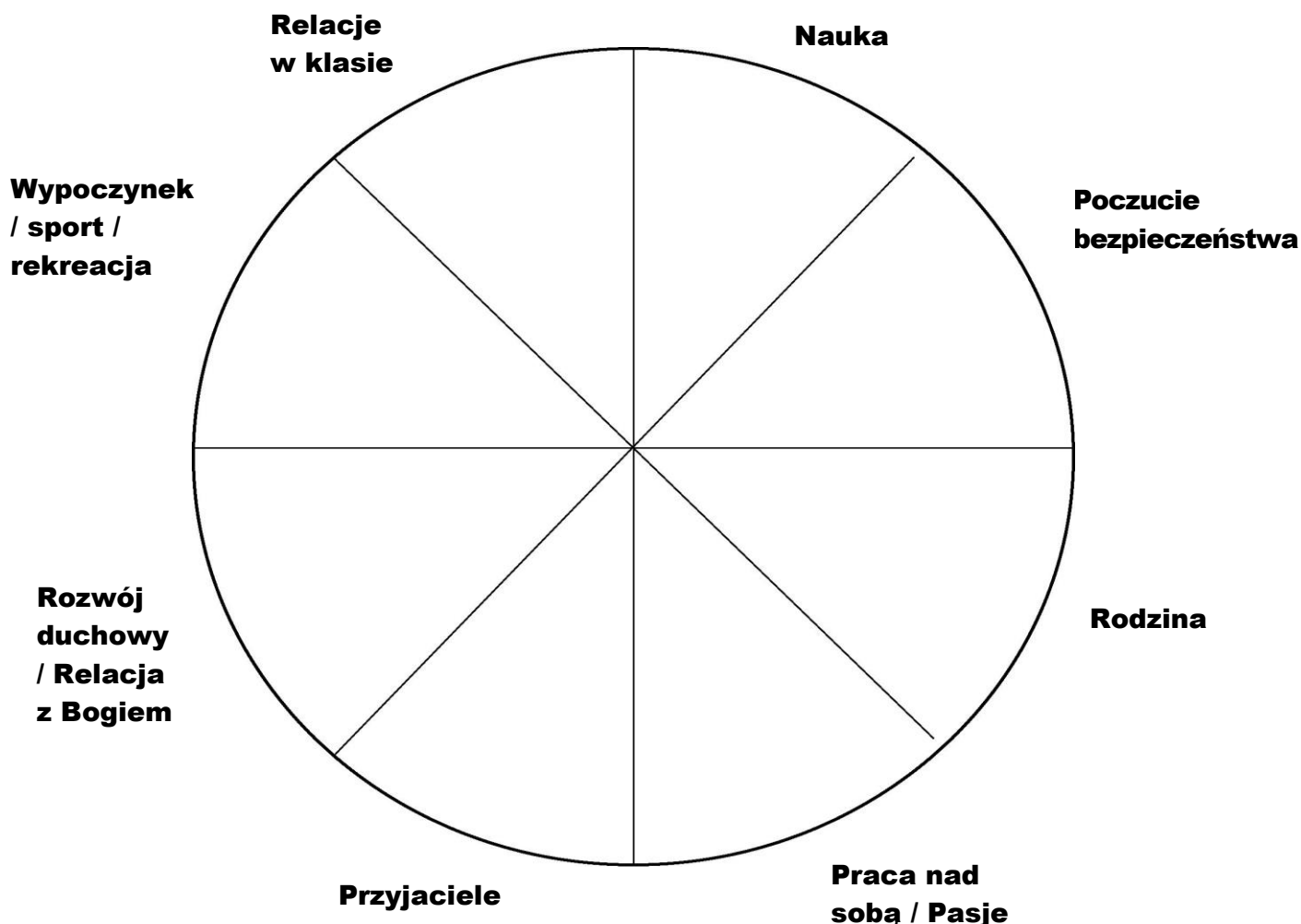


Koło Życia

„**Koło życia**” pomoże Ci dokonać samooceny w ośmiu kluczowych dziedzinach życia, wyznaczyć obszary do dalszej pracy nad sobą, by stopniowo przejmować coraz większą odpowiedzialność za swoje życie.



