Coaching Card

జవాబు చెప్పడం నీ తెలివిని చూపిస్తుంది, ప్రశ్న అడగడం వాళ్ళ తెలివిని బయటికి తెస్తుంది.

ఎలా చేయాలి

1. ఈ వారం ఎవరైనా ఒక problem తో నీ దగ్గరికి వస్తే, జవాబు చెప్పకుండా ఈ card తో ఒక fifteen-minute coaching chat చెయ్యి.
2. నాలుగు రకాల ప్రశ్నలు, ఒక్కో దాని నుంచి ఒకట్రెండు చాలు. వాళ్ళకి లేని information అడిగితే ఇవ్వు — information ఇవ్వడం, జవాబు చెప్పడం ఒకటి కాదు.
3. నీ tip ఒక్కటే, అదీ చివర్లో. Plan మొత్తం వాళ్ళదే అయ్యేలా చూడు.

QUESTION CARD మనమే తయారుచేసిన తెలుగు ప్రశ్నలు · నాలుగు రకాలు

1 చివరికి ఏం కావాలి

- "ఇది ఎలా ముగిస్తే నీకు బాగుంటుంది?"
- "ఈ chat అయ్యాక నీ దగ్గర ఏం ఉండాలి?"
- "ఇది జరిగితే, ఎలా తెలుస్తుంది?"

2 ఇప్పుడు ఎక్కడున్నాం

- "అసలు ఏం జరిగింది? ఎవరు ఏమన్నారు?"
- "ఇప్పటిదాకా ఏం try చేశావు?"
- "ఇందులో నీ చేతుల్లో ఉన్నది ఏది?"

3 ఇంకా ఏ దారులు

- "ఏం చేయొచ్చు?"
- "ఇంకేమైనా దారి ఉందా? (ఇంకోసారి: "ఇంకేమైనా?")"
- "నీకు తెలియని information ఏమైనా కావాలా?"

4 మొదటి అడుగు

- "వీటిలో ఏది చేస్తావు?"
- "మొదటి అడుగు ఏంటి, ఎప్పటిలోగా?"
- "దీనికి నా నుంచి ఏమైనా కావాలా?"

EXAMPLE · లక్ష్మి గారు · స్వాతి · EMI bounce · branch మూసాక fifteen minutes

1 · చివరికి ఏం కావాలి	"రేపు ఆయన వెళ్ళేటప్పుడు ఏం జరిగి ఉండాలి?" → ఆయన కోపం తగ్గాలి, ఇంకోసారి EMI bounce అవ్వకూడదు.
2 · ఇప్పుడు ఎక్కడున్నాం	"ఈ రోజు అసలు ఏం జరిగింది, ఆయన దేని మీద ఎక్కువ కోప్పడ్డారు?" → charges కంటే, ఇన్నేళ్ళ customer కి ముందు ఒక్క call కూడా రాలేదని బాధ · ఆయన మాట పూర్తిగా వినకముందే తను rules మొదలుపెట్టింది · EMI date fifth, shop payments tenth తర్వాతే.
3 · ఇంకా ఏ దారులు	"మరి ఏం చేయొచ్చు? ఇంకేమైనా?" → పూర్తిగా వినడం, charges ఎందుకో నిజాయితీగా చెప్పడం · స్వాతే అడిగింది: "EMI date మార్చే option ఉందా?" · లక్ష్మి గారు: "ఉంది, మన branch నుంచే request పెట్టొచ్చు" — information ఇచ్చారు, జవాబు కాదు.
4 · మొదటి అడుగు · ఎప్పటిలోగా	"వీటిలో ఏది చేస్తావు, ఎప్పుడు?" → రేపు branch తెరవగానే date change form ready · ఆయన వచ్చాక ముందు మాట్లాడను, వింటాను.
నా ఒక్క tip · చివర్లో	ఆయన్ని నిలబెట్టి కాదు, కూర్చోబెట్టి మాట్లాడు.

Emergency → చెప్పు

Customer ఆ క్షణంలోనే counter దగ్గర అరుస్తుంటే, ఒక fraud alert వస్తే — ప్రశ్నలు కాదు, ముందుకొచ్చి చెప్పు. తర్వాత కూర్చుని మాట్లాడు.

మిగతా రోజుల్లో → అడుగు

వాళ్ళు రోజూ చేసే పనిలో వచ్చిన problem అయితే, దారి వాళ్ళే కనుక్కోగలరు. వాళ్ళ జవాబు బయటికొచ్చేదాకా ఓపికగా ఆగు.

నా COACHING CHAT · 1 · ఎవరితో: _____ · problem: _____	
1 · చివరికి ఏం కావాలి	
2 · ఇప్పుడు ఎక్కడున్నాం	
3 · ఇంకా ఏ దారులు	
4 · మొదటి అడుగు · ఎప్పటిలోగా	
నా ఒక్క tip · చివర్లో	

నా COACHING CHAT · 2 · ఎవరితో: _____ · problem: _____	
1 · చివరికి ఏం కావాలి	
2 · ఇప్పుడు ఎక్కడున్నాం	
3 · ఇంకా ఏ దారులు	
4 · మొదటి అడుగు · ఎప్పటిలోగా	
నా ఒక్క tip · చివర్లో	

FEEDBACK PARTNER · వారం చివర్లో

తర్వాత ఆ మనిషినే అడుగు — "నా ప్రశ్నలు మీకు ఆలోచించడానికి help చేశాయా, లేక నేను నేరుగా చెప్పి ఉంటే బాగుండేదా?"

Team లేదా? College లోనో, ఇంట్లోనో, friends తోనో — ఎవరైనా సలహా అడిగితే, ఒక్కసారి సలహా ఇవ్వకుండా ఈ ప్రశ్నలే అడిగి, చివర్లో ఇదే ప్రశ్న అడుగు.

GROW (Goal, Reality, Options, Will): from UK business coaching in the 1980s; credited to Graham Alexander, Alan Fine and Sir John Whitmore, origins still disputed; made famous by Whitmore, *Coaching for Performance* (1992) — a practical method, not research. Named and credited only; the question card is Mental Gym's own. · Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1–18 — positive effects on every outcome measured (g = 0.43 to 0.74). · Jones, R. J., Woods, S. A., & Guillaume, Y. R. F. (2016). The effectiveness of workplace coaching. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 249–277. Neither review tested managers coaching their own teams as such — a good pointer, not proof. · Rahul Dravid: India A and U-19 coach, 2015 to 2019 (BCCI). "Everyone gets a game": *The Cricket Monthly* interview via PTI/IANS (Jun 2021). One-World-Cup rule: BCCI working committee (PTI, 30 Jun 2016). "Select yourself": *Sportstar* via ICC (29 Nov 2019). U-19 World Cup finals: 2016, West Indies won by five wickets; 2018, India beat Australia by eight wickets, unbeaten. Lakshmi garu's branch is a composite example.