

COMPETENȚĂ - Jurnal de reflecție zilnică



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Jurnalul de reflecție zilnică este un instrument personal conceput pentru a spori conștientizarea de sine și a promova autoreglarea prin reflecții ghidate asupra experiențelor, sentimentelor și acțiunilor zilnice.

Timp: 15 minute - zilnic

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Creșterea conștiinței de sine prin identificarea modelelor de comportament și a emoțiilor.
- Să dezvolte abilități mai bune de autogestionare prin practică reflexivă.
- Îmbunătățirea capacității de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor.
- Promovarea reglării emoționale și a atenției.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Acest instrument se conectează direct cu abilitatea de autoreglare prin facilitarea unei practici zilnice care încurajează persoanele să reflecteze asupra răspunsurilor și comportamentului lor emoțional, ajutând la construirea unei abordări mai atente și mai controlate a provocărilor.

4) RESURSE MATERIALE

- Un jurnal sau un document digital pentru înregistrarea reflecțiilor.
- Întrebări ghidate sau îndemnuri pentru a facilita intrările semnificative.
- Sesiuni periodice de analiză pentru a evalua progresele și perspectivele.

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

- Pasul 1: La sfârșitul fiecărei zile, petreceți 10-15 minute scriind în jurnal.
- Pasul 2: Răspundeți la solicitările care încurajează reflecția asupra experiențelor, deciziilor și acțiunilor emoționale ale zilei.
- Pasul 3: Identificați orice situații care au fost dificil de gestionat și explorați diferite răspunsuri sau soluții.
- Pasul 4: Stabiliți obiective pentru ziua următoare pe baza informațiilor obținute din jurnal.



Co-funded by
the European Union

COMPETENȚĂ - Jurnal de reflecție zilnică

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

Participanții vor învăța să își observe și să își analizeze propriile comportamente și emoții în mod critic, ceea ce va duce la îmbunătățirea abilităților de autoreglare. De asemenea, ei vor dezvolta o mai bună înțelegere a modului în care acțiunile lor se aliniază cu obiectivele și valorile lor.

