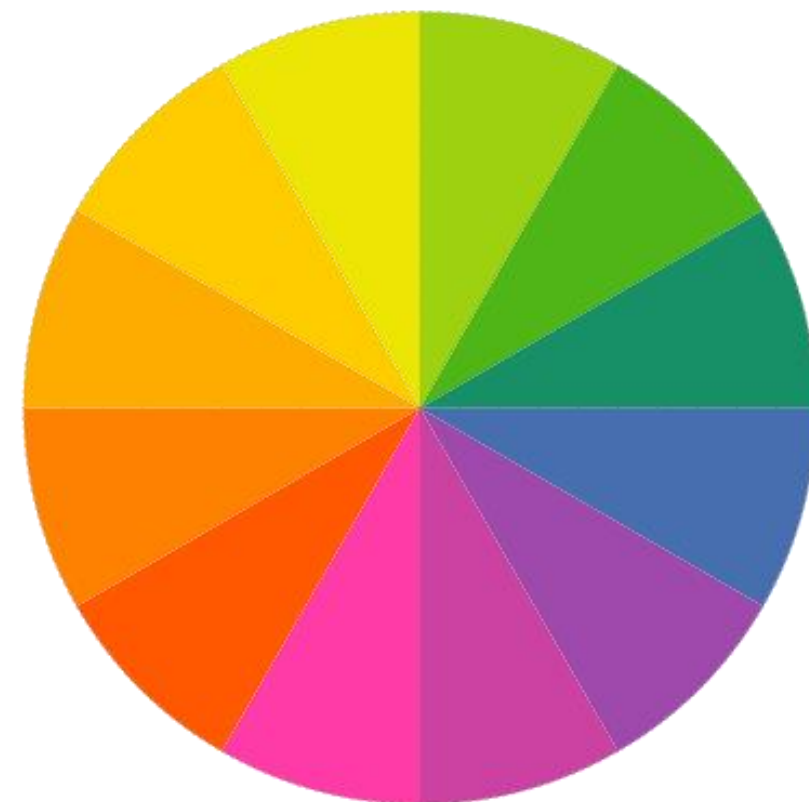


A Roda da vida

**Uma ferramenta poderosa para o seu
desenvolvimento pessoal!**





Sobre nós

A Be a Person é uma empresa de consultoria estratégica em Gestão de Pessoas. Nosso objetivo é combinar metodologias ágeis com práticas humanizadas, criando um ambiente de trabalho saudável, que alinhe as expectativas entre colaboradores e organização.

O que é Roda da vida?

A Roda da Vida foi cuidadosamente projetada para despertar a sua percepção sobre os pontos que estão em harmonia e aqueles que exigem maior atenção em sua vida. Dividida em 12 categorias, a Roda da Vida abrange 4 áreas essenciais:

Tríade pessoal: Aqui você avaliará seu desenvolvimento intelectual, saúde e disposição, bem como o equilíbrio emocional.

Tríade profissional: Analise seus recursos financeiros, sua contribuição social e sua realização e propósito no trabalho.

Tríade da qualidade de vida: Descubra como anda sua criatividade e diversão, sua sensação de plenitude e felicidade, e sua conexão com a espiritualidade.

Tríade dos relacionamentos: Avalie sua vida social, seus relacionamentos amorosos e o convívio com sua família.



O que é Roda da vida?

Para cada uma dessas áreas, utilizaremos uma escala de 0 a 10. Dessa forma, você poderá atribuir uma nota para cada aspecto e ter uma visão clara da sua realidade atual.

Esta ferramenta te ajudará a identificar áreas-chave da sua vida que podem precisar de mais atenção e equilíbrio.

Agora, imagine aplicar essa ferramenta incrível em grupo! Seja você um profissional de RH, um gestor ou um líder de equipe, a Roda da Vida proporcionará uma reflexão saudável para sua equipe.

Com a aplicação dessa ferramenta, você poderá orientar seu time a direcionar uma atenção especial para áreas específicas da vida, trazendo resultados notáveis tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

A seguir, estão as instruções para aplicar a **Roda da Vida** em grupo:



Preparação:

Ambiente e itens necessários

- Escolha um local adequado para a atividade em grupo onde todos possam se sentir confortáveis e ter espaço para compartilhar suas experiências.
- Certifique-se de que cada participante tenha uma cópia da Roda da Vida para preencher (disponibilizamos esse material no Kit RH Estratégico)*.
- Providencie canetas ou lápis coloridos para cada participante.



Preparação:

Explique o propósito da atividade

- Introduza a Roda da Vida como uma ferramenta para avaliar e refletir sobre diferentes áreas da vida.
- Explique que a roda é dividida em várias categorias, como saúde, relacionamentos, carreira, finanças, lazer, etc. Cada participante terá a oportunidade de avaliar seu nível de satisfação em cada área.
- Se você quiser, enfatize alguma das categorias para o grupo que está sendo instruído. Lembre-se: cada pessoa tem percepções diferentes de cada uma dessas áreas.



