Enota 13: Izbira primernih življenjskih ciljev in zame pomembnih dejavnosti [[1]](#footnote-1)

Vaja 4: Moj delovni list z življenjskimi cilji

# Dejavnost 1: Moj delovni list z življenjskimi cilji

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Moja resničnost**  V čem sem dober? Kako to vem?  Kaj moram izboljšati ali kaj si želim izboljšati?  Kaj me ovira pri tem, da bi postal boljši v tem? |   **Ime:**  **Datum:**   |  | | --- | | **Moja mreža za podporo:**  Kdo bi mi lahko pomagal?  Za kakšno vrsto podpore lahko prosim? |  |  |  | | --- | --- | | Trije najpomembnejši koraki, ki jih moram narediti za doseganje mojega cilja so: | | | Najprej bom | **Prej** (določi rok) | | Zatem bom | **Prej** (določi rok) | | Na koncu bom | **Prej** (določi rok) |  |  | | --- | | **Kako bom vedel, da sem dosegel svoj nov življenjski cilj?**  **Do kdaj naj to storim?** | |

V tej vaji mentor spodbudi AAWID, da uporabi vse, kar se je do zdaj naučil na temo “življenjski cilj” in da to pokaže z izpolnitvijo njegovega delovnega lista z življenjskimi cilji.

**Opomba**: Naloga ni lahka, zato bi moral mentor podpirati udeleženca pri vsakem koraku. Po potrebi se lahko ta dejavnost izvede v več kot eni seji.

1. Navdih za nekaj tukaj predlaganih vaj izhaja iz materiala objavljenega na https://positivepsychology.com [↑](#footnote-ref-1)