

START

Разбить круг на секторы. Чаще всего сфер 8, хотя количество индивидуально и может быть разным (как правило от 4-х)
Подпишите каждую из областей

Вопросы: Какие направления есть в твоей жизни? А что еще?

По 10-ти бальной шкале оцените степень удовлетворенности каждой из сфер, обозначив центр круга как 0. Далее – соедините точки и заштрихуйте полученные области.

Вопросы: Если бы максимум – это 10 баллов, а минимум – это «0», то на сколько баллов ты находишься в данном секторе?

Оценка «ровности», «круглости» колеса

Вопросы: Посмотрите на полученное из заштрихованных сфер колесо – как оно Вам? Какие мысли у Вас возникают, когда Вы видите такое колесо?

Определение областей, наиболее нуждающихся в развитии

Вопросы: Какие более приоритетными в развитии на сегодняшний день сферы Вашей жизни? Продвижение каких сфер может одновременно способствовать росту остальных?

Определение областей, наиболее нуждающихся в развитии.

Вопросы: Какие более приоритетными в развитии на сегодняшний день сферы Вашей жизни? Продвижение каких сфер может одновременно способствовать росту остальных? Изменение какого сектора на 1 деление может привести в движение все колесо? Сколько для этого понадобится времени?

Определение целей, которые повысят результаты каждого сектора

Вопросы: Достижение каких целей повысит результаты каждого сектора? А, если бы Вы уже достигли 10 из 10 данного сектора, какие цели на пути к этому Вы достигали?

Определение целей, которые повысят результаты каждого сектора

Вопросы: Достижение каких целей повысит результаты каждого сектора? А, если бы Вы уже достигли 10 из 10 данного сектора, какие цели на пути к этому Вы достигали?

Составление плана достижения целей

Учитывать: время для достижения, ресурсы, мотивацию, точку отсчета (первые шаги)

Вопросы: Сколько времени понадобится для достижения этой цели? Какие у тебя есть ресурсы для достижения цели? Какие еще понадобятся? Насколько сейчас твоя мотивация? Как ты можешь себя дополнительного замотивировать? Какие первые шаги ты сделаешь в ближайшие 24 часа для достижения цели?

FINISH