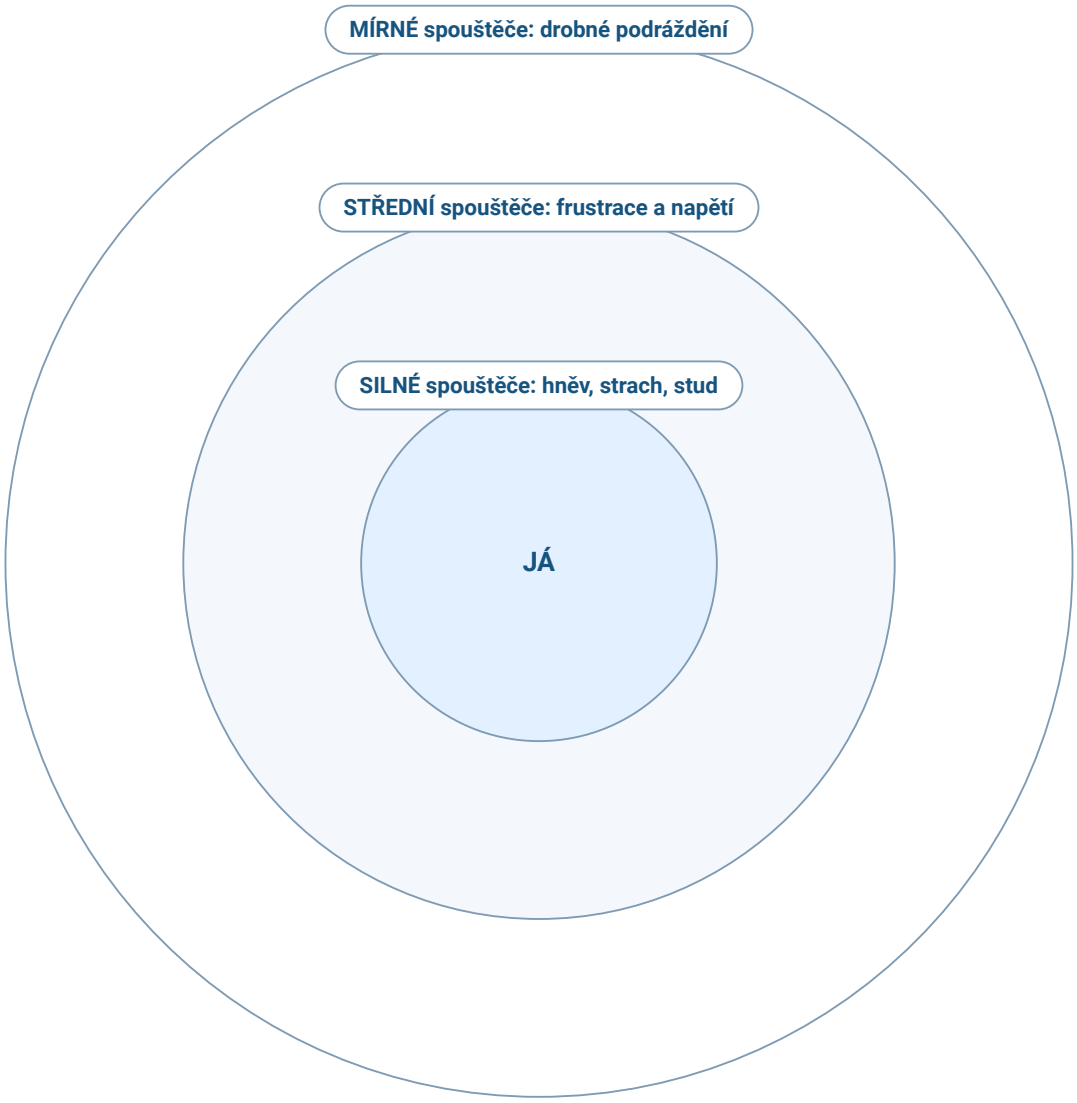
Mapa spouštěčů

Uprostřed archu jste vy. Do tří soustředných kruhů zapište své skutečné spouštěče z vlastní zkušenosti, ne obecné příklady. Podle legendy u každého kruhu poznáte, jak silné spouštěče do něj patří. Do každého kruhu napište alespoň tři věci. Nic z toho nemusíte nikomu ukazovat, sdílení ve dvojici nebo malé skupině je dobrovolné. Až budete hotoví, vyberte si ze své mapy svůj nejsilnější spouštěč a přejděte na formulář Osobní regulační plán.



Mírné
Situace, které vás naštvou, ale za chvíli přejdou. Někdo protáčí oči, někdo si při vašem mluvení píše na telefonu, hluk ve třídě.

Střední
Situace, po kterých se vám hůř soustředí a mluvíte ostřeji, než chcete. Někdo vám opakovaně skáče do řeči, nikdo nedodrží, co jste si domluvili.

Silné
Situace, po kterých se vám rozbuší srdce, chcete odejít nebo naopak vybuchnout. Někdo zpochybní vaši poctivost před celou třídou.

Kde se spouštěče ve škole nejčastěji objevují: přijetí vrstevníky, reputace, studijní stres, sociální identita. Zkuste podle těchto čtyř oblastí zkontrolovat, jestli vám něco nechybí.

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746