INSTRUKCJA:

1. Przeczytaj uważnie nagłówki przypisane do każdej „ósemki” koła – zastanów się, czy te obszary odpowiadają Twojej sytuacji życiowej – jeśli chcesz możesz je zmodyfikować.
2. W kilku słowach zdefiniuj każdy obszar – napisz jak go rozumiesz.
3. Dokonaj analizy każdego z obszarów – możesz posłużyć się pytaniami pomocniczymi.
4. Dokonaj oceny poziomu satysfakcji (skala 0 – 10) z realizacji danego obszaru „Koła” w Twoim życiu, gdzie 0 – oznacza całkowicie nie jestem zadowolony z tego obszaru, a dziesięć – jestem w pełni usatysfakcjonowany z tego obszaru.
5. Zaznacz na wykresie (na kole) oznaczony poziom satysfakcji.
6. Zakreskuj zaznaczony obszar (od 0 do danego poziomu)
7. Dokonaj analizy wykresu:
 - a) Gdy patrzysz na wyniki – co Ci przychodzi na myśl?
 - b) Opowiedz o dwóch sferach, które ocenileś najwyżej i o dwóch, które ocenileś najniżej? – z czego wynika taka ocena?
 - c) Nad którą sferą jesteś gotowy pracować?
 - d) Jak wyglądałby poziom 10 w tym obszarze?
 - e) Co musiałoby się stać, żeby ocena w tym obszarze wzrosła?
8. Jakie konkretne postanowienie podejmujesz?
9. Jaki pierwszy krok możesz uczynić już dziś?

PYTANIA POMOCNICZE DO „KOŁA ŻYCIA”

NAUKA:

- Co sądzisz o swojej postawie względem nauki szkolnej?
- Określ konkretnie z czego jesteś zadowolony w swojej nauce szkolnej, a co jeszcze wymaga więcej pracy nad sobą?
- Co jest dla ciebie najważniejsze w chodzeniu do szkoły?
- Co musi się zmienić?
- Co sądzisz o swojej solidności w poszczególnych obszarach nauki szkolnej: punktualność, stopień przygotowania do lekcji, oceny, odrabianie zadań domowych, aktywność na lekcji, itp.
-

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA:

- Określ swój poziom poczucia bezpieczeństwa w różnych obszarach życia: rodzina, szkoła, środowisko rówieśnicze, inne.
- Jakie potrzeby dostrzegam w moim życiu?
- Czy moje potrzeby są zaspokajane?

RODZINA:

- Jakie mam relacje z moją rodziną?
- Czy pomagam w domu?
- Czy spędzam czas z moimi rodzicami i rodzeństwem?
- Czy jestem szczerzy wobec moich bliskich?
-

PRACA NAD SOBĄ / PASJE:

- Czy podejmuję pracę nad sobą, nad swoim charakterem?
- Co obecnie jest mnie najważniejsze w pracy nad sobą?
- Czy robię sobie określone postanowienia?
- Jakie pasje posiadam?
- Czy rozwijam moje pasje? W jaki sposób?
-

PRZYJACIELE:

- Czy mam przyjaciela / przyjaciół?
- Czy jestem szczerzy i lojalny w przyjaźni?
- Czy w trudnych sytuacjach mogę liczyć na moich przyjaciół?
- Czy przyjaciele mogą liczyć na mnie?
- Czy moje przyjaźnie powodują, że staję się lepszy?
-

ROZWÓJ DUCHOWY / RELACJE Z BOGIEM:

- Opiszę swoją relację z Bogiem. Jak ona wygląda?
- Pomyślę: jaką relację chce mieć ze mną Bóg?
- Czy modlę się?
- Czy korzystam z sakramentów – głównie spowiedzi i Eucharystii?
- Czy zastanawiam się nad sobą i swoim życiem?
-

WYPOCZYNEK / SPORT / REKREACJA:

- Czy dbam o właściwą ilość snu?
- Czy nie ulegam „pożeraczom czasu” (komputer, komórka, TV, itp.)?
- Czy angażuje się w sport?
- Czy mam swoje ulubione sposoby na rekreację: spacer, rower, wycieczki górskie, itp.?
- Czy nie ulegam nałogom?
-

RELACJE w KLASIE:

- Czy mam świadomość, że talenty, które posiadam są po to, by dzielić się nimi z innymi ludźmi?
- Czy potrafię pomagać innym w klasie?
- Jaka jest moja rola w życiu klasy?
- Czy dobrze czuję się z moimi kolegami i koleżankami z klasy?
- Czy mogę liczyć na moich kolegów / koleżanki z klasy ? czy oni mogą liczyć na mnie?
-

