



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

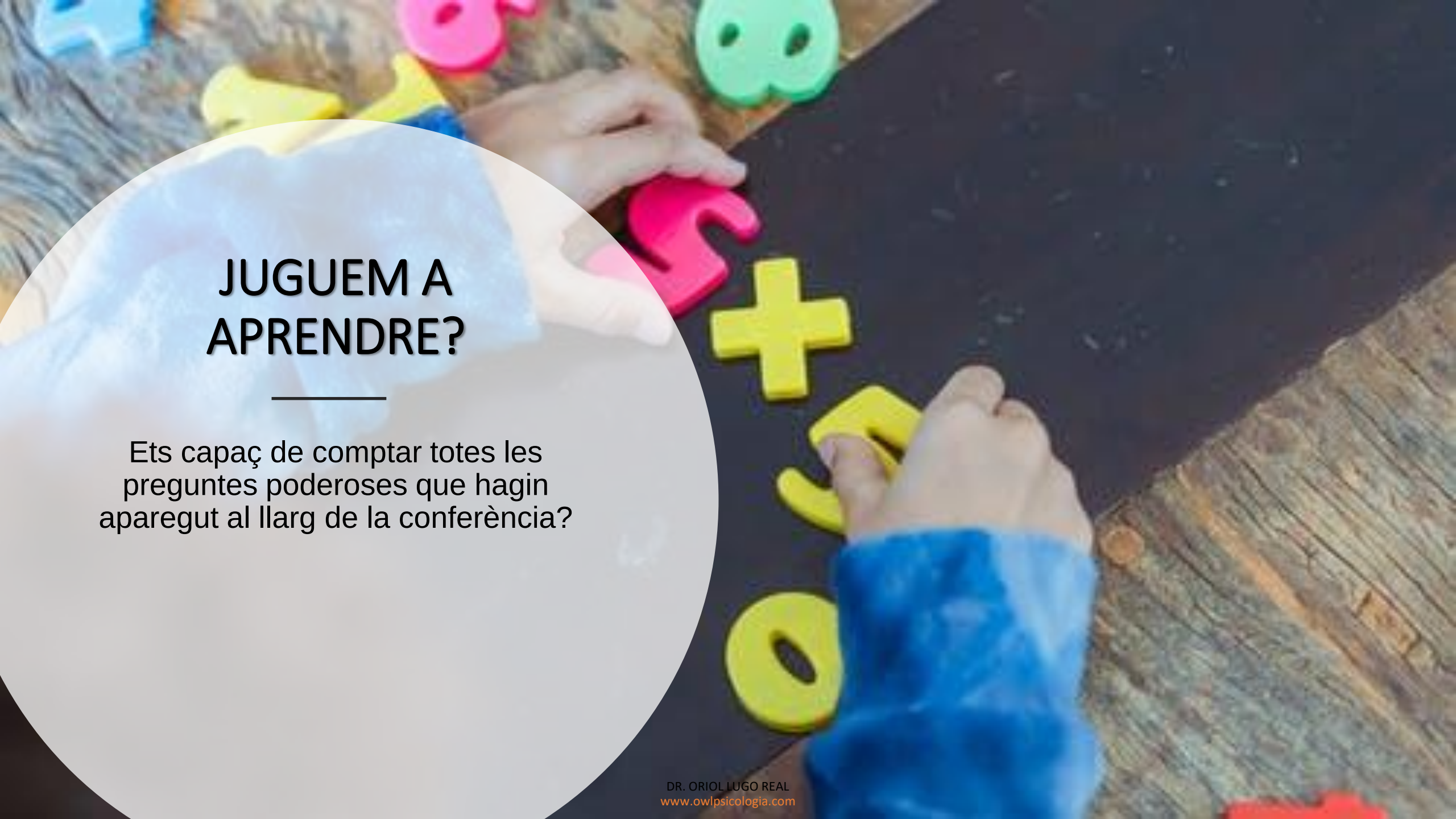
17 de novembre de 2021

EL VALOR DE LES PREGUNTES PODEROSES EN PSICOLOGIA COACHING

DR. ORIOL LUGO REAL

PUNTS A EXPOSAR:

- Preguntes poderoses com a element clau en un procés de psicologia coaching.
- Bases de les formulacions de les preguntes poderoses.
- Pautes per combinar les preguntes poderoses.
- Recull de preguntes poderoses segons àrees diverses.
- Exploració de les respostes.
- Conclusions.
- Bibliografia.

A close-up photograph of a child's hands playing with colorful wooden letters and numbers on a dark surface. The child is wearing a blue long-sleeved shirt. The letters and numbers are in various colors: blue, yellow, pink, and green. The child is holding a pink letter 'S' and a yellow plus sign. The background is a dark, textured surface, possibly a table or floor. The image is partially covered by a large, semi-transparent white circle on the left side, which contains the text.

JUGUEM A APRENDRE?

Ets capaç de comptar totes les preguntes poderoses que hagin aparegut al llarg de la conferència?

UN DIJOUS QUALSEVOL...

FINS QUAN PENSES SEGUIR AIXÍ...?

QUÈ ÉS EL QUE REALMENT
T'APASSIONA?

QUÈ NECESSITES QUE CANVIï DINS
DE TU PER A DONAR EL PAS?



