FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Strengths – Limits – Supports

Self-Reflection Chart | Informal & Formal Carers

Rifletti e scrivi. Usa le colonne qui sotto. Scrivi quanto vuoi. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

⭐ Punti di forza

Cosa posso offrire

Quali sono i miei punti di forza nel ruolo di assistente? In cosa sono bravo?

⚖️ Limiti

I miei limiti e i miei trigger emotivi

In quali situazioni provo stress o incontro difficoltà? Cosa mi toglie le energie?

🖐️ Aiuto

Di cosa ho bisogno

Cosa mi aiuta a collaborare meglio e a sentirmi più a mio agio nel mio ruolo di assistente?

Una volta compilata questa tabella, scegli da 3 a 5 punti chiave da riportare sulla tua scheda "Il mio profilo".

Questa tabella è tua. Sei tu a decidere cosa condividere con il tuo formatore o con i tuoi colleghi.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the EuropeanUnion nor EACEA can be held responsible for them. This work is licensed under CC BY-SA 4.0.

Co-funded by the European Union