ákveðnar hugmyndir um markþjálfun?

Hvaða þrjá hluti um þig viltu að ég viti?

1. _____
2. _____
3. _____

Hvaða þrjá hluti um þig 'viltu' EKKI að ég viti?

1. _____
2. _____
3. _____

Persónulegt

1. Hverju þarft þú að áorka í lífinu og hvað þarf að gerast í lífinu þínu, að þínu mati, til að þú getir sagt að lífinu þínu sé fullnægt og vel lifað?

2. Hvaða styrkleika hefur þú að bera?

3. Hvað gefur þér merkingu og tilgang í lífinu?



4. Hvað vantar í lífið þitt sem þú veist að myndi gefa lífinu þínu meiri merkingu/tilgang?

5. Hvað gerir þú þegar þér er stillt upp við vegg eða ert mjög stressuð/kvíðin?

Heilsa og vellíðan

Hlutverk mitt sem markþjálfari, er að vera með þér og aðstoða þig, hjálpa þér að sjá leiðir sem þú mögulega sást ekki áður, leið til að fá betri heilsu og meiri vellíðan í þitt líf.

Ef ástæða er til að leita læknis eða annarra sérfræðinga þá ræði ég það við þig og þú sömuleiðis við mig. En mitt hlutverk er að vera stuðningur og hjálpa þér að halda ábyrgð.

Endilega skrifaðu allt sem skýrast og frekar meira en minna, svo ég geti skilið allar þær heilsuhindranir sem eru í lífinu þínu núna.

1. Útskýrðu hér þinn lífsstíl þegar kemur að heilsunni þinni og hvað þú gerir daglega/vikulega til að vera við góða heilsu og líða vel.

2. Útskýrðu hér ef þú ert að takast á við einhverjar hindranir, sjúkdóma eða annað sem kemur að heilsunni þinni (allt smávægilegt sem stórfenglegt má koma hér fram). Ert þú að taka einhver lyf, ef svo er, allar þau aukaverkanir sem þeim fylgja ef einhverjar.



3. Hvað gerir þú núna í lífinu þínu til að minnka streitu í lífinu þínu, eða jafna út áhrif sem stress hefur á lífið þitt?

4. Endilega útskýrðu hér þína tYPísku viku, þegar kemur að hreyfingu, mataræði og hugarfari.

5. Hvað gerir þú í þínu lífi sem veitir þér hamingju og gleði? Hversu oft gerir þú það?

6. Hvað kemur í veg fyrir að þú geri það sem færir þér gleði og heilsu?

8. Hvaða skref sérð þú mögulega að þú gætir tekið strax?

