Co? I co z tego? I co teraz?

Załącznik 26 · Moduł 9: Myślenie refleksyjne

Pracujcie w parach i oprzyjcie się na własnym niedawnym doświadczeniu. Odpowiadajcie konkretnie, nie ogólnie. Arkusz zostaje u was.

1. Co? Napisz od 3 do 5 zdań, które opisują zaistniałą sytuację.

2. I co z tego? Dlaczego to wydarzenie ma znaczenie? Co myślałeś/aś lub czułeś/aś?

3. Co to ujawnia o tobie i innych?

4. I co teraz? Jedna zmiana, którą wypróbujesz następnym razem.

5. Jeden pozytywny nawyk, który pragniesz utrzymać.

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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