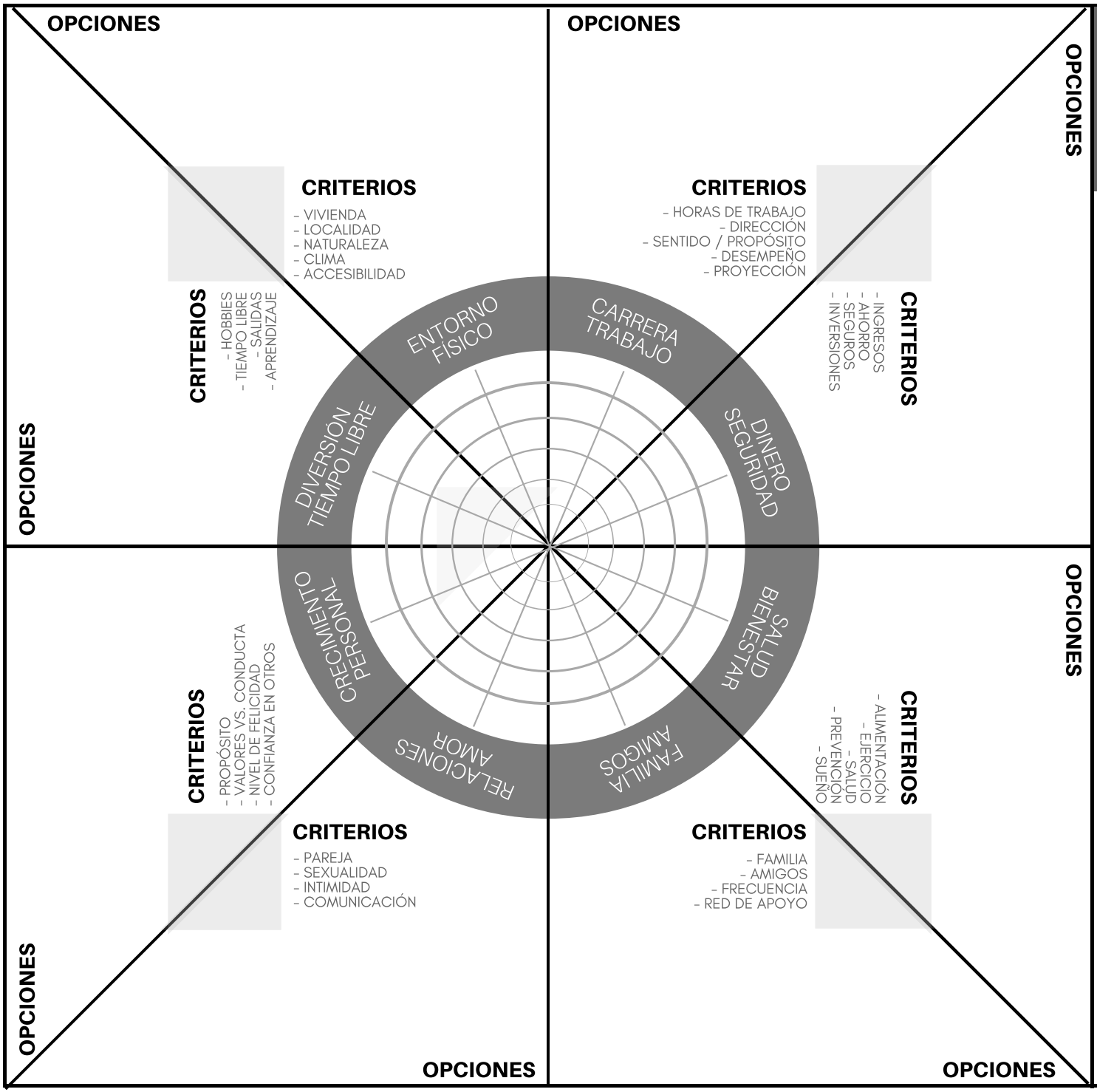

RUEDA DE LA VIDA AMPLIADA

INSTRUCCIONES

- Elige un **área** (p. e. CARRERA/TRABAJO).
- Al lado de cada **CRITERIO** escribe tu puntuación de **0** a **5**, en donde **0** es que *no estás nada satisfecho con tu situación respecto a dicho criterio* y **5** que *estás totalmente satisfecho*.
- En el **TRIÁNGULO GRIS** escribe la **puntuación media** de los criterios (suma de las puntuaciones dividida entre el número de criterios).
- **Dibuja un punto** en el eje central de dicho ÁREA (el segmento más cerca del centro es 0).
- Repite estos pasos para el resto de ÁREAS.
- Une los puntos de las áreas entre sí con una línea recta.
- Es momento de pensar. Escribe qué **OPCIONES** de mejora se te ocurren que tienes para todas las áreas (especifícalo para todas en las que no hayas obtenido un 5).
- ¿Qué áreas necesitan más atención? ¿Qué opciones te resultaría fácil implementar?
- Si quieres diseñar un plan de trabajo, ya tienes muchas pistas de por dónde empezar y algunas de las opciones de que dispones.

CANVAS "RUEDA DE LA VIDA AMPLIADA", ADAPTACIÓN DE LA HERRAMIENTA "*LA RUEDA DE LA VIDA*" DE PAUL J. MEYER

CREADO POR **COACH POSITIVO,** 2019