PILOT AUTOMÀTIC





EXPERIMENT



RESULTATS EXPERIMENT





SOTA DEL MAR

PREGUNTES PER A DESPERTAR



La pregunta és poderosa
quan permet accedir a
material imaginatiu que
no sol ser desenterrat
pels qüestionaments
convencionals.

(O'Connell, 1998; O'Connell, Palmer,
& Williams, 2012)



Les preguntes
poderoses són les
que poden ser
utilitzades per a crear
un canvi palanquejat.

(Adams, 2004)



Les preguntes poderoses
són molt importants a
l'hora de transformar la
cultura organitzacional,
facilitar que les persones
puguin aprendre, així com
propiciar que generin
accions i canvis.

(Smith i Boniweel, 2021)





EN RESUM: LA REGLA DELS 5 SEGONS



PREGUNTES QUE VÉNEN DE LLUNY...





BASES DE LES PREGUNTES PODEROSES

- Preguntes obertes vs preguntes tancades.
- Preguntes centrades en la relació vs preguntes unilaterales.
- Preguntes enfocades a profunditzar vs preguntes superficials.
- Preguntes que s'adapten a la relació canviant vs preguntes rígides/estandarditzades.

CLAUS DE LA FORMULACIÓ

- Preguntes amb propòsit
- Preguntes amb perspectiva
- Preguntes basades en el procés



PREGUNTES AMB PROPÒSIT



- Quin és el propòsit de treballar amb el client?
- On t'estàs dirigint amb aquest coachee?
- Què vol assolir?
- On vol arribar en el seu viatge/recorregut global amb tu?
- Qui són i què volen les parts interessades?

PREGUNTES AMB PROPÒSIT

- Entendre la pregunta que vols efectuar.
- Comprendre les expectatives de l'altra part/s.
- Clarificar els rols que cada part volen prendre.
- Apreciar l'amplitud del context.
- Copsar la forma en la que el propòsit s'ha definit.



PREGUNTES AMB PERSPECTIVA



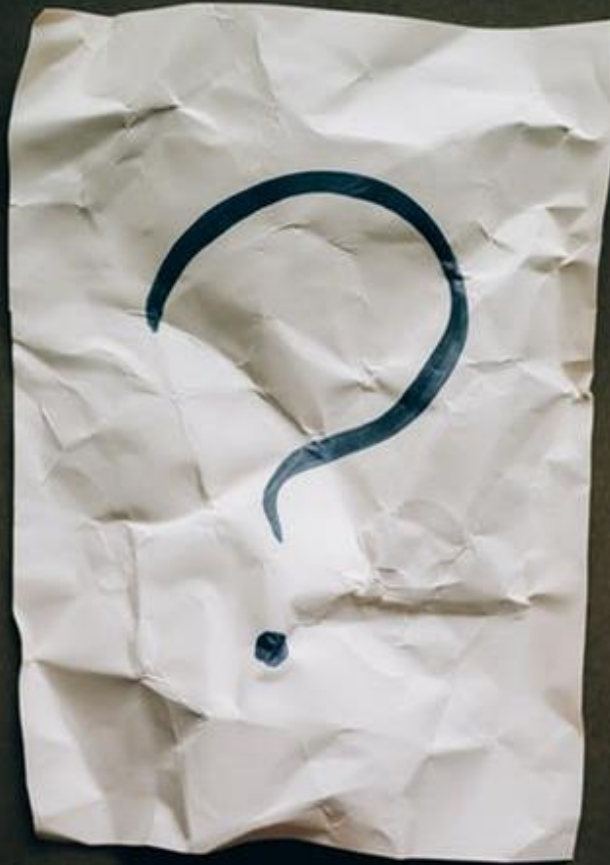
- Quines són les teves perspectives respecte al procés?
- Quines són les perspectives del client respecte el procés?
- Quins són els judicis que porteu a la sessió?
- Hi ha coherència entre el teu itinerari de treball i el del client?
- Com t'assegures que el client/a està preparat per explorar les seves creences, coneixements, competències...?

PREGUNTES AMB PERSPECTIVA

- Entendre quina visió personal tens del procés.
- Comprendre la visió que té el teu coachee.
- Analitzar els prejudicis que poden interferir.
- Establir el màxim nivell de coherència entre les parts.
- Calibrar el nivell i la disposició de treball del client/a.



