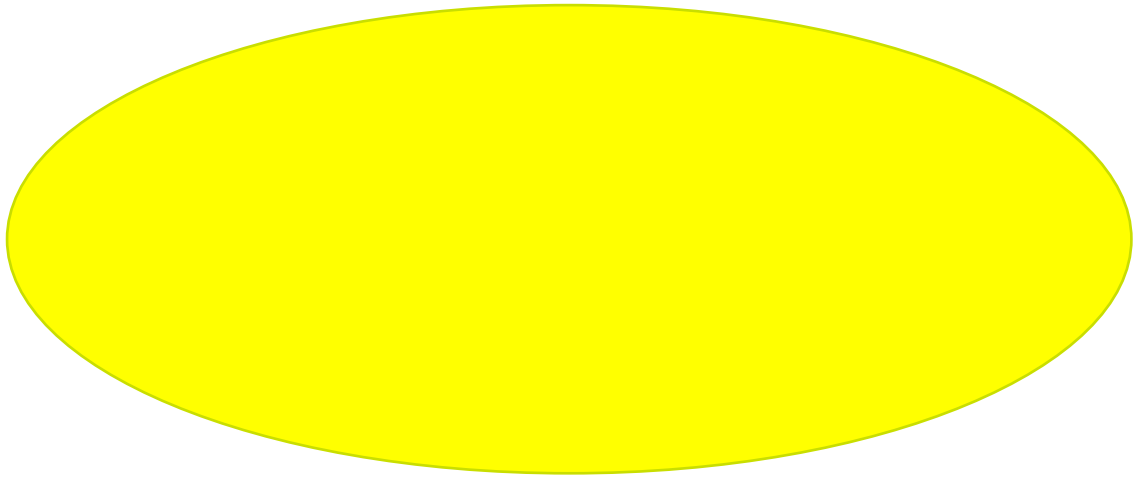


Jméno a příjmení	
UČO	

### 1. Chci změnit



### 2. Jak to poznáte, že se „to“ změnilo? Že jste se naučil/a dovednost? Vyplňte tabulku. Případně popište.

Jak se budu cítit? 	Jak se budu chovat? 	Jak to pozná okolí? 

**3. Jak budete nové dovednosti říkat? Dejte jí jméno. Nejde mi o problém – přetavte ho v dovednost.**



**4. Kdo může být Váš pomocník při učení nové dovednosti? (Může to být kdokoliv, cokoliv, ...). Namalujte ho, nebo vložte jeho obrázek. Napište jak Vám tato postava/věc bude pomáhat.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Prostor pro Váš obrázek 😊.

