



# YourCoach Academy

## Koleso – Life Balance

# Návod na použitie

Náš život sa skladá z viacerých oblastí, ktoré ak sú v súlade, ste v súlade aj vy. Nástroj Koleso – Life Balance sa používa, ak chcete tieto oblasti preskúmať.

## Postup:

1. Použite šablónu na ďalšej strane
2. Označte na stupnici od 1-10 v jednotlivých sférach, ako ste spokojný s danou oblasťou vo svojom živote
3. Jednotlivé body pospájajte a pozrite sa na výsledok
4. Na základe toho zistite, na čom by ste chceli vo svojom živote popracovať

**Poznámka:** Nie je pravidlo, že oblasť na ktorej chcete pracovať je označená najnižším číslom. Ide o to, čo je momentálne pre vás prioritou, na čom chcete popracovať.

**YourCoach tip:** Nástroj koleso sa v koučingu využíva pri rôznych situáciách. Pri mapovaní situácie; ak klient nevie s čím začať a podobne. Life balance môžete zameniť na niečo iné. Napr. len voľný čas. Čo v ňom máte a čo v ňom máte, čo tam chýba.

# Life balance

1. Práca
2. Intímny vzťah
3. Rodina
4. Priatelia
5. Voľný čas
6. Zdravie
7. Spiritualita



