

גלגל ש.י.ט.ה

זהו כלי לשיקוף והתבוננות.
 הגלגל מחולק ל-8 ערוצי חיים.
 בכל ערוץ תוכל לתת ציון הערכה עצמית למידת
 המנהיגות העצמית שלך ביחס אליו.
 האם אתה מרגיש שאתה מתנהל בערוץ הזה על
 פי המטרות והיעדים שלך ושבע רצון מהתוצאות
 (ציון לכיוון ה-10) או שאתה מרגיש שנדרשים
 מהלכים לשינוי להתקדמות (ציון לכיוון ה-1)

לאחר ביצוע התרגיל ענה על השאלות הבאות:

- מה אני לומד כשאני מסתכל על גלגל השיטה שלי?
- מהם התחומים הנמוכים? מהם התחומים הגבוהים?
- יש משהו שהפתיע אותי במיפוי תחומי החיים השונים?
- באיזה תחום חיים אני מעוניין בשינוי? (בחר אותו בעזרת גלגל ש.י.ט.ה)
- יישם את מודל ש.י.ט.ה כדי ליצור שינוי בתחום בו בחרת

תחום חיים	מטרה	יעדים להשגת המטרה	תאריכים להשגת המטרה

הצהרת מנהיגות
החודש אחזק יכולותי ב:

1

2

3

יוזמה

אלו פעולות אני יוזם לקידום מטרותיי?

4

5

6

שפע

מהו השפע בחיי, על מה אני מוקיר תודה?

טיפוח

כיצד אני מטפח את עצמי בגוף ובנפש? מה מטעין וממלא אותי?

המטרות שלי לחודש הקרוב

הנהגה

מהם הדברים החשובים בחיי ומה מניע אותי?

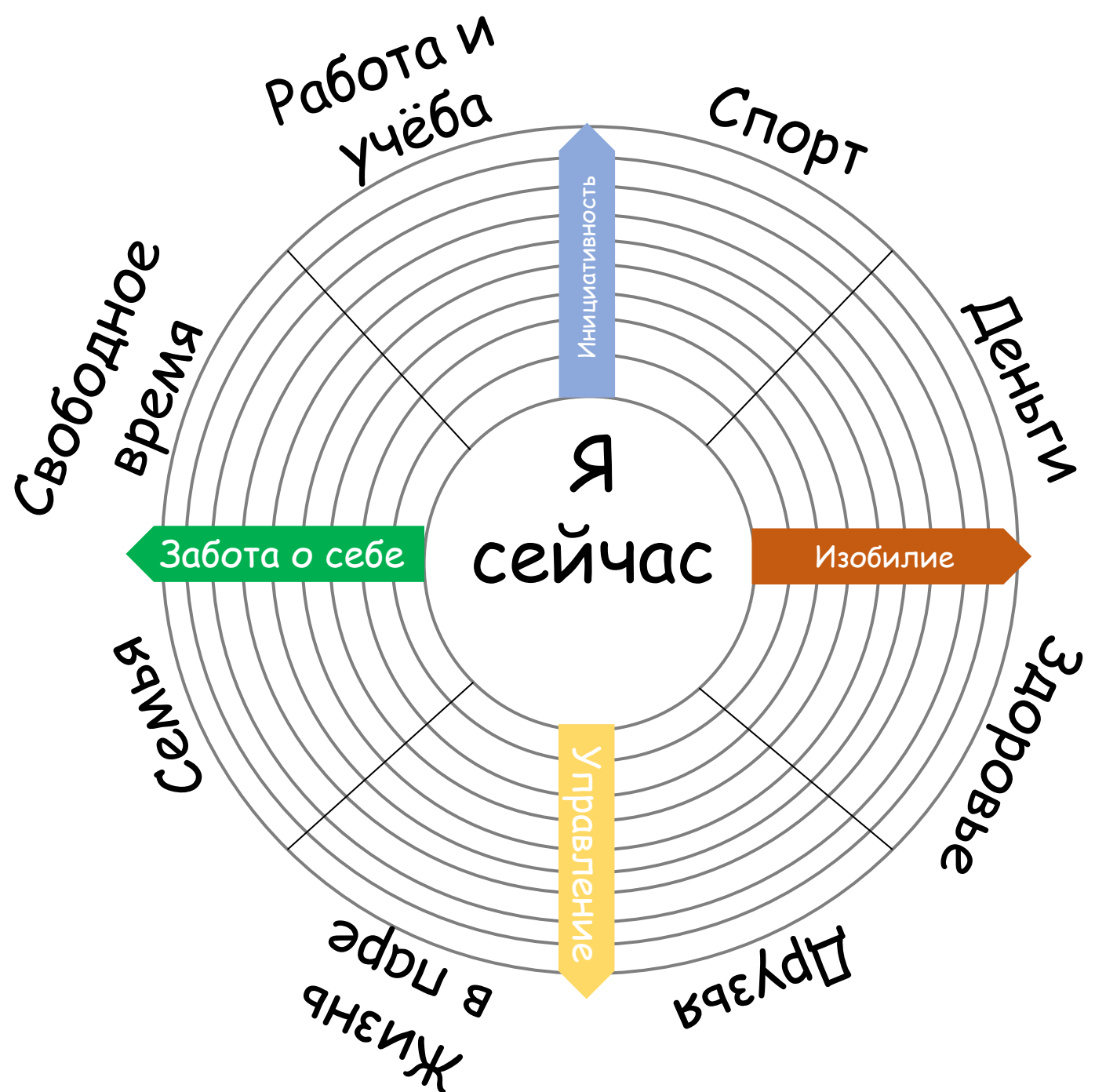
תחום חיים	מטרה	יעדים להשגת המטרה	תאריכים להשגת המטרה

Four large, empty rounded rectangular boxes with black outlines, arranged horizontally, intended for writing notes or additional goals.

