



# ÜNİVERSAL YOLU

CONTINUE YOUR COACHING JOURNEY

**SORU ÇÖZME PRATİĞİ (2025)**

**EBRU KAYA CAYMAZ,PCC**

## **1 ) Koç ICF Etik Taahhüdün uygulamayı kabul ederek**

- a) etik kuralların ihlali nedeniyle verilen cezaları ödeyeceğini onaylar.
- b) danışanlarla çalışırken ICF etik yükümlölüklerini uygulayacağını taahhüt eder.
- c) koçluk mesleğinde ilerlemek için gayretle çalışmaya hazır olur.
- d) çağrıldığında ICF etkinliklerine katılmaya gönüllü olur.

**1) Koç ICF Etik Taahhüdünü uygulamayı kabul ederek...**

**b) danışanlarla çalışırken ICF etik yükümlülüklerini uygulayacağını taahhüt eder**

**Koç, etik kurallara uygun çalışacağını, gizlilik, profesyonellik ve sınırlar konusunda sorumluluk alacağını taahhüt eder.**

**ICF'e üye olmak ya da sertifika almak = etik standartlara uymayı kabul etmek.**

**2) Üç aylık koçluk sözleşmesi imzalandığından beri 10 hafta geçmiştir ve danışa ilk listedeki her şeyi tamamlamıştır. Danışan seansa geldiğinde konuşacak hiçbir şey yoktur ve koçtan sözleşmeyi vaktinden önce sonlandırmasını ister. Danışanın isteğine karşılık verilecek EN İYİ yanıt aşağıdakilerden hangisidir.**

- a) İsteğini kabul etmek ve sözleşmeyi derhal sonlandırmak.
- b) Danışana sözleşmenin sona ermesine daha iki hafta olduğunu hatırlatmak.
- c) İsteği kabul etmek, sonlandırma koşullarını görüşmeyi teklif etmek ve sorgulama için zaman tanımak.
- d) üç aylık sözleşmeyi tamamlamak amacıyla danışanı seanslara döndürmek için çabalamak.

**2) Danışan tüm hedeflere ulaşmış, erken sonlandırmak istiyor.**

**c) İsteği kabul etmek, sonlandırma koşullarını konuşmak ve keşif için alan tanımak.**

ICF Etik 1.11 → Koç koçluk ilişkisinin uygunluğunu danışan yararına gözden geçirir.

Danışan bırakmak istiyorsa:

- Zorlamaz.
- Erken sonlandırma süreci şeffaf ve ortaklıkla yürütülür.

Bu aynı zamanda Core Competency 3: Güven ve yakınlık + CC4: Koçluk anlaşmasını sürdürme.



**3) Danışan normalde çok güçlü ve enerjisi yüksek bir işletme sahibidir. Danışan koçluk seansında giderek daha fazla halsiz hissettiğini, ofise gitmek için isteksizlik duyduğu etkileneceğinden endişe duymaktadır. Bu durumda koç ne yapmalıdır.**

- a) Danışana işletmesinin zaten olumsuz bir şekilde etkilendiğini bildirmelidir.**
- b) Danışanı ortada fiziksel bir sorun olmadığından emin olmak için tıbbi yardım almaya teşvik etmelidir.**
- c) Koçun da aynı şekilde hissettiğini ve bunun çok da önemli olmadığını belirtmelidir.**
- d) Bu durumla ilgili olası çözümler hakkında birkaç soru sormalıdır.**



### **3) Danışan halsiz, işe gitmek istemiyor.**

#### **b) Danışanı tıbbi yardım almaya teşvik etmek.**

ICF Etik 1.11 → Koç koçluk ilişkisinin uygunluğunu danışan yararına gözden geçirir.

Danışan bırakmak istiyorsa:

- Zorlamaz.
- Erken sonlandırma süreci şeffaf ve ortaklıkla yürütülür.

Bu aynı zamanda Core Competency 3: Güven ve yakınlık + CC4: Koçluk anlaşmasını sürdürme.

**4) Bir danışan ilk toplantısına gelir, kısa süre önce intihar etmeyi düşündüğünü söyler ve yardım ister. Koçun temel mesleki sorumluluğu hangisidir.**

- a) Danışana ciddi olup olmadığı sormak.
- b) Danışana neden böyle düşündüğünü sormak.
- c) Danışana ciddi bir sorunu olduğunu ve bir terapistle konuşması gerektiğini söylemek.
- d) Koçluk ve terapi arasındaki farkı açıklamak ve başka profesyonellerde hizmet alınmasını önermek.



