

Osobní plánování mé budoucnosti



Místo pro portrét nebo foto

Jméno

Tento deník ti pomůže k tomu, aby jsi se mohl připravit na rozhovor o své budoucnosti a aby jsi se také mohl o své budoucnosti sám rozhodnout

Do deníku můžeš zapisovat všechny informace a myšlenky, které považuješ za důležité.

Můžeš psát, kreslit, nalepit fotografie tak, aby jsi měl přehled o všem, co se týká tebe a co by jiné osoby v tvém okolí mohlo zajímat.

Co máš rád a co nemáš rád

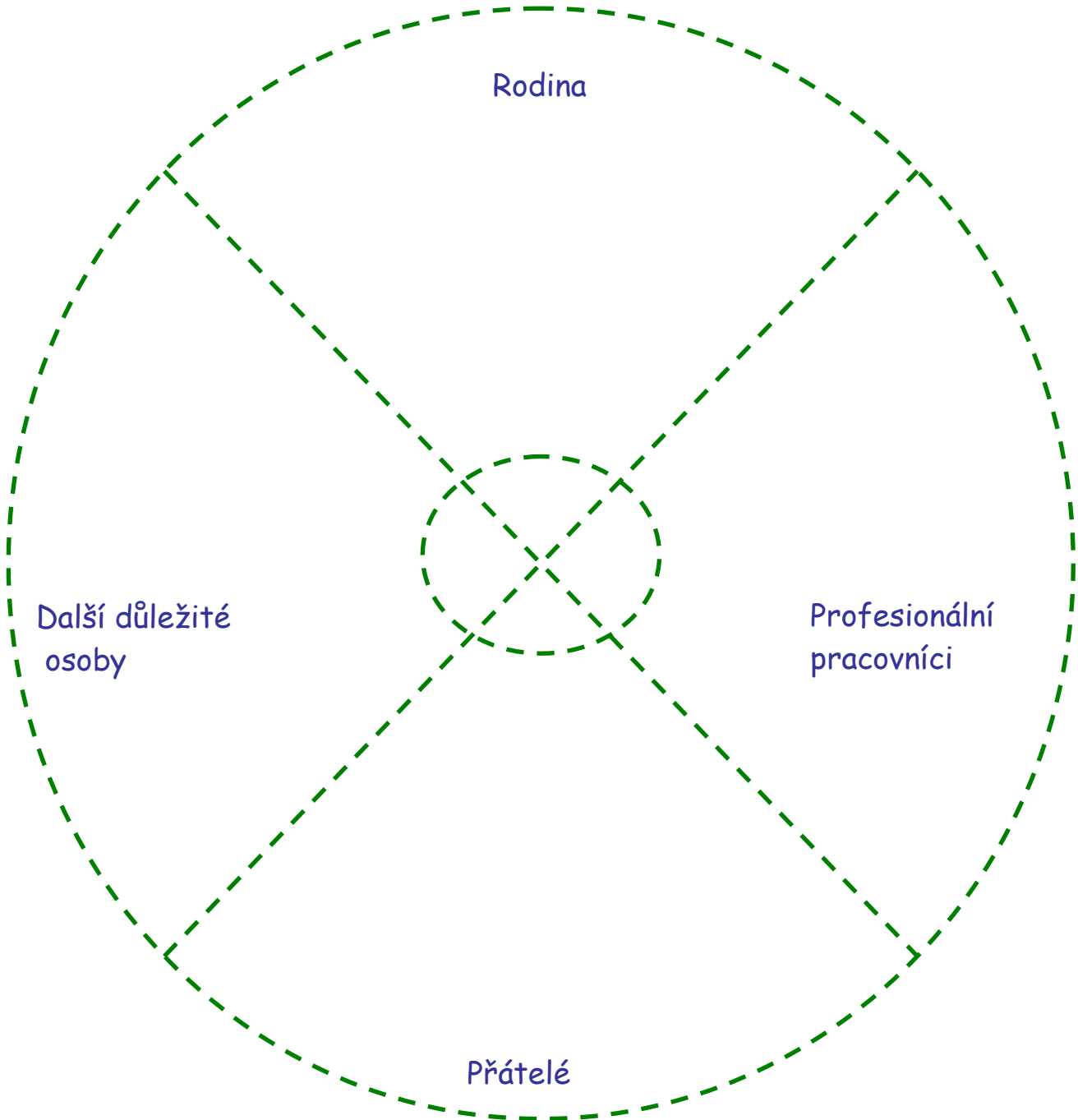
Vyjmenuj věci, které jsou pro tebe důležité a ty, které nejsou podstatné

