



**work
@ble**

"Digital job coaching for disadvantaged people"

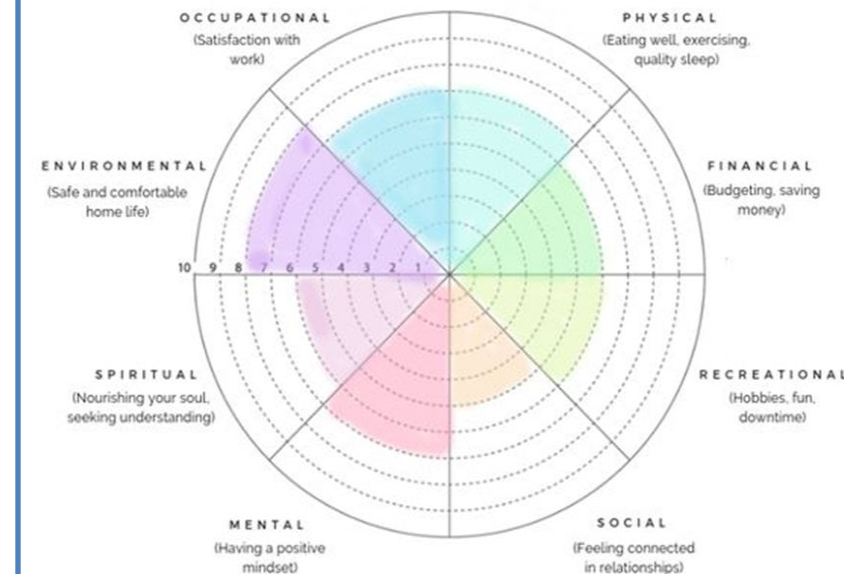
Eluratas

Eesmärk: eluratta eesmärk on jälgida, kui heas tasakaalus meie eluratas veereda saab

Kirjeldus:

Eluratas on töövahend, mida Astangu tihti kasutab, eriti toetatud töölerakendamisel. Eluratas aitab kiirelt hinnata erinevate eluvaldkondade hetkeseisu ning toetab elu kvaliteedi parandamise eesmärkide seadmist.

Oleme mudeli võtnud üle CARE metoodikast. Klient hindab iga eluvaldkonna osa põhjalikult ning valib hetkekvaliteedi hindamiseks numbrit 1-10ni. Number paigutatakse rattale. Kui numbrid on paigutatud, saab hõlpsasti jälgida ratta sujuvat liikumist ning mõtestada valdkondi, mis vajaksid ratta kergemaks kulgemiseks paranemist.



Edukaks eesmärkide loomiseks saab arutada ka soove ja ambitsioone igas eluvaldkonnas.

<u>Hetkeolukord valdkonnas</u>	<u>Ambitsioonid ja soovid selles valdkonnas</u>
Füüsiline keskkond	
Karjäär\õpingud	
Materiaalne heaolu	
Füüsiline tervis	
Perekond, sõbrad\muu võrgustik	
Paarisuhe	
Isiklik areng	
Vaba aja veetmine	



"Digital job coaching for disadvantaged people"