

Колесо Жизненного Баланса - описание шагов техники

Инструмент для проведения коучингового процесса "колесо баланса", позволяющего сделать общий обзор ситуации в жизни\проекте\ситуации.

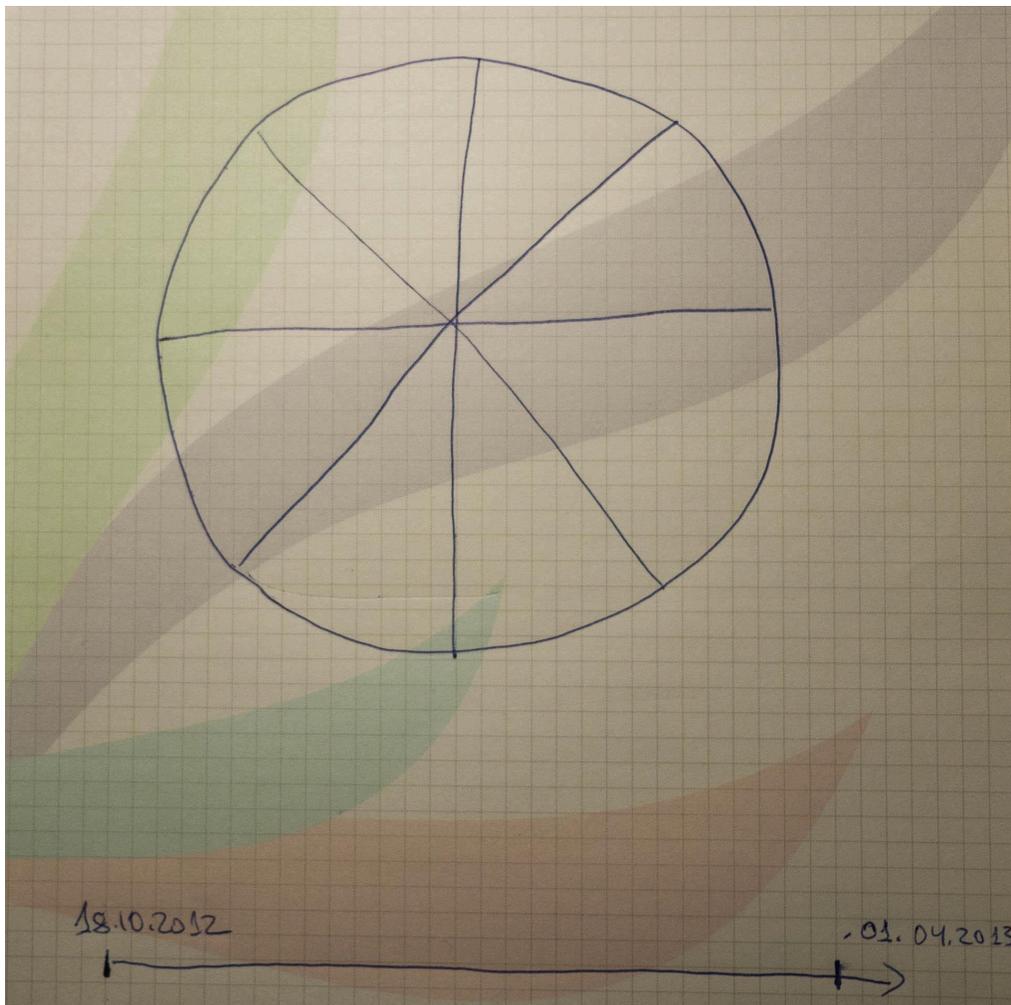
Описание by <http://igorantarov.livejournal.com/>



Шаги техники:

