

**Instrukcja wykonania ćwiczenia:**

1. Wydrukuj koło życia pozbawione nagłówek (str.2).
2. Poproś uczestnika procesu coachingowego o wskazanie kompetencji niezbędnych w jego wymarzonej pracy. Nanieś kompetencje na obszary koła życia (ich liczba jest dowolna). Jeśli prowadzisz zajęcia w grupie, podziel uczestników grupy w pary, wówczas jedna osoba będzie zadawała pytania, a druga udzielała odpowiedzi. Możesz rozważyć odwrócenie ról.
3. Poproś osobę w procesie coachingowym o ocenę w skali dziesięciostopniowej poziomu satysfakcji z kompetencji przedstawionych w kole, gdzie **1** - oznacza zupełny brak satysfakcji z poziomu posiadanej kompetencji, natomiast **10** oznacza maksymalną satysfakcję z poziomu posiadanej kompetencji.
4. Spróbuj zadać osobie coachowanej pomocnicze pytania np. Teraz przyjrzyj się swoim ocenom satysfakcji z poziomu posiadanych kompetencji :
  - Czy coś Cię zdziwiło, zaskoczyło, zasmuciło, czy też może ucieszyło?
  - Dowiedziałeś/aś się czegoś nowego o sobie ?
  - Widzisz rzeczy dla siebie ważne?
  - Jakie wyciągasz wnioski z tego ćwiczenia?
5. Jak bardzo chciałbyś (chciałabyś) zmienić, o ile punktów podnieść swoją satysfakcję z poziomu posiadanej kompetencji? 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.

**HORYZONTY**  
PRZYSZŁOŚCI

