FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

TUATHA SOCIAL ENTERPRISE INTERNATIONAL

Szekció 1.1 | Önértékelés

Önmagad Megismerése

Egy modul az erősségeidről, szükségleteidről és arról, hogy mitől érzed magad megbecsülve.

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. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Miről szól ez a foglalkozás?

Ebben a modulban magadról fogsz gondolkodni.

Miben vagyok jó?
Mihez van szükségem támogatásra?
Mi segít, hogy megbecsülve érezzem magam?

Elkészítesz egy rövid “Profilom” kártyát.

Erősségeim | **Szükségleteim** | **Mi segít nekem**

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Mi történik ma?

1

15–20 perc

Üdvözlés & bemelegítés

Egy biztonságos közös teret teremtünk.

Te döntöd el, mit osztasz meg.
Bármikor dönthetsz úgy, hogy inkább kihagyod.

2

40–45 perc

Profilom

Kitöltesz egy kártyát magadról.

Használod a táblázatot és az érzéskártyákat.

Kiválasztasz 3–5 fontos dolgot.

3

20–25 perc

Páros beszélgetés

Leültök valakivel kettesben.

Elmondasz két dolgot, amit értékelsz benne.
Ő is elmond két dolgot rólad.

.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Irányadó kérdések



„Miben vagyok jó a mindennapi életben?”



„Mihez van szükségem támogatásra?”



„Mitől érzem azt, hogy meghallgatnak és megbecsülnek?”

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

A foglalkozás végére

képes leszel ...

1. Megnevezni a személyes erősségeidet.
2. Elmondani milyen támogatásra van szükséged.
3. Megfogalmazni mi segít abban, hogy megbecsülve érezd magad.
4. Kitölteni a “Profilom” kártyádat.

Elkészíted a saját „Profilom” kártyádat, amit magaddal vihetsz.