



변화와 성장을 돕는 코칭파트너

RAINBOW 질문카드

단계별 Worksheets ①

이름 : _____

날짜 : _____ . _____ . _____

I 단계 **R**

Rapport(마음 다리 놓기), DISC 행동유형분석

❖ 마음에 남는 질문

Q:

A:

❖ 나의 DISC 행동유형분석

()형	나의 행동을 나타내는 단어		
*	*	*	*
*	*	*	*

❖ 나의 행동유형 특성



()형의 특징

*
*
*

보완하면 더 좋은 점

*
*
*

❖ I 단계 소감





변화와 성장을 돕는 코칭파트너

RAINBOW 질문카드

단계별 Worksheets ②

이름 : _____

날짜 : _____ . _____ . _____

II 단계 A I

Aim(목표), Identity(정체성), 인정/칭찬

❖ 마음에 남는 질문

Q:

A:

❖ 이번에 정한 나의 목표와 기한

이곳에 이번 주에 정한 나의 목표와 기한을 적어주세요.

❖ 내가 듣고 싶은 인정/칭찬



기억에 남는 인정/칭찬

*
*
*



스스로에게 하고 싶은 인정/칭찬

이곳에 스스로에게 하고 싶은 인정/칭찬을 적어주세요.

❖ II 단계 소감

이곳에 II 단계 소감을 적어주세요.





변화와 성장을 돕는 코칭파트너

RAINBOW 질문카드

단계별 Worksheets ③

이름 : _____

날짜 : _____ . _____ . _____

Ⅲ 단계 **N**

Needs(욕구, 필요), 가치 인식

❖ 마음에 남는 질문

Q:

A:

❖ 내가 소중하게 여기는 가치

[Blank space for writing values]

❖ 나의 내면의 욕구와 삶의 목적



내면의 욕구(삶의 목적)

- * _____
- * _____
- * _____



사회에 기여하고 싶은 것

❖ Ⅲ단계 소감





변화와 성장을 돕는 코칭파트너
RAINBOW 질문카드

단계별 Worksheets ④

이름 : _____

날짜 : _____

IV 단계 **BO**

Be better(더 나은), Options(대안), 지지/격려

❖ 마음에 남는 질문

Q:

A:

❖ 목표달성을 위한 전략



최고의 성취감을 준 경험



세부 실천계획(기한 포함)

*
*
*

❖ 나에게 힘이 되는 지지/격려

자기발견카드Ⅳ

지지/격려

❖ IV단계 소감





변화와 성장을 돕는 코칭파트너

RAINBOW 질문카드

단계별 Worksheets ⑤

이름 : _____

날짜 : _____

V 단계 W

Will (실행 의지), 명언/메시징

❖ 마음에 남는 질문

Q:

A:

❖ 내가 간직하고 싶은 명언/메시징

자기발견카드 V

명언/메시징

❖ 목표 달성이 되었다면



목표를 잃지 않게 하는 앵커링

*
*



목표를 이루었을 때의 느낌

❖ RAINBOW Process I ~ V 단계를 모두 마치는 소감