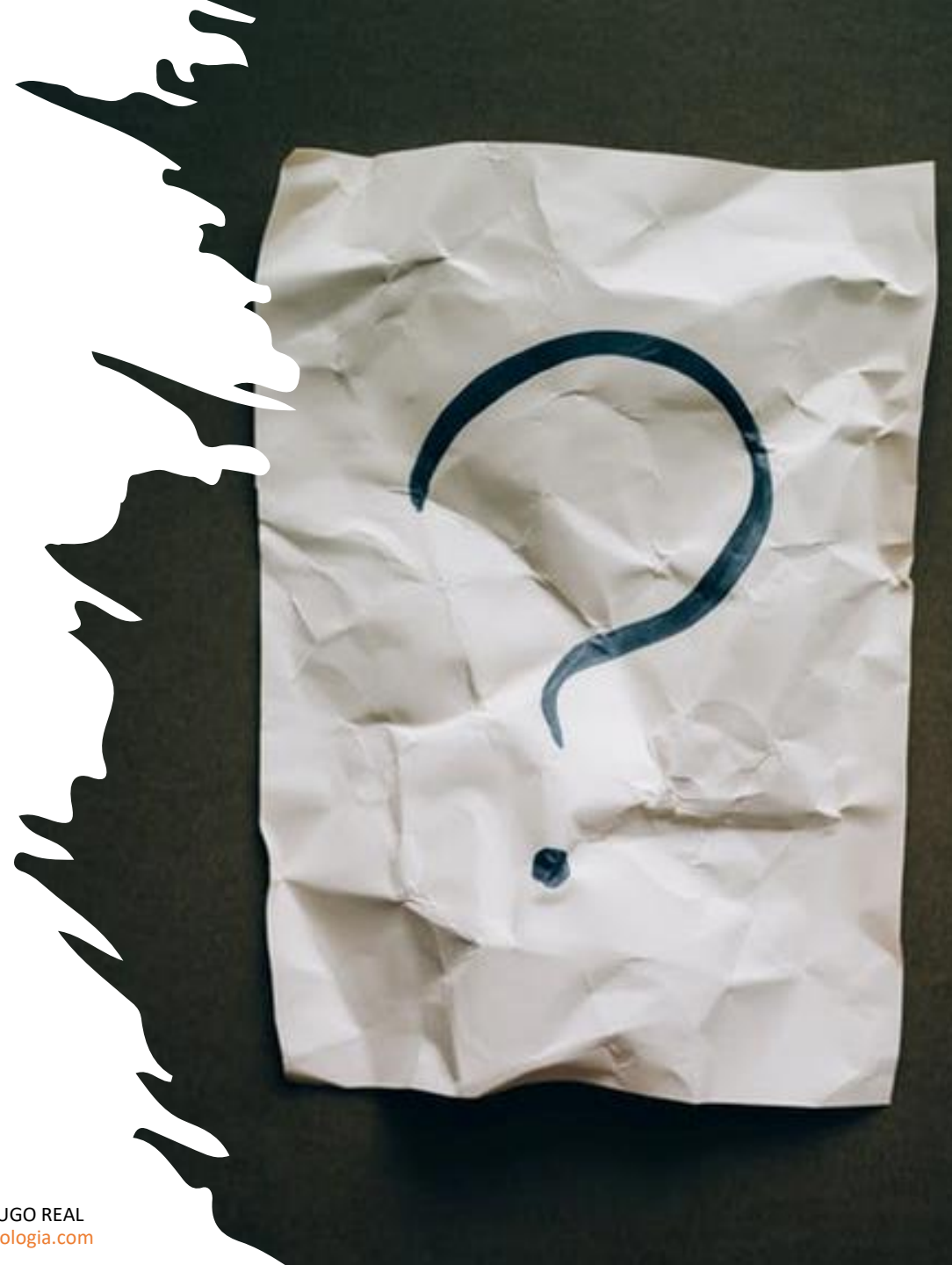
PREGUNTES BASADES EN EL PROCÉS



- ESTEM TREBALLANT COMPRENENT LES CARACTERÍSTIQUES DEL PROCÉS DEL CLIENT/A?
- ESTÀ SENT EL PROCÉS FACILITADOR DE L'ENCAIX ENTRE EL PROPÒSIT I LA PERSPECTIVA?
- CONTEMPLEM UN MARC MÉS AMPLI DE TREBALL?
- ESTEM FORMULANT UN MODEL DE PREGUNTES ESTANDARDITZADES PAS A PAS?
- ESTEM TREBALLANT ADAPTANT-NOS A LES NECESSITATS DEL CLIENT/A?

