

Projekt „Innowacyjne kompetencje trenerskie InnTrain”, realizowany w ramach Programu Erasmus+
Akcja I: Mobilność Kadry Edukacji Dorosłych w ramach sektora Edukacja Dorosłych
nr umowy 2020-1-PL01-KA104-081143

KARTA PRACY DO BAJKI O (NIE)BYCIU SOBĄ

- Słuchaj siebie uważnie

Co mówi twoje ciało?

Jak oddychasz?

Jak bije Twoje serce?

Co czujesz?

O czym myślisz?

- Popatrz wstecz

Co straciłeś?

Co już masz?

Gdzie jest Twój słaby punkt?

Jakie błędy popełniłeś(a)ś?

Czego się dowiedziałe(a)ś/nauczyłeś(a)ś?

Co jest Twoją mocą?

- Zbadaj swoje pragnienia, intencje, oczekiwania

Na czym Ci zależy?

Co jest dla Ciebie ważne?

Czego potrzebujesz?

Czego chcesz?

- Napisz obawy na piasku

Czego się obawiasz?

Co może się stać, jeśli nic się nie zmieni?

Co zyskasz wprowadzając zmiany?