

Pracovní list

Podpora osobního wellbeingu

Co mi pomáhá uvolnit se, cítit se dobře, prožívat radost a těšit se na další den?

Fyzická oblast



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emocionální oblast



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sociální oblast



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Profesní oblast



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Duchovní oblast



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Co mě zaujalo
u kolegy/kolegyně
a chtěl/a bych to
vyzkoušet?**



.....

.....

.....

.....

.....

**Co bych chtěl/a
pro podporu svého
wellbeingu udělat
v následujících dvou
týdnech?**

K pracovnímu listu se vraťte
za 14 dní a zhodnoťte, jak
se vám dařilo předsevzetí
naplnit.



.....

.....

.....

.....

.....

Jak se mi dařilo?



.....

.....

.....

**Co bych pro podporu
svého wellbeingu chtěl/a
dělat pravidelně
v průběhu následujícího
školního roku? Co k tomu
budu potřebovat?**



.....

.....

.....

.....

.....