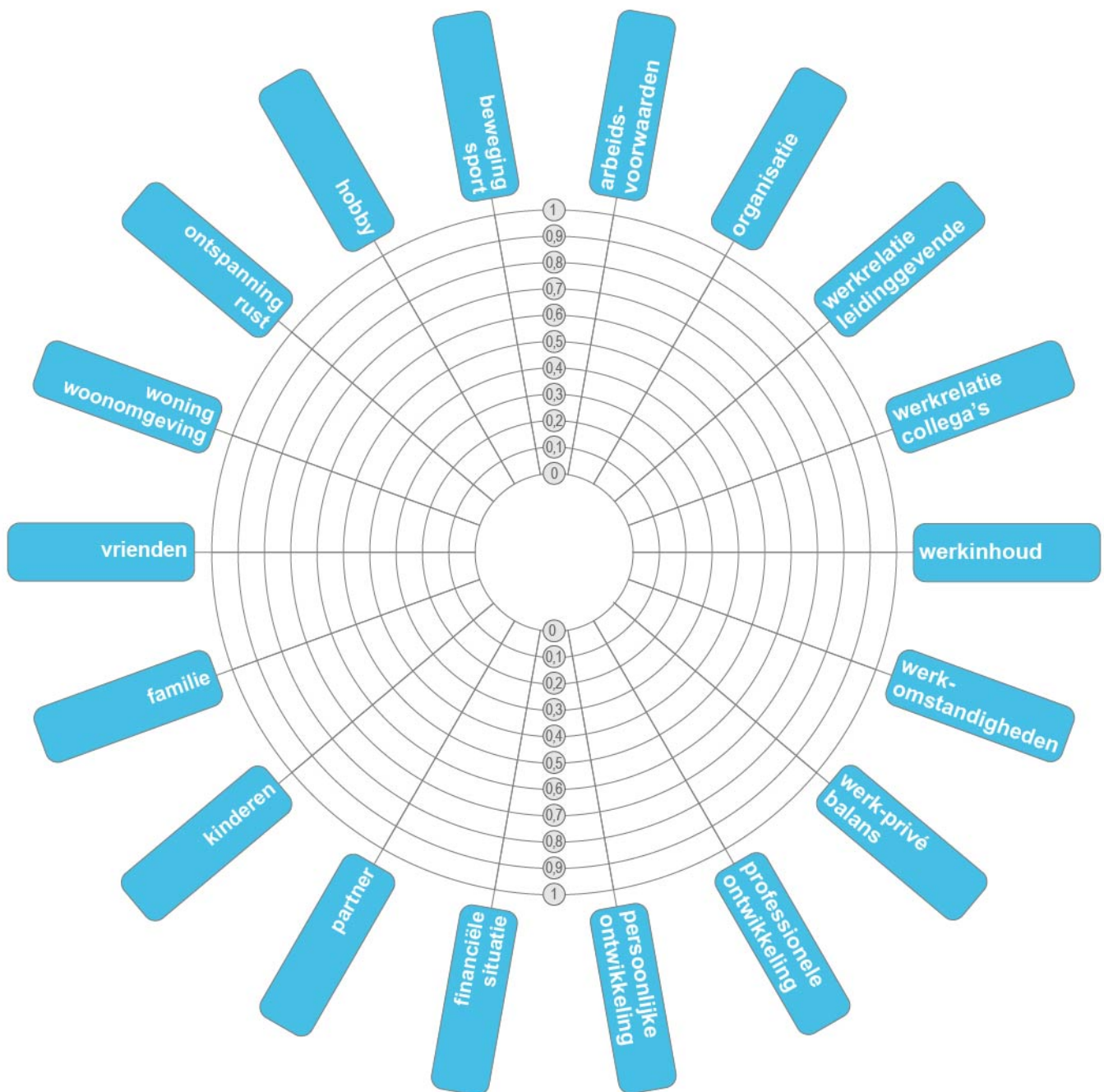


Oefening: Levenswiel

Het Levenswiel is een manier om inzicht te krijgen in facetten van je leven waar je minder of meer tevreden mee bent. Neem twee kleuren pen of potlood. Met één kleur geef je per onderdeel aan hoe tevreden je ermee bent. Een 0 is helemaal niet tevreden. Een 1 is helemaal tevreden. Als je bijvoorbeeld heel tevreden bent over je *werkinhoud*, dan geef je dit een 0,8. Als je heel ontevreden bent over je *werk-privébalans*, dan geef je dit misschien een 0,2. Vervolgens verbind je de punten met een lijn. Je ziet nu pieken en dalen ontstaan. Dit geeft in één oogopslag aan waar je meer en minder tevreden over bent. Nu kun je met een andere kleur je gewenste situatie tekenen.



Reflectievragen

Wat valt jou vooral op aan hoe je de grafiek hebt ingevuld?

Waar liggen de grootste verschillen tussen huidige en gewenste situatie en welke impact heeft dat op jou?

Aan welk facet in je leven zou je graag als eerste willen werken, en wat zou dan je doel zijn?

Tip:

Maak een plan om je doel te bereiken met behulp van de functie Actieplan in het portaal of bespreek de resultaten van deze oefening met je coach.

Bron: Handboek coachen bij stress en Burn-out door Annita Rogier