

教练对话复盘清单

基础信息

- 日期:
- 对话时长:
- 来访者代号:
- 主题关键词:
- 整体满意度(1-10):

一、核心能力评估表

评分标准：1-需大幅提升 2-需要改进 3-达标 4-良好 5-卓越

A. 基础能力

- 职业道德遵循度 (1-5): __
- 教练协议确立度 (1-5): __
- 专业界限把控度 (1-5): __

B. 关系建立

- 信任感营造 (1-5): __
- 安全感营造 (1-5): __
- 平等关系建立 (1-5): __

C. 沟通效能

- 倾听质量 (1-5): __
- 提问力度 (1-5): __
- 直接沟通效果 (1-5): __

D. 促进学习与成果

- 觉察深度 (1-5): __
- 行动计划具体度 (1-5): __
- 目标达成度 (1-5): __

二、关键时刻记录

高光时刻

时间点:

具体表现:

产生效果:

成功要素:

需改进时刻

时间点:

具体表现:

影响:

改进方向:

意外收获

发现:

启发:

可推广点:

三、改进计划追踪

近期重点改进项（最多 3 项）

1. _____

- 具体表现:

- 改进措施:

- 完成时间:

- 检验标准:

2. _____

- 具体表现:

- 改进措施:

- 完成时间:

- 检验标准:

3. _____

- 具体表现:

- 改进措施:

- 完成时间:

- 检验标准:

长期发展目标

- 技能提升:
- 知识储备:
- 实践积累:

四、总结与反思

1. 本次对话最大收获:

2. 关键学习点:

3. 待深入探索的问题:

4. 下次对话重点注意事项:

- 建议每次对话后立即完成"基础信息"和"关键时刻记录"
- 每周末完成一次完整的复盘清单
- 每月回顾所有复盘清单，总结模式和趋势
- 可以根据个人需求增减项目
- 建议电子化存档，方便追踪和分析

要发挥这个模板的最大效用，建议:

1. 持续使用至少 3 个月
2. 定期回顾复盘内容
3. 与同伴教练分享和交流
4. 根据实际使用体验不断调整优化

需要特别说明的是，这个模板是基于通用原则设计的框架，您可以根据自己的实践经验和需求进行调整和完善。如果您想要更专业的模板，建议:

1. 参考 ICF 官方资源
2. 咨询您的 coach8 督导老师
3. 与 coach8 教练社群交流分享
4. 参加 coach8 专业工作坊获取更多工具