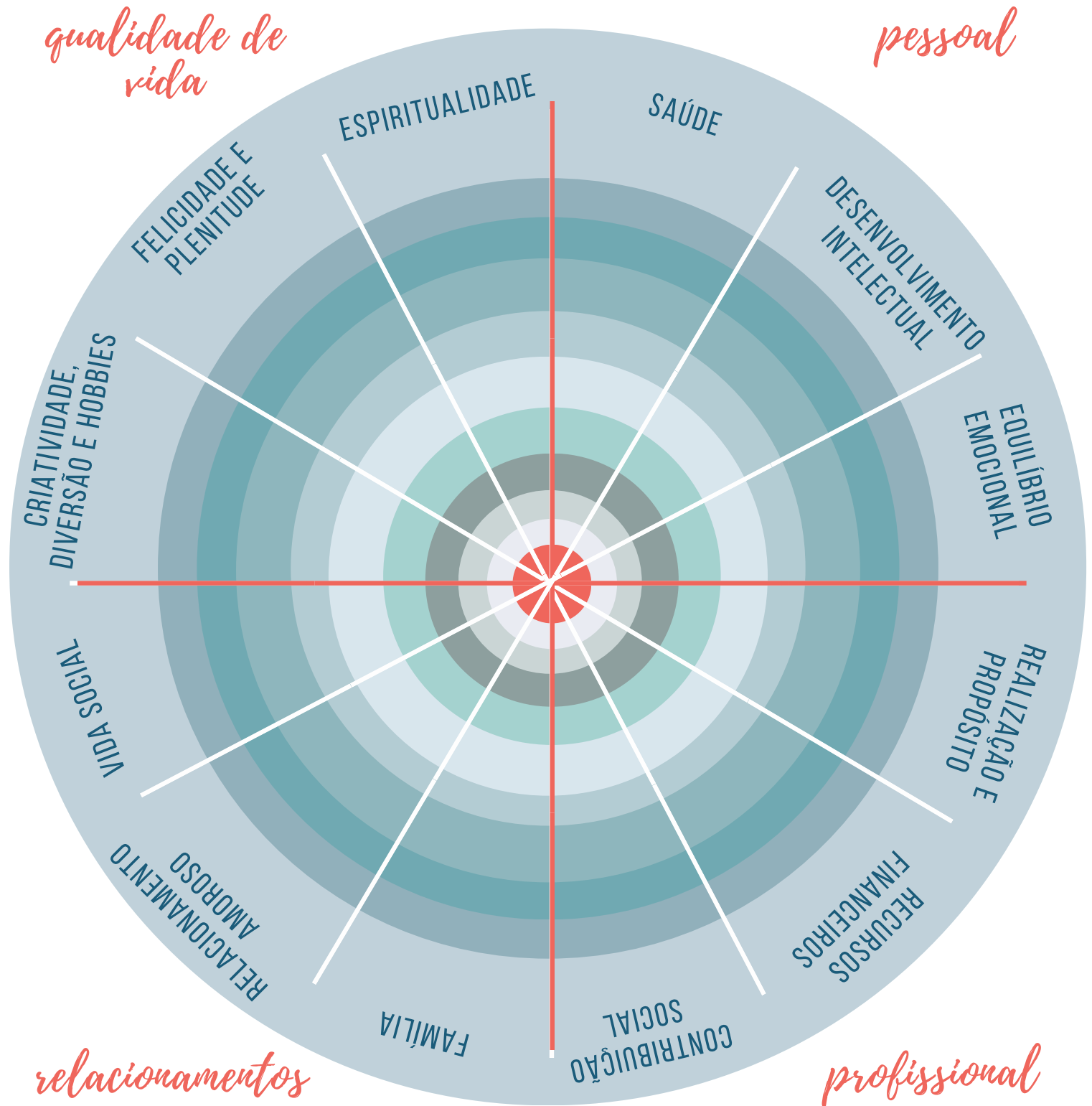




EDUCAÇÃO FINANCEIRA



RODA DA VIDA





O que é a RODA DA VIDA

Trata-se de um sistema de autoavaliação e é uma das ferramentas mais simples e utilizadas por coaches profissionais para mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa em um determinado momento. A roda é composta por um círculo com diversas divisões e poderá ajudá-lo a identificar os pontos de sua vida que estão em harmonia, suas prioridades, bem como aqueles que precisam de maior atenção e cuidado.

como usar

A visualização gráfica e organizada, ajudará a você ver quais são as áreas de sua vida que precisam de mais atenção. A partir disso, fica mais fácil entender o que deverá ser trabalhado.

Aplicar esse instrumento é muito fácil.

