

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



3. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН РАЗВОЈ – ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ



Ко-финансирано од
Европска Унија



3. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН РАЗВОЈ – ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ

- **Уредник:** Здраво! Здраво и добредојде во нашиот подкаст посветен на алатките за коучинг за личен развој. Денес ќе се фокусираме на „Тркало на животот“ - популарна алатка за коучинг која помага да се процени и подобри балансот во животот. Останете со нас за да научите како да го користите и да направите вежба која ќе ви помогне подобро да го разберете вашиот живот.



Мини-предавање

- **Уредник:** Што е тркало на животот?

Тркалото на животот е визуелна алатка која ни овозможува да процениме различни аспекти од нашите животи. Обично се состои од тркало поделено на неколку сегменти, кои претставуваат различни области од животот, како што се здравје, кариера, финансии, релации, личен развој и други. Секој сегмент е оценет на скала од 1 до 10, каде што 1 значи најниско ниво на задоволство и 10 значи највисоко ниво на задоволство.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ
3. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН
РАЗВОЈ - ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ



Тркалото на животот делува како алатка за самооценување. Тоа ви овозможува да ги идентификувате областите кои бараат внимание и можеби ќе треба подобрување. Преку визуелен приказ, полесно е да се види кои аспекти од вашиот живот се во рамнотежа и кои бараат дополнителна поддршка и работа.

Сега ве поканувам да ја тестирате алатката:

- Отпечатете или нацртајте го Тркалото на животот - можете да креирате сопствено тркало на парче хартија или да користите едно од нашиот шаблон.
- Поделете го тркалото на сегменти - изберете ги клучните области од вашиот живот што сакате да ги оцените. Тие може да вклучуваат здравје, кариера, финансии, релации, личен развој, задоволства/хоби, околина/дом и пријателства.
- Оценете го секој сегмент, дајте си резултат од 1 до 10 за секој сегмент, при што 1 е најмалку задоволен, а 10 е најзадоволен.
- Поврзете ги точките - Откако ќе го оцените секој сегмент, поврзете ги точките со линија, создавајќи форма во тркалото.
- Анализирајте ги резултатите - погледнете ја формата што е создадена. Дали е симетрична? Дали има области кои јасно се истакнуваат и имаат потреба од подобрување?

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ
3. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН
РАЗВОЈ - ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ



Сега кога го имате подготвено вашето Тркало на животот, размислете кои конкретни чекори можете да ги превземете за да ги подобрите областите што имаат пониски оценки. На пример, ако вашиот здравствен рејтинг е низок, можеби ќе сакате да размислите за воведување редовна физичка активност или подобар план за исхрана. Ако релациите се област на која и' треба подобрување, може да размислите да поминете повеќе време со вашите најблиски или да работите на вашата комуникација.

Ви благодариме што бевте со нас за време на оваа епизода од подкастот. Се надевам дека алатката Тркало на животот ви е корисна за проценка и подобрување на рамнотежата во вашиот живот. Запомнете дека клучот за успехот е редовното самопроценување и преземањето конкретни активности врз основа на резултатите. Се гледаме во следната епизода!

Ви благодарам и се надевам дека ќе слушнеме наскоро!

