

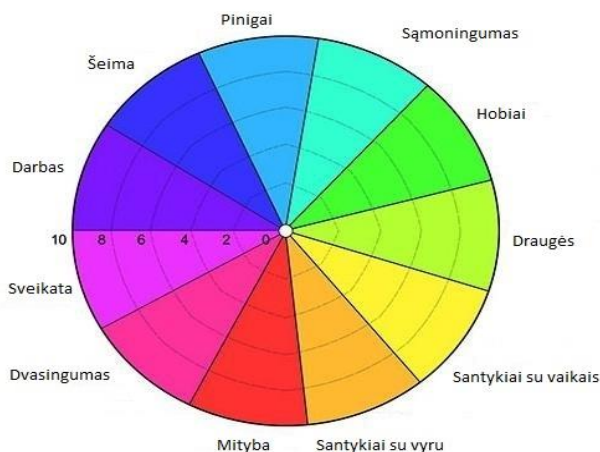
Užduoties tikslai: įsivertinti aktualias sritis ir rasti tai, ką norite keisti.

Apie metodą: žemiau pateikiamas gyvenimo balanso ratas. Metodo sukūrėjas yra Paul J. Meyer. Ši metodika yra viena plačiausiai naudojamų tikslų nustatymui. Ji vizualiai ir aiškiai parodo, kokia situacija yra įvairiose gyvenimo srityse, leidžia įsivertinti lūkesčius ir paprastai nusimatyti konkrečius veiksmus, kuriuos reikia atlikti. Metodas leidžia sumažinti nerimo, streso lygį. Jausti laimės pojūtį, kai pasiekiamas tikslas ar atliekama užduotis. Išsiginčinti prioritetus.

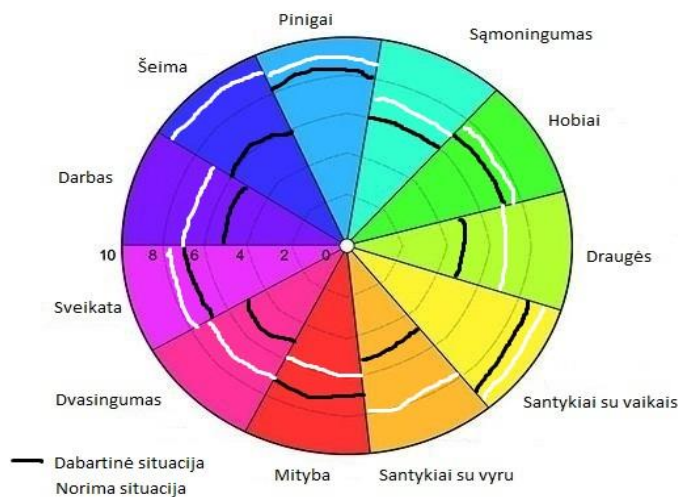
Užduotis:

I ETAPAS

1. Suteikite pavadinimą kiekvienai gyvenimo balanso rato skilčiai. Jos gali būti pavyzdžiui tokios: sveikata, šeima, vaikai, santykiai su bendradarbiais, darbas, hobiai, dvasingumas, sąmoningumas, asmeninis augimas, pinigai ir pan. Žemiau matote pateiktą pavyzdį, tačiau jūsų sritys gali būti visai kitokios ir jų kiekis taip pat gali skirtis.



2. Kiekviena sritis turi 10 balų vertinimo skalę. 0, esantis rato viduryje reiškia vertinimą – blogiau nebūna. 10, esantis ties rato išore – geriau nebūna. Įvertinkite *dabartinę* situaciją ir skirkite balą kiekvienai iš savo įvardintų sričių.
3. Dabar įsivertinkite *norimą* situaciją. Kiekvieną sritį įvertinkite balais, koks būtų jūsų siektinas rezultatas. Pavyzdyje matote – juoda linija pažymėtą dabartinę situaciją, balta – norimą.



4. Kai atlikote šią užduotį atsakykite sau į klausimus:
- a) Kaip vertinate tai, ką nupiešėte?
 - b) Kaip manote, kuriose srityse labiausiai reikia pokyčių?
 - c) Kurią sritį noriu koreguoti pirmiausiai?
5. Išsirinkite vieną sritį su kuria dirbsite pirmiausiai (pavyzdžiui karjera ar bet kuri kita, kuri jums šiuo metu aktuali).

