

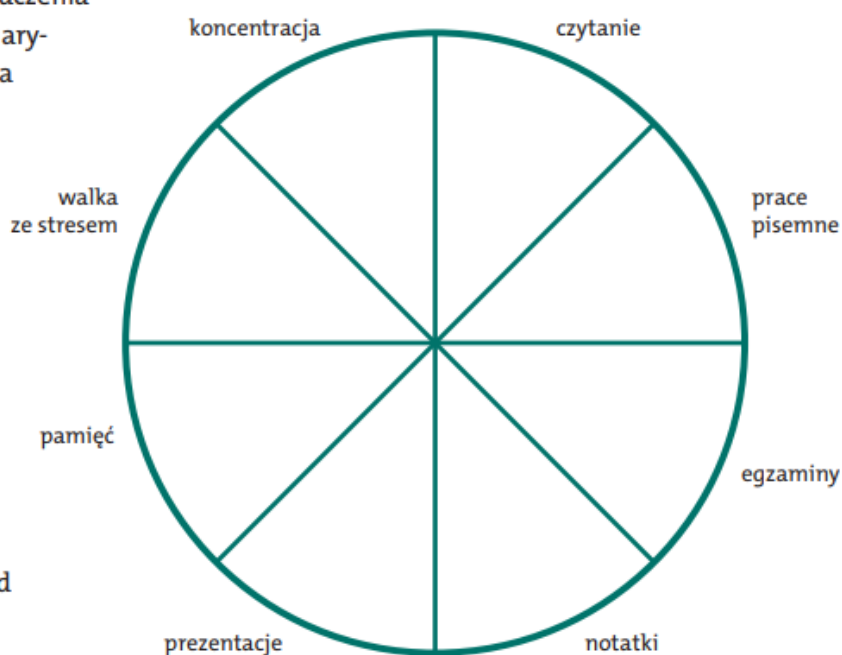
KOŁO ŻYCIA

Koło życia omówiliśmy już pokrótce w poprzednim module. Będzie ono bardzo przydatne w module 3, w którym skupimy się na rozwoju własnym. Z powodzeniem można je zastosować m.in. podczas lekcji, na pierwszych lub podsumowujących zajęciach.

Najpierw powtórzmy sobie jednak, jak korzystamy z koła życia podczas coachingu. To ćwiczenie przeprowadza się bardzo często na pierwszej sesji. Bada ono te obszary życia, nad którymi chciałby pracować klient. Są nimi najczęściej: zdrowie, rozwój osobisty, kariera, wypoczynek/rozrywka, rodzina i przyjaciele, rozwój duchowy, środowisko fizyczne, finanse. Podczas sesji przyglądamy się, jaki jest stopień zadowolenia z różnych obszarów, i pracujemy nad tymi, które są dla nas najważniejsze.

PRZYKŁAD UŻYCIA

Na zajęciach z technik uczenia się proszę, aby studenci narysowali koło i podzielili je na takie obszary, jak: przygotowanie do egzaminów, strategie egzaminacyjne, robienie notatek, prezentacje, techniki zapamiętywania, sposoby polepszania koncentracji, czytanie ze zrozumieniem, pisanie prac, radzenie sobie ze stresem. Nie musi być 8 pól; mogą być 4, 5 lub 6, w zależności od naszego programu.



Wypełnij koło życia i nanieś procentowy stopień satysfakcji z każdego obszaru na chwilę obecną. Przyjrzyj mu się dokładnie. Daj sobie czas. Jeśli przyrównasz to koło do koła twojego życia, jakie nasuną ci się wnioski?

