



Jurnal de reflecție asupra experienței de voluntariat

Introducere

Acest jurnal vă ajută să procesați experiențele de voluntariat, să urmăriți evoluția dvs. și să identificați oportunități de învățare.

Cum se utilizează acest jurnal:

- ❖ Completați înregistrările în mod regulat, de exemplu după fiecare sesiune, în fiecare săptămână sau în fiecare lună
- ❖ Fiți sinceri în legătură cu experiențele voastre, nu trebuie să le împărtășiți cu nimeni dacă nu doriți
- ❖ Concentrați-vă atât pe provocări, cât și pe succese

Detalii sesiune

Data:

Organizație:

Rol/Activitate:

Durată:

Locație:

Ce s-a întâmplat

Principalele activități în care am fost implicat:



Co-funded by
the European Union

Persoane cu care am avut ocazia să interacționez:

Succese și realizări

Ce a mers bine:

Abilitățile pe care le-am folosit și modul în care le-am folosit:



Feedback pozitiv pe care l-am primit:

Ce impact am avut (cum am îmbunătățit experiența celorlalți, cum am ajutat oamenii să participe sau cum am făcut lucrurile mai plăcute)?:

Provocări și concluzii

Provocările cu care m-am confruntat:



Cum am răspuns:

Ce a făcut ca situația să fie dificilă:

Ce am învățat din provocări:



Ce aș putea face diferit data viitoare:

Abilități pe care vreau să le dezvolt:

Procesarea emoțională

Cum m-am simțit la începutul sesiunilor:

- Entuziasmat
- Nervos
- Încrezător
- Anxios
- Plină de energie
- Obosit
- Altele:

Cum m-am simțit în timpul activităților:



- Încrezător
- Copleșit
- Nesigur în privința a ceea ce trebuie să fac
- Bine susținut
- Nu suficient de susținut
- Stresat
- Altele:

Cum m-am simțit la final:

- Împlinit
- Epuizat
- Satisfăcut
- Frustrat
- Motivat
- Epuizat
- Altele:

Dacă ai simțit emoții negative sau neplăcute, ce crezi că le-a provocat?



Cum le-ai gestionat în acel moment?

Vă puteți gândi la ceva care v-ar fi ajutat să faceți față situației?

Relații și lucru în echipă

Cineva care m-a ajutat:

- Cine:
- Cum m-a ajutat:
- Ce am învățat:



Co-funded by
the European Union

Cum i-am ajutat pe ceilalți:

Persoanele cu care mă înțeleg bine:

Comunicare

Feedback-ul pe care l-am oferit altora:



Feedback-ul pe care l-am primit de la ceilalți:

Dacă ai primit feedback, cum îl vei folosi pentru a te îmbunătăți data viitoare?

Rezolvarea problemelor

Probleme apărute:



Ce am făcut pentru a rezolva problema:

Cine m-a ajutat cu problema:

Privind în viitor

Ce vreau să rețin pentru data viitoare:



Co-funded by
the European Union

Lucruri pe care le voi face sau pregăti diferit:

Întrebări pe care vreau să le pun:

Vă puteți gândi la vreo facilitare pe care ați putea-o solicita și care v-ar ușura rolul?