## 4) İlk görüşmede danışan intiharı düşündüğünü söyler

**Doğru cevap: c) Ciddi bir sorun olduğunu ve bir  
terapistle konuşması gerektiğini söylemek.**

İntihar/suistimal/psikoz → KOÇLUĞUN DIŞI.

ICF Etik 1.11 + profesyonel sınırlar → acil uzman yönlendirmesi.

Koçun görevi “psikolojik kriz çözücü” değildir.

## 5) Koçluk seanslarının içeriğine ilişkin tüm kayıtlar

- a) gizliliğe zarar vermeyecek şekilde tutulmalıdır
- b) gizliliğe zarar vermeyecek şekilde atılmalıdır.
- c) verilen eğitimlerin anlaşıldığı onaylandıktan sonra atılmalıdır.
- d) kopyalarının tutulduğu onaylandıktan sonra atılmalıdır.

## 5-Seans kayıtları

**Doğru cevap: a) Gizlilik için koruma altına alınmalıdır.**

ICF Etik Bölüm 4 → koçluk kayıtları gizliliğe uygun saklanmalı.  
Kopya, imha vs. danışanın yararı ve yasal gereklilikle olur.

**6) Koç için birkaç aydır hizmet alan bir danışanla bir seansa başlamanın EN İYİ yolu hangisidir.**

- a) Danışandan koçun programını kabul etmesini istemek.
- b) Danışandan seans için program belirlemesini istemek.
- c) Son seansta elde edilen sonuçlara göre program belirlemek.
- d) Programı danışanın ruh haliyle ilgili bir içgüdüye dayanarak belirlemek.

## **6) Aylardır koçluk alan danışanla seansa başlamanın en iyi yolu**

### **b) Danışandan seansın programını belirlemesini istemek.**

Koçluk müşteri merkezli.

ICF Core Competencies 3 ve 4:

- Ajandayı danışan belirler
- Koç, onunla ortaklık kurar

Koç rehber değil, keşif ortağıdır.



**7-)Bir koç, müşterisinin sürekli seanslara geç kaldığını ve kararlaştırılan aksiyonları yapmadığını fark ediyor. En etik yaklaşım hangisidir?**

- A) Konuyu hiç açmadan koluğa devam etmek
- B) Geç kalan seanslar için ekstra ücret talep etmek
- C) Müşteriyle birlikte bu durumun ne anlama geldiğini ve koçluğun hala faydalı olup olmadığını keşfetmek
- D) Koçluk anlaşmasını otomatik olarak 3 ay uzatmak



## **7-Sürekli geç kalma ve aksiyonları yapmama**

**C) Müşteriyle birlikte bu durumun ne anlama geldiğini ve koçluğun hala faydalı olup olmadığını keşfetmektir**

**9) Bir koç aşağıdakilerden hangisini yaparak mesleğe uygun davranış standartlarını ihlal eder?**

- a) Danışana kişisel bilgiler vererek.
- b) Bir danışanı randevusunu hatırlatmak için arayarak.
- c) Farklı danışanlar için farklı koçluk ücretleri alarak.
- d) Danışanın işletmesiyle ilgili bilgileri kendi işletmesi yararına kullanarak.

## **9) Koçun mesleğe uygun davranış standartlarını ihlali**

**d) Danışanın işletmesi bilgilerini kendi yararına kullanmak.**

Gizlilik + çıkar çatışması = Kalın kırmızı çizgi.

ICF Etik 1.5 ve 1.17 → Danışana ait bilgi koç tarafından çıkar için kullanılamaz.  
Kendini yakmanın en hızlı yolu.

**10) Koçluk hizmetleri için yapılacak takaslarda veya diğer parayla yapılmayan ödeme biçimlerinde göz önünde bulundurulması gereken en önemli unsur aşağıdakilerden hangisidir.**

- a) Koça verdiği hizmetler için yeterli karşılığın verilmesi
- b) Danışanı gerçek değeri kavraması.
- c) Ödemenin zamanında alınması
- d) Koçluk ilişkisinin zarar görmemesi.

## 10) Takas / para dışı ödeme

**cevap: d) Koçluk ilişkisinin zarar görmemesi.**

Etik 1.21 → barter / takas olabilir ama ilişki bozulursa risk.