PREGUNTES BASADES EN EL PROCÉS

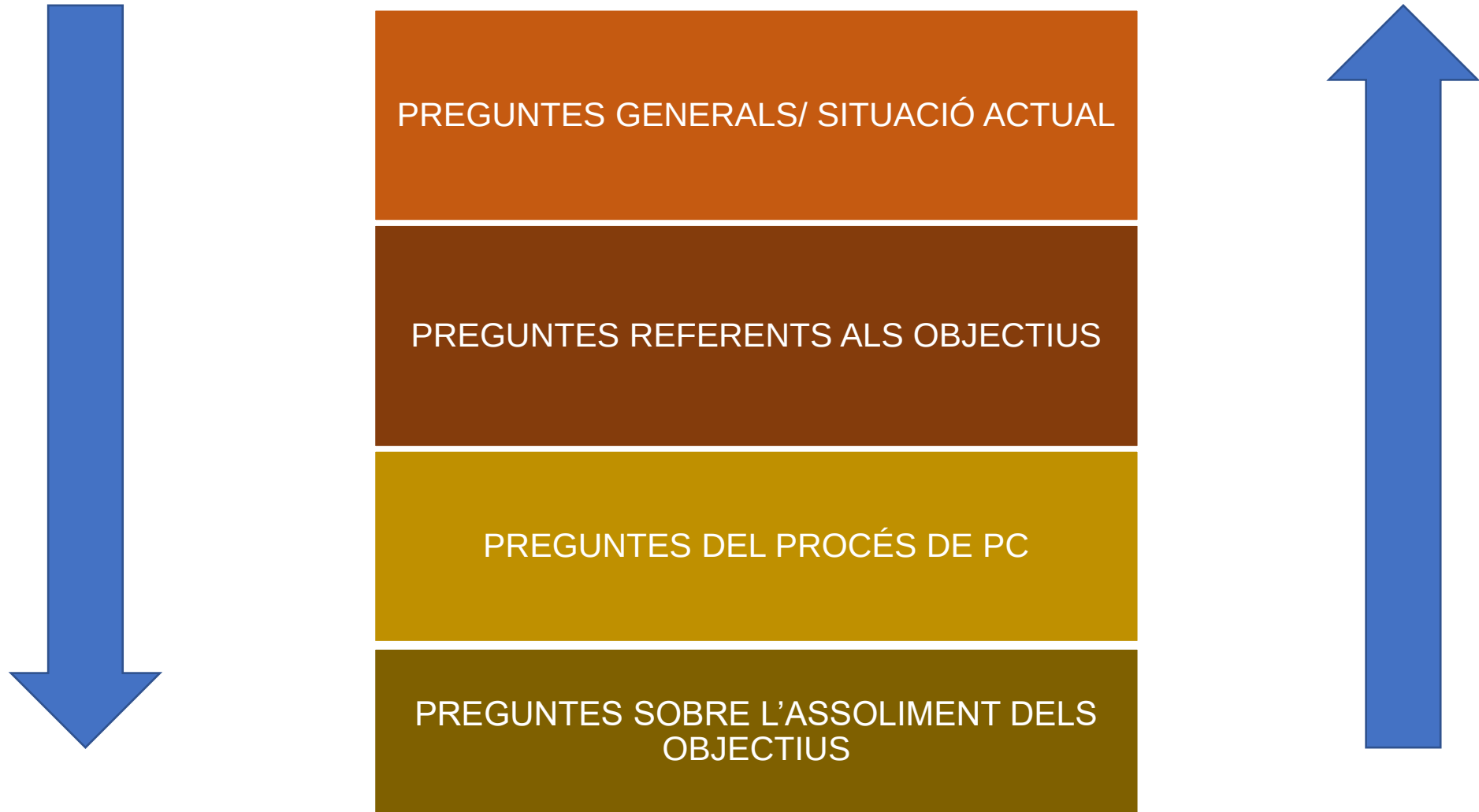
- Tenir present totes les característiques del procés.
- Establir una unió entre propòsit i perspectiva.
- Facilitar un treball adaptable.
- Superar els processos estandarditzats.
- Implantar una metodologia de treball que sigui personalitzada.





DIRECCIÓ DE LES PREGUNTES

DIRECCIÓ DE LES PREGUNTES



ELEMENTS QUE FAN PODEROSSES LES PREGUNTES

CANVI DE MARC SITUACIONAL/ ESPACIAL

CANVI DE MARC TEMPORAL

CANVI DE MARC POSICIONAL/
OBSERVACIONAL

CANVI DE MARC DELS RECURSOS

CANVI DE MARC QUANTITATIU

CANVI DE MARC QUALITATIU

CANVI DE MARC PERSONAL

CANVI DE MARC GLOBAL/ TOT EL
CONJUNT

An aerial photograph of a city skyline, likely New York City, during sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the city. The sky is filled with dramatic, dark clouds. The city is densely packed with skyscrapers and buildings, with a river visible in the distance. The overall mood is contemplative and inspiring.

CANVI DE MARC SITUACIONAL/ ESPACIAL

Com seria el teu
objectiu/ repte/ meta
si et trobessis a...?

— CANVI DE MARC TEMPORAL

Què canviaria de la
teva forma d'actuar
si només
disposessis d'un
mes/ 6 mesos/ 1
any per assolir la
teva meta?

An aerial photograph of a city street, showing tall buildings on the left and a mix of buildings and greenery on the right. The image is rotated 90 degrees clockwise. A solid orange rectangle is located in the top-left corner of the slide.

CANVI DE MARC POSICIONAL/ OBSERVACIONAL

Com seria veure el que
t'està passant des de la
distància (altures)?



CANVI DE MARC DELS RECURSOS

Si disposessis d'una vareta
màgica, què transformaries
de la teva realitat...?



CANVI DE MARC QUANTITATIU

Què seria necessari
que passés per obtenir
un 10% més de
resultats?