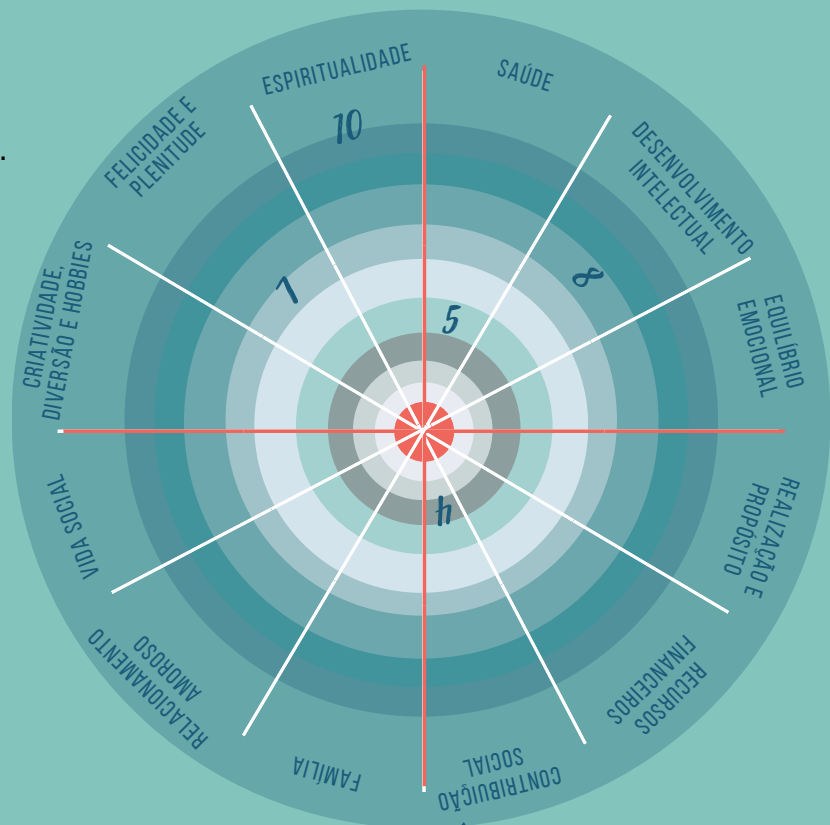
Basta seguir os passos:

Preencha as pontuações, trabalhando com valores de 1 a 10 - sendo que a nota 1 está no centro da roda (círculo vermelho) e é a pontuação mais baixa; e 10 é a pontuação maior que reflete nota máxima naquela área.

Refleta sobre o resultado final, identificando quais áreas precisam de maior atenção.

Eleja uma área principal, chamada de alavanca.

Ela será o principal foco das sessões seguintes.



Pontuar de 1 (centro vermelho) a 10

as 12 áreas da

RODA DA VIDA

1. Saúde (Pessoal) – Essa parte da roda diz respeito a sua situação de saúde atual. Aqui deverão estar inclusas avaliações sobre a saúde física, mental e emocional. Esse setor também leva em conta os níveis de disposição e motivação.
2. Desenvolvimento intelectual (Pessoal) – Aqui será avaliada a sua satisfação com o quanto você sabe e o quanto tem aprendido. Você está exercitando o seu intelecto? Está aprendendo novas habilidades?
3. Equilíbrio emocional (Pessoal) – Trata-se de uma avaliação sobre o quão equilibradas estão suas emoções durante o dia ou se você experimenta muitas oscilações. Avalie se você lida bem com suas emoções (positivas e negativas) e consegue mantê-las sob controle.
4. Realização e propósito (Profissional) – Falando sobre sua profissão, o quanto você se sente realizado? Esse setor avalia seu senso de propósito e realização profissional, se você está feliz com seu ramo de atuação e emprego atual.
5. Recursos financeiros (Profissional) – Como está o setor financeiro na sua vida? Você sente que está ganhando dinheiro o suficiente para manter seu padrão de vida e investir na sua automelhora? Você está conseguindo se planejar para o futuro e fazer uma poupança?
6. Contribuição social (Profissional) – Essa parte da roda está destinada à percepção do quanto sua atuação profissional contribui para a sociedade. Gerar um impacto positivo na vida das outras pessoas é um fator importante para a satisfação pessoal.
7. Família (Relacionamentos) – É muito importante pensar sobre as qualidades dessas relações e sobre como elas impactam no nosso dia a dia.
8. Desenvolvimento amoroso (Relacionamentos) – Essa seção do círculo está destinada à avaliação dos seus relacionamentos, além da sua autoestima e relação consigo mesmo.
9. Vida social (Relacionamentos) – Aqui, você deverá avaliar sua satisfação com seu grupo de amigos e colegas, o quanto tempo possui para passar com eles e se esse tempo é utilizado com qualidade.
10. Criatividade, hobbies e diversão (Qualidade de Vida) – Se divertir, descansar e se dedicar a coisas que você ama é fundamental para manter a qualidade de vida. Aqui, você deve avaliar se tem tempo para fazer o que gosta, se pode exercer sua criatividade e se tem acesso à entretenimento e relaxamento.
11. Plenitude e felicidade (Qualidade de Vida) – A plenitude é o sentimento de contentamento que surge em pessoas que sabem que estão aproveitando suas vidas. Nesse setor da roda, você avaliará seu nível de autoconhecimento, felicidade e senso de propósito.
12. Espiritualidade (Qualidade de Vida) – A espiritualidade não precisa estar, necessariamente, ligada à religião. Esse campo da Roda da Vida refere-se à reflexão sobre aquilo que transcende a realidade. Trata-se de descobrir o que espiritualizada significa para você e avaliar qual é o impacto que isso está tendo na sua vida.