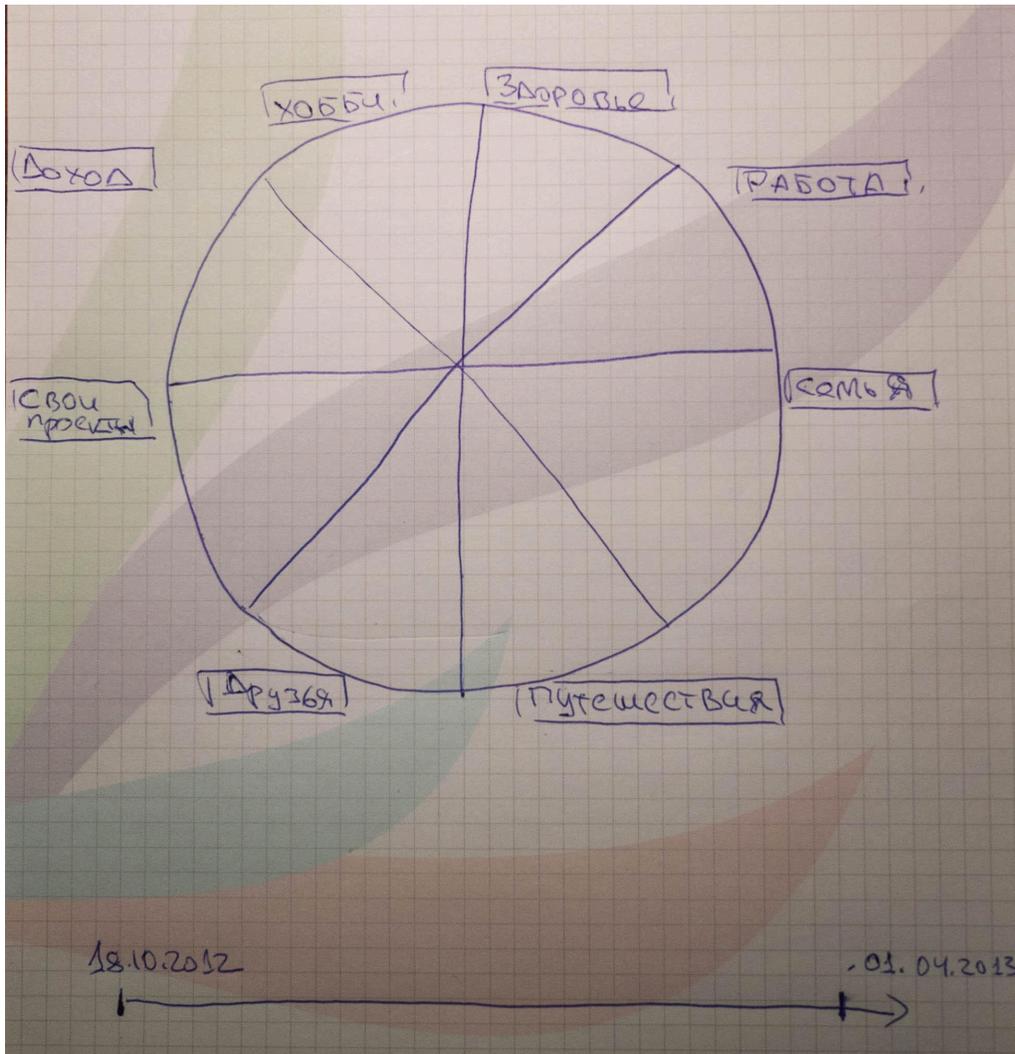
Обычно техника проводится следующим образом

1. Коуч рисует колесо поделенное на 8 секторов.
 - 1.1. Рисует стрелу времени внизу листа, указывая на ней горизонт "до какого числа смотрим".



