



"Digital job coaching for disadvantaged people"



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



"Digital job coaching for disadvantaged people"

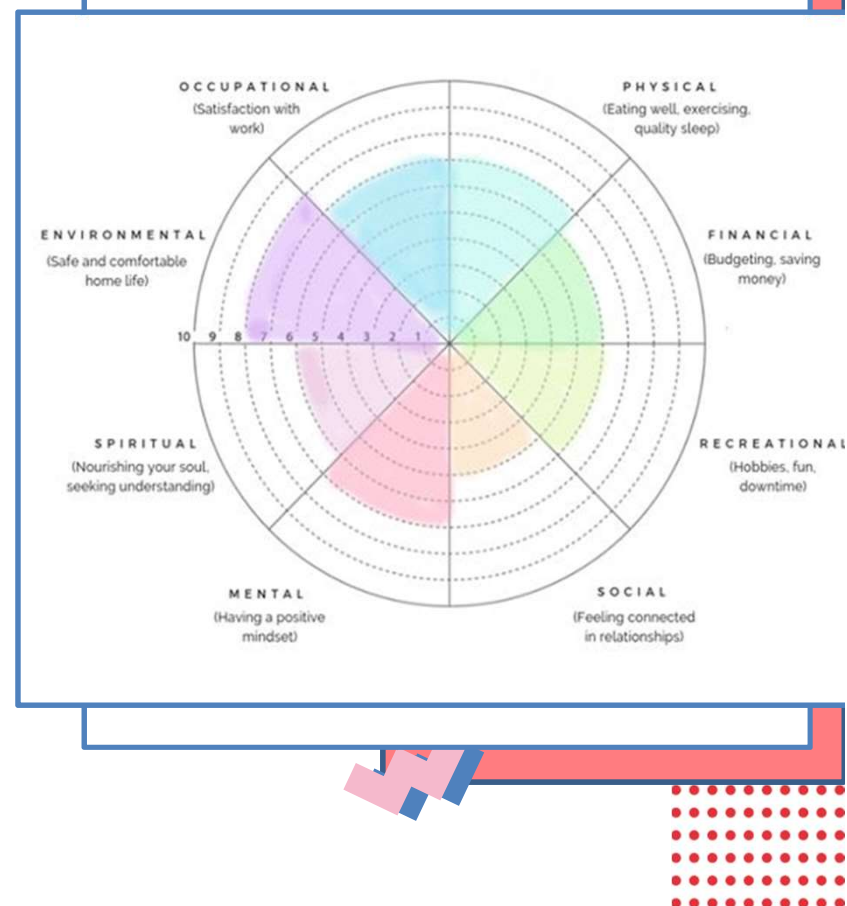
Livshjulet

Mål: Målet med livshjulet er å sørge for at hjulet (livet vårt) er balansert.

Beskrivelse

Dette livshjulet er noe Astangu bruker regelmessig på våre SE modellteknikker. Ikke bare hjelper hjulet klienten raskt med å vurdere sine nåværende nivåer av livsbalanse, det kan også brukes til å avklare prioriteringer for målsetting.

Vi tilpasset dette fra CARE-metodikk. Klienten vil vurdere hver del av livet sitt og velge et tall fra 1-10 for å beskrive hvor bra den delen av livet deres er for øyeblikket. De vil sette nummeret på hjulet. Vi vil vise deg et eksempel for å illustrere hvordan det vil se ut etter at det er ferdig utfyllt. Dette kan virkelig illustrere hva som mangler i livskvalitet og åpne for en dypere samtale om emnet.



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



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

sepie
SERVICIO ESPAÑOL PARA LA
INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Du kan også gå videre og vurdere nåværende situasjon og sammenligne den med ambisjoner og ønsker for å hjelpe deg med å forstå hvordan hver livskategori kan utvikles til det bedre.

<u>Nåværende situasjon</u>	<u>Ambisjoner og ønsker for situasjonen</u>
Fysisk miljø	
Karriere/jobb	
Økonomisk sikkerhet/penger	
Helse/velvære	
Familie/venner	
Forhold/romantikk	
Personlig vekst	
Fritid	



"Digital job coaching for disadvantaged people"