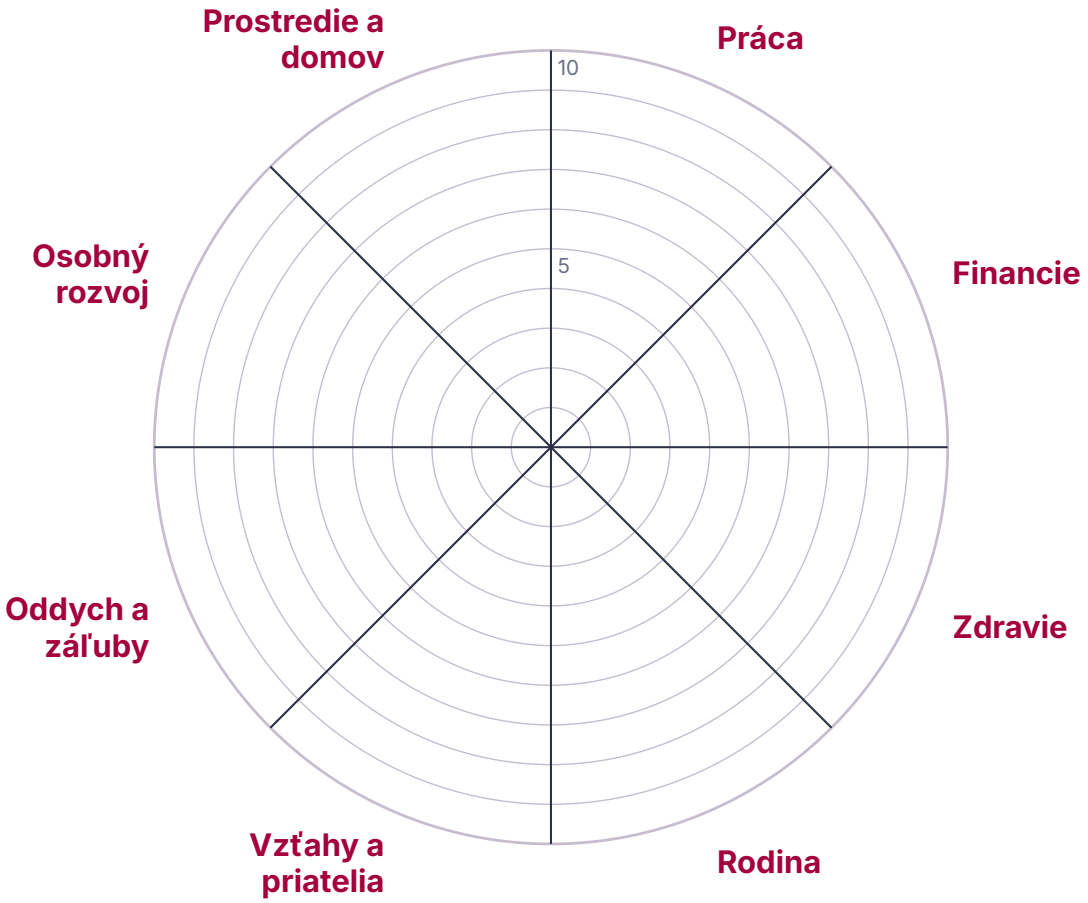
Koleso životnej rovnováhy

Jednoduchý koučovací nástroj, ktorý ukáže, ako ste spokojní v jednotlivých oblastiach života. Netreba mať všetko na 10 – ide o to, vidieť celý obraz.

Ako na to: v každej oblasti označte, ako ste v nej teraz spokojní (stred = 0, okraj = 10). Body spojte čiarou a vyfarbite plochu vnútri – pastelkami, farbou, ako chcete.



OSOBNÝ ROZVOJ · SEBAREFLEXIA

Čo mi koleso ukázalo

Pozrite sa na svoje koleso ako na celok. Ak by to bolo koleso na bicykli, išlo by sa s ním hladko?

Ktorá oblasť ma teší najviac? Čo mi v nej pomáha?

Ktorej oblasti by som chcel/-a venovať viac pozornosti?

Čo by sa zmenilo, keby sa táto oblasť posunula o 2 body vyššie?

Jeden malý krok, ktorý urobím do 7 dní:

> **Tip**
>
> Vráťte sa ku kolesu o tri mesiace a nakreslite ho znova inou farbou do toho istého obrázka. Uvidíte, čo sa posunulo.

Rovnováhu medzi prácou a súkromím hľadáme v kurze **Work-life balance – ako si zachovať duševnú pohodu a nevyhorieť**.

vzdelavame.sk →