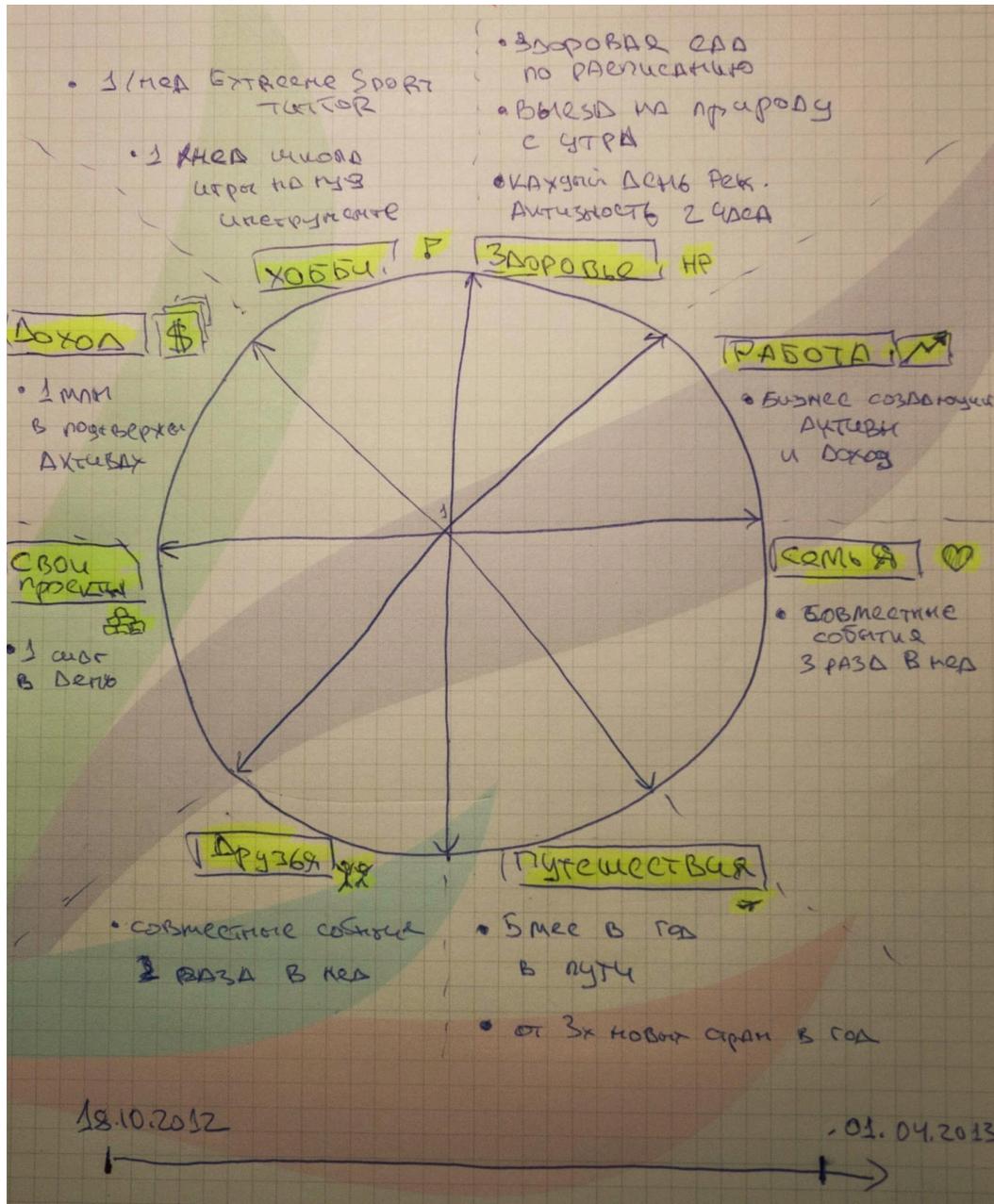
2. Спрашивает клиента какие важные части есть в его жизни на этот период времени. Записывает названия частей у секторов.

2.a. Количество секторов в результате может увеличиться или уменьшится.



3. Спрашивает по каждому сектору: "Если есть шкала удовлетворенности по этой области жизни от 1 до 10. То что для тебя 10 на этот период времени?".

