



Dziennik refleksji na temat doświadczeń wolontariackich

Wprowadzenie

Ten dziennik pomoże Ci analizować doświadczenia z wolontariatu, śledzić swój rozwój i identyfikować możliwości uczenia się..

Jak korzystać z dziennika:

- ❖ Regularnie uzupełniaj wpisy, np. po każdej sesji, co tydzień lub co miesiąc
- ❖ Bądź szczery w kwestii swoich doświadczeń, nie musisz się nimi dzielić z nikim, jeśli nie chcesz
- ❖ Skup się zarówno na wyzwaniach, jak i sukcesach

Szczegóły sesji

Data:

Organizacja:

Rola/Aktywność:

Czas trwania:

Lokalizacja:

Co się wydarzyło

Główne działania, w których brałem udział:



Osoby, z którymi miałem okazję współpracować:

Sukcesy i osiągnięcia

Co poszło dobrze:

Umiejętności, które wykorzystałem i jak je wykorzystałem:



Pozytywne opinie, które otrzymałem:

Jaki wpływ wywarłem (jak poprawiłem doświadczenia innych, pomogłem ludziom uczestniczyć w zajęciach lub sprawiłem, że były przyjemniejsze)?:

Wyzwania i nauka

Wyzwania, z którymi się spotkałem:



Jak zareagowałem:

Co sprawiło trudność:

Czego nauczyłem się dzięki tym wyzwaniom:



Co mógłbym zrobić inaczej następnym razem:

Umiejętności, nad którymi chcę popracować:

Przetwarzanie emocji

Jak czułem się na początku sesji:

- Podekscytowany
- Nerwowy
- Pewny siebie
- Niespokojny
- Pełen energii
- Zmęczony
- Inne:

Jak czułem się podczas zajęć:

- Pewny siebie
- Przytłoczony
- Niepewny, co robić
- Dobre wsparcie
- Niewystarczające wsparcie
- Zestresowany
- Inne:

Jak czułem się na końcu:

- Spełniony
- Wyczerpany
- Zadowolony
- Sfrustrowany
- Zmotywowany
- Wyczerpany
- Inne:

Jeśli odczuwałeś jakież negatywne lub nieprzyjemne emocje, co Twoim zdaniem je wywołało?



Jak sobie z nimi poradziłeś w tym momencie?

Czy możesz pomyśleć o czymś, co mogłoby Ci pomóc?

Relacje i praca zespołowa

Ktoś, kto mi pomógł:

- **Kto:**
- **Jak mi pomógł:**
- **Czego się nauczyłem:**



Jak pomogłem innym:

Osoby, z którymi się dogaduję:

Komunikacja

Informacje zwrotne, które przekazałem innym:



Informacje zwrotne, które otrzymałem od innych:

Jeśli otrzymałeś informację zwrotną, jak wykorzystasz ją, aby poprawić się następnym razem?

Rozwiązywanie problemów

Problemy, które się pojawiły:



Co zrobiłem, aby rozwiązać problem:

Kto mi pomógł w rozwiązaniu problemu:

Następnym razem

Co chcę zapamiętać na następny raz:



Rzeczy, które zrobię lub przygotuję inaczej:

Pytania, które chcę zadać:

Czy możesz pomyśleć o jakichś przystosowaniach, o które mógłbyś poprosić, a które ułatwiłyby Ci wykonywanie Twojej roli?