SYSTEM
international training center

# Техника

# «Колесо ролей»

***Если хочется нового взгляда на мир, понимания своих способностей, есть необходимость найти свое место в жизни.***

Подумайте над вопросом, который для вас актуален. Например, вы чувствуете, что достигли «потолка» своей должности, и не понимаете, куда расти дальше.

1. Подумайте, какую главную роль вы выполняете  этой ситуации. В нашем случае это наемный сотрудник компании. Опишите поведение из этой роли – что такого вы делаете в этой роли, как проявляетесь. Пишите как «плюсы», так и «минусы» конкретной роли. Что вы чувствуете в этой роли?

2. Подумайте и запишите – какая другая роль, отличающаяся от первой роли, есть в этой ситуации? Например, здесь это будет роль профессионала. Опишите поведение из этой роли – что такого вы делаете в этой роли, как проявляетесь. Пишите как «плюсы», так и «минусы» конкретной роли. Что вы чувствуете в этой роли? По такой же схеме опишите 3-ю роль (если есть, если нет, то достаточно двух).

3. А теперь возьмите роль, не относящуюся к данной сфере, но где вы успешно себя реализуете. Например, это будет роль жены или матери. Опишите свое поведение по предложенной схеме.

4. Подумайте, что в успешной роли является залогом успеха? Что из описанного вы можете взять и применить в сфере работы, поиска выхода через «потолок»?

5. Взгляните на свое колесо ролей и подумайте над тем, какой из перечисленных взглядов кажется самым эффективным для вас или для ситуации, в которой вы оказались. Вы можете комбинировать плюсы каждой роли, свои способности в ней, создав уникальный «гибрид».

6. Примите решение – какое поведение вы выбираете. Определите первые шаги по его внедрению в жизнь и в ситуацию.

## Успехов вам в достижении цели!

Коуч-центр “System ITC”, г. Москва
8 (495) 152-64-06
8 (902) 524-64-06
admin@system-itc.ru
system-itc.ru