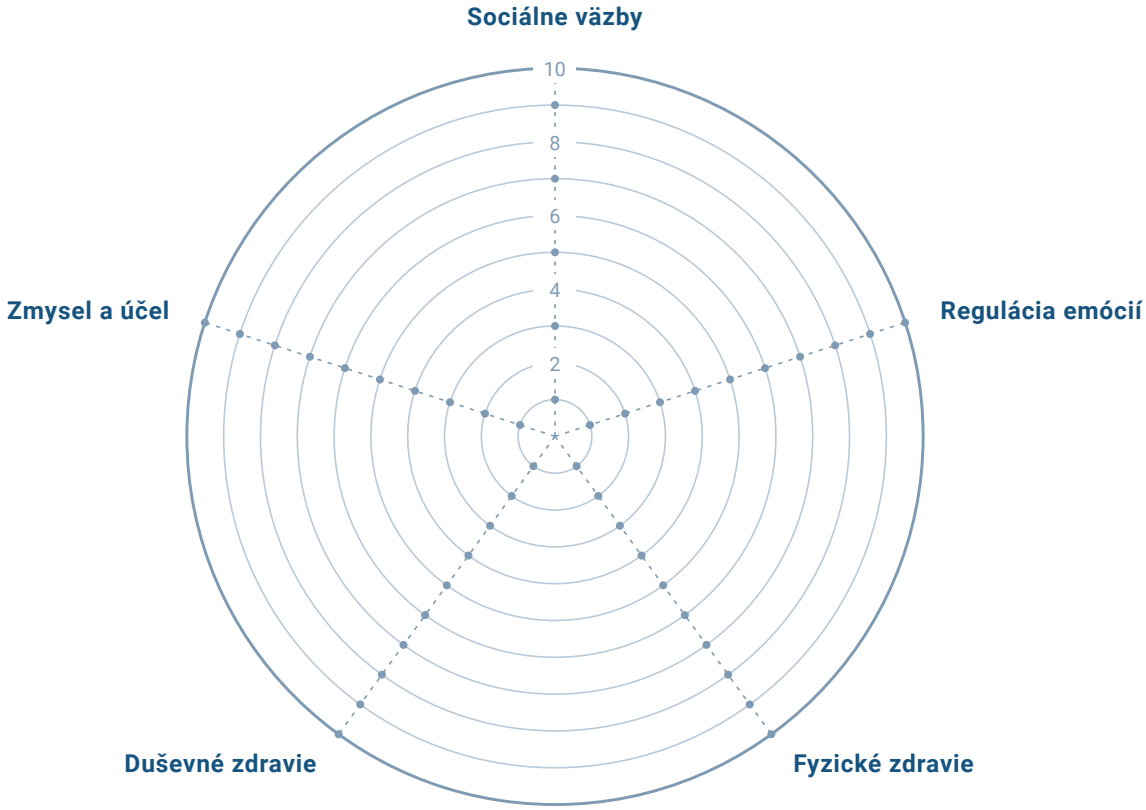
Kruh odolnosti

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Sociálne väzby Mám okolo seba ľudí, na ktorých sa môžem obrátiť.

Regulácia emócií Dokážem zvládnuť silné emócie bez toho, aby ma prevalcovali.

Fyzické zdravie Spím, hýbem sa a jem tak, aby som všetko zvládal/a.

Duševné zdravie Viem si všimnúť, keď je toho na mňa veľa, a povedať si o pomoc.

Zmysel a účel Robím veci, na ktorých mi záleží a ktoré mi dávajú smer.

Ktorá oblasť ma teraz drží najviac a ktorá najmenej

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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