

## Exercitiu

Printati “Roata” de mai jos si notati subiectele pe care doriti sa le evaluati si sa le imbunatatiti in viitor. Fiecare sectiune a cercului este dedicata unui subiect de interes si dezvoltare.

Notati o scara de la 1 la 10 pe razele cercului.

Pasul 1: Analizati si notati de la 1 la 10 nivelul la care credeti ca sunteti in acest moment pe fiecare subiect. Colorati nivelul din fiecare sectiune cu o culoare.

Pasul 2: Analizati si notati pe scara de la 1 la 10 nivelul la care doriti sa ajungeti in intervalul de timp de care vi-l propuneti sa lucrati cu acest instrument. Colorati cu o noua culoare diferenta dintre cele 2 niveluri (cel prezent si cel dorit) din fiecare sectiune. Astfel, veti observa domeniile in care doriti sa aveti rezultate in viitor, unde este necesar mai multa atentie, efort.

Pasul 3: Alegeti minim 3 domenii sau toate domeniile pe care doriti sa le imbunatatiti si notati separat actiunile pe care vreti sa le faceti pentru a ajunge la nivelul propus.

De exemplu: In sectiunea “Sport”, ati evaluat ca in prezent faceti activitati sportive de nota 3, iar intr-un timp de 1 an, doriti sa faceti activitati de sportive de nota 7. Aveti o diferenta de 4 puncte, adica trebuie sa depuneti un efort dublu fata de ceea ce faceti in prezent. In continuare notati urmatoarele actiunile pe care vreti sa le realizati pentru a va atinge obiectului:

- Ziua de duminica o dedicati actiunilor sportive in familie (mergeti in drumetii, alergati 1h in parc)
- Va achizitionati un abonament la sala sau cateva lectii la un antrenor personal.
- Va gasiti un prieten alaturi de care sa mergeti la competitii sportive astfel incat sa intelegeti mai bine sportul respectiv si sa va dezvoltati o pasiune.

Dupa ce notati actiunile, organizati-le in intervale de timp si incepeti aplicarea lor.

Aceleasi principii le pot folosi copiii si adolescentii in setarea obiectivelor pentru noul an scolar.

Succes!



Prenume Nume:

Data completarii:

Perioada de lucru:

