



T.C  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	1/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775



# ÖĞRENCİ KOÇLUĞU ÇALIŞMALARINDA KULLANILACAK FORMLAR

DANIŞMAN ÖĞRETMEN: \_\_\_\_\_

ÖĞRENCİNİN ADI-SOYADI: \_\_\_\_\_

SINIF : \_\_\_\_\_



T.C.  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	2/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

## **AÇIKLAMALAR**


Koçluk çalışmasında görev alan tüm öğretmenler yaptıkları çalışmalar için **“öğrenci koçluk dosyası”** adında bir dosya oluşturarak tüm çalışmalarını orada dosyalamakla yükümlüdürler.

- 1. Öğrenci Koçluk Sözleşmesi** (Koçluk çalışması başladığında doldurulacak, **doldurulmasızorunlu**)
- 2. Öğrenci Hedef ve Eylem Planı** (Çalışmanın başladığı ay doldurulacak, **doldurulması zorunlu**)
- 3. Aylık Öğrenci Takip Çizelgesi** (Aylık öğrencilerle yapılan görüşmeler sonunda doldurulacak, **doldurulmasızorunlu**)
- 4. Aylık Veli Takip Çizelgesi** (2 ayda bir velilerle yapılan görüşmeler sonunda doldurulacak, **doldurulmasızorunlu**)
- 5. Aylık Değerlendirme Raporu** (Ay sonunda doldurulacak, her öğrenci için ayrı ayrı **doldurulmayacak** olup sadece bir tane doldurulacak, **doldurulmasızorunlu**)
- 6. Dönemlik Değerlendirme Raporu** (Dönem sonunda doldurulacak, her öğrenci için ayrı ayrı **doldurulmayacak** olup sadece bir tane doldurulacak, **doldurulmasızorunlu**)
- 7. Yıllık Değerlendirme Raporu** (Yıl sonunda doldurulacak, her öğrenci için ayrı ayrı **doldurulmayacak** olup sadece bir tane doldurulacak, **doldurulmasızorunlu**)
- 8. Öğrenci Yaşam Çemberi** (Öğretmene koçluk çalışmasında yardımcı olacak bir formdur. Koç öğretmen istediği zaman öğrenciye uygulayabilir, **doldurulması zorunlu**değil)
- 9. Öğrenci Başarı Çemberi** (Öğretmene koçluk çalışmasında yardımcı olacak bir formdur. Koç öğretmen istediği zaman öğrenciye uygulayabilir, **doldurulması zorunlu**değil)
- 10. Öğrenci Ders Çemberi** (Öğretmene koçluk çalışmasında yardımcı olacak bir formdur. Koç öğretmen istediği zaman öğrenciye uygulayabilir, ders kutuları boş olduğundan öğretmen değerlendirmek istediği dersleri kutucuklara yazarak öğrencinin kendini değerlendirmesini isteyebilir, **doldurulması zorunlu**değil)

*Bir öğretmeni unutulmaz yapan şey;*

***“ Öğrencisinin yüreğine dokunmasıdır... ”***

**İyi Çalışmalar Dileriz...**

	T.C TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	Doküman No	
		Sayfa No	3/2
	Öğrenci Koçluk Sistemi	Revizyon No	00
		Revizyon Tarihi	00
		Yayın Tarihi	19.04.2022
		Kurum Kodu	969775

## ÖĞRETMEN PLANI

Öğrencinin Adı:

AYLAR	HAFTA	YAPILACAK ÇALIŞMALAR
KASIM	1	Öğrenci ile proje hakkında görüşme yapılması
	2	Veli izin dilekçelerinin alınması
	3	Öğrenci ile ihtiyaçların belirlenmesine yönelik görüşme yapılması
	4	Öğrenci ile çalışma planı ve test takip çizelgesi hazırlanması.
ARALIK	1	Veli görüşmesi yapılması ve çalışma planı hakkında velinin bilgilendirilmesi
	2	Öğrencinin sportif ve sosyal etkinliklerinin takibinin yapılması
	3	Öğrencinin ders notları ve deneme sınavlarının gözden geçirilmesi. İhtiyaçların belirlenmesi
	4	Veli görüşmesi yapılması. Eksikliklerin giderilmesi için veli ile işbirliği yapılması
OCAK	1	Çalışma planı kontrolü,Sınav kaygısı nedir?Baş etme yolları nelerdir?Konulu çalışmalar yapılması.
	2	Yarıyıl tatili için çalışma planı hazırlanması.
	3	Üst Eğitim kurumlarının araştırılması
ŞUBAT	1	Ev ziyaretleri yapılması
	2	Öğrenci ile birlikte özel bir gün geçirilmesi(Yemek,sinema,cafe,.....vs)
	3	Test takip çizelgesi ve Çalışma planı kontrolü



T.C.  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ


Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	4/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

MART	1	Meslek grupları hakkında araştırma yapılması
	2	Öğrencinin eksiklerinin belirlenmesi ve gerekli önlemlerin alınması
	3	Öğrencinin ders notlarının kontrolü ve eksikler için destek almasının sağlanması
	4	Öğrencinin sportif ve sosyal etkinliklerinin takibi
NİSAN	1	Veli görüşmesi yapılması
	2	Test takip çizelgesi ve çalışma planının kontrolü
	3	Sınava yönelik konu takibi yapılması ve gereken önlemlerin alınması
	4	Öğrencinin ders notları ve deneme sınavı sonuçlarının değerlendirilmesi
MAYIS	1	Çalışma planı kontrolü ve ihtiyaçlara yönelik güncellenmesi
	2	Veli görüşmesi yapılması
	3	Öğrenci ile birlikte bir gün geçirilmesi(Piknik,yemek,sinema.....vs)
	4	Veli ve öğrenciyle birlikte yapılan çalışmaların değerlendirilmesi
HAZİRAN	1	Ders notlarının değerlendirilmesi
	2	Sınav kaygısıyla baş etme yolları hakkında öğrenci ile çalışmalar yapılması
	3	Proje yıl sonu raporunun hazırlanması ve teslimi

Öğrenci Koçu


Okul Müdürü

	T.C TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	Doküman No	
		Sayfa No	5/2
	Öğrenci Koçluk Sistemi	Revizyon No	00
		Revizyon Tarihi	00
		Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775		

## ÖĞRENCİ KOÇLUK SÖZLEŞMESİ

- 1- Eğitim koçluğu, öğrencilerin istek ve hedefleri doğrultusunda farkındalık yaratarak kişisel başarı ve gelişimlerini desteklemek amacı ile ders başarısı, İlişki ve iletişim, kariyer, sosyal yaşam ve hobiler konularında, eğitim koçluğu eğitim koçu ve öğrenci tarafından yapılan planlamalar çerçevesinde yapılacaktır.
2. Koçluk hizmetlerinden son sınıf öğrencileri gönüllülük esasına göre yararlanır. Koçluk talebi doğrudan öğrenciden gelmelidir. Veli talebi ile koçluk hizmeti verilmez. (ancak önerilenebilir)
3. Öğrenci görüşmeleri kurumun kendi binasında ders saatleri içinde/ dışında yapılır. Öğrencinin okula görüşmelere getirilmesi ve okuldan alınması velisorumluluğundadır.
4. Öğrenci koçluk hizmetlerinde süreklilik esastır. Birlikte belirlenen seans sayısına göre görüşmelere öğrenci devam etmeklesorumludur.
5. Öğrenci ve öğretmen randevusuna mazeretsiz devam etmekleyükümlüdür.
6. Öğrenci koçu okul tarafından atanır. Öğrenci koç seçimi yapamaz. Ancak koçluk süreci içinde her iki tarafın yazılı dilekçesi ile değişiklik yapılabilir. Karar ilgili yönetici tarafından değerlendirilir
7. Öğrenci koçluğu psikoterapi değildir, kişisel ve eğitim ile ilgili hedefler oluşturma/ gerçekleştirme konularında tasarlanmış profesyonel bir yardım ilişkisi olarak algılanmalıdır. Profesyonel psikolojik yardım gerektiren durumlarda okul rehberlik servisinin değerlendirmesi ile yönlendirmeyapılır.
8. Koçluk süreci bir "tavsiye" ve "öğretmenlik" ilişkisi değildir. Öğrenci her girişimi için araştırma, karar verme ve eyleme geçme konularındasorumludur.
9. Öğrenci vereceği kararlardan, seçimlerinden ve girişimlerinden doğrudan sorumludur. Ancak yaşamsal konularda ebeveyne bilgiverilir.
10. Koçluk görüşmelerinde gizlilik esastır. Bu esas doğrultusunda öğrencinin yazılı izni olmadan veliye bilgiverilmez.
11. Koçluk süreci başlangıcında öğrenciyi tanımaya yönelik yapılan ön görüşmelerde öğrencinin ve velinin verdiği bilgiler doğru kabul edilir. Özellikle sağlıkla ilgili konularda verilen bilgilerin sorumluluğu öğrenci ve veliyeeittir.
12. Koçluk görüşmelerinde üçüncü şahıslar bulundurulmaz. Ancak öğrenci ismi vermeden seanslara ilişkin genel değerlendirmeler görüş alışverişi ve eğitim amaçlı diğer koçlar ve rehberlik servisi ilepaylaşılabilir.
13. İş bu sözleşme iki nüsha olarak düzenlenerek her iki nüshası öğrenci ve veli tarafından imzalanır ve bir nüshası öğrenci dosyasına bir nüshası veliye verilir.