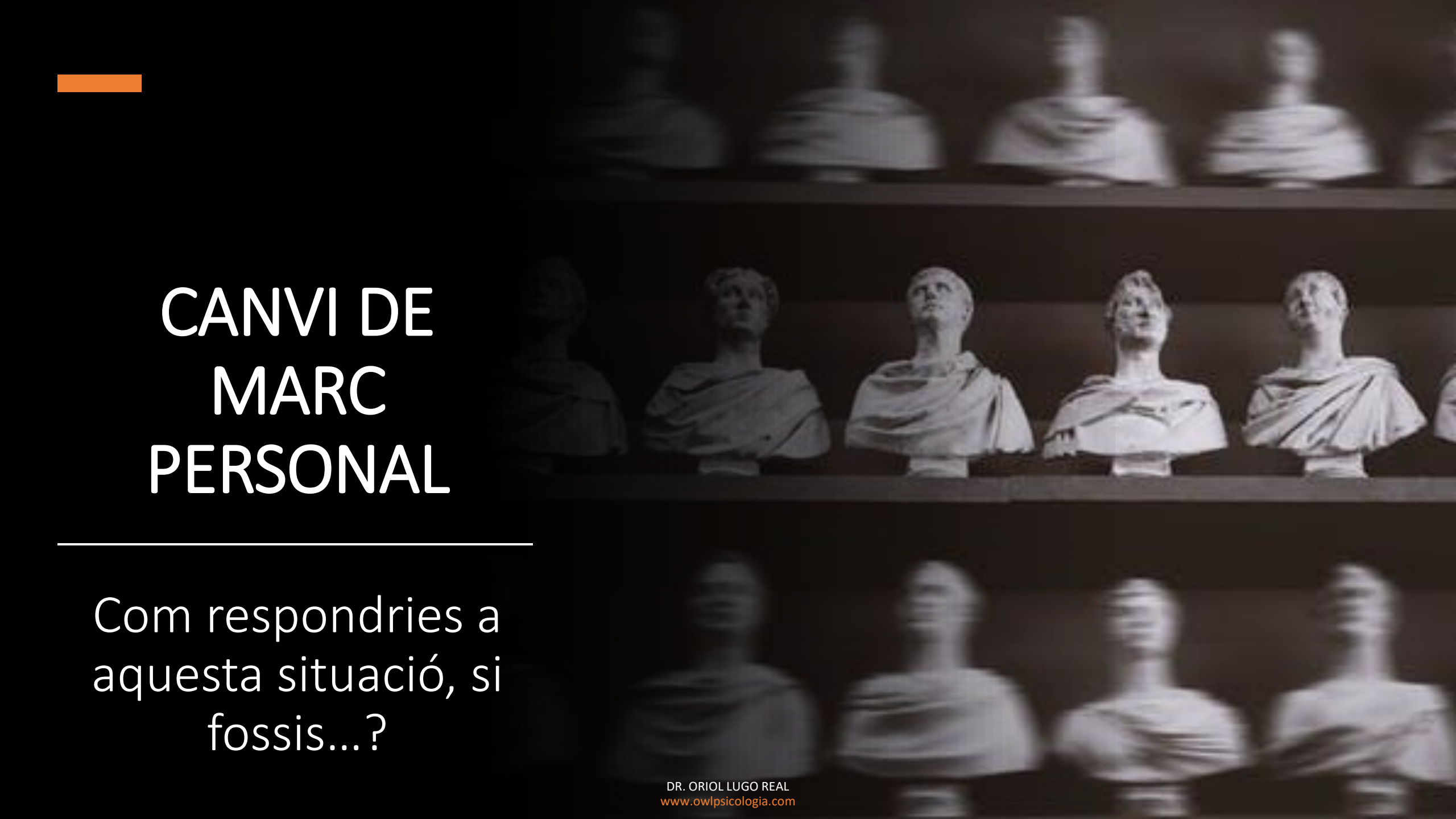




CANVI DE MARC QUALITATIU

Què suposaria per a tu obtenir
la millor puntuació/ resultat/
excel·lència en aquest camp?





