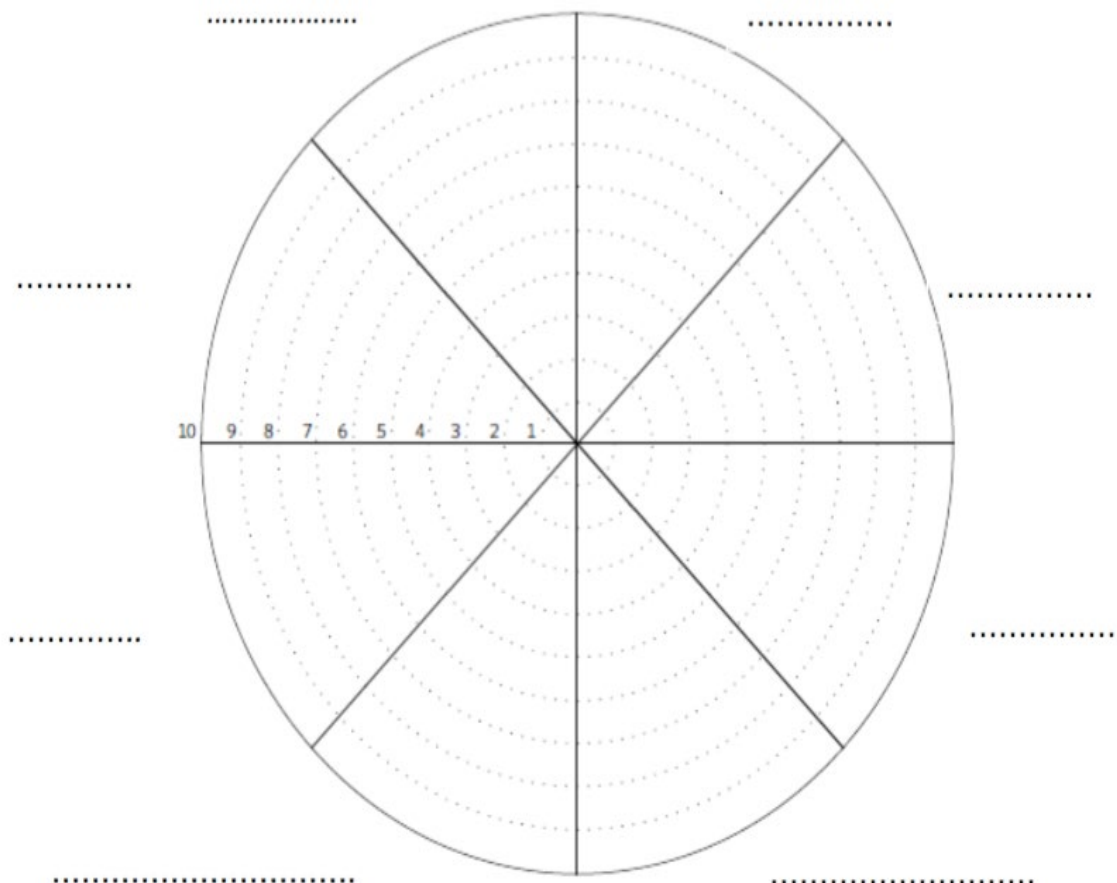


HJULET – ATT SYNLIIGGÖRA VAR MAN ÄR

1. Definiera de områden du vill analysera in ditt liv. Det är du som bestämmer vilka områden som finns.
2. Värdera varje område utifrån hur tillfreds du upplever att du är i respektive området/tårtbiten. 0= inte så nöjd, 10 mycket tillfreds/nöjd. Gör så med varje tårtbit.
3. OBS! Värderingen av de olika delarna är helt din egen upplevelse och därmed finns inget rätt eller fel. Det är en bra övning för att själv få syn på var man befinner sig och används endast som ett samtalsunderlag.



Vad vi kommer ta upp i coachingen utgår från :

1. Välj tre områden som du vill utvecklas inom just nu.
2. Vilket av de tre områdena är viktigast för dig att komma i gång med.
3. Definiera tre aktiviteter (VAD) i handlingsplanen som du vill genomföra för att utvecklas.
4. Fyll i resten av handlingsplanen på respektive rad.

Handlingsplan

VARFÖR?	VAD?	HUR?	NÄR?	

Exempel på kategorier för arbetslivet och privatliv