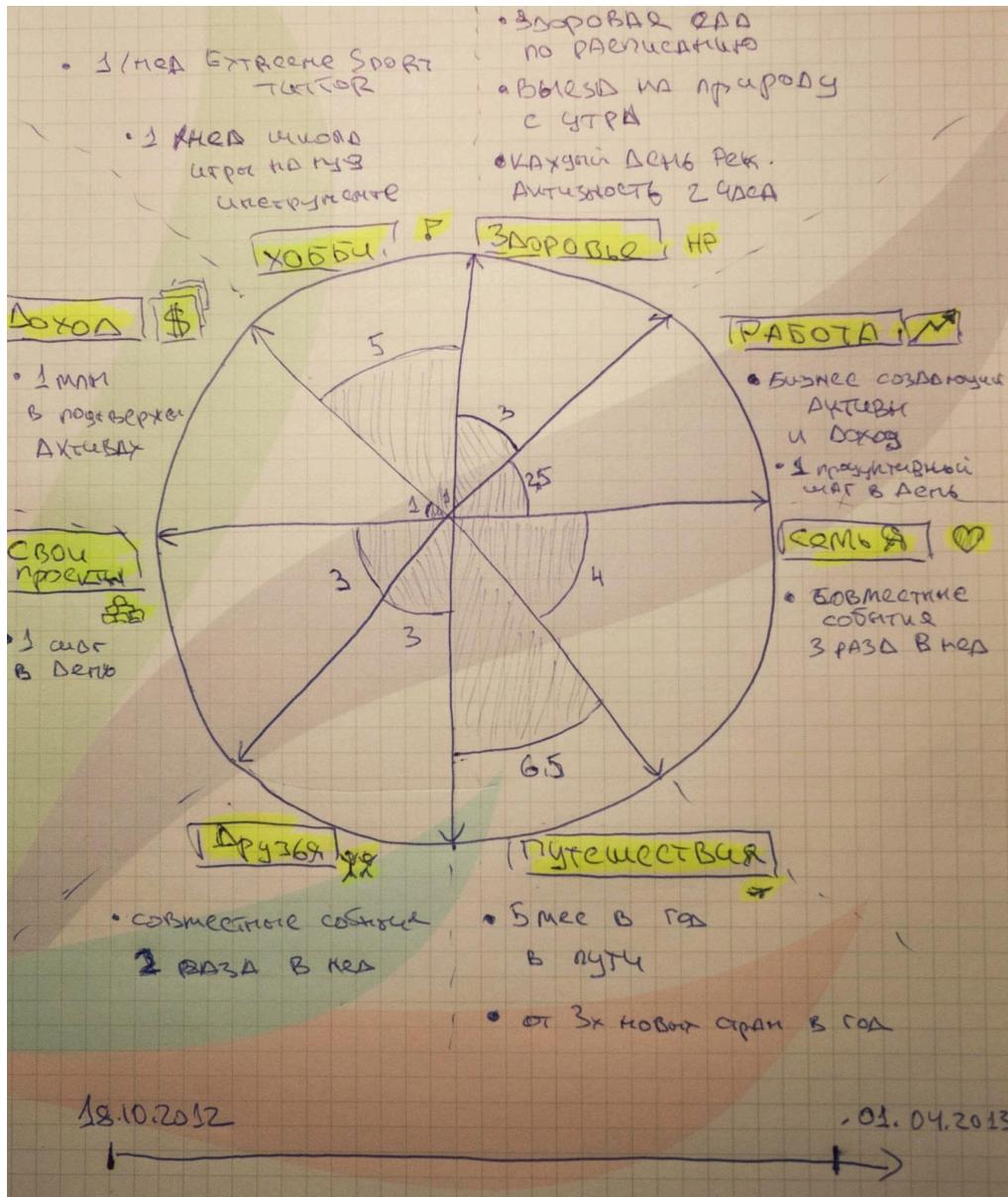
Записывает ключевые элементы в определении десятки рядом с сектором.



