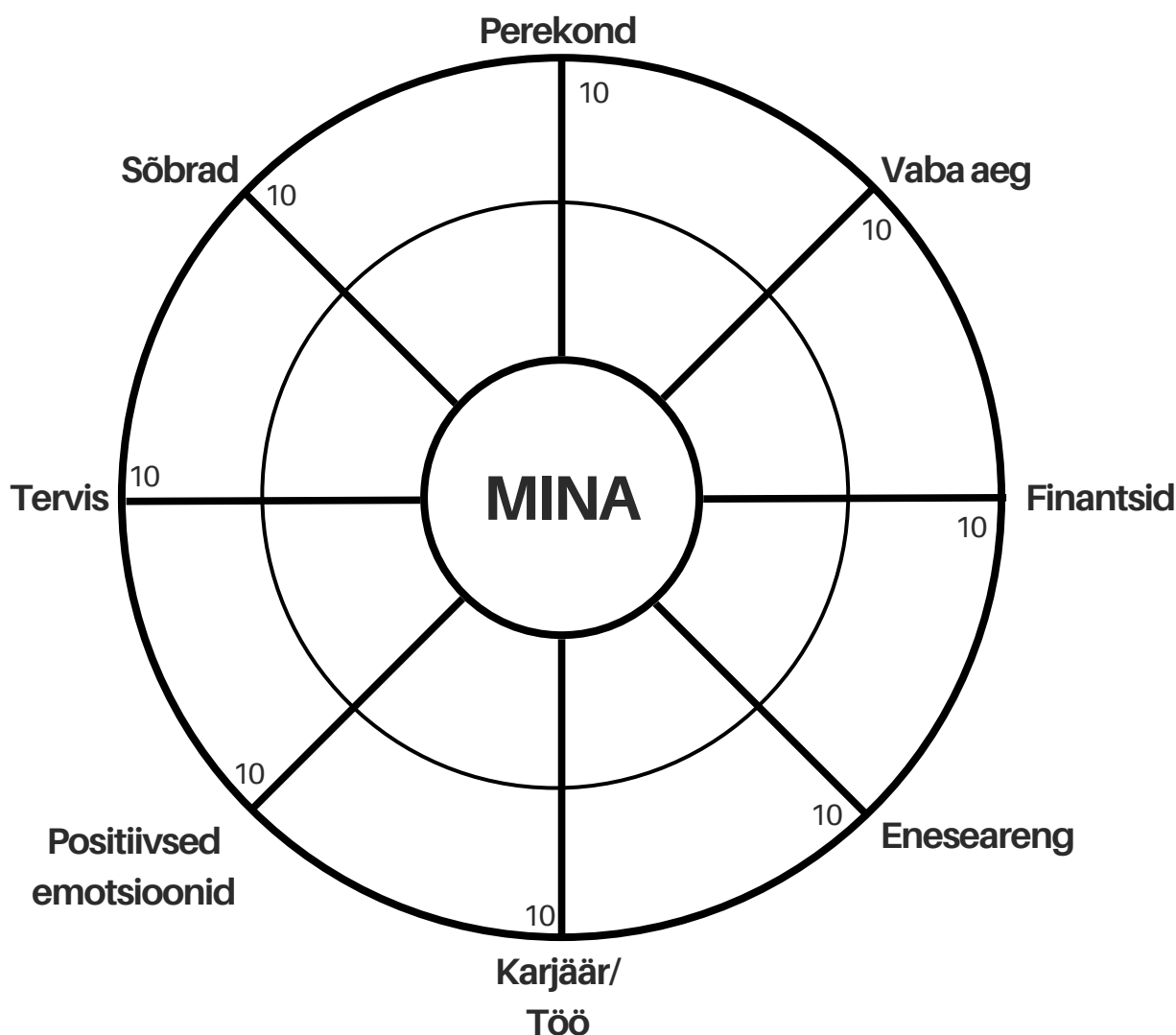


Tasakaalu ratas

AL Coaching

Harjutus aitab sul saada selgust oma prioriteetide ja eesmärkide osas ning võimaldab sul suunata oma energia nendesse valdkondadesse, mis vajavad rohkem tähelepanu. Kasuta skaalat 1-10, kus 1 tähistab madalat rahulolu või ja 10 kõrget rahulolu ning märgi rattale, kus sa parasjagu asud.



Tasakaalu ratas

AL Coaching

Kui oled hinnanud kõiki valdkondi, vaata oma tulemusi. Millised valdkonnad said kõrgemad hinded ja millised madalamad? Millised valdkonnad vajavad rohkem tähelepanu ja millistes oled juba tugev? Vali üks valdkond, millele soovid rohkem tähelepanu pöörata ja vasta alljärgnevatele küsimustele.

1 Kirjelda hetkeolukorda

3 Analüüsi oma hetkeolukorda ja soovitud tulevikku. Milline eesmärk võiks sind sinna viia?

2 Kirjelda soovitud tulevikku

4 Millised on su võimalused eesmärgi täitmiseks?

PS! Kirjuta üles nii palju võimalusi kui pähe tuleb. Vali välja oma lemmik ja lisa võimaluse taha tegutsemise kuupäev.