II ETAPAS

6. Nusibraižykite antrą tokį patį ratą – tik šį kartą skirtą jūsų konkrečios, pasirinktos srities nagrinėjimui (pavyzdžiui karjeros sričiai).
7. Suteikite pavadinimą kiekvienai rato skilčiai. Jei nagrinėjate karjeros temą – jos gali būti tokios: santykiai su bendradarbiais, piniginis atlygis, laisvalaikio ir darbo balansas, veiklos turinys ir pan.
8. Kiekviena sritis turi 10 balų vertinimo skalę. 0, esantis rato viduryje reiškia vertinimą – blogiau nebūna. 10, esantis ties rato išore – geriau nebūna. Įvertinkite *dabartinę* situaciją ir skirkite balą kiekvienai iš savo įvardintų sričių.
9. Dabar įsivertinkite *norimą* situaciją. Kiekvieną sritį įvertinkite balais, koks būtų jūsų siektinas rezultatas.
10. Išsirinkite vieną sritį su kuria dirbsite pirmiausiai. Tai ir bus fokusas, kurio turite laikytis bei nenukrypti, pavyzdžiui: santykiai su bendradarbiais.
11. Kuo konkrečiau apsirašykite, ką reiškia šioje srityje jūsų duoti įvertinimai. Pavyzdžiui, santykių su bendradarbiais aprašas gali atrodyti taip: šiuo metu jį vertinu 5 balais, nes darbe bendrauju tik darbo klausimais, pertraukėlių metu ar gerdama kavą. Noriu, kad būtų 8 balai, taip vertinčiau šią sritį, jei su bendradarbiais išeičiau pietų bent kartą per savaitę, bent kartą per mėnesį susitiktume po darbo, turėčiau bent vieną kolegą, su kuriuo kalbėtume ne tik apie darbą. Vadovui išdrįsčiau pasakyti tai, ką tikiuosi gauti iš veiklos per ateinančius du metus ir pan.
12. Susirašykite labai konkrečius žingsnius, kaip galite pasiekti norimą rezultatą nagrinėjamoje srityje. Pavyzdžiui: šiandien 12 val. išsiųsiu laišką partneriui, kad noriu pasikalbėti.
13. Užsirašykite keletą kriterijų, iš ko suprasite, kad tikslą pasiekėte.

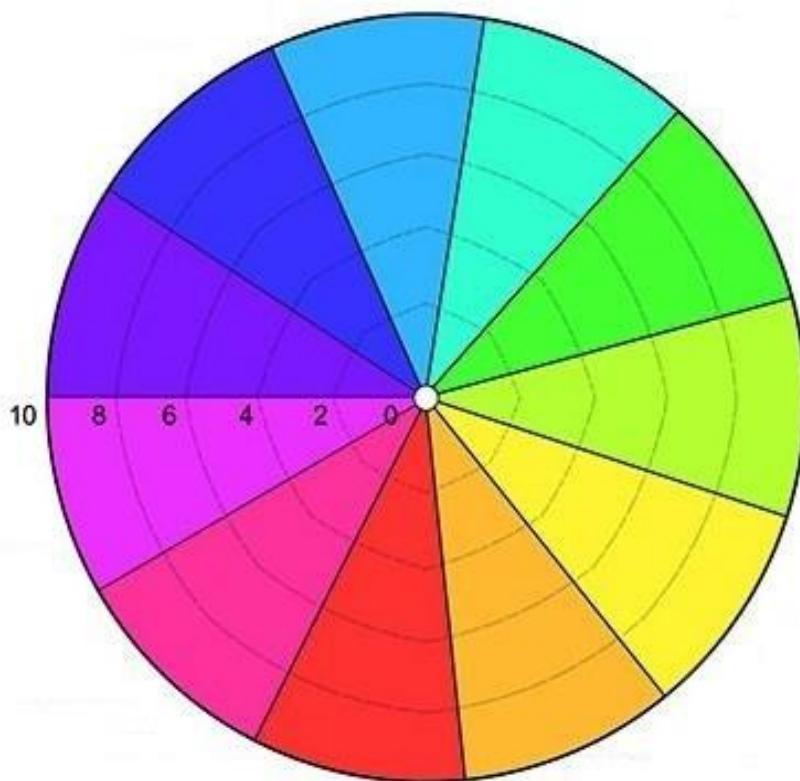
Darbinė erdvė
I etapas: erdvė, skirta gyvenimo balanso ratui

Kaip vertinu tai, ką nupiešiau?

Kuriose srityse labiausiai reikia pokyčių?

Kurią sritį noriu koreguoti pirmiausiai?

Mano pasirinkta viena sritis, su kuria dirbsiu dabar yra...



II etapas: erdvė, skirta nagrinėti mano pasirinktai konkrečiai sričiai

Mano pasirinkta viena sritis, su kuria dirbsiu dabar yra:

Ką man reiškia šioje vienoje srityje duoti esamos ir norimos situacijos įvertinimai:

Mano konkretūs žingsniai (nedalomomis dalimis), kaip galiu pasiekti norimą rezultatą nagrinėjamoje srityje:

Iš ko suprasiu, kad pasiekiau norimą tikslą:

