Co-funded by the European Union

Journal de réflexion sur l'expérience du bénévolat / volontariat

Introduction

Ce journal vous aide à traiter vos expériences du bénévolat / volontariat, à suivre votre croissance et à identifier les opportunités d'apprentissage.

Comment utiliser ce journal :

- Complétez les entrées régulièrement, par exemple après chaque séance, chaque semaine ou chaque mois
- Soyez honnête à propos de vos expériences, vous n'êtes pas obligé de les partager avec qui que ce soit si vous ne le souhaitez pas.
- Concentrez-vous à la fois sur les défis et les réussites

Détails de la session

Date :
Organisation :
Rôle/Activité :
Durée :
Emplacement:

Ce qui s'est passé

Principales activités auxquelles j'ai participé :

Co-funded by
the European Union

Personnes avec lesquelles j'ai eu la chance d'interagir :

Succès et réalisations

Ce qui s'est bien passé:

Compétences que j'ai utilisées et comment je les ai utilisées :

Commentaires positifs que j'ai reçus :

Quel impact ai-je eu (comment ai-je amélioré l'expérience des autres, aidé les gens à participer ou rendu les choses plus agréables) ?

Défis et apprentissage

Les défis auxquels j'ai été confronté :

Co-funded by
the European Union

Comment j'ai répondu :

Ce qui a rendu la tâche difficile :

Ce que j’ai appris des défis :

Co-funded by
the European Union

Ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois :

Compétences sur lesquelles je souhaite travailler :

Traitement émotionnel

Comment je me sentais au début des séances :

- ☐ Excité
- ☐ Nerveux
- ☐ Confiant
- ☐ Anxieux
- ☐ Plein d'énergie
- ☐ Fatigué
- ☐ Autre:

Co-funded by
the European Union

Comment je me suis senti pendant les activités :

- ☐ Confiant
- ☐ Accablé
- ☐ Je ne sais pas quoi faire
- ☐ Bien soutenu
- ☐ Pas assez pris en charge
- ☐ Stressé
- ☐ Autre:

Ce que j'ai ressenti à la fin :

- ☐ Réalisé
- ☐ Épuisé
- ☐ Satisfait
- ☐ Frustré
- ☐ Motivé
- ☐ Drainé
- ☐ Autre:

Si vous avez ressenti des émotions négatives ou inconfortables, qu'est-ce qui les a provoquées, selon vous ?

Co-funded by
the European Union

Comment les avez-vous gérés à ce moment-là ?

Pouvez-vous penser à quelque chose qui aurait pu vous aider à vous soutenir ?

Relations et travail d'équipe

Quelqu'un qui m'a aidé :

- ☐ **OMS:**
- ☐ **Comment ils ont aidé :**
- ☐ **Ce que j'ai appris :**

Co-funded by
the European Union

Comment j'ai aidé les autres :

Les gens avec qui je m'entends bien :

Communication

Commentaires que j'ai donnés aux autres :

Co-funded by
the European Union

Commentaires que j'ai reçus d'autres personnes :

Si vous avez reçu des commentaires, comment les utiliserez-vous pour vous améliorer la prochaine fois ?

Résolution de problèmes

Problèmes survenus :

Co-funded by
the European Union

Ce que j'ai fait pour résoudre le problème :

Qui m'a aidé avec le problème :

Avoir hâte de

Ce dont je veux me souvenir pour la prochaine fois :

Co-funded by
the European Union

Choses que je ferai ou préparerai différemment :

Questions que je souhaite poser :

Pouvez-vous penser à des aménagements que vous pourriez demander et qui rendraient votre rôle plus facile pour vous ?