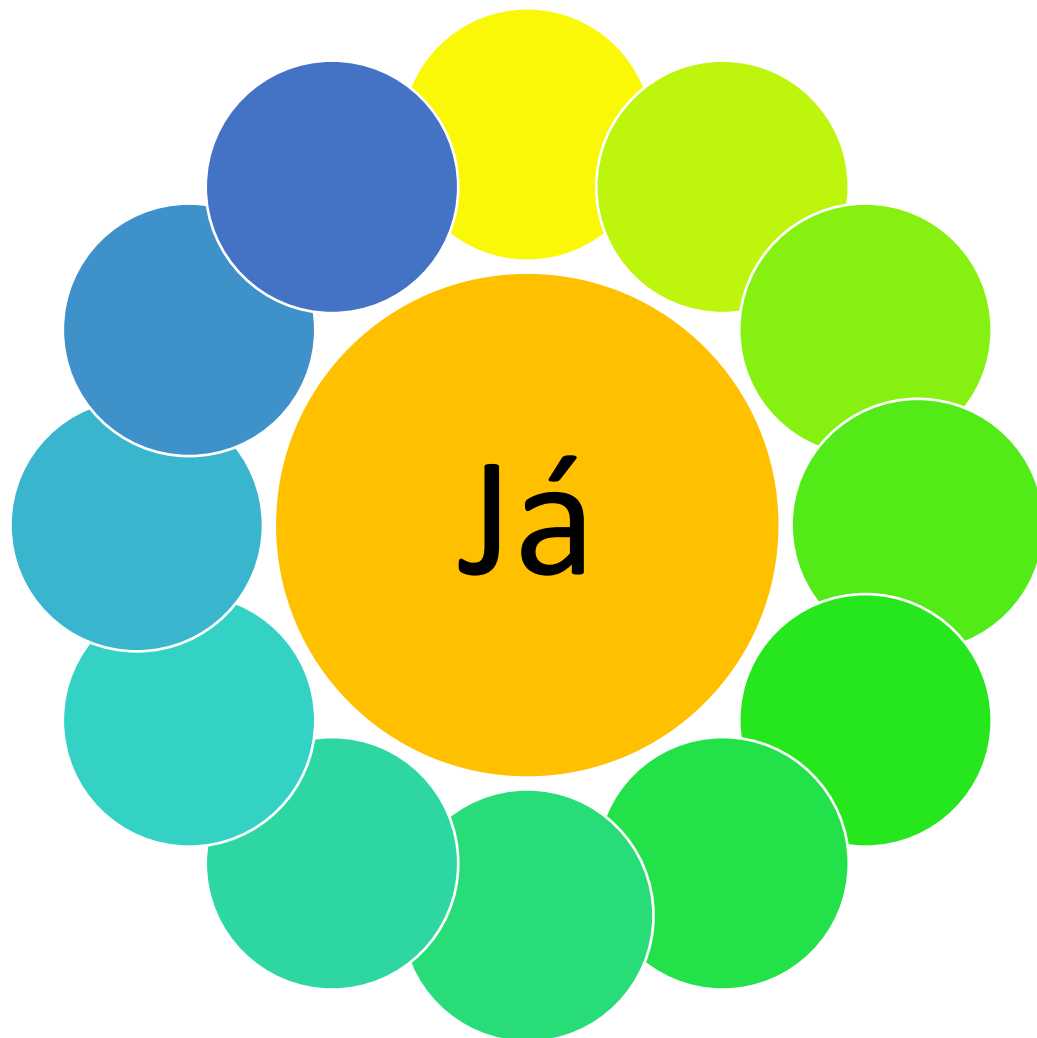
## **5. Proč je dobré se to naučit?**

a. V čem je pro Vás dobré mít tuto dovednost?

b. Proč si někdo z okolí myslí, že je dobré, abyste se danou dovednost naučil/a?

c. Kdo si ještě může přát, abyste se danou dovednost naučil/a?

**6. Kdo Vám pomůže? Vytvořte si seznam lidí, které chcete požádat o pomoc při učení nové dovednosti?**



## 7. Jakou oslavu byste si přál/a?

Naplánujte něco zábavného, co můžete podniknout až naučíte danou dovednost. Může to být odměna pouze pro Vás, nebo i vaše pomocníky.



a. Jak budete slavit?	
b. Kde budete slavit?	
c. Kdo bude s Vámi?	
d. Co budete jíst/pít?	
e. Co k tomu budete potřebovat?	

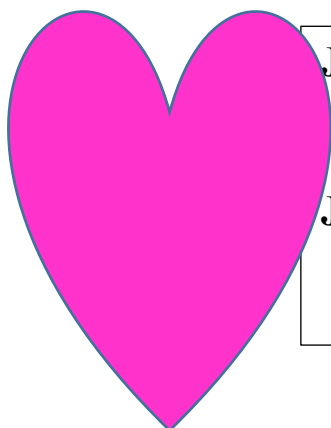
8. Jak budete svoji dovednost trénovat? Trénovat je potřeba každý den, abyste si mohl/a říct jsem spokojený/á.

**Jak budete trénovat?**

**Kdy budete trénovat?**

**S kým budete trénovat?**

**Jak konkrétně budete trénovat?**



**Jak chcete, aby Vás chválili?**

**Jak chcete, aby Vám připomínali trénink?**

## 9. Je čas slavit?

Cítíte se, chováte se tak, jak jste popsal/a v bodu č. 2?

Ano	Ne
Cítím se, chovám se ještě jinak, než jsem popsal/a v bodě 2.?	Co ještě musím udělat?