



Medjemee

COACHING

CIRKEL VAN TEVREDENHEID

Doel: Onderzoeken op welk levensgebied voor jou de grootste noodzaak tot verandering zit.

Deze cirkel geeft aan in welke mate je tevreden bent over verschillende levensgebieden.

En geeft snel inzicht in welke gebieden het al goed gaat en welke gebieden nu vooral aandacht behoeven.

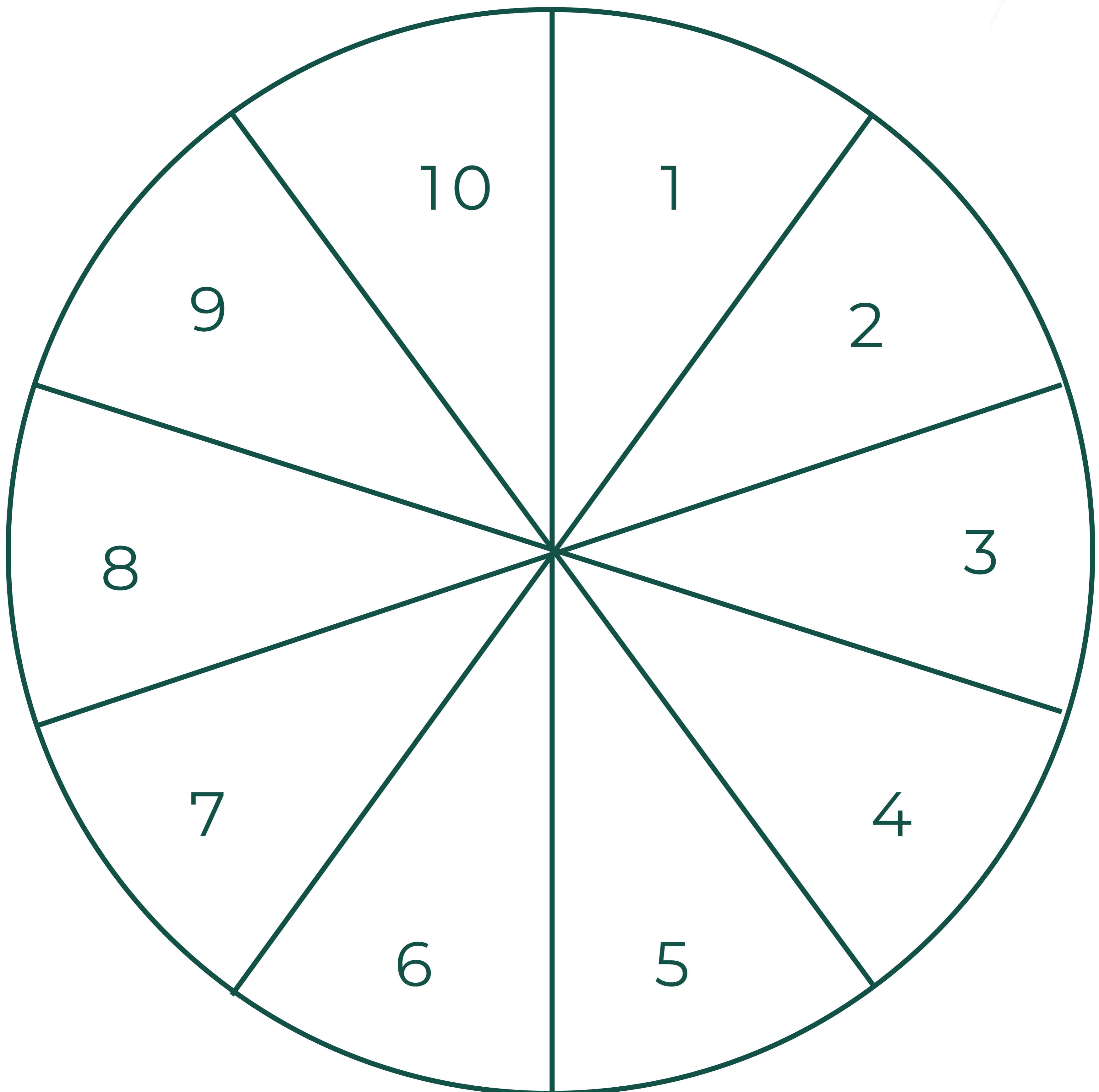
Toelichting:

Verdeel over een cirkel 10 levensthema's (familie, vrienden, gezondheid, wonen, liefde, seksualiteit, werk, opleiding, persoonlijke groei en ontspanning & plezier) en kleur deze in (vanaf het middelpunt) naar de mate waarin je hier tevreden over bent.

Dus ben je bv over je financiële situatie helemaal tevreden, dan kleur je het taartpunt helemaal in.

Geef elk thema een cijfer tussen 0 en 10.

- Bespreek de cirkels: Wat valt je op? Welke conclusie trek je hieruit?
- Wat is een eerste kleine stap die je nu al kunt doen? (Waar heb je invloed op?)



- 1: Familie
- 2: Vrienden
- 3: gezondheid
- 4: Wonen
- 5: Liefde
- 6: Seksualiteit
- 7. Werk
- 8: Opleiding
- 9: Persoonlijke groei
- 10: Ontspanning & plezier