

## МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



### РАБОТЕН ЛИСТ 2.



Ко-финансирано од  
Европска Унија



## РАБОТЕН ЛИСТ 2.

Размислете кои се најважните елементи од вашиот живот:

- здравје и физичка подготвеност
- семејство и љубов
- личен развој
- професионално задоволство
- физичката средина, односно средината во која живееме
- финансии
- кариера
- релаксација и забава
- пријатели и заедница
- филозофија на животот и духовноста

Кругот подолу се состои од 3 зони.



**Безбедната зона** е онаа во која се чувствувате најудобно и најбезбедно и се наоѓа во самиот центар на кругот и е најмала.



**Зоната за учење или средната зона** е онаа во непосреден допир со внатрешната и надворешната зона. Повеќе не се чувствувате удобно во неа и тоа може да предизвика и љубопитност и страв од новото, непознатото.



**Паничната зона** е надворешната и најголемата. Вообичаено тоа е непозната област која буди страв или паника.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА ОБУКА  
РАБОТЕН ЛИСТ 2.



Внесете ги горенаведените елементи од вашиот живот во секоја зона и размислете што предизвикува тие да бидат таму.

