

Stärken – Grenzen – Unterstützung

Selbstreflexionsbogen | Informelle und formelle Pflegepersonen

Reflektieren Sie und schreiben Sie. Nutzen Sie die untenstehenden Spalten. Schreiben Sie so viel oder so wenig, wie Sie möchten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.



Stärken

Was ich anbieten kann

Welche Stärken bringe ich in meine Rolle als pflegende Person ein? Worin bin ich gut?



Grenzen

Meine Grenzen und emotionalen Auslöser

*Wo erlebe ich Stress oder finde Dinge schwierig?
Was raubt mir Energie?*



Unterstützung

Welche Unterstützung ich brauche

*Was hilft mir dabei, besser zusammenzuarbeiten
und mich in meiner Rolle als Pflegekraft
beständiger zu fühlen?*

Nachdem Sie diesen Bogen ausgefüllt haben, wählen Sie 3 bis 5 zentrale Punkte aus, die Sie auf Ihre „Mein Profil“-Karte übertragen. Dieser Bogen gehört Ihnen. Sie entscheiden, was Sie mit Ihrer Trainerin / Ihrem Trainer oder anderen Teilnehmenden teilen.

FairCare Projekt | Erasmus+ KA220-ADU | Inklusion & Selbstbestimmung

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Dieses Werk ist unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>