

IMIĘ: _____

NAZWISKO: _____

WIEK: _____

DATA: _____

MÓJ MODEL DZIAŁANIA

Przeanalizuj swoje działania/ zachowania nawiązując do niełatwej, lecz znaczącej dla ciebie sytuacji/ rozmowy z twojego życia.

Zastanów się nad możliwościami innej reakcji na wydarzenie oraz rozważ konsekwencje zmiany swoich zachowań dla siebie, innych oraz dla świata.

PYTANIA

ODPOWIEDZI

WYDARZENIE

Co się stało? Opis sytuacji.

EMOCJE

Jakie emocje mi towarzyszyły?

MYŚLI

Jakie myśli pojawiły się w mojej głowie:
o sobie, o innych, w związku z tą sytuacją,
o życiu?

ZACHOWANIE

Jakie były moje reakcje? Opis podjętych
działań.

KONSEKWENCJE

Dla siebie? Dla innych? Dla relacji
z otoczeniem?

NOWE ZACHOWANIA

Czy warto inaczej zareagować, aby osiągnąć
rezultat? Jak mogę w przyszłości podejść
do podobnych sytuacji? Przykłady nowych
zachowań.

Kluczowe kwestie