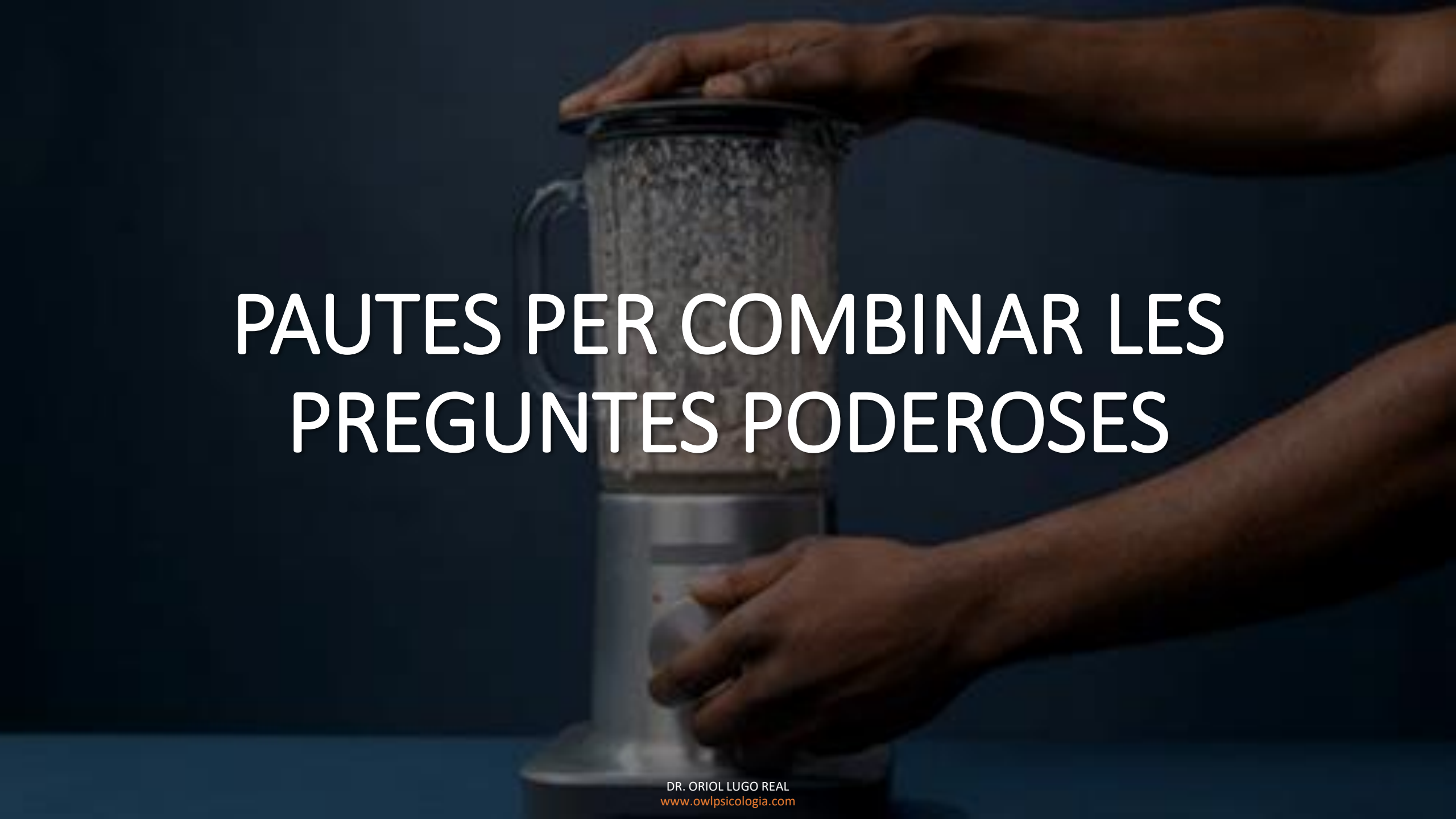
CANVI DE MARC PERSONAL

Com respondries a
aquesta situació, si
fossis...?



CANVI DE MARC GLOBAL

Com de diferent seria la teva
situació si fos una pel·lícula
d'aventures/ romàntica/ de
superació/ d'animació?



PAUTES PER COMBINAR LES PREGUNTES PODEROSES

ENTRETEIXIN

- Hem de deixar espai per a la resposta de les preguntes.
- Millor encadenar preguntes que puguin estar vinculades a la mateixa fase del procés (*grow, star, outcome, achieve* o similars).
- Formular preguntes adaptades no “enllaunades”.



ENTRETEIXIN II

- Combinar preguntes amb un mateix objectiu.
- Anar a la recerca de les creences, valors, identitat del coachee (parts més profundes).
- Donar espai a què el coachee es formuli les seves pròpies preguntes.
- Finalitzar amb preguntes de reflexió i consolidació.



MODELS DE PREGUNTES PODEROSES

PREGUNTES PODEROSES GENERALS

PREGUNTES PODEROSES PER A PRENDRE
DECISIONS

PREGUNTES PODEROSES PER A POTENCIAR LA
CREATIVITAT

PREGUNTES PODEROSES EN L'ÀMBIT
RELACIONAL

PREGUNTES PODEROSES PER TREBALLAR EL
LIDERATGE

PREGUNTES PODEROSES PER A REFLEXIONAR O
CONSOLIDAR APRENENTATGES

PREGUNTES PODEROSAS GENERALS



PREGUNTES PODEROSES GENERALS I

- Què estàs intentant aconseguir realment?
- De quina manera estaries còmode allunyant-te del que coneixes?
 - Com podries estar obert a admetre que pots estar equivocat?
 - De quina forma podries anar més lent i reflexionar més sobre x?
- Estàs llest per a acceptar informació que pot entrar en conflicte amb el que penses?
 - En quin punt del camí et trobes realment?

PREGUNTES PODEROSSES GENERALS II

- Com podries formular-te una millor pregunta?
- Com pots veure la teva situació amb uns nous ulls?
 - Què estàs suposant?
 - T'estàs precipitant a jutjar?
 - Què no estàs entenent?
- Què és el més important de tot plegat?

PREGUNTES PODEROSSES GENERALS III

- A qui escoltes més?
 - Com t'influeixen?
- Quines idees has canviat o adoptat en base als altres?
 - Com pots allunyar-te del que ja saps?
- Què estàs disposat a renunciar/ abandonar?
 - De quina manera t'afectarà?



PREGUNTES PODEROSES PER A PRENDRE DECISIONS



PREGUNTES PODEROSSES PER A PRENDRE DECISIONS I

- Com consideraria el teu jo de x anys aquesta situació?
 - Amb quina informació fonamental comptes o no?
 - Com t'afecta el teu instint en aquesta decisió?
 - Per què creus el que creus?
 - Què creies abans que ara ja no és cert?

PREGUNTES PODEROSSES PER A PRENDRE DECISIONS II

- Quines són algunes raons per les que el teu judici inicial pot ser erroni?
 - Com podries sol·licitar i buscar punts de vista contraris?
- Quin impacte tindrà aquesta decisió en la teva vida d'aquí a x temps?
 - I si no fos una decisió de polaritat, què escolliries?
- Quin seria el millor moment per prendre aquesta decisió?

PREGUNTES PODEROSSES PER A PRENDRE DECISIONS III

- Què faries si no existís la possibilitat d'errar?
- Què és el que més t'emociona d'aquesta presa de decisió?
 - Quina opció et permet evolucionar i de quina manera?
 - Si acceptes x, què estàs rebutjant?
- Amb quina elecció estàs marcant una diferència? Com?
 - Com t'agradaria que et recordessin?



PREGUNTES PODEROSES PER A POTENCIAR LA CREATIVITAT



PREGUNTES PODEROSSES PER A POTENCIAR LA CREATIVITAT I

- Com consideraria un nen/a de 5 anys aquesta situació?
 - Quina és la teva finalitat en aquest món?
 - Què t'inspira?
- Quina és la versió artística, romàntica, esbojarrada de tal situació/ idea/ problema?
 - Si fos la primera vegada que et trobes amb x..., com respondries?