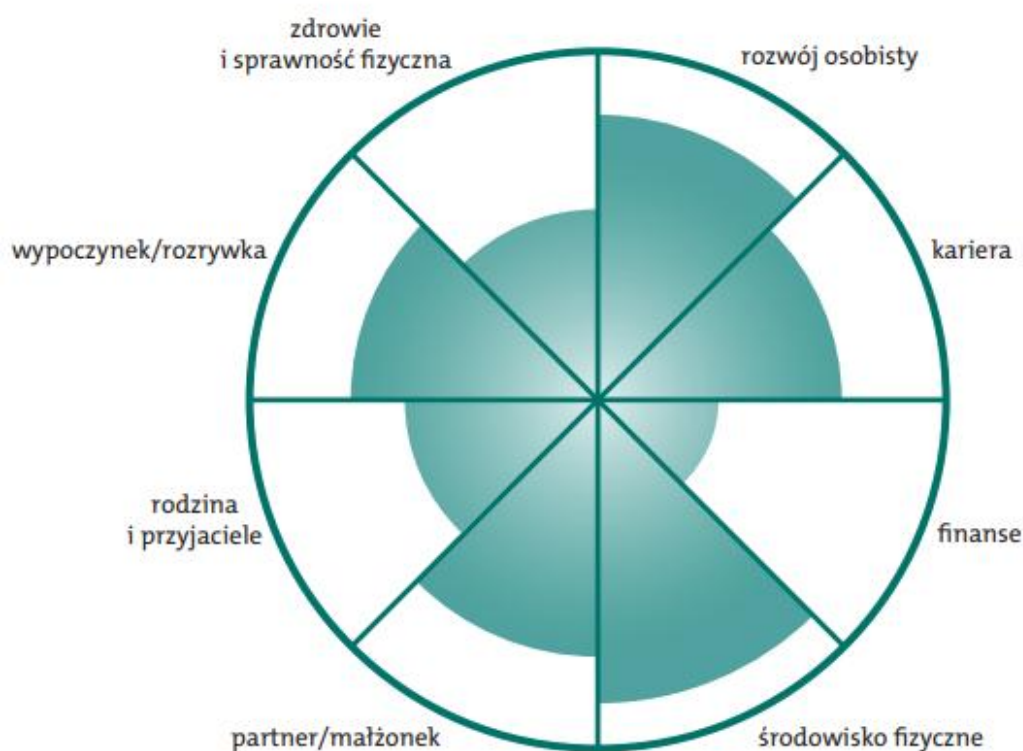
Następnie odpowiedz na poniższe pytania:

- Gdzie masz najmniej satysfakcji?
- Zmiana w którym obszarze jest dla ciebie teraz najważniejsza?
- Ile chcesz mieć satysfakcji w tym obszarze?
- Który obszar wpływa znacząco na inne?
- Jakiej chcesz dokonać zmiany?

Zapisz teraz swój cel w związku z danym obszarem:

MÓJ CEL to:

Za chwilę sprawdzisz, na ile można doprecyzować twój cel.



A jakie mają być cele? Wielu z was zapewne stosuje model SMART.

CELE:

- S** **Skonkretyzowane**
szczegółowe, konkretne
- M** **Mierzalne**
wskaźnik liczbowy
- A** **Akceptowalne**
trafne i ambitne
- R** **Realne**
możliwe do zrealizowania
- T** **Terminowe**
określone w czasie

Do mnie bardziej przemawia jednak model POWER. Co kryje się za tym akronimem? Rozszyfrujmy:

CELE:

- P** **Pozytywnie sformułowany**
- O** **Odpowiedzialność spoczywa w 100% na kliencie**
- W** **Wskaźnik realizacji**
- E** **Ekologiczny**
- R** **Realny**

PODSUMOWANIE

- Mów czego chcesz, a nie czego chcesz uniknąć.
- Stawiaj sobie cele ambitne i realne.
- Wpływaj na rezultat.
- Zmierz swój postęp.
- Sprawdź zasoby.
- Oblicz koszt.
- Sporządź plan działania.
- Zrób pierwszy krok.

ZADANIE 3.

Weź długopis oraz kartkę papieru. Usiądź wygodnie. Przeczytaj na głos swój cel z poprzedniego ćwiczenia. Jak się z nim czujesz? Jeśli dobrze, to zadaj sobie pierwsze z poniższych pytań. Każde z nich wypowiedz na głos przynajmniej 3 razy i spisz wszystkie możliwe odpowiedzi, które przychodzą ci do głowy, nie ograniczaj się do jednej lub dwóch. Powtarzaj każde pytanie do momentu, kiedy poczujesz, że nie masz już więcej odpowiedzi, po czym przejdź do następnego.

