

Техника

«Колесо жизненного баланса» поможет Вам:

- оценить реальное положение дел в различных сферах жизни;
- понять, что в данный момент особенно важно;
- сравнить с желаемой картиной;
- поставить новые цели;
- узнать истинные потребности;
- повысить личную эффективность;
- улучшить качество жизни.

Колесо жизненного баланса отличается не только своей простотой и наглядностью, но и универсальностью: сегменты круга могут называться другими значениями. Вместо вопросов отношений, семьи и досуга, могут быть профессиональные навыки, компетенции, знания.

По результатам проведения можно будет сформулировать цели для себя, для своего знакомого или для коллектива (компании), а также выстроить план конкретных действий.

Работайте в соответствии с рекомендациями:

- определитесь, какие шаги надо сделать первыми, чтобы увеличить удовлетворенность хотя бы на 1 балл;
- уточните для себя, в каких сферах улучшение зависит только от вас;
- оцените, в какой области нужно начать изменения прямо сейчас;
- выделите сектора, где изменения возможны только с помощью других людей;
- выберите сегменты с наиболее сильным перекосом -запишите 3 шага, которые вы можете сделать для изменения ситуации в лучшую сторону.



БУ «КЦСОН Муромцевского района»
р.п. Муромцево, ул. Ленина, 144
8(38158)3-68-68



Бюджетное учреждение
Омской области «Комплексный
центр социального обслуживания
населения Муромцевского района»

Если Вы желаете изменить свою
жизнь, но не знаете -с чего начать,
если Вы хотите определить
истинные желания и
улучшить качество жизни-

заполните

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА



*Секрет счастья и успеха
в жизни—в гармоничном
сочетании всех ее сфер.*

1. Оцените каждую из 8 сфер по 10-бальной шкале (0 – очень плохо, 10 — отлично). На рисунке отметьте значения черным цветом.

2. Цветным маркером оцените и отметьте - насколько хотелось бы, чтобы та или иная сфера была развита. Будьте при этом максимально честными.



Примерная шкала оценок:

0 — 3 — положение дел нужно срочно менять, очень плохо, запущено;
4 — 7 — нужны частичные изменения, фундамент для постоянной работы;
8 — 10 — без замечаний, стабильно, успешно.

5. После выполнения задач по улучшению качества жизни (может пройти несколько месяцев) следует заново сделать упражнение и сравнить результаты.

4. Определить секторы, где разница между текущим и желаемым уровнем самая ощутимая. Это сферы, требующие максимального внимания.

3. Пишем план достижения целей. Он делается очень подробным, с прописыванием сроков исполнения. И пусть сроки будут не самыми короткими — год или даже два. План должен быть таким, чтобы приятные новшества повлекли за собой позитивные изменения и в других сферах.