

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



3. PODCAST: NARZĘDZIA COACHINGOWE DO SAMOROZWOJU – KOŁO ŻYCIA



Dofinansowane przez
Unię Europejską



3. PODCAST: NARZĘDZIA COACHINGOWE DO SAMOROZWOJU - KOŁO ŻYCIA

- **Redaktor:** Cześć! Witam Was serdecznie w naszym podcaście poświęconym narzędziom coachingowym do samorozwoju. Dzisiaj skupimy się na "Kole Życia" - popularnym narzędziu coachingowym, które pomaga w ocenie i poprawie równowagi życiowej. Zostańcie z nami, aby dowiedzieć się, jak z niego korzystać i przeprowadzić ćwiczenie, które pomoże Wam lepiej zrozumieć swoje życie.



Miniwykład

- **Redaktor:** Co to jest Koło Życia?

Koło Życia to narzędzie wizualne, które umożliwia ocenę różnych aspektów naszego życia. Zwykle składa się z okręgu podzielonego na kilka segmentów, reprezentujących różne obszary życia, takie jak zdrowie, kariera, finanse, relacje, rozwój osobisty i inne. Każdy segment jest oceniany na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza najniższy poziom zadowolenia, a 10 - najwyższy.

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE
3. PODCAST: NARZĘDZIA COACHINGOWE DO
SAMOROZWOJU - KOŁO ŻYCIA



Koło Życia działa jako narzędzie samooceny. Pozwala na zidentyfikowanie obszarów, które wymagają uwagi i mogą potrzebować poprawy. Dzięki wizualnej reprezentacji, łatwiej jest zobaczyć, które aspekty życia są w równowadze, a które wymagają dodatkowego wsparcia i pracy.

Teraz zapraszam do przetestowania narzędzia:

- Wydrukuj lub narysuj Koło Życia – możesz narysować swoje własne koło na kartce papieru lub skorzystać z naszego wzoru.
- Podziel koło na segment -wybierz kluczowe obszary swojego życia, które chcesz ocenić. Mogą to być np. zdrowie, kariera, finanse, relacje, rozwój osobisty, przyjemności/hobby, środowisko/dom i przyjaźnie.
- Oceń każdy segment, przyznaj sobie ocenę od 1 do 10 dla każdego segmentu, gdzie 1 oznacza najmniejsze zadowolenie, a 10 - największe.
- Połącz punkty - po ocenie każdego segmentu, połącz punkty linią, tworząc kształt wewnątrz koła.
- Analizuj wyniki - spójrz na kształt, który powstał. Czy jest symetryczny? Czy są obszary, które wyraźnie się wyróżniają i wymagają poprawy?

Teraz, gdy już macie swoje Koło Życia, zastanówcie się, jakie konkretne kroki możecie podjąć, aby poprawić obszary, które mają niższe oceny. Na przykład, jeśli ocena zdrowia jest niska, może warto zastanowić się nad wprowadzeniem regularnej

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE
3. PODCAST: NARZĘDZIA COACHINGOWE DO
SAMOROZWOJU - KOŁO ŻYCIA



aktywności fizycznej lub lepszego planu dietetycznego. Jeśli relacje są obszarem wymagającym poprawy, możecie rozważyć spędzanie więcej czasu z bliskimi lub pracę nad komunikacją.

Dziękuję, że byliście z nami podczas tego odcinka podcastu. Mam nadzieję, że narzędzie Koło Życia okaże się pomocne w ocenie i poprawie równowagi w Waszym życiu. Pamiętajcie, że kluczem do sukcesu jest regularna samoocena i podejmowanie konkretnych działań na podstawie wyników. Do usłyszenia w następnym odcinku!

Dziękuję i do usłyszenia!