Öğrenci		Ebeveyn		Öğrenci Koçu	
Ad Soyad:		Ad Soyad:		Ad Soyad:	
Sınıf / No:		Telefon:		Telefon:	
İmza:		İmza:		İmza:	
Sözleşme Tarihi:					

	<b>T.C</b> <b>TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI</b> <b>TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ</b>	Doküman No	
	<b>Öğrenci Koçluk Sistemi</b>	Sayfa No	6/2
		Revizyon No	00
		Revizyon Tarihi	00
		Yayın Tarihi	19.04.2022
		Kurum Kodu	969775

## VELİ GÖRÜŞME FORMU

**Öğrencinin adı-soyadı :**


**Velinin adı-soyadı :**

**Görüşme tarihi :** .....

- 1.Mesleğiniz nedir?
- 2.Eğitim durumunuz nedir?
- 3.Sosyal güvenceniz varmı?
- 4.Kaç çocuğunuzvar?
- 5.Çocuğunuzun kendine ait odası var mı?
- 6.Çocuğunuza derslerinde yardımcı oluyor musunuz?
- 7.Sınav hakkında yeterli bilginiz var mı?
- 8.Çocuğunuzun arkadaş ilişkilerini takip ediyor musunuz?
- 9.Çocuğunuz derslane ve kurslardan destek alıyor mu?
- 10.Okulumuzdan sınav sonuçları konusundaki beklentileriniz nelerdir?
- 11.Öğrenci koçluğu projesinin yararlı olacağına inanıyor musunuz?
- 12.Ders çalışması konusunda çocuğunuza baskı yapıyor musunuz?
- 13.Çocuğunuz televizyon ve bilgisayar başında ne kadar zaman harcıyor?
- 14.Çocuğunuzun ve siz aile üyelerinin düzenli kitap okuma alışkanlığı var mı?
- 15.Çocuğunuzun hangi lise / üniv.okumasını istersiniz?
- 16.Çocuğunuz boş vakitlerini nasıl değerlendiriyor?
- 17.Okulda yapılan veli semineri veli toplantısı sosyal-kültürel faaliyetlere iştirak ediyormusunuz?
- 18.Dilek vetemennileriniz.

.....  
ÖğrenciVelisi

.....  
Sorumlu Eğitim (Öğrenci) Koçu Öğretmen

	T.C TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	Doküman No	
		Sayfa No	7/2
	Öğrenci Koçluk Sistemi	Revizyon No	00
		Revizyon Tarihi	00
		Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775		

### KASIM AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			

### ARALIK AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			



T.C.  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	8/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

### OCAK AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			

### ŞUBAT AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			





T.C.  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	9/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

### MART AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			

### NİSAN AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			



T.C.  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	10/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

### MAYIS AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			

### HAZİRAN AYI ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			



T.C  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	11/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

### VELİ AYLIK GÖRÜŞME FORMU

(İki ayda bir yapılması planlanan görüşmelere göre doldurulacaktır.)

..... Ayı Görüşme Formu

	Öğrencinin Adı Soyadı	Velinin Adı Soyadı/Yakınlık	GÖRÜŞME ÖZETİ
1.			
2.			
3.			
4.			

..... Ayı Görüşme Formu

	Öğrencinin Adı Soyadı	Velinin Adı Soyadı/Yakınlık	GÖRÜŞME ÖZETİ
1.			
2.			
3.			
4.			



T.C  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	12/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

## AYLIK DEĞERLENDİRME RAPORU

..... AYI DEĞERLENDİRME RAPORU

Öğrencinin Adı - Soyadı:

<p><b>Aylık değerlendirilmede koçluk çalışmalarının yapıp yapılmadığı, yapılmadı ise neden yapılmadığı ve karşılaşılan problemler ile olumlu sonuçlar yazılacaktır.</b></p> <p><u>İstenirse öğrencilerin durumları tek tek değerlendirilebilecektir.</u></p>	
--	--

.....  
Öğrenci Koçu

.....  
Okul Müdürü



T.C  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	13/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

## YARIYIL DEĞERLENDİRME RAPORU

Öğrencinin Adı-Soyadı :

