Co-funded by
the European Union

Dnevnik razmišljanja o prostovoljskih izkušnjah

Uvod

Ta dnevnik vam pomaga predelati vaše prostovoljske izkušnje, spremljati osebni razvoj in prepoznati priložnosti za učenje.

Kako uporabljati ta dnevnik:

- Izpolnjujte zapise redno – na primer po vsaki aktivnosti, vsak teden ali vsak mesec
- Bodite iskreni glede svojih izkušenj; dnevnika vam ni treba deliti z nikomer, če tega ne želite
- Osredotočite se tako na izzive kot na uspehe

Podrobnosti o aktivnosti

Datum:
Organizacija:
Vloga/ dejavnost:
Trajanje:
Lokacija:

Kaj se je zgodilo

Glavne dejavnosti, pri katerih sem sodeloval/a:

Osebe, s katerimi sem imel/a priložnost sodelovati oziroma komunicirati:

Uspehi in dosežki

Kaj je potekalo dobro:

Spretnosti, ki sem jih uporabil/a, in kako sem jih uporabil/a:

Pozitivne povratne informacije, ki sem jih prejel/a:

Kakšen vpliv sem imel/a (kako sem izboljšal/a izkušnjo drugih, pomagal/a ljudem pri sodelovanju ali prispeval/a k prijetnejšemu vzdušju)?:

Izzivi in učenje

Izzivi, s katerimi sem se soočil/a:

Kako sem se odzval/a:

Kaj je povzročilo težavnost / zakaj je bilo težko:

Kaj sem se naučil/a iz izzivov:

Kaj bi morda naslednjič naredil/a drugače:

Spretnosti, pri katerih želim napredovati:

Čustvena predelava

Kako sem se počutil/a na začetku srečanj:

- Vznemirjen/a
- Neroden/na (nervozen/na)
- Samozavesten/na
- Zaskrbljen/a
- Poln/a energije
- Utrujen/a
- Drugo:

Kako sem se počutil/a med dejavnostmi:

- Samozavesten/na
- Preobremenjen/a
- Nezanesljiv/a glede tega, kaj naj storim
- Dobro podprt/a
- Premalo podprt/a
- Pod stresom
- Drugo:

Kako sem se počutil/a na koncu:

- Zadovoljen/a z doseženim
- Izčrpan/a
- Zadovoljen/a
- Razočaran/a ali frustriran/a
- Motiviran/a
- Izpraznjen/a (brez energije)
- Drugo:

Če ste občutili kakšna negativna ali neprijetna čustva, kaj mislite, da jih je povzročilo?

Kako ste se v tistem trenutku spopadli z njimi?

Ali se lahko spomnite česa, kar bi vam pomagalo ali vas dodatno podprlo?

Odnosi in timsko delo

Nekdo, ki mi je pomagal:

- **Kdo:**
- **Kako so mi pomagali:**
- **Kaj sem se naučil/a:**

Kako sem pomagal/a drugim:

Osebe, s katerimi se dobro razumem:

Komunikacija

Povratne informacije, ki sem jih dal/a drugim:

Povratne informacije, ki sem jih prejel/a od drugih:

Če ste prejeli povratne informacije, kako jih boste uporabili za izboljšanje naslednjič?

Reševanje težav

Težave, ki so se pojavile:

Kaj sem storil/a, da sem rešil/a težavo:

Kdo mi je pomagal pri težavi:

Pogled naprej

Kaj želim zapomniti za naslednjič:

Stvari, ki jih bom naslednjič naredil/a ali pripravil/a drugače:

Vprašanja, ki jih želim zastaviti:

Ali se lahko spomnite kakšnih prilagoditev, za katere bi lahko zaprosili, da bi vam olajšale opravljanje vaše vloge?