

Strukturovaný formulář pro záznam koučovacího sezení

KLIENT/KLIENTKA:

DATUM:

1) CÍLE SEZENÍ:

KRÁTKODOBÉ CÍLE:

DLOUHODOBÉ CÍLE (SOUVISLOST S CELKOVÝM ROZVOJEM):

2) HLAVNÍ TÉMATA A PRŮBĚH SEZENÍ:

HLAVNÍ DISKUSE:

KLÍČOVÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI:

3) POZNÁMKY A ZJIŠTĚNÍ:

DŮLEŽITÁ ZJIŠTĚNÍ A POSTŘEHY KOUČE:

REFLEXE KLIENTA (SHRNUTÍ JEHO POHLEDU):

4) AKČNÍ PLÁN A DOMLUVENÉ KROKY:

ÚKOLY PRO KLIENTA DO DALŠÍHO SEZENÍ:

DALŠÍ KROKY A DOPORUČENÍ:

5) ZÁVĚREČNÁ REFLEXE:

CELKOVÉ HODNOCENÍ SEZENÍ (POZNÁMKY, ÚSPĚCHY, OBLASTI KE ZLEPŠENÍ):

Kolo života

Metoda „kolo života“ je koučovací nástroj, který pomáhá zhodnotit rovnováhu a spokojenost v různých oblastech života. Je vizuálním znázorněním toho, jak jsou různé aspekty našeho života v harmonii a poskytuje přehled o tom, kde by bylo vhodné se zaměřit na zlepšení.

JAK KOLO ŽIVOTA FUNGUJE

1) Kolo života je kruh rozdělený do různých sekcí (typicky 6 až 12). Každá sekce představuje jednu klíčovou oblast života, například:

- Zdraví
- Kariéra/práce
- Finance
- Rodina/přátelé
- Osobní růst
- Volný čas/zábava
- Vztahy
- Duchovní rozvoj/smysl života

Počet a pojmenování sekcí lze upravit podle individuálních priorit a hodnot.

2) Uživatel/ka hodnotí svou spokojenost v každé oblasti na stupnici od 1 do 10:

„1“ znamená velmi nízkou spokojenost nebo velký prostor pro zlepšení. „10“ značí naprostou spokojenost. Body se zaznamenají do příslušné sekce a spojí se čarami, čímž vznikne tvar připomínající kolo.

3) Vizuelní analýza:

Výsledný obraz ukazuje, jak vyvážené „kolo života“ je. Pokud má kolo výrazné nerovnosti (některé oblasti jsou hodnoceny nízko, jiné vysoko), naznačuje to nerovnováhu, která může ovlivnit celkovou pohodu.

JAK VYUŽÍT METODU

- **Sebereflexe:** Kolo života umožňuje zamyslet se nad tím, které oblasti potřebují více pozornosti a kde již panuje spokojenost.
- **Stanovení priorit:** Na základě hodnocení si uživatel může vybrat jednu nebo více oblastí, na které se zaměří.
- **Akční plán:** Po identifikaci klíčových oblastí pro zlepšení je vytvořen konkrétní plán, jak zvýšit spokojenost v těchto sekcích.
- **Pravidelné hodnocení:** Kolo života lze používat opakovaně, například jednou za měsíc nebo čtvrtletí, aby bylo možné sledovat pokrok a případně upravovat plány.

