**Kolo života (Kolo Lifestyle, Kolo vztahů…)**

**Kolo života je koučovací technika pomáhající rychle a efektivně stanovit cíl (do koučovací techniky The GROW). Pomůže vyjasnit si priority při stanovování cílů. Kolo života pomůže uvědomit si REALITU, jak se věci mají právě TEĎ a pomůže naplánovat si život tak, aby byl blíže mé osobní definici rovnováhy. Rovnováha je OSOBNÍ (kolo kdy ideální stav je na škále od 0 do 10ti číslo 10, tedy vnější okraj Kol) a každý ji vnímá jinak. Z kola života vyplyne téma (cíl) pro koučování.**

.

* Od středu kola po jeho vnější okraj vzniká „škála( )stupnice od 0 do 10). Vyznačte svou úroveň spokojenosti v každé oblasti křížkem (0 velmi nespokojený, 10 naprosto spokojený). Kde je nejnižší počet bodů? To je téma pro koučování☺
* **Kdy se kolo používá?** Když si klient není jistý, do čeho se chce pustit
* Jakmile máte cíl, pokračujete technikou GROW (od části REALITA)

**Příklad konkrétního klienta:**