■ *Czego możesz robić więcej, aby zrealizować swój cel?*

■ *Czego możesz robić mniej, by zrealizować swój cel?*

■ *Co możesz robić inaczej, aby zrealizować swój cel?*

■ *Co możesz zacząć robić, by zrealizować swój cel?*

■ *Co możesz przestać robić, aby zrealizować swój cel?*

Jaki będzie twój pierwszy krok? Kiedy go podejmiesz? Napisz datę.

MATRYCA EISENHOWERA (WAŻNE/PILNE)

ZADANIE 4.

Pomyśl o trzech ludziach sukcesu, którzy są dla ciebie ważni. Mogą być to osoby związane z biznesem, polityką, aktorzy, muzycy. Napisz ich nazwiska. Odpowiedz, co ich łączy. Nazwij i zapisz tę cechę. Zastanów się teraz, gdzie oni przebywali przez większość czasu, w jakim jednym wspólnym miejscu w przestrzeni myślowej? Napisz to.

Bardzo często na pierwsze pytanie większość odpowiada, że talent. Chciałabym obalić ten mit – to nie talent decyduje o naszym sukcesie. Może cię to zdziwić, bo co innego niż talent łączy tych wybitnych ludzi? Otóż **praca i dyscyplina** (definiuję ją jako umiejętność odkładania nagrody na później) oraz jeszcze jedna rzecz, zawarta w odpowiedzi na intrygujące pytanie odnośnie do przestrzeni myślowej: A gdzie przebywają?

No właśnie – wszyscy ludzie sukcesu przez większość czasu przebywają w **ćwiartce 2**. I wy również, czytając ten moduł i szkoląc się z Operonem, jesteście w ćwiartce 2. Zaraz wyjaśnię, czym są te ćwiartki.

ZADANIE 5.

Pomyśl o różnych sprawach do załatwienia i oceń, na ile są dla Ciebie ważne. Napisz przy każdej sprawie, czy jest ona WAŻNA (W), czy NIEWAŻNA (NW) oraz czy jest PILNA (P), czy NIEPILNA (NP). Oznacz każdą z nich zarówno pod kątem ważności, jak i pilności. Poniżej dla przykładu przedstawiłam moją listę.

Wyniesienie śmieci NW/P

Zaległości w pracy W/P

Granie na komputerze NW/NP

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	Ćwiartka 1	Ćwiartka 2
NIEWAŻNE	Ćwiartka 3	Ćwiartka 4

Ćwiartka 1 to sprawy zarówno ważne, jak i pilne. Należą do nich np. zdążenie do pracy na czas, awaria samochodu, jutrzejsza hospitacja zajęć. Wiele ze spraw kryzysowych nie zdarza się tak po prostu, ale wynika z odkładania spraw na później. Awaria samochodu bowiem może być rezultatem spóźnionego przeglądu, który wprawdzie nie był pilny, ale był ważny. Życie w tej ćwiartce może prowadzić do wypalenia.

Ćwiartka 2 to sprawy ważne, aczkolwiek niepilne, takie jak ćwiczenia fizyczne, przestrzeganie zdrowej diety itp. Jeśli dziś nie poćwiczysz, nic się nie stanie, jeśli dziś zjesz coś niezdrowego i popijesz litrem coli, również nic się nie stanie. Jeśli dziś nie zaplanujesz przyszłotygodniowej lekcji hospitowanej, także nic złego się nie wydarzy. Natomiast jeśli będziesz zwlekać, ta sytuacja szybko przerodzi się w kryzys z ćwiartki 1. Nic ci tu nie grozi. To jest odpowiednie miejsce dla spędzania większej części życia.

Ćwiartka 3 to sprawy pilne, aczkolwiek nie tak ważne, np. wyniesienie śmieci, nieistotne problemy innych, telefony i maile od wielu osób. Często przebywają tu ludzie, którzy nie potrafią odmawiać i pomagają wszystkim we wszystkim lub zapisują się na dużą liczbę niepotrzebnych zajęć.

Ćwiartka 4 to miejsce, gdzie marnujemy czas. Portale społecznościowe, chodzenie po centrach handlowych, bezmyślne oglądanie telewizji czy granie w gry komputerowe. Komentarza nie trzeba.

