



Preparación laboral digital para personas desfavorecidas



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## La rueda de la vida

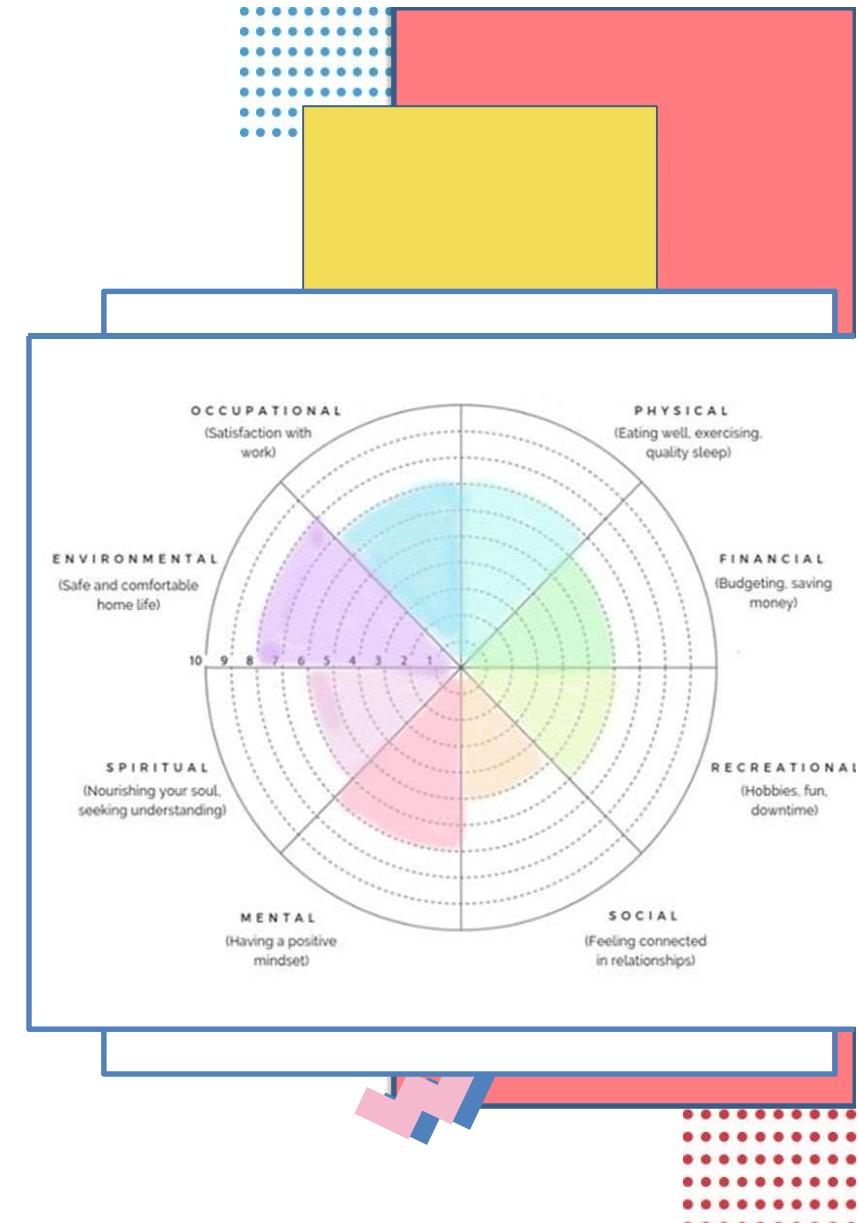
**Objetivo:** El objetivo de la rueda de la vida es asegurarse de que esa rueda (nuestra vida) está equilibrada.

### Descripción

Esta rueda de la vida es algo que Astangu utiliza regularmente en las técnicas de nuestro modelo de empleo con apoyo. La rueda no solo ayuda a los clientes a evaluar rápidamente los niveles de equilibrio en su vida en ese momento, sino que también puede utilizarse para aclarar las prioridades a la hora de fijar objetivos

Hemos adaptado esto de la metodología cARE. El cliente evaluará cada parte de su vida y elegirá un número del 1 al 10 para describir el estado en el que está esa parte de su vida en el momento. Pondrán el número en la rueda. Se mostrará un ejemplo para ilustrar cómo quedará una vez terminada. Esto puede ilustrar las carencias en la calidad de vida y dar pie a una conversación sobre el tema más en profundidad.

"El apoyo de la Comisión Europea a la realización de esta publicación no constituye la aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que se le pueda dar a la información de esta publicación".

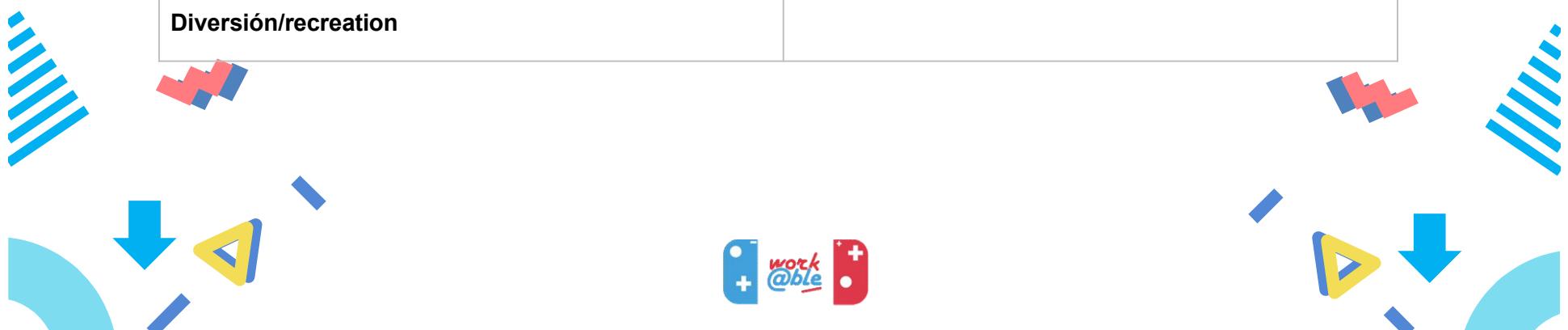


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



También se puede ir más allá y evaluar la situación actual y compararla con las ambiciones y deseos para ayudar a comprender cómo se puede evolucionar a mejor en cada categoría de la vida.

<u>Situación actual</u>	<u>Ambiciones y deseos en esta categoría</u>
<b>Ambiente físico</b>	
<b>Carrera/trabajo</b>	
<b>Seguridad financiera/dinero</b>	
<b>Salud/bienestar</b>	
<b>Familia/amigos</b>	
<b>Relaciones/romance</b>	
<b>Crecimiento persona</b>	
<b>Diversión/recreación</b>	





Preparación laboral digital para personas desfavorecidas