

Załącznik 1

Grupa 1	Grupa 2
„Przede wszystkim	„Mam też takie postanowienie,
chciałbym się cieszyć	by codziennie mówić
z małych kroków,	rózaniec w intencji dziecka,
chciałbym to kontynuować.	które akurat
Chciałbym o tym nie zapominać,	doznaje krzywdy
doceniam to co mam"	w danym momencie"

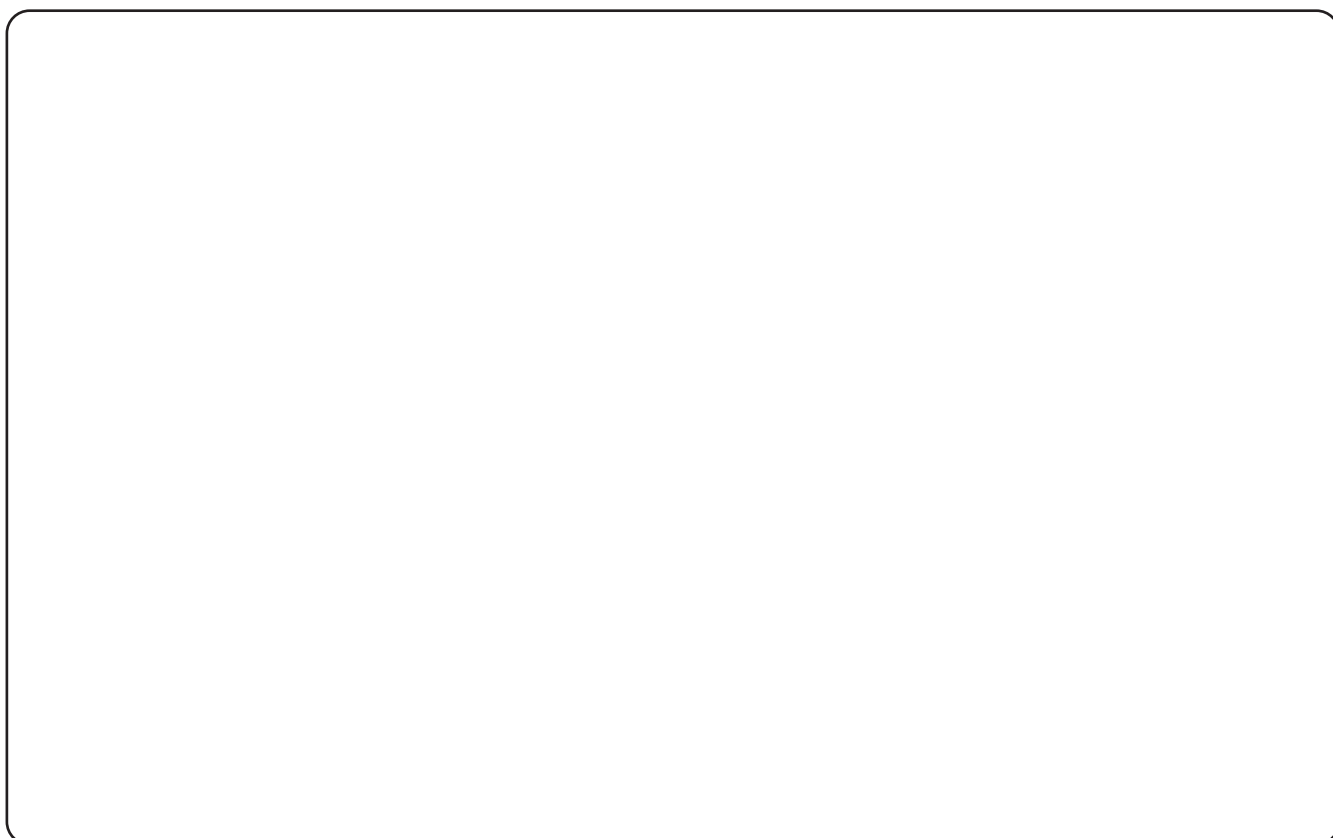
Załącznik 2

Na karcie pracy znajduje się „kapsuła czasu” , w której zamknięte zostały nasze niezrealizowane postanowienia noworoczne.

„Kapsuła moich niezrealizowanych postanowień noworocznych”

Następnie, wybierz co najmniej jedno z postanowień które chciałabyś/chciałbyś zrealizować. Jeśli nie ma takiego, napisz jaki postanowienie zrobiłabyś/zrobiłbyś dzisiaj. A może już takie postanowienie masz? Swoje postanowienie napisz poniżej.

MOJE POSTANOWIENIE DO ZREALIZOWANIA



Załącznik 3

Moje cele – metoda SMART

Wybierz cel, który chciałabyś/ chciałbyś osiągnąć w najbliższym czasie. Opracuj go stosując metodę SMART.

Na wykonanie zadania masz 10 minut.

<p>S (specific) - sprecyzowany i konkretny <i>Jasno określ, co chcesz osiągnąć</i></p>	
<p>M (measurable) - mierzalny <i>Po czym poznasz, że go realizujesz/ zrealizowałaś/zrealizowałeś?</i> <i>Czy zobaczą to także inne osoby?</i> <i>Po czym to poznają?</i></p>	
<p>A (achievable) - osiągalny <i>W jaki sposób możesz go zrealizować?</i> <i>Jakich środków i działań potrzebujesz?</i> <i>Kto może Ci w tym pomóc?</i></p>	
<p>R (relevant) - adekwatny <i>Czy jest zgodny z Twoimi potrzebami?</i> <i>Co da Ci realizacja celu?</i></p>	
<p>T (time-bound) - określony w czasie <i>Kiedy zamierzasz zrealizować swój cel?</i> <i>Czy konieczne jest rozłożenie jego realizacji w czasie?</i> <i>Jakie etapy potrzebujesz wyznaczyć w realizacji celu?</i></p>	