Koçluk = güven + eşitlik → finansal güç dengesi kırılmamalı.



**11) Bir danışan bir koçla altı aylığına çalışmak için sözleşme imzalanmıştır. İki aylık koçluk hizmetinden sonra ,danışan randevuları kaçırmaya başlar ve daha önce haber vermeden seanslara gelmez.**

- a) Koçluk sözleşmesini derhal sonlandırmak.
- b) Danışanla koçluk hizmetinin sürdürülüp sürdürülmeyeceğini belirlemek.
- c) Danışanın eninde sonunda işleri yoluna sokacağını düşünerek bu sorunu göz ardı etmek.
- d) Danışanı bu davranışla ilgili daha fazla deneyimi olan bir meslektaşına yönlendirmek.

# 11) Danışan 2 ay sonra randevu kaçırıyor

**cevap: b) Koçluk hizmetinin sürdürülüp sürdürülmeyeceğini birlikte belirlemek.**

Koç → yargı değil → ortaklaşa keşif.

CC4 (Anlaşmayı sürdürme) + CC8 (İlerleme ve hesap verebilirlik)

**12) Koçluk seansının içeriğine ilişkin koç tarafında tutulan tüm kayıtlar,**

- a) Kolayca referans olarak kullanılabilir.
- b) diğer belgelere kolayca dahil edilebilir.
- c) geçerli yasalarla uyumlu olmalıdır.
- d) koçluk desteği alan kişiye kolayca gönderilebilir.



## 12) Seans kayıtları

**cevap: c) Geçerli yasalarla uyumlu olmalıdır.**

ICF Etik + / yerel hukuk

→ koçun keyfine göre değil, yasal çerçeve.

Danışan isteyebilir ama otomatik kural değildir.

Koçun yasal düzenlemelere uyması esastır:

- KVKK
- ülke mevzuatı
- şirket sözleşmesi

Koç, kayıtları keyfine göre gönderemez.

Sponsor/lehir üçüncü kişiyle paylaşamaz.

Yasal saklama sürelerine uymak zorunda.

ICF Etik 4.1-4.5

Verilerin saklanması, aktarılması ve imhası ilgili mevzuata uygun olmalıdır.

**13) Bir danışan koçtan kendisi için bir iş planı yazması ister. Profesyonel bir koçun verebileceği en iyi yanıt hangisidir.**

- a) Koç bu konuda deneyimli olduğu için iş planını yazmak.
- b) İş planı yazmak ve ek hizmet için daha fazla ücret talep etmek.
- c) Bir danışman bu konuda daha yetkin olabileceği için iş planını yazmamak.
- d) Danışana iş planı yazmanı koçun değil, bir danışmanın rolü olduğunu bildirmek.

# 13-“Bana iş planı yazar mısın?”

**cevap: d) Danışana iş planı yazmanı koçun değil, bir danışmanın rolü olduğunu bildirmek.**

danışmanlık.

sorular + farkındalık + müşterinin çözümü.

karışmadığı sürece profesyonel olur

uzmanlığını dayatmaz

**14) Danışanın algılarına saygı duymak neyin önemli bir parçasıdır.**

- a) Güven ilişkisi ve yakınlık kurmanın.
- b) Danışanın sınırlayıcı düşüncelerini ortaya çıkarmanın.
- c) Danışanın kişilik tipini belirlemenin.
- d) Danışanın öğrenim tarzına uygun eylemler tasarlamasının.

# 14) Danışanın algısına saygı göstermek

## a) Güven ilişkisi ve yakınlık kurmanın.

Koç, danışanın dünya görüşünü yargısız kabul eder.

Bu, psikolojik güven ve güvenli alanın temelidir.

Koç: “Sen yanlış görüyorsun” diyemez.

CF Core Competency 4 — Güven ve Yakınlık Kurma

ICF Etik Kodu — Danışanın özerkliğine saygı



**16) Bir koç danışanı sorunuyla yzleştirirken aşağıdakilerden hangisine önem vermelidir.**

- a) Soruyu doğru bir zamanlamayla sormak.
- b) Danışanı mesajı kaçırmaması için çok dürüst olmak.
- c) Danışanı incitmemek için mesajı etraflica açıklamak.
- d) Danışanın sorunu çözmesine yardımcı olacak birkaç öneride bulunmak.

# 16) Danışanın algısına saygı göstermek

## a) Soruyu doğru bir zamanlamayla sormak.

Yüzleştirme = ayna tutma.