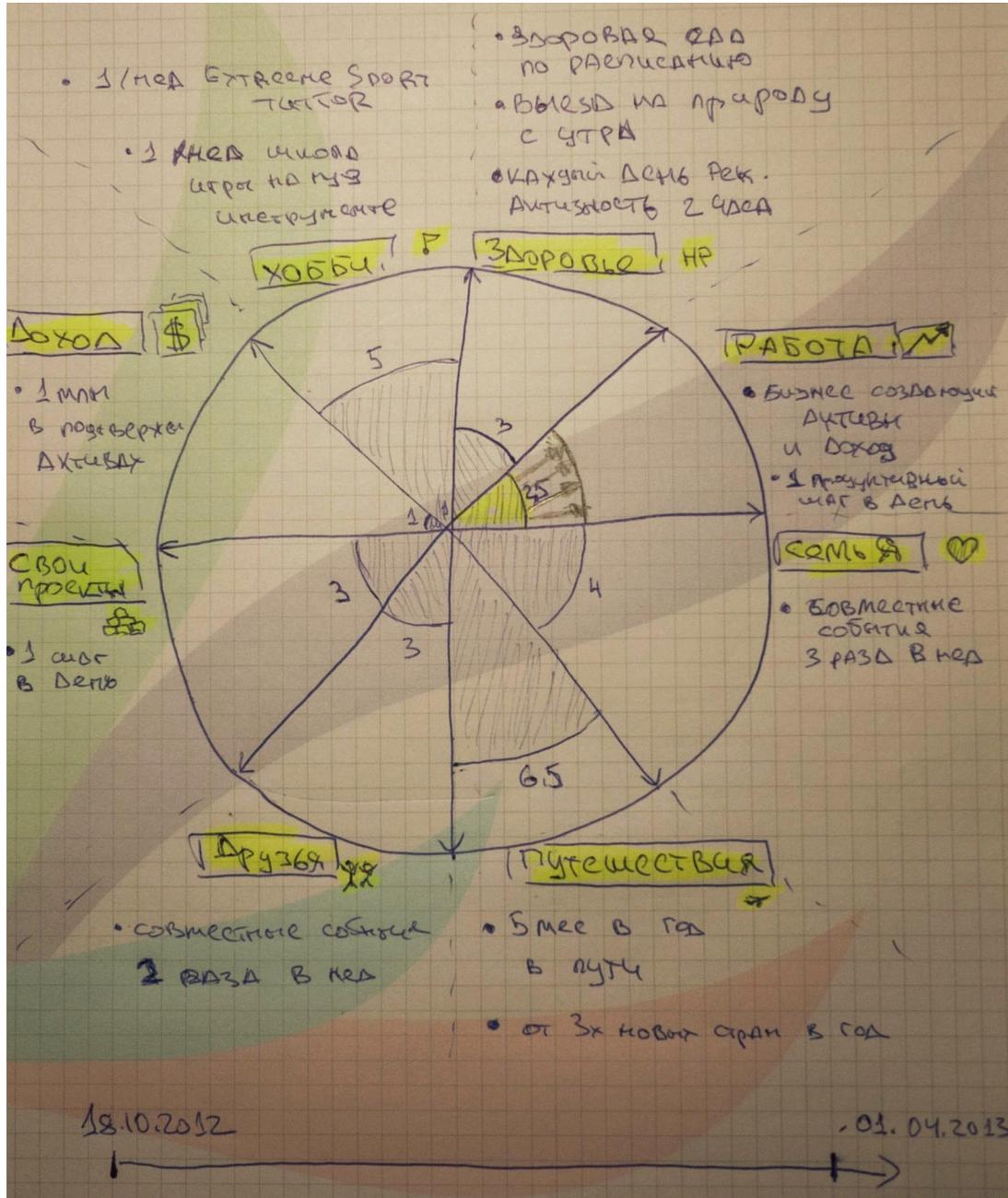
4. Спрашивает по каждому сектору: "Если это десятка, то на каком уровне по шкале удовлетворенности ты находишься сейчас?".

Зарисовывает уровни, строя rose diagramm.