גלגל ש.י.ט.ה

Колесо "Шита".

Это инструмент для понимания себя и самосознания. Колесо делится на 8 каналов жизни. Каждый канал может означать степень самооценки, ваше отношение к нему. Вам нужно понять на каком месте в каждом канале вы находитесь в настоящее время (шкала 1 -10) и подумать на какой ступени в каждом канале вам нужно находиться, чтоб чувствовать себя в лучшей форме. Поставьте метку там, где находитесь сейчас.



После проделанного упражнения, ответьте на следующие вопросы

- При анализе колеса, чему я учусь?
- Какие сегменты колеса наиболее важны для меня и какие менее важны?
- Есть что-то, что удивило меня при анализе разных областей моей жизни?
- В какую область моей жизни я хочу привести изменения?

Провести изменения в области колеса “шты”, которую я выбрал?

Область жизни	Цель	Путь для достижения цели	Даты на пути достижения цели

Декларация «Я - руководитель».

в этом месяце я должен/-а усилить свои возможности в:

Инициативность

:Это активные действия для продвижения своих целей

Изобилие

?Что такое изобилие в моей жизни, за что я благодарен

Забота о себе

Как заботиться о своей душе и теле? Что развивает меня и
?радует душу

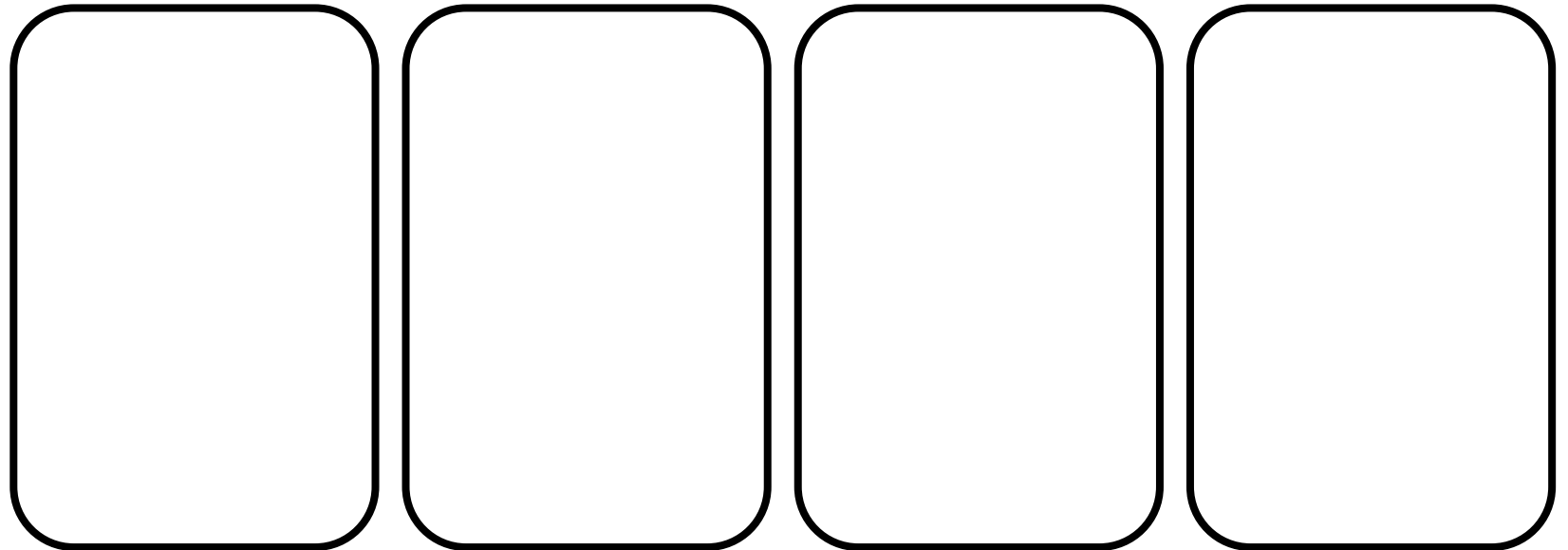
Управление

Что является важным в моей жизни, что мотивирует меня

Мои цели на ближайший

Область жизни	Цель	Путь для достижения цели	Даты на пути достижения цели

**Возможности
для
выполнения
цели**

Four empty rounded rectangular boxes with black outlines, arranged horizontally, intended for writing down opportunities for goal achievement.

«Свободное написание»

Подумайте над процессом, как он проходил, вернитесь к процессу, проанализируйте что получилось, что - нет, что нужно для достижения целей. Начните диалог с самим собой. Дайте фидбек самому себе.