

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



4. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKÓW: PLAY & ROLE



Dofinansowane przez
Unię Europejską





4. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKA: PLAY & ROLE

Sesja Coachingowa z Młodą Studentką.

Role:

- coach
- klient

Zaczynamy!

- C:** Witaj! Cieszę się, że jesteś tutaj. Dzisiaj będziemy pracować z Kołem Życia, aby zidentyfikować obszary, które wymagają Twojej uwagi. Czy miałaś wcześniej styczność z Kołem Życia?
- K:** Nie, to będzie dla mnie nowość.
- C:** Świetnie! Koło Życia to narzędzie, które pomaga ocenić różne aspekty Twojego życia, takie jak kariera, zdrowie, relacje, rozwój osobisty i inne. Na końcu sesji powinnaś mieć lepszy obraz tego, gdzie warto skoncentrować swoje wysiłki. Teraz narysujemy Koło Życia. Podzielimy je na 8 równych części, z każdą częścią reprezentującą inny aspekt życia: Kariera, Finanse, Zdrowie, Rodzina i Przyjaciele, Miłość, Rozwój osobisty, Rozrywka i Rekreacja, Środowisko.



- **K:** Rysuje koło i dzieli je na 8 części.
- **C:** Świetnie! Teraz ocenimy każdy obszar od 1 do 10, gdzie 1 oznacza, że jesteś bardzo niezadowolona, a 10, że jesteś całkowicie zadowolona. Zacznijmy od Kariery. Jak oceniasz ten obszar?
- **K:** Myślę, że moja Kariera to 5.
- **C:** Dobrze, a co z Finansami?
- **K:** Moje Finanse są na poziomie 3.
- **C:** Znakomicie. Kontynuujemy z pozostałymi obszarami: Zdrowie, Rodzina i Przyjaciele, Miłość, Rozwój osobisty, Rozrywka i Rekreacja, Środowisko.
- **K:** Przyjrzę się teraz pozostałym częściom koła.
- **C:** Świetnie, teraz mamy pełny obraz. Jakie obszary najbardziej rzucają Ci się w oczy jako wymagające poprawy?
- **K:** Zdecydowanie Finanse i Zdrowie.
- **C:** W porządku, przyjrzyjmy się, co możemy zrobić, aby poprawić te obszary. Zacznijmy od Finansów. Co możesz zrobić, aby poprawić swoją sytuację finansową?



- **K:** Mogłabym poszukać pracy dorywczej lub stażu.
- **C:** To dobry pomysł. Jakie kroki musisz podjąć, aby znaleźć taką pracę?
- **K:** Zaktualizować CV, przeglądać oferty pracy, wysłać aplikacje.
- **C:** Fantastycznie. Teraz przejdźmy do Zdrowia. Co możesz zrobić, aby poprawić ten obszar?
- **K:** Powinam zacząć regularnie ćwiczyć i zdrowiej się odżywiać.
- **C:** Doskonale. Jakie konkretne kroki podejmiesz, aby zacząć ćwiczyć?
- **K:** Zapiszę się na zajęcia fitness, a w tygodniu planuję 3 sesje ćwiczeń.
- **C:** Świetnie, mamy teraz konkretny plan działania dla Finansów i Zdrowia. Pamiętaj, aby regularnie przeglądać i oceniać swoje postępy. Czy masz jeszcze jakieś pytania lub wątpliwości?
- **K:** Nie, wszystko jest jasne. Dziękuję za pomoc!

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE
4. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKA: PLAY & ROLE



- **C:** Cieszę się, że mogłam pomóc. Powodzenia w realizacji Twoich celów i do zobaczenia na kolejnej sesji! Warto wracać do Koła Życia co najmniej raz na kwartał, aby monitorować swoje postępy i wprowadzać ewentualne korekty. Regularne korzystanie z tego narzędzia pomoże Ci utrzymać równowagę i skupić się na najważniejszych obszarach Twojego życia.