

Колесо жизненного баланса

- Основная цель тренинга — развитие навыков планирования времени, восстановление жизненного баланса и повышение личной эффективности.
- Чтобы построить колесо, необходимо нарисовать круг и разбить его на секторы, их называют области ответственности. Чаще всего сфер 8, хотя для каждого это количество индивидуально и может быть от 4 и до...
- Далее – надо каждую из областей. Например, «финансы, карьера, здоровье, семья, отношения, хобби и т.д.» или «математика, физика, химия и т.д.»
- Далее необходимо оценить каждую сферу по десятибалльной шкале: 10-ка на окружности, 0 – в центре круга. В каждом секторе ставится соответствующая отметка – насколько вы удовлетворены данной сферой вашей жизни. 0 – полный ужас, 10 – идеал. Теперь надо закрасить колесо от центра круга до метки.
- Посмотрев на такое «колесо жизненного баланса», сразу видно, в какой сфере провалы. Следующим шагом будет определение областей, наиболее нуждающихся в развитии. Это могут быть как области с наименьшими оценками, так и области со сравнительно высокими баллами, но более приоритетными в развитии на сегодняшний день. Также надо подумать, продвижение каких сфер может одновременно способствовать росту остальных. Бывает, что выполнив действия по одной из областей ответственности, мы одновременно «подрачиваем» несколько остальных.
- Теперь нужно продумать и записать цели, достижение которых повысит результаты каждого сектора.
- Далее – составить план достижения целей, учитывая при этом:
 - время, необходимое для выполнения намеченного, ресурсы, которые могут понадобиться. Если чего-то не хватает из ресурсов, то где и каким образом это получить?
 - мотивацию.
 - точку отсчета, т.е. какого числа начнете действовать.

