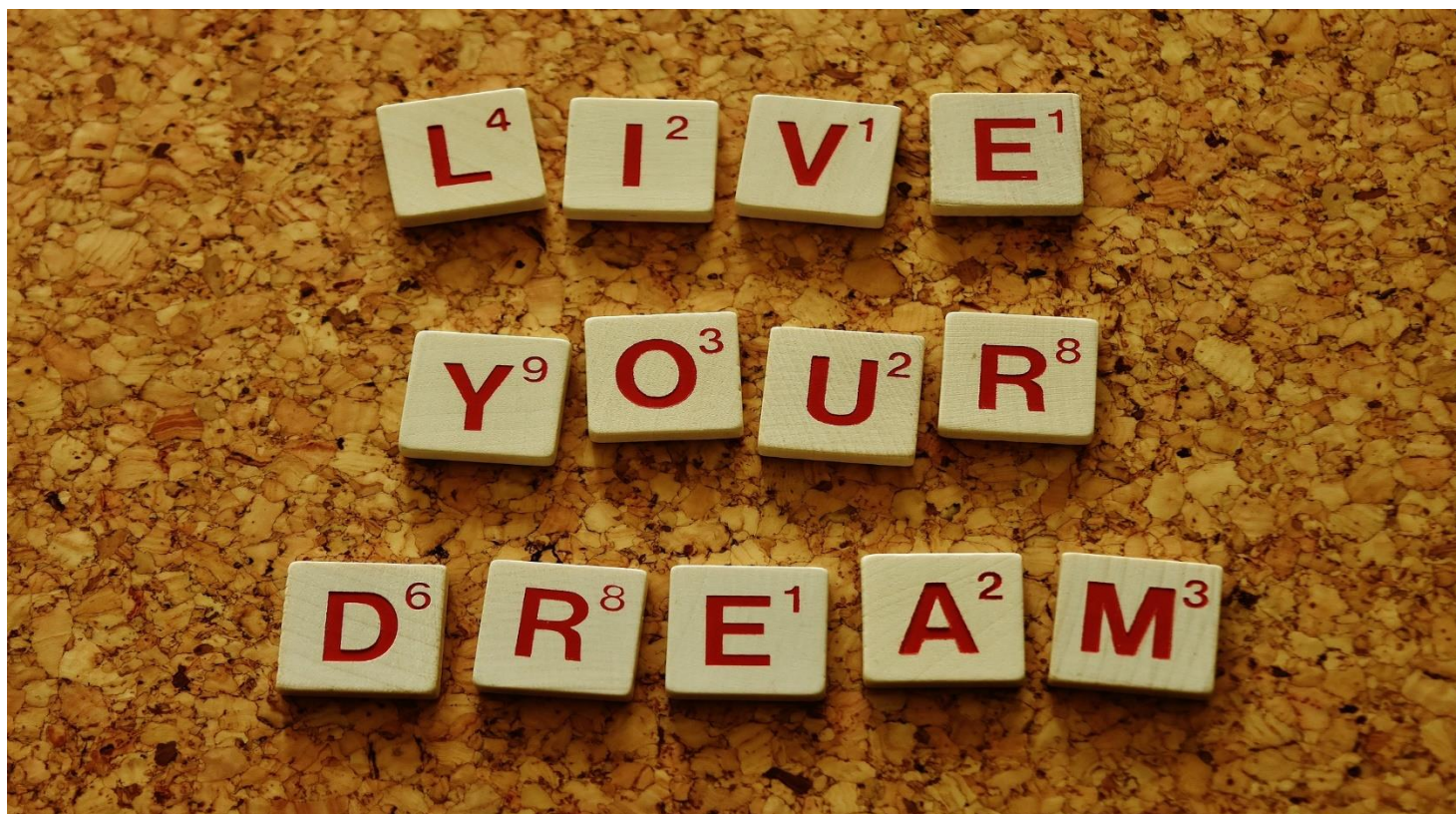


Раздел 13: Избор на подходящи житейски цели и избор на дейности, важни за мен ¹

Упражнение 4: Работен лист за постигане на моята житейска цел

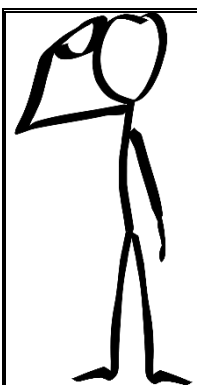


¹ Някои от упражненията, предложени тук, са вдъхновени от материали, публикувани на <https://positivepsychology.com>

Дейност 1: Работен лист за постигане на моята житейска цел

С това упражнение учителят насърчава СХИУ да приложат всичко, което са научили досега по темата „житейска цел“ и да го демонстрират, като попълнят работния лист за постигане на житейска си цел.

Забележка: Учителят подкрепя СХИУ на всяка стъпка, защото това не е лесна задача. Тази дейност може да бъде изпълнена в повече от една сесия, ако е необходимо.

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| Име: | |  <p>Моята реалност В какво съм добър? Как да разбера? Какво все още трябва да подобря? Какво ме спира да стана по-добър в това?</p> |
| Дата: | | |
| <p>Трите най-важни стъпки, които трябва да предприема, за да постигна целта си, са:</p> | | <p>Мрежата ми за подкрепа: Кой би могъл да ми помогне? Какъв вид подкрепа мога да искам?</p> |
| Първо, ще | Преди (поставете краен срок) | |
| Второ, ще | Преди (поставете краен срок) | |
| Накрая ще | Преди (поставете краен срок) | |
| <p>Как да разбера, че съм постигнал новата си житейска цел? До кога трябва да го направя?</p> | | |