



Знай, умій, дій: розроби стратегію особистого добробуту

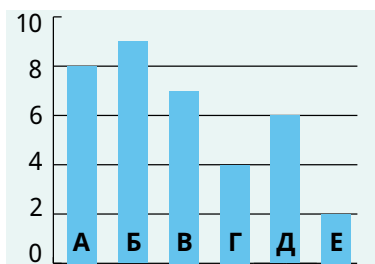


Зробити конкретні кроки на шляху до власного добробуту й покращити його вже протягом цього навчального року дасть змогу стратегія особистого добробуту. Скориставшись поданим алгоритмом дій, спробуй розробити її на поточний навчальний рік.

Алгоритм дій із розроблення стратегії особистого добробуту

1. Діагностування власного добробуту.

- 1.1. Заповни анкету самооцінювання за шкалою від 1 до 10, де 1 відповідає найменшому прояву, 10 — найбільшому:



- А Моє фізичне здоров'я.
Б Моє психічне (емоційне) здоров'я.
В Якість мого навчання.
Г Якість моїх стосунків із друзями та родиною.
Д Мій рівень енергії та мотивації.
Е Фінансова грамотність.

- 1.2. Результати самодіагностування подай у вигляді діаграми.

2. Формулювання особистих цілей.

- 2.1. Пригадай сфери добробуту (фізичний, соціальний, психічний, духовний, фінансовий, емоційний, “цифровий”, у навчальній діяльності). Визнач основні 2–3, які хочеш поліпшити найбільше.
2.2. Для кожної сфери окремо сформулюй завдання за технологією SMART (завдання має бути конкретним, вимірним, досяжним, значущим, обмеженим у часі).

3. Розроблення плану дій.

- 3.1. Для кожного завдання визнач:

- дії (що треба зробити?);
- ресурси (що або хто може допомогти?);
- можливі труднощі (що може заважати?);
- шляхи подолання труднощів.



- 3.2. Для зручності користування оформ це у вигляді таблиці, зразок якої ти бачиш нижче. Але сфери добробуту ти опрацьовуєш ті, які були вибрані самостійно.

ПЛАН ДІЙ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЦІЛЕЙ

Засоби і перешкоди	Сфери добробуту		
	Психічна	Емоційна	Соціальна
Дії			
Ресурси			
Труднощі			
Як подолати			

4. Візуалізація (за бажанням).

- 4.1. Спробуй уявити, що буде, коли ти виконаєш усі завдання.
4.2. Склади онлайн-колаж “Мій добробут наприкінці навчального року”.



5. Рефлексія.

Дай відповіді на запитання:

- Що нового я дізнався/дізналася про себе під час роботи над завданням?
- Робота над якою сферою добробуту для мене зараз у пріоритеті? Чому?
- Що було найскладнішим? Як я з цим упорався/впоралася?
- Який перший крок до поліпшення свого добробуту я готовий/готова зробити вже сьогодні?



6. Мотивація до досягнення добробуту.

- 6.1. Вигадай короткий наснажливий вислів для себе.
6.2. Напиши його яскравими літерами і/або на яскравому папері.
6.3. Розмісти цей вислів біля письмового стола або в іншому видному місці, щоб частіше потрапляв у поле зору.

Пам’ятай! Навіть найліпша стратегія добробуту так і залишиться текстом на папері без твоїх зусиль, наполегливості й відповідальності.



svitdovkola.org/zbd9/test1

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 1.