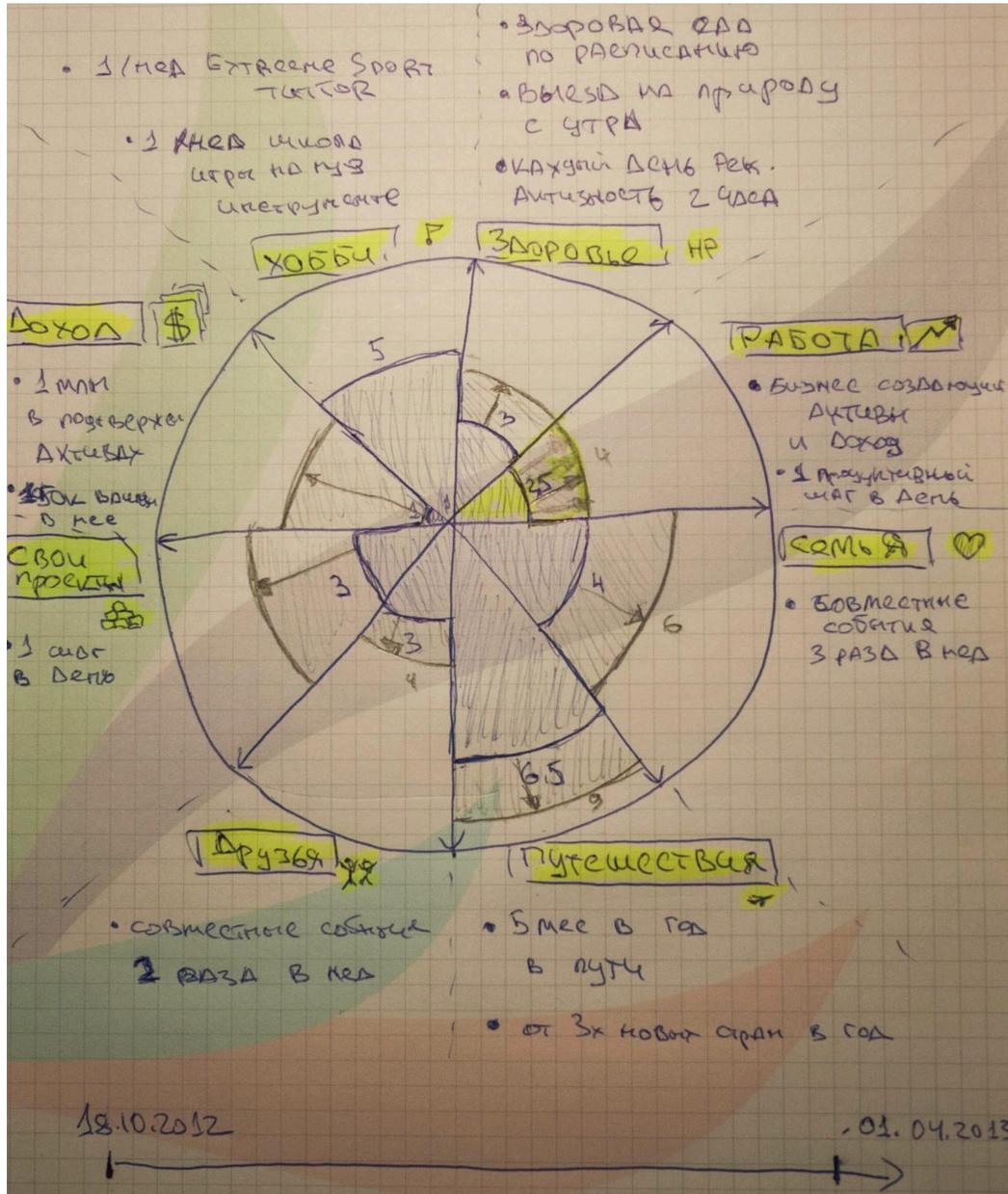
4.a. Области обычно штрихуются разными цветами по выбору клиента. Могут использоваться пиктограммы.



