

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

Ćwiczenie 3

Wydarzenie – emocje - działanie

To ćwiczenie pomoże Ci odkryć, jak sytuacje, których doświadczasz oraz towarzyszące im myśli i emocje przekładają się na motywację do działania.

Opisz sytuację, w której doświadczyłeś sukcesu oraz taką, w której odniosłeś porażkę. Wróć do tych sytuacji i zapisz, jakie emocje im towarzyszyły.

Opis sytuacji	Jakie miałeś myśli i emocje?	Do jakiego działania zachęciły/zniechęciły Cię te wydarzenia?
Osiągnąłeś sukces		
Doświadczyłeś porażki		

Czego nauczyłeś się odnosząc sukces? Czego nauczył Cię na przyszłość?

Czego nauczyłeś się odnosząc porażkę? Czego nauczyła Cię ona na przyszłość?



PROGRESS

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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