Co-funded by the European Union

Дневник за волонтерско искуство

Вовед

Дневникот помага да ги процесираш искуствата, да го следиш развојот и да идентификуваш можности за учење. Пополнувај редовно – искрено и фокусирано и на предизвици и на успеси.

Како да го користите овој дневник:

- Пополнувајте ги записите редовно, на пример по секоја сесија, секоја недела или секој месец
- Бидете искрени за вашите искуства – не мора да го споделувате ова со никого доколку не сакате
- Фокусирајте се и на предизвиците и на успесите

Детали за сесијата

Датум:
Организација:
Улога/Активност:
Траење:
Локација:

Што се случи

Главни активности:

Co-funded by
the European Union

Луѓе/личности со кои што се сретнав:

Успеси и постигнувања

Што беше добро:

Вештини што ги користев:

Позитивни повратни информации:

Какво влијание имав (како го подобрив искуството на другите, им помогнав на луѓето да учествуваат или го направив искуството позабавно)?

Предизвици и учење

Предизвици:

Co-funded by
the European Union

Како реагирав:

Што беше тешко:

Што научив од предизвиците:

Што би направил/а поинаку следниот пат:

Вештини што би сакал/а да ги развијам:

Емоционална обработка

Чувства на почеток:

- Возбуден/а
- Нервозен/на
- Самоуверен/на
- Вознемирен/на
- Полн/а со енергија
- Уморен/на
- Друго:

Како се чувствував за време на активностите:

- Самоуверен/на
- Презаситен/а
- Не бев сигурен/на што да правам
- Добро поддржан/а
- Недоволно поддржан/а
- Под стрес
- Друго:

Како се чувствував на крајот:

- Исполнет/а
- Исцрпен/а
- Задоволен/на
- Фрустриран/а
- Мотивиран/а
- Исцеден/а
- Друго:

Доколку почувствува одредени негативни емоции што ги предизвика истите?

Co-funded by
the European Union

Како се справи во моментот?

Што би помогнало во моментот?

Односи и тимска работа

Добив помош од

- **Кој:**
- **Како ти помогна:**
- **Што научив:**

Co-funded by
the European Union

Како им помогнав на останатите:

Со кого се сложувам добро:

Комуникација

Повратни информации што ги дадов:

Повратни информации што ги добив:

Како ќе ги искористам повратните информации:

Решавање проблеми

Проблеми што се појавија:

Co-funded by
the European Union

Што направив да го решам проблемот:

Кој помогна во решавањето:

Гледај напред

Што да запомнам за следниот пат:

Co-funded by
the European Union

Како да се подготвам поинаку:

Прашања што би сакал/а да ги поставам:

Прилагодувања што би ги побарал/а за да си олеснам: