

Structură de activitate

Roata vieții

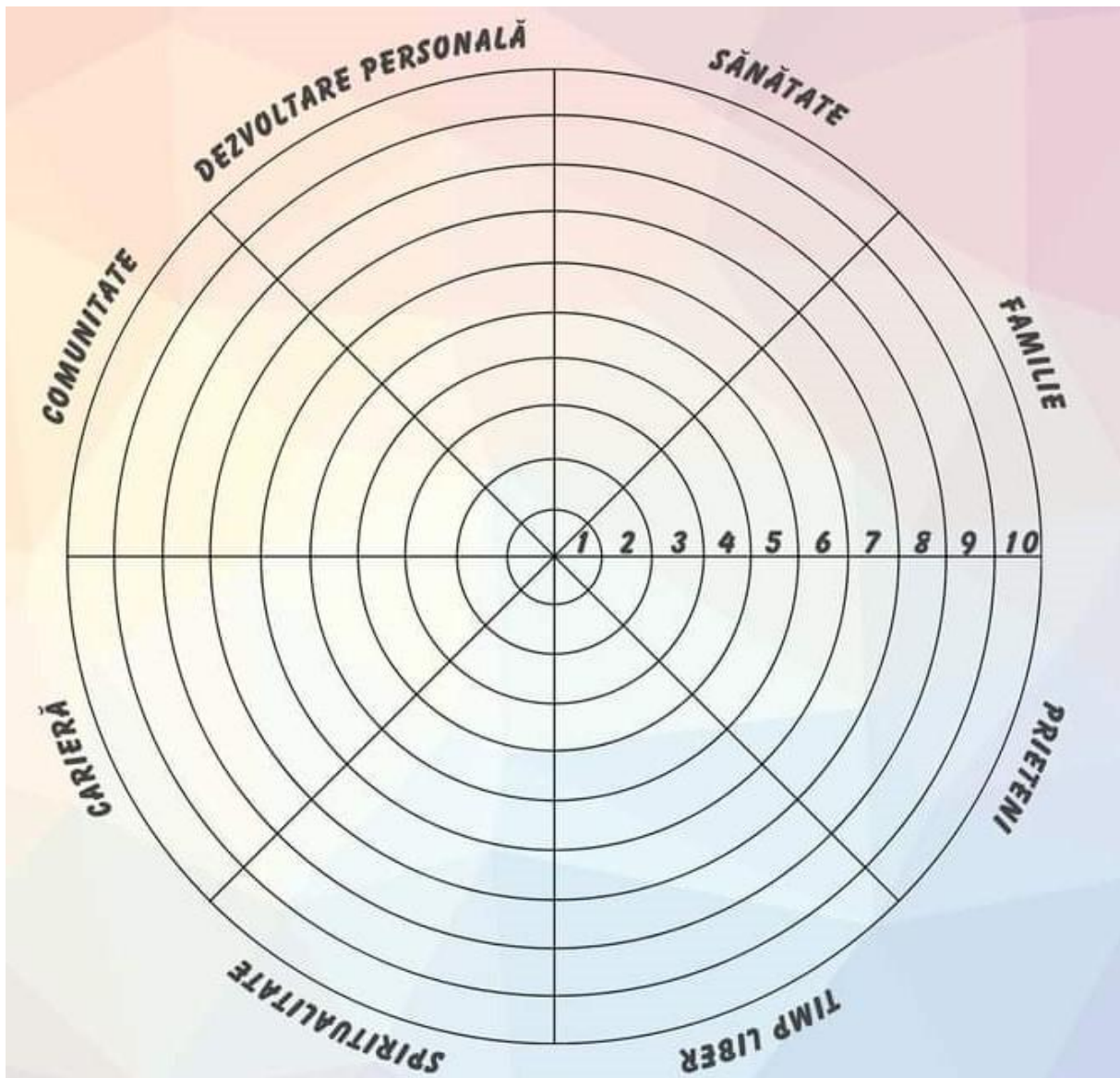
- **A4-Dezvoltarea Campaniei de integrare socio-educatională și profesională**
- **A4.2 Derularea acțiunilor de promovare a educației în comunitățile vulnerabile**

Roata vietii este un exercitiu de dezvoltare personala care te ajută sa observi mai clar aspectele sau domeniile vietii pe care ai vrea sa le dezvolti mai mult și să realizezi un plan pe termen scurt sau lung.

Coloreaza pentru fiecare segment in parte cat de multumit esti cu fiecare aspect al vietii: de la 1 (deloc multumit) până la 10 (extrem de multumit).

Pentru fiecare aspect al vietii pe care vrei sa îl imbunătătesti, scrie pe hartie cel mult 3 pasi/soluții pe care îi poti face. Cum vei putea face aceste lucruri posibile?

Describe cum ar arata fiecare aspect al vietii tale, daca s-a afla la nivelul 10.





Primii 10 pași pentru stabilirea scopului

PASUL 1 : Ce vă doriți cu adevărat ? De ce ai nevoie ?

Alegeți lucruri care vă dau energie și entuziasm, apoi notați tot ce vă trece prin minte.

.....
.....

PASUL 2 : Stabiliți care sunt cele mai importante trei scopuri ale dumneavoastră.

Identificați cele trei scopuri importante și notați-le aici:

.....
.....
.....

PASUL 3 : Ce vei obține ?

Imaginați-vă că v-ați atins unul dintre cele trei scopuri; întrebați-vă : « Ce-mi va oferi Îndeplinirea acestui scop ? » Procedați la fel pentru celelalte două .

Scopul 1

Ce îmi oferă ?

.....
.....
.....

Scopul 2

Ce îmi oferă ?

.....
.....
.....

Scopul 3

Ce îmi oferă ?

.....
.....
.....



UNIUNEA EUROPEANĂ



Pasul 4 : Testează realitatea

Vă puteți aduce aminte de punctele dumneavoastră forte, pentru a vă fructifica la maxim

Calitățile și ceea ce vă place să faceți. Puteți spune :

- Știu că pot face acest lucru.
- Știu că îmi place să fac acest lucru.
- Ca să fac asta trebuie să mă pricep la :

.....

- Dispun cu adevărat de această aptitudine ?

- Pentru a satisface aceste cerințe, trebuie să schimb niște lucruri ; iată ce voi face :

.....

.....

Pasul 5 : Validează

Cum vei ști că ți-ai atins scopurile ? Puneți la punct un proces de validare cât mai exact, bazat pe informațiile concrete. Ce vei vedea, ce vei auzi, cum vei simți după ce vei atinge fiecare dintre cele trei obiective ? Cum vei sărbători ? Notați –vă câteva idei.

.....

.....

.....

Pasul 6 : Cine are de câștigat ?

Aflați dacă scopurile dvs. vă vor aduce într-adevăr beneficii și nu vor face rău altora, dacă depinde numai de dvs. să le realizați. De asemenea, vedeți dacă nu cumva neîndeplinirea unui scop vă poate aduce niște beneficii ascunse. Gândiți-vă care ar fi avantajele faptului de a nu vă realiza cele trei scopuri. Aceste scopuri concordă cu viziunea și misiunea personală de viață (nu cu viziunea și misiunea de viață a altcuiva) ? Cum vă puteți asigura că trăiți conform valorilor dvs. ?

Pasul 7 : Cadrul temporal

Aflați cât timp vă va lua să vă atingeți scopurile – o lună, șase luni, un an, trei ani ?

Apoi identificați principalele etape pe care trebuie să le parcurgeți și notați-le aici :

.....

.....

.....

Pasul 8 : Obstacole

- Ce v-ar putea împiedica să vă atingeți scopul ?

.....

- Ce veți fi nevoit să faceți pentru a depăși aceste obstacole ?

.....

- Cine va trebui să deveniți ? Ce trăsături de caracter va trebui să cultivați ?

.....

Pasul 9 : Resurse și constrângeri

La fiecare dintre termenii de mai jos, enumerați resursele și constrângerile corespunzătoare ;
faceți un inventar cât mai amănunțit care să cuprindă :

- Cunoștințe
- Aptitudini
- Educație
- Fonduri
- Timp
- Rețea de sprijin (networking)
- Sănătate

Pasul 10 : Vizualizați succesul

Imaginați-vă cum va fi când vă veți atinge obiectivele, creați-vă o imagine cât mai limpede – cum veți arăta, ce haine veți purta, cum veți vorbi, cum veți sta în picioare, și cum vă veți comporta în general.

Închipuiți-vă că vă bucurați de un succes și mai mare, că sunteți mai bun decât cel ce vreți să deveniți : imaginați-vă în mărime naturală, în culori vii, observați din nou toate detaliile vizuale și auditive, reacțiile celor din jur și sentimentele dvs. . Pătrundeți în noua imagine. Purtați -vă ca și cum ați fi deja acea persoană; faceți alegerile pe care le-ar face respectiva persoană, purtați-vă așa cum s-ar purta ea; fiți atent la reacțiile celorlalți și observați că un procent mai mare din aspirațiile dvs. devine realitate.