

ĆWICZENIE COACHINGOWE

“KOŁO ŻYCIA”

Ćwiczenie "Koło Życia" ma na celu zbadanie poziomu Twojego zadowolenia w poszczególnych (istotnych dla Ciebie) obszarach życia i analizę tego, jak wpływają one na Twoje ogólne zadowolenie i równowagę.

Ten dokument jest udostępniany wyłącznie w celach osobistych i niekomercyjnych.
Zakazuje się kopiowania, dystrybucji lub modyfikacji treści bez zgody autora.

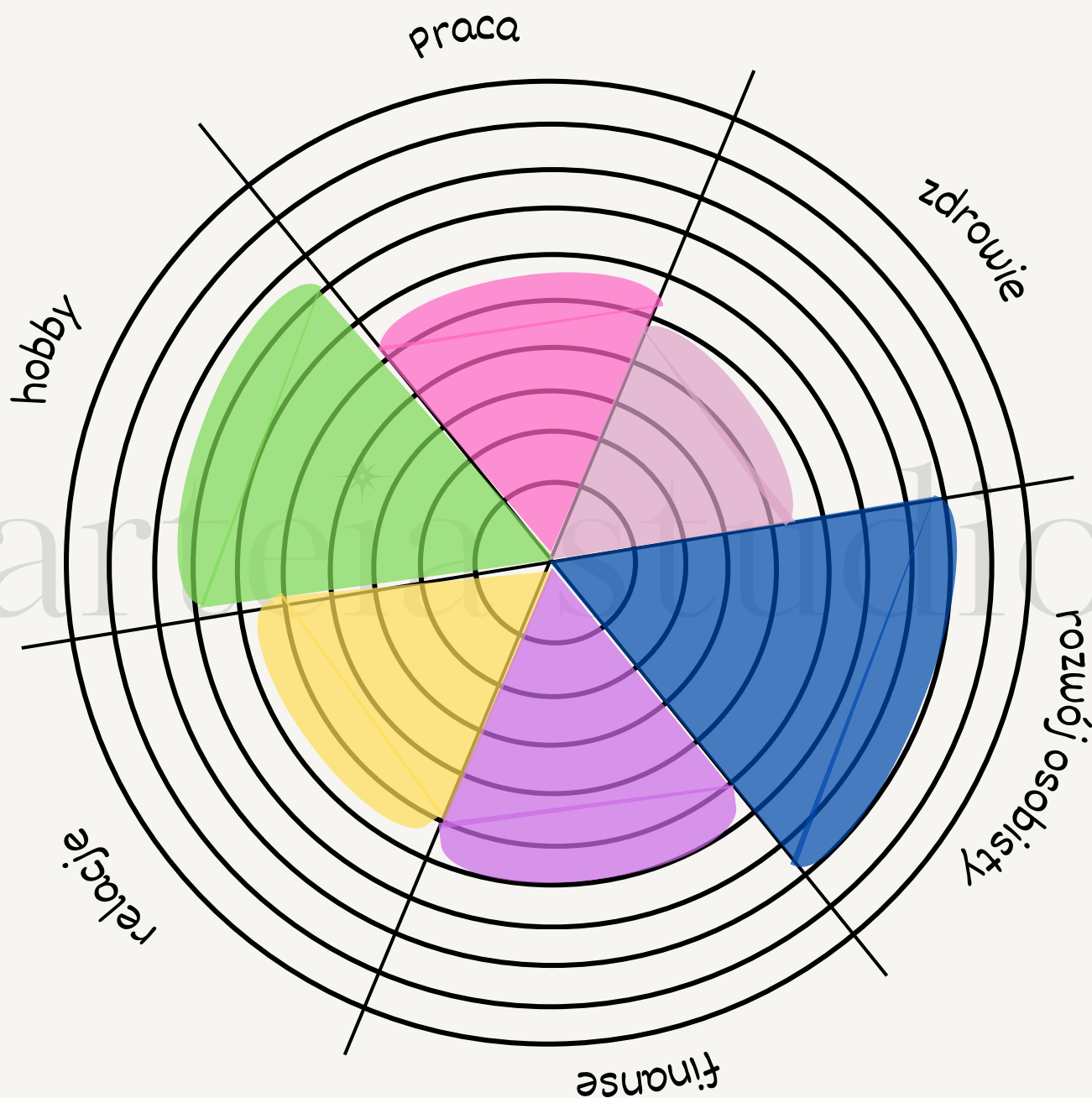
INSTRUKCJA

(na kolejnej stronie znajdziesz przykład wykonania)

1. Wydrukuj szablon koła życia (znajdziesz go na stronie 4).
Potrzebujesz jeszcze długopisu i kredek / mazaków w różnych kolorach.
2. Koło podzielone jest na 8 części. Przypisz do każdej z nich wybraną dziedzinę swojego życia, np. praca, zdrowie, hobby, rodzina itp.
3. Oceń na skali 0-10 poziom swojej satysfakcji w każdej dziedzinie. Każda z ćwiartek koła jest podzielona na 10 poziomów. Jeśli Twój poziom satysfakcji w danej dziedzinie wynosi 5 -> zakoloruj 5 poziomów.
4. Gdy ocenisz i zakolorujesz wszystkie dziedziny, możesz porównać sobie poziom satysfakcji w różnych obszarach Twojego życia. Możesz także dostrzec, nad którym warto popracować. Gdy Twoje koło jest gotowe przejdź do strony 5 gdzie znajdziesz pytania wpierające analizę koła.
5. Umów się na sesję coachingową, podczas której z pomocą coacha przeanalizujesz nad którymi obszarami chcesz pracować oraz wyznaczysz strategię na ich poprawę.