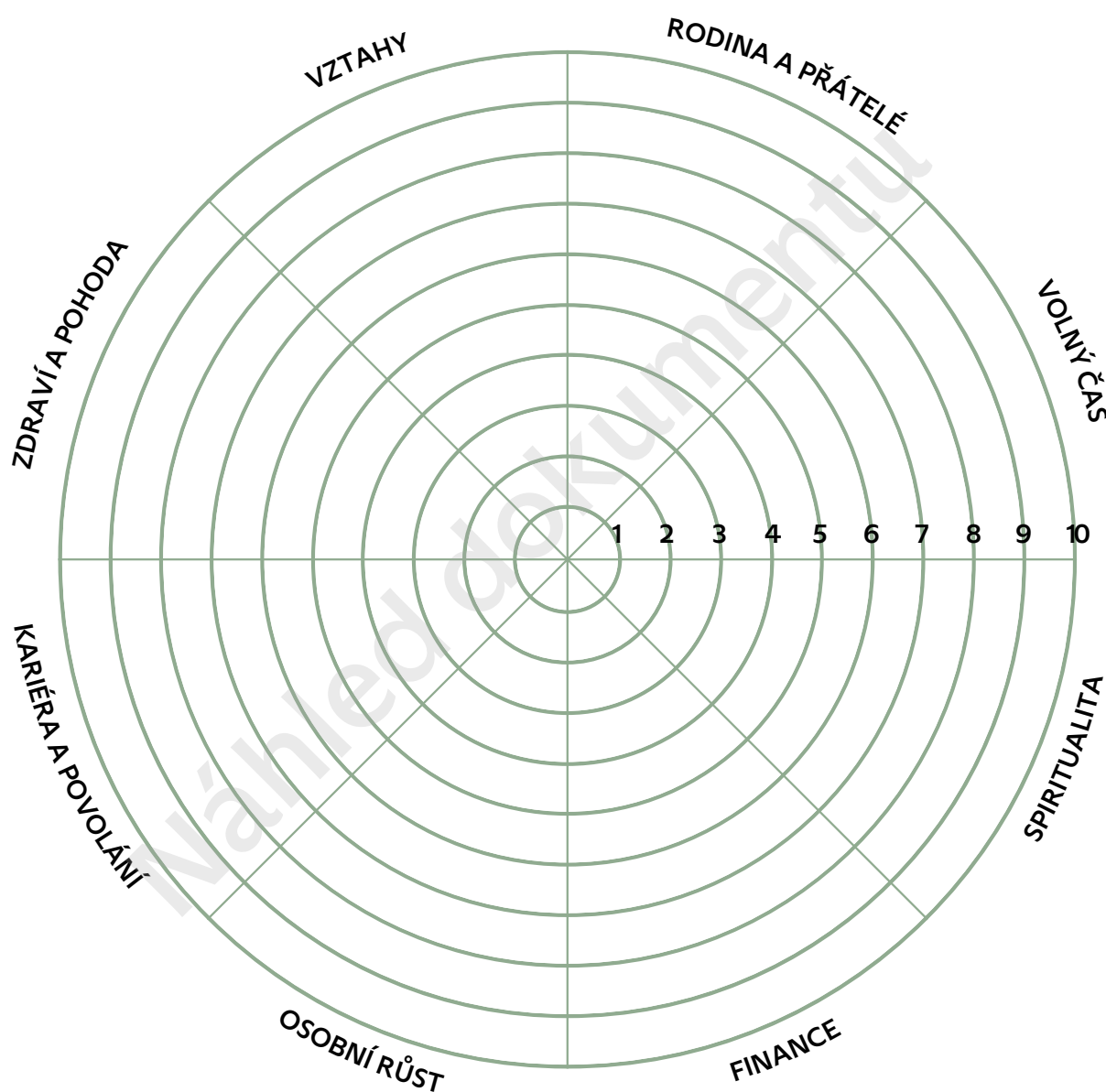
VÝHODY METODY „KOLO ŽIVOTA“

- **Přehlednost:** Poskytuje jasný obraz o tom, jak různé oblasti života ovlivňují celkovou spokojenost.
- **Jednoduchost:** Je snadno pochopitelný a použitelný nástroj, který lze přizpůsobit individuálním potřebám.
- **Motivace k akci:** Pomáhá identifikovat konkrétní kroky k dosažení větší rovnováhy a pohody.
- **Flexibilita:** Lze ji použít pro osobní i profesionální rozvoj.

Kolo života

Zamyslete se nad 8 kategoriemi kola života a rozhodněte se, jak moc jste spokojen/á v každé z těchto oblastí. Zaznamenejte si skóre své spokojenosti na škále 1 až 10. Tyto body spojte a získáte tak svou osobní mapu života."

MĚSÍC _____



Stanovení cílů



Čeho chcete v tuto chvíli dosáhnout?

Jaké tři oblasti chcete rozvíjet?

1.	2.	3.
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Co považujete v současné době za skutečnou výzvu?

Představte si, že jste prožil/a perfektní týden. Na jaké výsledky jste nejvíce hrdý/á?
