



**work
@ble**

"Digital job coaching for disadvantaged people"

sepie

SERVICIO ESPAÑOL PARA LA
INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN



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

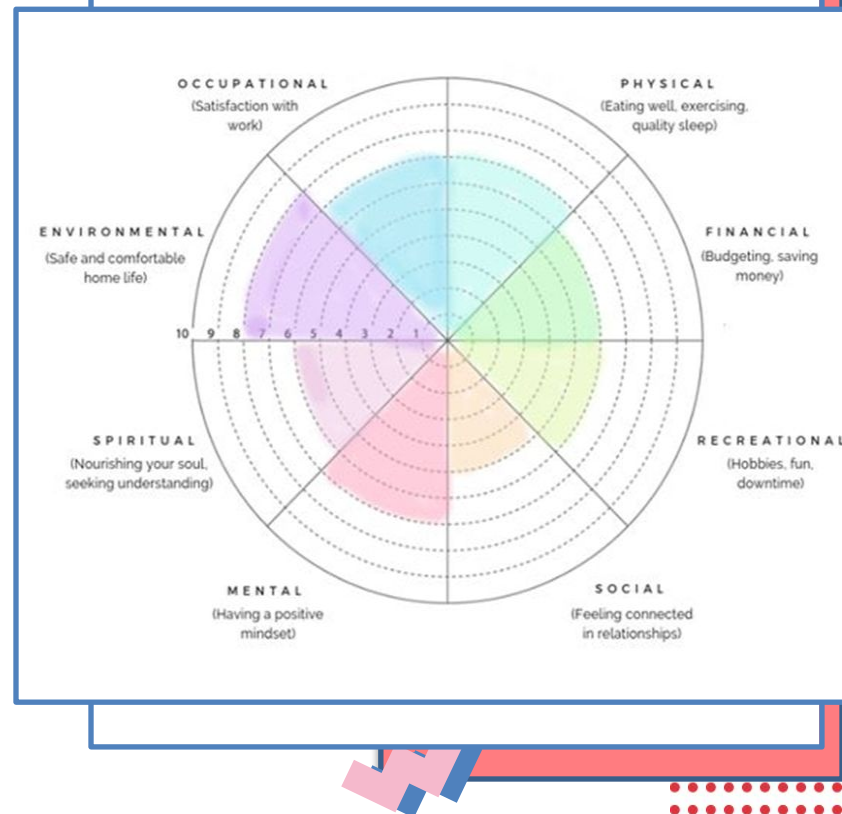
Ο τροχός της ζωής

Στόχος: Ο στόχος του τροχού της ζωής είναι να διασφαλίσουμε ότι ο τροχός (η ζωή μας) είναι ισορροπημένος..

Ο τροχός της ζωής είναι κάτι που το ίδρυμα Astangu χρησιμοποιεί τακτικά, στις τεχνικές του μοντέλου υποστηριζόμενης απασχόλησης. Ο τροχός, όχι μόνο βοηθά τους πελάτες να αξιολογήσουν γρήγορα τα τρέχοντα επίπεδα ισορροπίας της ζωής τους, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να αποσαφηνίσει τις προτεραιότητες για τον καθορισμό των στόχων.

Τον προσαρμόσαμε από τη μεθοδολογία cARE. Ο πελάτης θα αξιολογήσει κάθε τομέα της ζωής του και θα επιλέξει έναν αριθμό από το 1-10 για να περιγράψει πόσο ικανοποιημένος είναι από αυτόν. Θα τοποθετήσει τον αριθμό στον τροχό. Θα σας δείξουμε ένα παράδειγμα για να απεικονίσουμε πώς θα φαίνεται μετά την ολοκλήρωσή του. Αυτό μπορεί πραγματικά να απεικονίσει τι λείπει για να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής και να ανοίξει μια βαθύτερη συζήτηση για το θέμα.

"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."



Μπορείτε επίσης να προχωρήσετε περισσότερο και να αξιολογήσετε την τωρινή κατάσταση και να τη συγκρίνετε με τις φιλοδοξίες και τις επιθυμίες σας για να κατανοήσετε πώς μπορεί να εξελιχθεί προς το καλύτερο κάθε κατηγορία ζωής..

<u>Η παρούσα κατάστασή μου</u>	<u>Φιλοδοξίες και επιθυμίες σε αυτή την κατηγορία</u>
Φυσικό περιβάλλον	
Καριέρα/Εργασία	
Οικονομική σταθερότητα	
Υγεία /Ευεξία	
Οικογένεια/φίλοι	
Σχέσεις	
Προσωπική ανάπτυξη	
Διασκέδασή/ελεύθερος χρόνος	



"Digital job coaching for disadvantaged people"