Jakie stąd wnioski? Tak, ludzie sukcesu dużo czasu spędzają na rzeczach, które są dla nich ważne, a nie są pilne, czyli na realizacji celów długoterminowych, dbaniu o relacje z innymi, ćwiczeniach fizycznych itp. Bez dobrego planowania i wyznaczania celów jesteśmy ciągle zagonieni

Aby jeszcze lepiej zrozumieć, jakie sprawy są w której ćwiartce, wpisz je teraz w odpowiednie miejsca. Spójrz na nie z perspektywy ucznia. To ćwiczenie możesz zastosować na godzinie wychowawczej.

- Planowanie
- Ćwiczenia fizyczne
- Odrabianie lekcji
- Udział w 5 kółkach zainteresowań
- Przeczytanie streszczenia lektury
- Uczenie się do egzaminu końcowego, który będzie za 3 miesiące
- Uczenie się do sprawdzianu na następny dzień
- Ciekąca rura
- Plotkowanie
- Korepetycje
- Wyjście z psem
- Kolega, któremu bardzo trzeba pomóc
- Codzienne czytanie lektury
- Śledzenie Facebooka

MAPA MARZEŃ I CELÓW

Mapa marzeń i celów jest narzędziem stosowanym w coachingu. Można ją także nazwać Tablicą celów lub Mapą marzeń. To narzędzie zostało szeroko opisane przez Karinę Sęp w książce *Mapa marzeń. Mapa celów*. Przedstawię tu propozycję obszarów autorki.

Bogactwo Pieniądze Prosperita Obfitość Poczucie obfitości Pomyślność	Sława i uznanie Reputacja Życie społeczne Pozycja społeczna Pozycja zawodowa Szacunek i akceptacja Wpływ	Miłość Partnerstwo Związki Sex
Rodzina, Rodzice Bliscy Przełożeni Autorytety Mentorzy Zdrowie	Ja, Energia życiowa Odwaga życiowa Poczucie własnej wartości Spójność wewnętrzna Pozytywne myślenie Proaktywność	Dzieci Twórczość Nowe pomysły Hobby Pasje Kreatywność
Wiedza i nauka Umiejętności Medytacja Mądrość Rozwój osobisty Intuicja	Kariera Ścieżka kariery Droga życiowa Praca Wizja i Misja	Przyjaciele Pomocni ludzie Podróże Klienci Nowi znajomi

PRZYGOTOWANIE MAPY MARZEŃ I CELÓW Z UCZNIAMI

Mapę marzeń najlepiej stworzyć na początku roku, roku szkolnego lub semestru.

Będziesz potrzebować:

- nożyczek,
- kleju,
- kolorowych gazet z obrazkami z różnych czasopism,
- dużej kartki (A4, A3 lub większej),
- kredek, flamastrów, szablonów,
- dobrego nastroju (np. muzyki).

Ustaw krzesła w okrąg. Połóż na podłodze gazety, czasopisma, kredki itp. Powiedz pokrótce o magii celów i jak ważne jest ich wyznaczanie. Pamiętaj, żeby również zrobić przy uczniach własną tablicę.

Napisz na środku arkusza papieru datę dokładnie za rok od dnia, w którym robisz z uczniami tablicę celów. Kartkę możesz podzielić na kilka, np. 5, najważniejszych obszarów z koła życia (dla uczniów mogą się tam znaleźć obszary: hobby, rodzice, przyjaciele itp.). Przy każdym z tych obszarów przylep lub narysuj rzeczy, które chcesz, żeby się zdarzyły w tym roku. Mogą to być także symbole, dla uczniów bowiem pewne rzeczy mogą być krępujące. Ważne, aby osoba, która je wybiera, wiedziała, co dokładnie kryje się pod danym symbolem. W danym obszarze ma się znaleźć jeden cel.

Jeśli chcesz, po zakończeniu pracy podziel się z klasą swoimi celami. To dodatkowo zmotywuje cię do ich realizacji. Spytaj, czy ktoś z klasy chciałby się podzielić swoimi celami. Nie zmuszaj uczniów do odpowiedzi – dla niektórych mogą się tam znaleźć sprawy bardzo osobiste.

Powieś mapę w widocznym miejscu, a zobaczysz, że za rok wiele z twoich celów się zrealizuje.