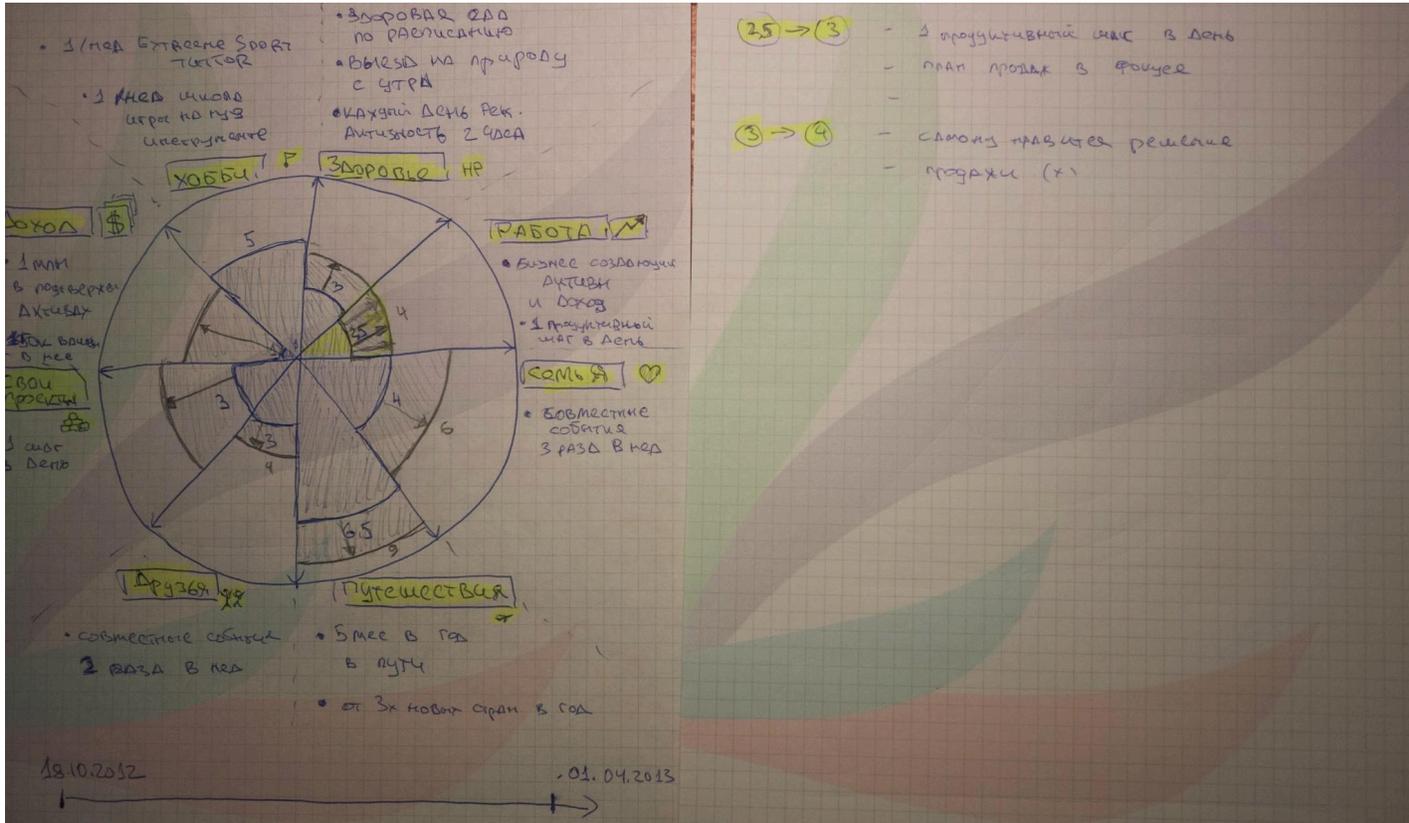
5. Проясняет у клиента, какая область в колесе является ключевой при сдвиге вперед - подвинет остальные области в колесе тоже.



5.a. Рассматривая эти варианты - делаются наброски демонстрирующие что куда сдвинется при передвижении выбранной области.



6. После определения ключевой области выясняет, чем отличается текущий уровень и тот, на который надо сдвинуться. (записывает)



7. Проясняет и записывает шаги и датами который надо сделать для достижения этого уровня.

ХОББИ

- 1 год Extreme Sport тикток
- 1 раз в неделю игра на гитаре интернетом

ЗДОРОВЬЕ

- Здоровая еда по расписанию
- Выезд на природу с утра
- Каждый день рек. Активность 2 часа

РАБОТА

- 1 продуктивный шаг в день
- план продаж в фойе

Штучи

- 1 раз в неделю короткая видео (1 шаг/день) сегодня 18.10.2012 (по плану)
- Плановый шаг (день) (Бюджет) → сегодня 18.10.2012.
- Поговорить с А. о проектах (19.10.2012)
- Деревцо "что не крадишь" (на год мечтает) до 22.10.2012

ДОХОД

- 1 млн в резерве
- 1 шаг в день

СВОИ ПРОЦЕССЫ

- 1 шаг в день

РАБОТА

- Бизнес создание активов и доход
- 1 продуктивный шаг в день

СЕМЬЯ

- совместные события 3 раза в нед

ПУТЕШЕСТВИЯ

- 5 раз в год в путь
- от 3х новых стран в год

ДРУЗЬЯ

- совместные события 2 раза в нед

18.10.2012 → 01.04.2013

8. Делает дополнительные записи на завершении сессии.