PREGUNTES PODEROSSES PER A POTENCIAR LA CREATIVITAT II

- Què hi ha en el transfons de tot plegat?
- Quina és la història que no s'està explicant?
 - Què és el que veritablement et motiva?
- Quina és la teva aportació única a x situació...?
- Què pots canviar en aquest moment d'immediat?

PREGUNTES PODEROSSES PER A POTENCIAR LA CREATIVITAT III

- Com pots superar el període inicial i continuar actiu (no defallir)?
- En quin moment del passat has resolt quelcom igual o semblant?
 - Quina recompensa o premi et podries donar?
- Com actuaria una persona molt creativa en aquesta situació?
 - Com la podries modelar?
 - Què et faria falta?

**PREGUNTES
PODEROSES EN
L'ÀMBIT
RELACIONAL**

PREGUNTES PODEROSES EN L'ÀMBIT RELACIONAL I

- Estàs preparat per a escoltar de veritat, enlloc de només fer veure que escoltes?
 - Com et relaciones amb el teu entorn?
 - Estàs veritablement interessat en l'altra persona?
 - Ets capaç de posar el teu ego a un costat?
 - Quins resultats obtindries?
 - I si anassis més enllà de les converses superficials?

PREGUNTES PODEROSSES EN L'ÀMBIT RELACIONAL II

- Quan et vas sentir més connectat amb les altres persones?
 - Què fa que es produeixi una connexió amb els altres?
 - Què t'atrau dels altres?
- Què fa que els altres se sentin atrets/ amb curiositat envers tu?
 - Amb qui et sents tu mateix en el dia a dia?
 - Què és el que no vols que els altres sàpiguin de tu?

PREGUNTES PODEROSES EN L'ÀMBIT RELACIONAL III

- Què voldries que els altres sapiguessin de tu i no has expressat?
 - Quins consells acostumes a donar?
 - Quines orientacions acostumes a rebre?
- Quina és la màxima dificultat que tinc a l'hora de comunicar-me?
- De quina manera podria palanquejar-me en els meus recursos i fortaleeses?
- Què faig per conservar o cuidar les relacions significatives de la meva vida?



PREGUNTES PODEROSES PER TREBALLAR EL LIDERATGE



PREGUNTES PODEROSES PER TREBALLAR EL LIDERATGE I

- Per què/ per a què elegeixes ser líder?
- Què et motiva respecte a aquesta causa?
- Què fa que els altres vulguin que els lideris?
- Com podries aprofitar els teus dons i fortaleeses per a fer que el món sigui un lloc millor?
 - Estàs disposat a ser humil?
- De quina manera pots aprendre a seguir aprenent?

PREGUNTES PODEROSES PER TREBALLAR EL LIDERATGE II

- Com et pots envoltar de persones talentoses?
- Busques transformar l'organització a la teva imatge o a la imatge de tot el conjunt dels integrants?
 - Quin és el teu codi ètic com a líder?
 - Què has après al treballar amb altres persones?
- Com assumeixo la responsabilitat d'allò que no s'aconsegueix?
 - De quina manera prediques amb l'exemple?

PREGUNTES PODEROSES PER TREBALLAR EL LIDERATGE III

- Per què/ per a què estem aquí com a organització?
- Si desapareixèssim demà, qui ens trobaria a faltar?
 - Quina és la nostra vocació superior?
- Què hauríem de deixar de fer com a companyia?
 - Quina regla hauríem de deixar d'aplicar?
 - Quina petjada volem deixar a la història?



PREGUNTES PODEROSES PER A REFLEXIONAR O CONSOLIDAR APRENENTATGES



PREGUNTES PODEROSES PER A REFLEXIONAR O CONSOLIDAR APRENENTATGES I

- De què ets conscient ara i abans no?
- Què has canviat que ha estat significatiu per a tu?
- Quins canvis han estat significatius per als altres?
- D'aquí a x anys quina serà la història que t'explicaràs d'això?
 - Què voldràs deixar de recordar?
 - Què voldràs conservar en la teva memòria?

PREGUNTES PODEROSES PER A REFLEXIONAR O CONSOLIDAR APRENENTATGES II

- De què ets més capaç ara?
- Què no penses tornar a repetir?
- Amb quins ulls penses mirar ara el món?
- Què és el més interessant que has viscut al llarg del procés?
- Com pots seguir creixent a partir d'ara?
- Què penses aplicar avui mateix?

PREGUNTES PODEROSES PER A REFLEXIONAR O CONSOLIDAR APRENENTATGES III

- Què no t'has/ t'han preguntat encara?
- Si sabessis la resposta, quina pregunta no voldries formular-te?
 - Quina és la pregunta que t'ha sacsejat més?
- Què hi ha en el teu interior que espera encara a ser transformat?
- Quines noves experiències podrien ser-te útils en el teu camí?
 - Com podries mostrar-te més agraït?

A hand is holding a large, textured ball of red yarn. The background is a solid dark green color. The text 'EXPLORACIÓ DE LES RESPOSTES' is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters.

EXPLORACIÓ DE LES RESPOSTES

TENIR PRESENTS ELEMENTS COM...

