

ferramentas de coaching

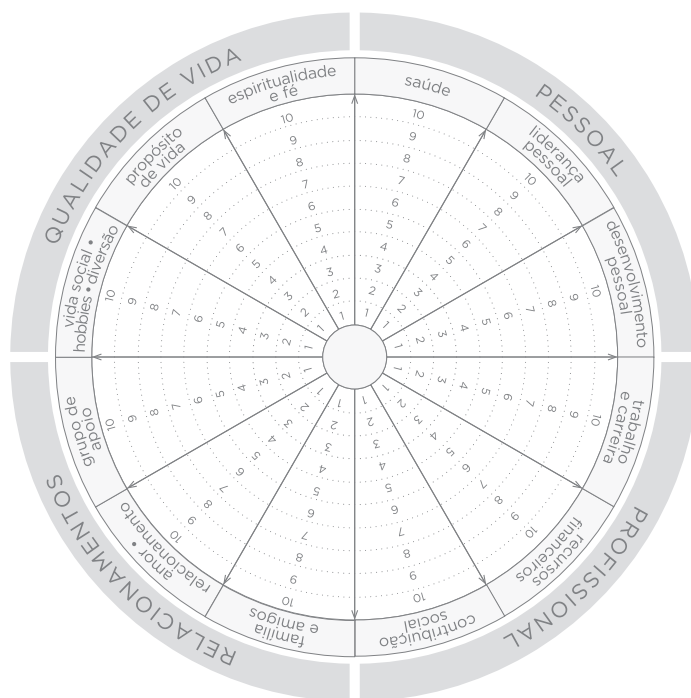
roda da vida



a roda da sua vida

data:

Dedique algum tempo à introspecção e análise interna. Respire fundo por uns momentos, reflectindo sobre o **momento actual** na sua vida e faça a sua auto-avaliação na Roda da Vida disponível abaixo. Seja sincero, afinal este será um diagnóstico sobre o qual estabelecerá o seu Plano de Metas para atingir os seus grandes Objectivos. Atribua a cada área o valor que avalia o seu grau de satisfação de 0 a 10. Use várias cores e divirta-se!



Depois de colorir a sua Roda da Vida, estude-a cuidadosamente. Identifica-se com o resultado geral da sua roda? Quais as 3 áreas em que se encontra mais satisfeito? O que tem feito para isso acontecer? Quais as 3 áreas em que se encontra menos satisfeito? O que tem provocado esse resultado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

precisa de:



utilização:

- ① imprima este ficheiro
- ② corte pela linha
- ③ anexe com fita-cola, cola ou clip