Zamanlama duygu güvenliğini korumalıdır.

Amaç suçlamak değil, farkındalık yaratmaktır.

ICF Core Competency 8 — Öğrenmeyi ve İçgörüyü Kolaylaştırma

ICF Etik Kodu — Zarardan kaçınma, saygı

**17) Bir koç danışanla derin bir ortaklık kurduğunu en iyi nasıl gösterebilir.**

- a) Danışanın bir ortak olduğunu hissetmesini sağlamak.
- b) Danışanın koçluk sürecini birlikte inşa etmeye davet ederek.
- c) Danışanı programın seçilmesinde tam bir ortak olarak davranarak.
- d) Danışanın ğretim tarzını analiz ederek ve bunu koçluk sürecine dahil ederek.



## 17) Derin ortaklık oluşturma

### **b) Danışanın koçluk sürecini birlikte inşa etmeye davet ederek.**

Koçluk süreci birlikte kurulur.

Danışana söz hakkı ve seçenek verilir.

Bu, koçlukta eşitliği artırır.

ICF Core Competency 3 — Koçluk Anlaşması

ICF Etik Kodu — Müşteri özerkliği

**18) Aşağıdakilerden hangisi danışanla güven ilişkisi ve yakınlık kurmaya çalışan koçun karşısına çıkan önemli engellerden biridir.**

- a) Kolayca anlaşılır koçluk anlaşmaları oluşturmak.
- b) Danışana sessiz kalarak yanıt vermek.
- c) Danışanın aradığı yanıtlara sahip olmamak.
- d) İzin almadan yeni hassas tartışma konularına dalmak.

# 18-Güveni zedeleyen davranış

## d) İzin almadan yeni hassas tartışma konularına dalmak.

Koç, izin almadan hassas konu açamaz.

Bu danışanda baskı ve savunma yaratır.

ICF Core Competency 4 — Güven ve Yakınlık

ICF Etik Kodu — Sınır ve rıza

**19) Bir danışan yaşamını önemli ölçüde etkileye bir durumdan bahseder. Danışanla güven ilişkisi ve yakınlık kurmak adına koç ne yapmalıdır.**

- a) Danışanın durumuna gerçekten ilgi göstermelidir.
- b) Diğer danışanların benzer bir durumda nasıl başa çıktığını anlatmalıdır.
- c) Danışanın içinde bulunduğu durumla ilgili kendi görüşünü paylaşmalıdır.
- d) Koçun yaşamını etkileyen bir durumu paylaşmalıdır.

# 19-Yaşamı etkileyen bir durum anlatıldığında

**a) Danışanın durumuna gerçekten ilgi göstermelidir.**

Koç gerçek ilgi gösterir.

Kendi hikâyesini anlatmaz, tavsiye vermez.

Danışanın anlatımına alan açar.

ICF Core Competency 5 — Koçluk Varlığı

ICF Etik Kodu — Müşteri merkezlilik



**20) Bir koç etkili bir soru sorduktan sonra ne yapmalıdır.**

- a) Bir sonraki sorusunu hızlıca belirlemek için çabalamalıdır.
- b) Danışana yanıtlaması için yeteri kadar zaman tanınmalıdır.
- c) Danışanın nereye ulaşacağını tahmin etmeli ve oraya ondan önce varmalıdır.
- d) Sorunu olabildiğince çabuk bulmalı ve sorunla ilgili koçluk yapmaya başlamalıdır.

## **20) Güçlü sorudan sonra koç ne yapmalı**

**b) Danışana yanıtlaması için yeteri kadar zaman tanınmalıdır.**

Sessizlik = içgörü alanı.

Koç hemen çözüm veya yorum sunmaz.

ICF Core Competency 6 — Aktif Dinleme

ICF Core Competency 5 — Mevcudiyet

ICF Etik Kodu — Danışanın düşünme hakkına saygı

## **21) Koçluk seanslarında sessizlik neden önemlidir ?**

- a) Danışanın düşüncelerini tartması için belirli bir süreye ihtiyacı vardır.
- b) Koç ve danışanın birbirlerini duyabilmesi gerekir.
- c) Koçun bir sonraki soruyu düşünmesi için zamana ihtiyacı vardır.
- d) Danışanın koçun sorularına vereceği doğru yanıtı bulması gerekir.