Preparação:

Apresente a Roda da vida

- Mostre a Roda da Vida aos participantes e explique brevemente cada categoria ou área representada nas seções da roda.
- Explique que a escala de avaliação geralmente varia de 0 a 10, em que 0 representa baixa satisfação e 10 representa alta satisfação.
- Deixe claro que essa é uma avaliação **subjetiva** e que cada pessoa pode ter sua própria interpretação do que cada área significa para ela.



Preenchimento:

Deve acontecer individualmente

- Peça aos participantes para preencherem (pintarem) individualmente suas Rodas da Vida, avaliando cada área de acordo com seu nível de satisfação atual.
- Incentive-os a refletir honestamente sobre cada categoria e a considerar como se sentem em relação a cada uma delas.
- Lembre-se de dar privacidade a cada um dos participantes para que se sintam à vontade para dar notas honestas a cada uma das áreas.



Veja essa representação:

Ao final do preenchimento ela deve se parecer assim:

Os participantes podem preencher com canetas ou lápis coloridos, o importante é intercalar as cores. Deixe-os livres para expressar da forma mais honesta possível.



Baixe aqui nosso material personalizado!
[Material de Apoio](#)

Nesse site você também pode preencher e alterar os campos como preferir [Roda da vida](#)



Discussão e encerramento:

Promova a reflexão e discussão

- Após o momento de preenchimento individual, crie um espaço seguro e acolhedor para compartilhar as avaliações e insights da Roda da Vida. Forme um círculo, onde cada participante terá a oportunidade de expressar suas percepções, se assim desejarem. Lembrando que é importante respeitar a escolha de cada pessoa. Não obrigue ninguém a expor suas notas se não se sentirem confortáveis em fazê-lo.
- Incentive-os a compartilhar o motivo por trás de cada nota atribuída a cada área, explorando o significado pessoal que cada um tem para eles. Encoraje a discussão sobre como se sentem em relação ao equilíbrio em suas vidas.



Discussão e encerramento:

Promova a reflexão e discussão

- Encoraje a troca de ideias e experiências entre os participantes e a oferta de sugestões de melhoria para áreas que são consideradas insatisfatórias.
- Aproveite este momento para destacar reflexões significativas que os conduzam ao próximo tópico: **Definições de metas**. Explorem juntos as percepções levantadas e utilize-as como base para estabelecimento das metas que sejam realmente significativas para cada um.



Definição de metas:

Metas, atitudes e pontos de melhorias

- Após a discussão em grupo, encoraje os participantes a refletirem sobre as informações compartilhadas e a identificar áreas específicas em que desejam melhorar.
- Incentive-os a estabelecer metas realistas e mensuráveis para cada área de suas vidas, a fim de trabalhar em direção ao equilíbrio e satisfação.
- É importante que cada participante saia da dinâmica com uma estratégia do que fazer e por onde começar, escreva-as e faça o acompanhamento.



Acompanhamento:

Mensure os resultados e não perca de vista

- Estabeleça um plano de acompanhamento para verificar o progresso das metas definidas pelos participantes. Isso pode incluir reuniões regulares do grupo para compartilhar avanços, desafios e oferecer suporte mútuo.
- Proponha que essas anotações estejam em vista, que eles guardem e retornem nesses insights sempre que puderem.
- Defina um período de 3 a 6 meses para que refaçam a dinâmica e reflitam sobre o que mudou.



Acompanhamento:

Perguntas estratégicas podem ajudar

- Vocês se saíram bem cumprindo as metas que foram definidas?
- Olharam regularmente os pontos de melhorias que foram definidos?
- Áreas que precisavam de mais atenção tiveram resultados diferentes dessa vez?
- O que precisamos manter constantemente de nossos hábitos para um desenvolvimento contínuo?



Incentive o desenvolvimento

Seus colaboradores se inspiram em você!

- Esteja constantemente incentivando práticas que promovam o autoconhecimento e o desenvolvimento do grupo.
- Indique livros que foram transformadores para você.
- Promova conversas sinceras entre lideranças e equipe.
- Seja um bom ouvinte e escute atentamente a sua equipe.
- Demonstre a importância e individualidade de cada um.



Agradecemos por ler nosso e-book!

Esperamos que tenha gostado deste material!

Estamos aqui para apoiá-lo(a). Entre em contato conosco para obter suporte ou descobrir mais sobre nossos outros treinamentos.

Será um prazer atendê-lo(a)!



Muito Obrigada



beapersonconsultoria



+55 18 99644-1823



beaperson@consultoria.com



@beapersonconsultoria