

PRASME – PAŠREGULĀCIJA

RĪKS- Ikdienas pārdomu žurnāls



1) RĪKA APRAKSTS

Ikdienas pārdomu rīks ir personisks rīks, kas paredzēts pašapziņas uzlabošanai un pašregulācijas veicināšanai, pārdomājot ikdienas pieredzi, jūtas un darbības.

Laiks: 15 minūtes - katru dienu

2) RĪKA MĒRĶI

- Paaugstināt pašapziņu, identificējot uzvedības un emociju modeļus.
- Attīstīt labākas pašpārvaldes prasmes, izmantojot reflektīvu praksi.
- Uzlabot lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas spējas.
- Veicināt emocionālo regulējumu un apzinātību.

3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Šis rīks ir tieši saistīts ar pašregulācijas prasmi, atvieglojot ikdienas praksi, kas mudina cilvēkus pārdomāt savas emocionālās reakcijas un uzvedību, palīdzot veidot pārdomātāku un kontrolētāku pieeju izaicinājumiem.

4) RESURSU MATERIĀLI

- Žurnāls vai digitālais dokuments pārdomu ierakstīšanai.
- Uzdotie jautājumi vai mērķi, lai atvieglotu jēgpilnu ierakstu ievadīšanu.
- Regulāras pārskatīšanas sesijas, lai novērtētu progresu un ieskatu.

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

1. solis: katras dienas beigās pavadiet 10–15 minūtes, rakstot žurnālā.
2. darbība: atbildiet uz pamudinājumiem, kas mudina pārdomāt dienas emocionālo pieredzi, lēmumus un darbības.
3. solis: nosakiet visas situācijas, kuras bija grūti pārvaldīt, un izpētiet dažādas atbildes vai risinājumus.
4. solis: nosakiet nākamās dienas mērķus, pamatojoties uz žurnālā gūtajām atziņām.



PRASME – PAŠREGULĀCIJA

RĪKS- Ikdienas pārdomu žurnāls

6) KO MĀCĪTIES

Dalībnieki iemācīsies kritiski novērot un analizēt savu uzvedību un emocijas, tādējādi uzlabojot pašregulācijas prasmes. Viņi arī attīstīs labāku izpratni par to, kā viņu darbības atbilst viņu mērķiem un vērtībām.



Co-funded by
the European Union