

## KOŁO ŻYCIA – ĆWICZENIE OGÓLNE

### Instrukcja wykonania ćwiczenia:

1. Wydrukuj koło życia (str.2). Jeżeli zajęcia prowadzisz w grupie, to wydrukuj tyle kopii ilu jest uczestników.
2. Poproś osobę w procesie coachingowym (klienta) o ocenę w skali dziesięciostopniowej poziomu satysfakcji z obszarów życia przedstawionych w kole, gdzie **1** – oznacza zupełny brak satysfakcji z obszaru życia, natomiast **10** – oznacza maksymalną satysfakcję z danego obszaru. Jeżeli prowadzisz zajęcia w grupie, to poproś uczestników o dobranie się w pary (wówczas jedna osoba będzie zadawała pytania, a druga odpowiadała, można też rozważyć zamianę ról)
3. Spróbuj zadać osobie coachowanej pomocnicze pytania np. Teraz przyjrzyj się swoim ocenom satysfakcji z obszarów życia :
  - Czy coś Cię zdziwiło, zaskoczyło, zasmuciło, czy też może ucieszyło?
  - Dowiedziałeś/aś się czegoś nowego o sobie a może potwierdziło Ci to coś?
  - Widzisz rzeczy dla siebie ważne?
  - Jakie wyciągasz wnioski z tego ćwiczenia?
4. Jak bardzo chciałbyś (chciałabyś) zmienić, o ile punktów podnieść swoją satysfakcję w wybranym obszarze życia? Wyobraź sobie, jak wyglądałoby twoje życie na tym nowym poziomie satysfakcji.

**Uwaga:** dążenie do osiągnięcia wyższego poziomu satysfakcji w wybranym obszarze życia może być pierwszym etapem modelu GROW (załącznik 5), który skupia się na ustalaniu celu dla całego procesu coachingowego.

