

---

## КОЛЕСО БАЛАНСА

Колесо баланса — очень известный инструмент, достаточно гибкий, его можно использовать как для конкретного человека, так и для команды, адаптируя его к разным целям. Изобрел колесо Поль Дж. Майер, занимавшийся вопросами мотивации людей и раскрытием их потенциала. Он же основал легендарный Институт мотивации и успеха. У техники, востребованной по всему миру, есть несколько названий: «Колесо жизни», «Колесо коучинга», «Колесо жизненного баланса», «Круг потребностей человека», «Колесо ролей».

Техника визуальная, помогает быстро и наглядно понять, насколько жизнь сбалансирована. Колесо используют на регулярной основе, чтобы можно было отслеживать динамику и изменения. Давайте разберемся, как оно устроено, как с ним эффективно работать в вашей педагогической практике.

Конечно, все вы знаете колесо жизненного баланса и легко разобьете его на сферы.

Какие сферы взяли бы? Чаще всего используют:

- Здоровье (спорт, занятия фитнесом, красота).
- Работа (карьерный рост, свой бизнес, специализация).
- Семья (отношения с партнером, муж, родители, общение с детьми).
- Саморазвитие (личностный и духовный рост, самореализация).
- Хобби (реализация в творческом плане, интересы).
- Деньги (финансовые ресурсы, достижение успеха, изобилие).
- Дом (среда обитания, где бы хотелось жить).
- Отдых (места для отдыха и развлечений, досуг).
- Общине (контакт с друзьями, поддерживающая среда, клубы и секции).

Как работаем с колесом?

1. Нарисуйте простую окружность.
2. Придумайте название / тему колеса.
3. Разбейте ее на сектора, учитывая те сферы, что вы выделяете (вместо сфер жизни вы можете составить круг талантов / сильных сторон ученика / сотрудника, круг целей, приоритетов, выбор профессии, принятие решений, этапы работы над проектом, планирование, эффективность команды и т.д.).
4. Нанесите на сектора традиционную шкалу (от 0 до 10).
5. Оцените степень удовлетворенности сферами. Принципиально важно понять смысл и ощущение, которые стоят у человека за цифрами. Визуализировать можно в игровой форме, что часто об-

легчает процесс: в виде «кусков пирога», «нарезанной пиццы» или «паутинки».

6. Соединить все соседние сегменты между собой, чтобы получить внутреннее колесо.

Оценить, насколько оно круглое, есть ли серьезные провалы и выпуклости на колесе.

Сфера, находящаяся в дефиците, у которой меньше всего баллов, — главный источник переживаний и разочарований.

Основной секрет роста — равномерное развитие по каждому пункту, поэтому задача заключается в том, чтобы привести все сектора к одному уровню, выровнять колесо, сделав его круглым, добившись того самого баланса.

7. Составьте список задач, чтобы вытянуть вверх проседающие грани, так как они влияют на развитие других. Например: у ученика на колесе «подготовка к ЕГЭ» проседает сон, отношение с учителем и отсутствие времени. Если эти сектора подтянуть, это неизбежно положительно скажется на других секторах: режим дня, удовольствие, здоровье и т.д.

8. Чем ровнее будет колесо баланса после вытягивания и решения поставленных задач, проработки целей, тем быстрее и эффективнее «стартанет» личностный рост, и будут заметны положительные изменения. Для этого необходимо правильно (см. раздел «Цель») поставить цели и задачи по категориям колеса. Очень важно делать это по всем сферам, а не только по проседающим, чтобы увидеть быстрое преобразование текущей «картинки» жизни.

Помните о том, что идеального баланса не существует. С течением времени можно добавлять в него новые сегменты. Вы растете, и колесо баланса меняется вместе с вами.

Идеального круга потребностей человека не существует. Оно все время находится в движении, как и сам человек.

После того как вы проведете работу, т.е. составите колесо, следует проанализировать его с помощью вопросов.

1. Какие сферы проседают и нуждаются в росте / развитии?
2. Какие действия следует предпринять, чтобы повысить уровень удовлетворения хотя бы на 1 балл?
3. Есть ли сферы, где изменения находятся в зоне вашего контроля?
4. Над каким сегментом нужно работать прямо сейчас?
5. Какая из сфер сильно влияет на остальные?
6. Какими сферами нужно начать заниматься незамедлительно?
7. Какими сферами займетесь позже и когда?

8. Если вы получите 10 баллов в этой сфере, как это повлияет на остальные?

В колесе вы видите некие вектора движения, благодаря вопросам выше можно составить пошаговый план для достижения целей.

Важно отметить то, что на основании колеса, составленного индивидуально, педагог может отслеживать текущий прогресс, а ученик наглядно оценивать результативность действий.

Очень эффективно колесо работает при принятии решений. Метод позволяет наглядно проследить, как то или иное наше решение влияет на качество всей жизни. Очень помогает расставить все по полочкам в ситуациях сложного многофакторного выбора.

Сформулируйте все варианты решения важного для вас вопроса. Можно так разбирать и закрытые вопросы, предполагающие ответ: «Да» или «Нет». Берите каждый вариант решения и соотносите с каждой жизненной сферой. Отмечайте, как изменится ваша удовлетворенность в результате принятия именно такого решения. Например, 0 — не изменится, 1 балл — изменится, 2 балла — сильно изменится. Шкалу изменений можно брать любую.

Каждый год в нашей команде мы проводим групповую встречу и задаем вопрос — какой должна быть эффективная команда? И у нас собирается свое колесо баланса эффективной команды.

1. Собираем сегменты — какими компетенциями должна владеть эффективная команда? Эпитетов может набраться намного больше, и в зависимости от их количества и создается колесо.



2. Далее задайте вопросы команде:

- На какой балл от 1 до 10 представлено данное «направление»?
- Чего в сегменте не хватает до 10?
- Что уже есть?
- Что может помочь достичь 10?
- Какие шаги мы предпримем?
- Кто и что нам поможет?

Благодаря такому анализу мы ставим цели, планируем шаги и добиваемся результата.

### **Вопросы читателю**

- 1. Какие варианты колеса баланса вы уже использовали?*
- 2. Какие сегменты вашего колеса баланса вам нужно развивать?*
- 3. Какие сегменты влияют на вашу жизнь больше всего?*
- 4. Какие шаги совершите уже сейчас?*