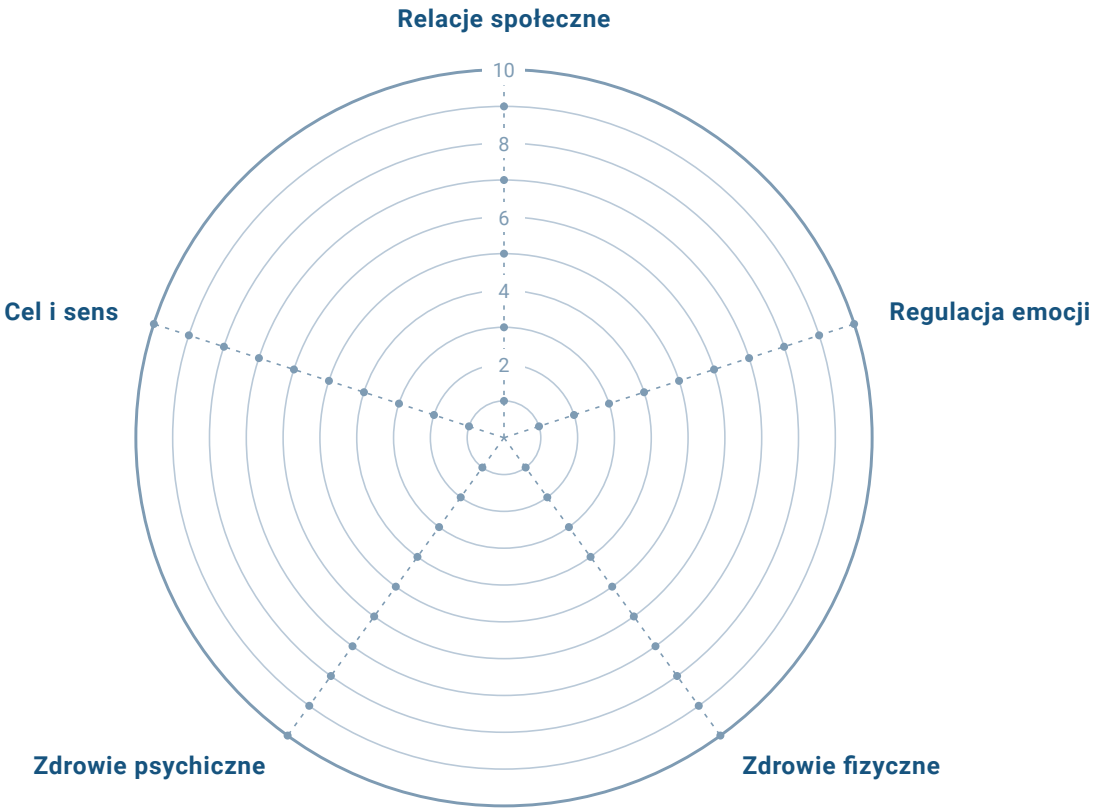
Koło odporności

Załącznik 30 · Moduł 10: Dialog i konflikty w świecie cyfrowym

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Relacje społeczne	Mam wokół siebie ludzi, do których mogę się zwrócić.
Regulacja emocji	Radzę sobie z silnymi emocjami, nie dając się im przytłoczyć.
Zdrowie fizyczne	Śpię, ruszam się i jem tak, żeby dawać radę.
Zdrowie psychiczne	Potrafię zauważyć, kiedy mam za dużo na głowie, i poprosić o pomoc.
Cel i sens	Robię rzeczy, na których mi zależy i które wyznaczają mi kierunek.

Który obszar najbardziej mnie teraz wspiera, a który najmniej

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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