<p>Yarıyıl değerlendirmesinde koçluk çalışmalarının yapıp yapılmadığı, yapılmadı ise neden yapılmadığı ve karşılaşılan problemler ile olumlu sonuçlar yazılacaktır.</p> <p><u>İstenirse</u> öğrencilerin durumları tek tek değerlendirilebilecektir.</p>	
--	--

Öğrenci Koçu

Okul Müdürü



T.C  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	14/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

## YILLIK DEĞERLENDİRME RAPORU

Öğrencinin Adı-Soyadı:

### YIL SONU DEĞERLENDİRMEŞİ

KOÇLUK çalışmalarının yapıp yapılmadığı, yapılmadı ise neden yapılmadığı ve karşılaşılan problemler ile olumlu sonuçlar yazılacaktır. İstenirse öğrencilerin durumları tek tek değerlendirilebilecektir. Ayrıca Öğrenci Koçluğu sonuçları hakkında genel değerlendirme yapılarak görüş ve öneriler belirtilecektir.

Öğrenci Koçu

Okul Müdürü



T.C  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	15/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775



## ÖĞRENCİ HEDEF VE EYLEM PLANI

### ÖĞRENCİNİN

ADI :

SOYADI :

SINIFI :

FOTOĞRAF

HEDEFİM :

EYLEM PLANI (HEDEFİME ULAŞMAKİÇİN YAPACAKLARIM)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kimlerden yardım isteyeceğim?

- 1.
- 2.
- 3.

Hedefime Ulaştım.

Hedefime Ulaşmadım



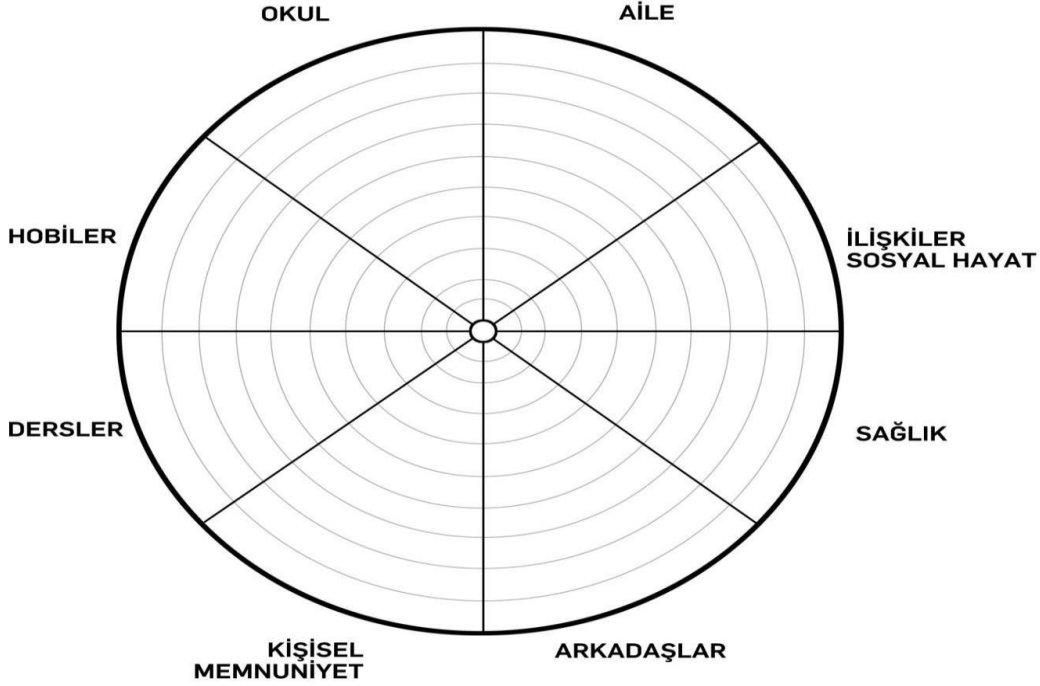


T.C  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	16/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

### ÖĞRENCİ YAŞAM ÇEMBERİ



Yaşam Çemberi, bir bütün olarak yaşamınızı tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Çemberin ortasını "0" ve en dış halkasını "10" kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre "0-10" arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre "0" dan başlayarak "10" kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana "2" puanını verdiyseniz o alanda "0" dan başlayarak en dış daireye doğru "2" daireyi, "8" puan verdiyseniz "8" daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

Her bir alan için kendinize şu soruyu sorun:

Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasında kaç puan veririm?

1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri farkettim:

- .....
- .....
- .....

2- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıylaşunlar:

- .....
- .....
- .....

3- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim belirlediğim alanlarımla ilgili yapabileceklerimşunlar:

- .....
- .....
- .....



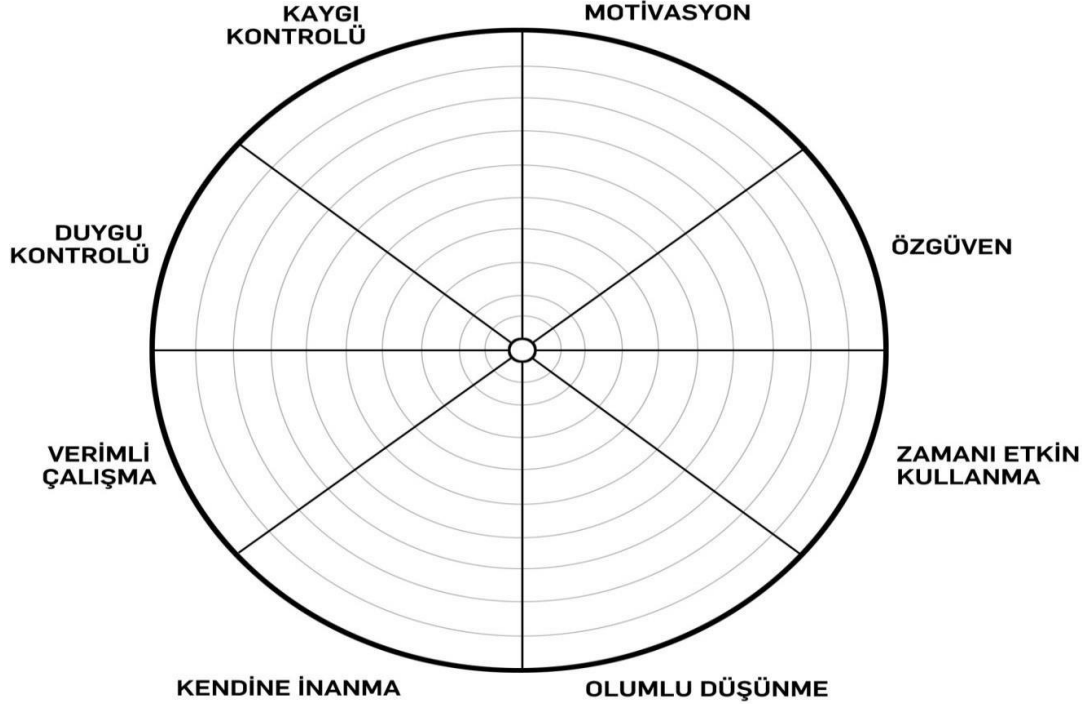


T.C.  
TİREBOLU KAYMAKAMLIĞI  
TİREBOLU PİRİ REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Öğrenci Koçluk Sistemi

Doküman No	
Sayfa No	17/2
Revizyon No	00
Revizyon Tarihi	00
Yayın Tarihi	19.04.2022
Kurum Kodu	969775

### ÖĞRENCİ BAŞARI ÇEMBERİ



Başarı Çemberi, bir bütün olarak yaşamınızı tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Çemberin ortasını "0" ve en dış halkasını "10" kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre "0-10" arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre "0" dan başlayarak "10" kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana "2" puanını verdiyseniz o alanda "0" dan başlayarak en dış daireye doğru "2" daireyi, "8" puan verdiyseniz "8" daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

Her bir alan için kendinize şu soruyu sorun:

Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum/başarılıyım? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasında kaç puan veririm?

1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri farkettim:

- .....
- .....
- .....

2- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıylaşunlar:

- .....
- .....
- .....

3- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim belirlediğim alanlarımla ilgili yapabileceklerimşunlar:

- .....
- .....
- .....



ÖğRENCİ DERS ÇEMBERİ

Ders Çemberi, bir bütün olarak derslerinizi tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Her bir kutucuğun içerisine başarıınızı belirlemek için seçtiğiniz bir dersi yazın. Çemberin ortasını "0" ve en dış halkasını "10" kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre "0-10" arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre "0" dan başlayarak "10" kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana "2" puanını verdiyseniz o alanda "0" dan başlayarak en dış daireye doğru "2" daireyi, "8" puan verdiyseniz "8" daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

Her bir alan için kendinize řu soruyu sorun:

Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum/başarılıyım? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasında kaç puan veririm?

1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri farkettim:

- .....
- .....
- .....

2- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıylaşunlar:

- .....
- .....
- .....

3- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim belirlediğim alanlarımla ilgili yapabileceklerimşunlar:

- .....
- .....
- .....