

## МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



### 4. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ: ИГРА НА УЛОГИ



Ко-финансирано од  
Европска Унија





## 4. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ: ИГРА НА УЛОГИ

Коучинг сесија со млад студент.

Улоги:

- тренер (тр)
- Клиент (кл)

**Ајде да започнеме!**

- тр:** Здраво! Мило ми е што си тука. Денес ќе работиме со Тркалото на животот за да ги идентификуваме областите на кои им треба твоето внимание. Дали некогаш си слушал/а за Тркалото на животот?
- кл:** Не, ова ќе биде ново за мене.
- тр:** Одлично! Тркалото на животот е алатка која помага да процениш различни аспекти од твојот живот, како кариера, здравје, врски, личен развој и многу повеќе. На крајот од сесијата, треба да имаш подобра идеја за тоа каде да ги насочиш твоите напори. Сега ќе го нацртаме Тркалото на животот. Ќе го поделиме на 8 еднакви делови, при што секој дел претставува различен аспект од животот: кариера, финансии, здравје, семејство и пријатели, љубов, личен развој, забава и рекреација, животна средина.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
4. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ:  
ИГРА НА УЛОГИ



- **кл:** (Црта круг и го дели на 8 дела.)
- **тр:** Одлично! Сега треба да ја оцениш секоја област од 1 до 10, каде што 1 значи дека си многу незадоволен/е, а 10 значи дека си целосно задоволен/а. Да почнеме со Кариера. Како ја оценуваш оваа област?
- **кл:** Мислам дека мојата кариера е на ниво 5.
- **тр:** Добро, што е со финансиите?
- **кл:** Моите финансии се на ниво 3.
- **тр:** Одлично. Да продолжиме со преостанатите области: Здравје, Семејство и пријатели, Љубов, Личен развој, Забава и рекреација, Животна средина.
- **кл:** Сега ќе ги погледнам другите делови на тркалото.
- **тр:** Одлично, сега ја имаме целосната слика. Кои области мислиш дека треба да се подобрат?
- **кл:** Дефинитивно финансии и здравје.
- **тр:** Добро, ајде да погледнеме што можеме да направиме за да ги подобриш овие области. Да почнеме со финансии. Што можеш да направиш за да ја подобриш својата финансиска состојба?

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
4. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ:  
ИГРА НА УЛОГИ



- кл:** Би можел/а да барам работа со скратено работно време или стажирање.
- тр:** Тоа е добра идеја. Кои чекори треба да ги преземеш за да најдеш таква работа?
- кл:** Да го дополнам моето CV, да разгледам понуди за работа, да пратам апликации.
- тр:** Фантастично. Сега да преминеме на Здравје. Што можеш да направиш за да ја подобриш оваа област?
- кл:** Треба да почнам редовно да вежбам и да се хранам поздраво.
- тр:** Совршено. Кои конкретни чекори ќе ги преземеш за да започнеш да вежбаш?
- кл:** Ќе се пријавам на часови по фитнес и планирам 3 сесии за вежбање неделно.
- тр:** Одлично, сега имаме конкретен акционен план за финансии и здравство. Погрижи се редовно да го следиш и да го оценуваш својот напредок. Дали имаш дополнителни прашања или грижи?
- кл:** Не, се е јасно. Ви благодарам за Вашата помош!

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
4. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ:  
ИГРА НА УЛОГИ



- **тр:** Мило ми е што можев да помогнам. Среќно со твоите цели и се гледаме на следната сесија! Корисно е да се навраќаш на Тркалото на животот барем еднаш на неколку месеци за да го следиш својот напредок и да направиш какви било корекции. Редовната употреба на оваа алатка ќе ти помогне да одржиш рамнотежа и да се фокусираш на најважните области од твојот живот.