

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



KARTA PRACY 2.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



KARTA PRACY 2.

Zastanów się **co się składa na najważniejsze elementy Twojego życia:**

- zdrowie i sprawność fizyczna
- rodzina i miłość
- rozwój osobisty
- satysfakcja zawodowa
- środowisko fizyczne, czyli otoczenie, w którym żyje
- finanse
- kariera
- relaks i rozrywka
- przyjaciele i społeczność
- filozofia życia i duchowość

Koło poniżej składa się z **3 stref**.



Strefa bezpieczeństwa to ta w której czujesz się najwygodniej i najbezpieczniej i znajduje się w samym środku koła i jest najmniejsza.



Strefa uczenia się to ta przyległa do strefy środka i zewnętrznej. W niej nie czujesz już się wygodnie i może budzić zarówno ciekawość jak i lęk przed nowym, nieznanym.



Strefa paniki to ta zewnętrzna i największa. Zazwyczaj to obszar nieznanany, budzący lęk lub panikę.

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE
KARTA PRACY 2.



Wpisz powyższe elementy ze swojego życia do każdej ze stref i zastanów się co powoduje, że właśnie one tam są.