PARAULES CLAU/ TERMES QUE ES
REPETEIXEN

VALORS

CREENCES

COMPORTAMENTS O RUTINES

PERSONES O RELACIONS

OBJECTIUS/ METES/ SOMNIS

PORS/ BLOQUEJOS/ PROBLEMES

RECURSOS/ CAPACITATS/ DESTRESES



EXTRA 1a PART

1. SI NO ANESSIS A FER EL QUE FARÀS AVUI, QUÈ FARIES?
2. SI JA FOSSIS LA PERSONA QUE VOLS ARRIBAR A SER... QUÈ ESTARIES PENSANT, SENTINT O FENT?
3. CÒM PODRÍES CREURE MÉS EN TU?
4. QUÈ SAPS EN LA TEVA VIDA QUE HAS DE DESAPRENDRE?
5. QUINA AFIRMACIÓ PODRIES REPETIR EN EL DIA D'AVUI PER INSTAURAR-LA EN LA TEVA MENT?
6. QUI PODRIA SER EL TEU MENTOR?

EXTRA 2a PART



7. SI TORNESSIS A COMENÇAR... QUÈ FARIES DIFERENT?
8. COM PODRIES ESTIMAR-TE MÉS A TU MATEIX?
9. EN QUINS ÀMBITS ET MOSTRARÀS MÉS VALENT?/ QUÈ FARIES SI NO TINGUESSIS POR?
10. QUÈ DEIXARÀS/ DEIXARIES ANAR DE LA TEVA VIDA AVUI MATEIX?
11. EN EL QUE T'ESTÀS ESFORÇANT/ ENFOCANT... COM PODRIES ASPIRAR A ACONSEGUIR DEU VEGADES MÉS RESULTATS?
12. SI ELS DINERS NO IMPORTESSIN, QUÈ FARIES AMB LA TEVA VIDA?

EXTRA 3a PART

13. SI SABESSIS QUI ÉS L'AMOR DE LA TEVA VIDA, QUÈ FARIES?
14. SI TINGUESSIS UN PLA PER ACONSEGUIR UN OBJECTIU, COM ACABARIES AMB AQUEST PLA O COM EL FRUSTRARIES?
15. QUINA LLIÇÓ POTS OBTENIR DELS TEUS OBSTACLES, PERSONES QUE T'HAN FET MAL I SITUACIONS DOLOROSES?
16. SI SABESSIS LA DATA EXACTA DE LA TEVA MORT, QUÈ CANVIARIES AVUI MATEIX?
17. SI TINGUESSIS UNA CONVERSA PENDENT AMB ALGÚ, QUÈ LI DIRIES AVUI MATEIX, SI SABESSIS QUE NO LA VEURIES MAI MÉS?



EXTRA 4a PART

18. SI ALLÒ QUE ET PREOCUPA LI PASSÉS ALS TEUS FILLS/ES O ALTRES FAMILIARS, QUÈ ELS HI DIRIES?
19. SI ET VEIESISS A TU MATEIX DESDE FORA, QUÈ ET DIRIES?
20. QUÈ ET DIRIA EL TEU JO DE LA INFÀNCIA?
21. QUÈ ET DIRIA EL TEU JO DEL FUTUR?
22. QUÈ LI DEMANARÀS AL TEU INCONSCIENT AQUESTA NIT ABANS D'ANAR-TE'N A DORMIR?
23. PER A QUÈ HAS VINGUT A AQUEST MÓN?
24. QUIN SERÀ EL TEU PRÒXIM COMPROMÍS?





CONCLUSIONS

- LES PREGUNTES PODEROSES SÓN UNA EINA, PERÒ NO ÉS EL PROCÉS DE PSICOLOGIA COACHING EN SÍ.
- HEM DE COMPRENDRE LES BASES I LES CLAUS PER A FORMULAR CORRECTAMENT LES PREGUNTES PODEROSES.
- ÉS RECOMANABLE FORMULAR-NOS A NOSALTRES MATEIXOS/ES LES PREGUNTES PODEROSES PRIMER DE TOT.
- LES PREGUNTES PODEROSES HAN DE SER FLEXIBLES I PERSONALITZADES.
- LES RESPOSTES DE LES PREGUNTES PODEROSES HAN DE SER RECOLLIDES AMB CURA I ATENCIÓ.

BIBLIOGRAFIA I

- Adams, M.G. (2004). Change your questions, change your life: Seven powerful tools for life and work. Mountain View, CA: Davies-Black.
- Appelo, M. (1999). B. O'Connell (1998). Solution-Focused Therapy. Londres: Sage Publications (145 pp).
- Berger, W. (2021). El pequeño libro de las preguntas que debes hacerte. Barcelona: Alienta Editorial.
- Lane, D. A., & Corrie, S. (2020). Does coaching psychology need the concept of formulation?. Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader, 97-113.

BIBLIOGRAFIA II

- Lugo, O., & Farré, A. (2020). 24 Preguntas y respuestas para cambiar tu vida en un día. Polonia: Amazon fulfillment.
- Palmer, S., & Whybrow, A. (Eds.). (2018). Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners. Londres: Routledge.
- Passmore, J. (2010). A grounded theory study of the coachee experience: The implications for training and practice in coaching psychology. International Coaching Psychology Review, 5(1), 48-62.
- Smith, W. A., Boniwell, I., & Green, S. (2021). Positive Psychology Coaching in the Workplace. Nova York: Springer.

JUGUEM A APRENDRE?

QUANTES PREGUNTES PODEROSSES HI HA?

24 PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA
**CAMBIAR TU VIDA
EN UN DÍA**

DR. ORIOL LUGO & ANA FARRÉ

ESCRIU-NOS A:

INFO@OWLPSICOLOGIA.COM