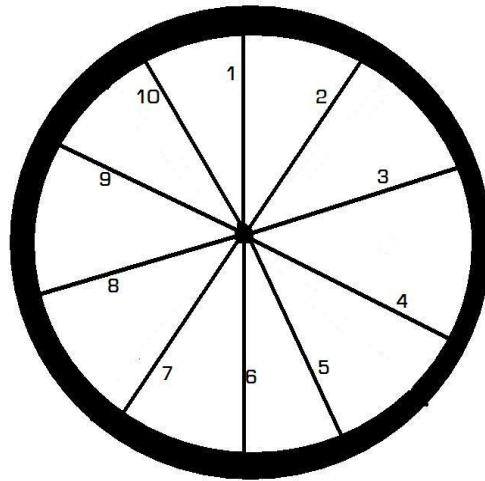


Coaching-style Lifelong Learning.

Testează-ți NIVELUL DE STRESS generat de CALITATEA VIEȚII TALE !

- Găsești explicații pe pagina următoare -



Nr. crt.	Domeniul	Reflectează atent și indică de la A la F cât de satisfăcut(ă) ești TU de ...?	Scorul A-F Max. A Min. F	Obiective La ce ai putea să lucrezi, concret, pentru mai bine ?
		Satisfacție maximă A...B...C...D...E...F Satisfacție zero		
1.	Sănătate + Aspect fizic	... sănătatea ta? ... aspectul tău fizic?		
2.	Material	... banii, locuința și bunurile de care dispui?		
3.	Filosofic-spiritual	... întrebările și răspunsurile <i>tale</i> cu privire la sensul vieții, credință, bine și rău, moarte, univers etc?		
4.	Virtuți / Caracter	... nivelul celor mai importante 5 calități ale tale? Ai obiceiuri rele, defecte, vicii? Coboară 1-2 litere!		
5.	Familie + Prieteni	... relațiile cu părinții, soțul/soția și copiii tăi? ... relațiile cu prietenii tăi?		
6.	Iubire romantică + Sex	... relația cu persoana pe care o iubești (mărturisit sau în secret)? ... frecvența și calitatea vieții tale sexuale?		
7.	Educație + Dezvoltare personală	... notele, diplomele/certIFICATELE și autorizările tale? ... cât lucrezi la <i>auto-cunoaștere</i> și la dezvoltarea înclinațiilor, aptitudinilor, talentelor tale?		
8.	Performanță + Competiție + Recunoaștere	... nivelul de performanță pe care îl <i>arăți</i> , îl <i>dovedești</i> , în comparație cu ceilalți, la școală, la muncă sau în competiții?		
9.	Odihnă + Relaxare + Distracție	... cât de mult și de bine de odihnești, te relaxezi și te distrezi?		
10.	Visuri	... ce faci <i>anume</i> pentru a-ți împlini visul (mărturisit sau ascuns)?		

11. Ce metafore ai folosi TU pentru a numi rolul / scopul tău în viață, puterea ta ?

Eu sunt, care îi face pe ceilalți să

12. Care e credința ta cea mai puternică? *Sunt sigur(ă) că*

Recomandări pentru autotestare

1. Reflectează atent și fii onest(ă) cu tine! De ex.: ce te mulțumește în legătură cu aspectul tău fizic? ce te nemulțumește?
2. Situează pe scala A (maxim) ... F (zero) nivelul tău de satisfacție pentru fiecare dintre dimensiunile enunțate ale vieții tale. De ex.: C pentru sănătate și B pentru aspect fizic.
3. Stabilește o medie între cele două: dacă le ieși împreună, ești mai aproape de C sau mai aproape de B?
4. Scrie în coloana a patra scorul la care te-ai oprit: o literă de la A (maxim) la F (zero).
5. Scrie în coloana a cincea cel puțin câte un obiectiv pentru fiecare dimensiune. De ex.: să-mi întăresc musculatura abdominală; să scap de durerile de coloană / stomac etc.
6. Treci la următoarea linie (dimensiune) și procedează la fel.
7. Când ai terminat, privește „roata” din susul paginii. Imaginează-ți că e roata vieții tale. Fiecare spiță corespunde unei linii din tabel. În interior, pe axul roții, se află litera F (satisfacție zero). În exterior, se află litera A (satisfacție maximă). Figurează pe fiecare spiță nivelul de satisfacție pe care l-ai scris în tabel pentru dimensiunile respective ale vieții tale. Apoi unește punctele între ele. **Cât de bine poți circula cu roata vieții tale? Cât de repede poți înainta?**
8. **Care ar fi obiectivele tale prioritare (importante și urgente)?** – Privește în coloana a cincea!
9. Alege unul, care ți se pare cel mai motivant și mai ușor de atins!
10. **Ce faci ASTĂZI pentru a te apropia de acest obiectiv?**
11. Ce faci MAINE? Când exact? Unde? Cu cine? Cum?
12. Ce faci în următoarea săptămână? Când exact? Unde? Cu cine? Cum?
13. **Cum te premiezi** după ce ai început să lucrezi?
14. Dacă ai nevoie de acompaniere, suport, orientare pentru a continua, **la cine poți apela?**

Explicitări teoretice

1. Dimensiunile din tabel sunt construite sintetizând indicatorii cei mai importanți folosiți în studiile științifice pentru a măsura calitatea vieții și stima / respectul de sine. De aceea, putem accepta că scorurile ne indică **dimensiunea subiectivă a calității vieții și nivelul de stress în legătură cu aceasta – cât de împăcați sau neîmpăcați suntem cu propria viață, cu câtă bucurie o trăim.**
2. Opțiunea pentru scala care înlocuiește cifrele cu litere are o motivație sociologică. Scalele obișnuite, de la 0/1 la 10, sunt lansate de autori americani sau anglo-saxoni. În spațiile socio-culturale respective, ele nu generează distorsiuni notabile, pentru că sistemele școlare de notare nu utilizează intervalul 1-10. În spațiul socio-cultural românesc, suprapunerea cu sistemul școlar de notare îi determină pe subiecți să-și dea, de fapt, „note”. Iar în acest fel toate distorsiunile din notarea școlară sunt reproduse în rezultatele obținute: subiecții tind să se noteze așa cum au fost notați la școală, iar cei mai mulți își dau „note” nejustificat de mari. Rezultatele ne-ar putea furniza informații interesante în legătură cu trăirea subiectivă a experienței școlare, dar ne-ar înșela masiv în legătură cu nivelurile reale ale percepției calității vieții și stimei de sine.
(În paranteză fie spus, reflexul notării școlare foarte îngăduitoare se resimte adesea în sondajele de opinie, unde românii apar adesea surprinzător de mulțumiți, optimiști etc.)
3. Opțiunea pentru o scală cu un număr par de „trepte” e uzuală : ea evită tentația subiecților de a se instala „la mijloc” („sunt mulțumit așa și-așa”) și îi obligă să se poziționeze fie în jumătatea superioară, fie în jumătatea inferioară.