## **21) Danışan güçlü duygusal tepki verdiğiğinde**

### **a) Danışanın düşüncelerini tartması için belirli bir süreye ihtiyacı vardır.**

Sessizlik, danışanın içgörü üretmesi ve kendi cevabını bulması için alan yaratır. Koç o boşluğu doldurmaz.

ICF Core Competency 5 — Koçluk Varlığı (Coaching Presence)

Koç “hemen çözüm verme” refleksini bırakır ve sürece güvenerek alanı tutar.

ICF Core Competency 6 — Aktif Dinleme

Koç sadece kelimeleri değil; duyguyu, enerjiyi ve sessizliğin mesajını da dinler.

ICF Etik Kodu — Müşteri Özerkliği

Sessizlik, danışanın kendi düşünme hakkına ve içsel süreçlerine saygıdır.

- 22) Koç kendi başarılarından bahsederek danışanı motive etmeye çalışırsa?**
- a) Empatidir**
  - b) Geribildirimdir**
  - c) Koç odak kaybı yaşar**
  - d) Yetkinliktir**

**Cevap: c) Koç odak kaybı yaşar.**

**Koçluk danışan merkezlidir, koçun egosu  
değil.**

**CC2 — Koçluk Zihniyeti**

**Etik — Müşteri odaklılık**

23) Uzun bir sessizlikten sonra koç “Bu sessizlik sana ne anlatıyor?” der.Bu soru sizce dogru -yanlıs ?

- a) Doğru
- b) Yanlış

**Cevap: a) Doğru**

**Sessizlik danışanın iç sürecini açar, koç alanı tutar.**

**CC5 — Mevcudiyet**

**CC6 — Aktif Dinleme**



**24) Bir danışan “bu labirentte yolumu bulamıyorum” der. Koç buna “peki çıkış yolu senin için neye benziyor? “ sorusuyla karşılık verir. Koçun karşılığı neye bir örnektir?**

- a) Koçun danışanın içinde bulunduğu durumla empati kurmaması.
- b) Koçun çözümü bilmemekten rahatsızlık duyması.
- c) Koçun danışanın görsel örgenim tarzıyla uyum sağlama becerisi.
- d) Koçun danışanın söylediklerine yanıt vermemesi.

## c) Koçun danışanın görsel öğrenim tarzıyla uyum sağlama becerisi.

**Danışan metafor (labirent) kullanır → koç aynı metaforu takip ederek danışanın temsil sistemine uyum sağlar ve farkındalığı derinleştirir.**

**ICF Core Competency 6 — Aktif Dinleme:**

**Koç, yalnızca kelimeleri değil sembolleri, imgeleri, modeli duyar ve danışanın diliyle çalışır.**

**ICF Core Competency 7 — Güçlü Soru Sorma:**

**Metaforun içinden gelen soru, danışanın içsel çözüm üretmesini kolaylaştırır; koç çözümü söylemez.**

**25) Danışanın son derece motive, odaklı ve her koçluk seansından ve genel olarak hayattan tam olarak ne beklediğin bilen birisidir. O günkü seansta, danışan koça günün programıyla ilgili düşüncelerini aktarırken koçun sezgisel olarak daha fazla araştırılması gerektiğini düşündüğü başka bir duruma atıfta bulunur. Koç ne yapmalıdır.**

- a) Danışan durumun araştırılmasına yönelik bir talepte bulunmadığı için hiçbir şey yapmamalıdır.
- b) Danışmana bahsettiği konuyu araştırmanın yararlı olup olmayacağını sormalıdır.
- c) sezgisel olarak durumun araştırılması gerektiğini düşünmesinin nedenini analiz etmelidir.
- d) O günkü programla ilgili olduğunu gösteren hiçbir kanıt olmadığı için düşüncesini göz ardı etmelidir.



**Doğru cevap: b) Danışana bahsettiği konuyu araştırmanın yararlı olup olmayacağını sormalıdır.**

**Sezgi koçun iç rehberidir ama yön verme aracı değildir. Danışana nazik bir davet sunularak “Bu bölümü biraz keşfetmek sana ne sağlar?” şeklinde alan açılır.**

**ICF Core Competency 7: Güçlü soru sorma - sezgi hipotez olarak sunulur, dayatma olmaz.**

**ICF Core Competency 5: Koçluk varlığı - koç anın içindedir ve sürece güvenerek danışanın temposuna eşlik eder.**

**ICF Etik Kodu: Müşteri özerkliği - odak ve yön kararı danışana aittir.**