

Es un manas lomas dzīvē

Modelis noderīgs mērķu izvirzīšanai dažādās jomās.

Metodes soļi:

1.	Cilvēka dzīvē ir dažādas lomas, katrai lomai var būt arī savi mērķi. Klientam var piedāvāt jebkuru no mērķu noteikšanas tehnikām, piemēram, SMART, un klients pats izvēlas, kuras no lomām savā dzīvē gribi pilnveidot!
2.	Klients vai koučs saraksta katrā no tām, kas ir tieši tas, ko klients vēlas!
3.	Klients padomā un uzraksta/nosauc, ko tieši var mainīt un kā tas ietekmēs klienta dzīvi kopumā, ja mainīsies!
4.	Klients atzīmē vai nosauc 1–3 vissvarīgākās, ar vislielāko ietekmi!
5.	Klients uzraksti vai nosauc pirmos soļus, ko sāks darīt, lai situāciju mainītu!
6.	Refleksija.

Tabulas piemērs:

Dzīves loma	Ko gribu darīt?	Sīkāk - ko es vēlos?
Jautājumu piemēri:	vēlos; man ir; gribu; sasniegt; dzīvošu; darīšu; uzskatu; esmu; būšu; iegūt; izdarīt; pilnveidot; attīstīt...	Ko tieši vēlos?Kāds vēlos būt? Kā?Ar kādu nolūku?Kur?Kad?...
Piemērs: Es kā profesionālis savā amatā.	sasniegt	“Augstāku profesionalitātes līmeni savā darba jomā unkāpt pa karjeras kāpnēm tuvāko divu gadu laikā”
Es kā mamma/tētis...		
Es kā partneris...		
Es kā ģimenes loceklis...		
Es kā draugs...		
Es kā sabiedrībasloceklis...		
Es kā komandas biedrs...		
Es kā students..		
Es kā cilvēks...		
...

Refleksija/Sesijas noslēgšana

Jautājumi sesijas noslēgumam: Kā tu jūties par šodien paveikto? Ko tu paņemsi no šīs sesijas? Kādas atziņas/pārdomas tu šodien ieguvi?