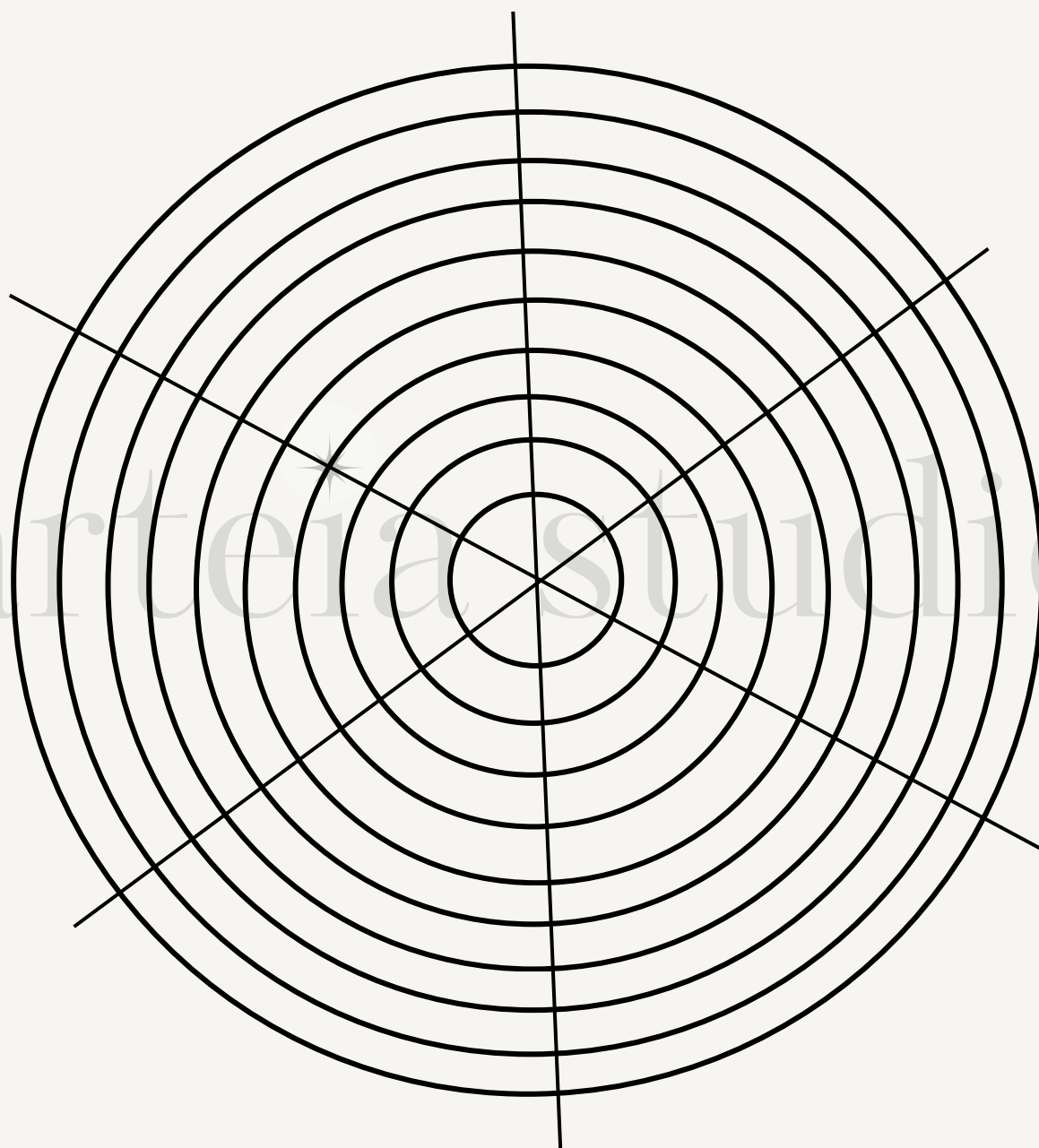
KOŁO ŻYCIA - PRZYKŁAD WYKONANIA

data uzupełnienia: 1.01.2024



KOŁO ŻYCIA

data uzupełnienia: _____



PYTANIA

Po uzupełnieniu koła zadaj sobie następujące pytania:

1. Które obszary mojego życia są dla mnie najważniejsze?
2. Jakie emocje towarzyszą mi przy patrzeniu na moje oceny poszczególnych sektorów? *
3. Na co w moim codziennym życiu brakuje mi czasu? O co chciałbym lepiej zadbać?
4. Które sektory wymagają najwięcej uwagi i dlaczego? Co konkretnego mogę zrobić, aby podnieść swoją satysfakcję w tych obszarach?
5. Jak wygląda równowaga między różnymi obszarami mojego życia? Co mogę zrobić, aby osiągnąć lepszą harmonię?
6. Jakie krótkoterminowe cele mogę ustalić, aby poprawić swoją sytuację w wybranych obszarach?

NOTATKI

GOTOWE!

Brawo! Dzięki ćwiczeniu "Koło Życia" zyskałaś lepsze zrozumienie swojego życia, świadomość priorytetów i obszarów nad którymi chciałabyś popracować.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w realizacji swoich celów, zapraszam na indywidualną sesję coachingową. Razem opracujemy plan, który pomoże Ci osiągnąć większą równowagę i satysfakcję.

TO JAKI BĘDZIE TWÓJ NASTĘPNY KROK?