Jaká jsou tvá přání



Když máš málo místa, můžeš psát na další stránky

Kteří nejdůležitější lidé jsou v tvém okolí

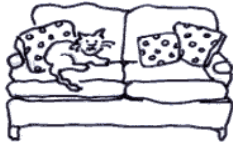


Co je pro mne důležité

Co dělám rád
v práci



doma

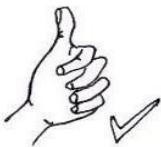


když mám volno



Která místa jsou pro mne důležitá a navštěvuji je

Co dělám rád se svými přáteli



Co je pro mne teď důležité

Hudba



Koníčky



Jídlo



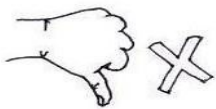
Pití



Televize



Co opravdu nemám rád



Co je pro mne teď důležité

Ve škole



Jak se dostanu do školy

Moje oblíbené předměty
ve škole jsou

Nejlepší část dne je

O přestávce dělám rád

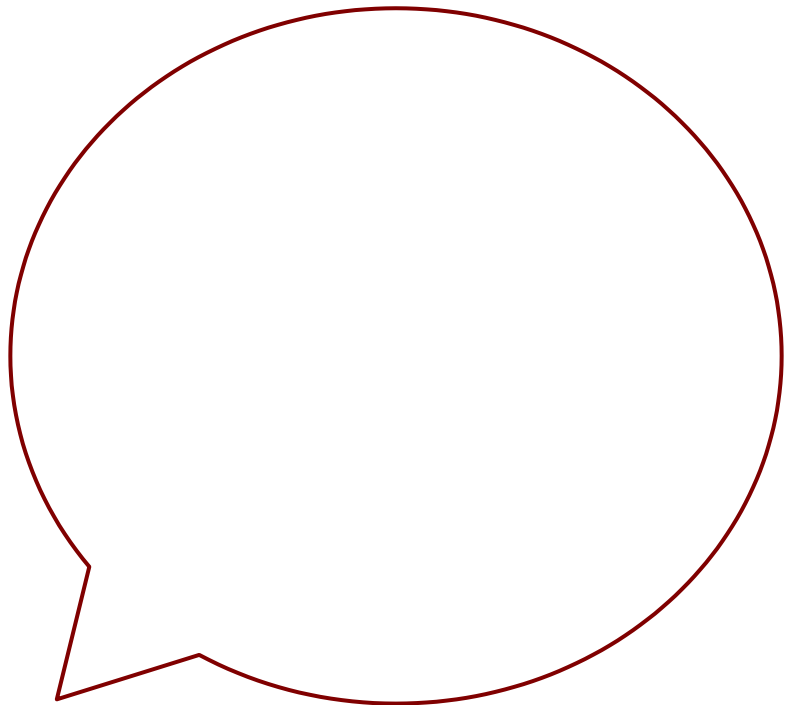
V poledne dělám rád

Co je pro mne a moji budoucnost důležité



Jiné věci, které rád dělám

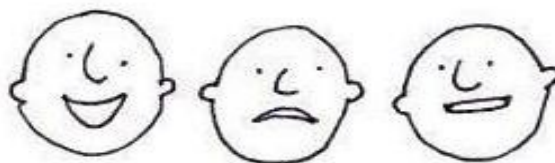
Volný čas trávím rád s ...



Co je pro mne a moji budoucnost důležité

Můj týden

Namaluj do políčka
obličej, která vyjádří,
jak se ti daří



Jak se mi v týdnu daří

šťastný

smutný

neutálně

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
Dopoledne					
Poledne					
Večer					

Třeba chceš podrobně říct,
proč jsi namaloval zrovna tyto obličej

Co je pro mne a moji budoucnost důležité

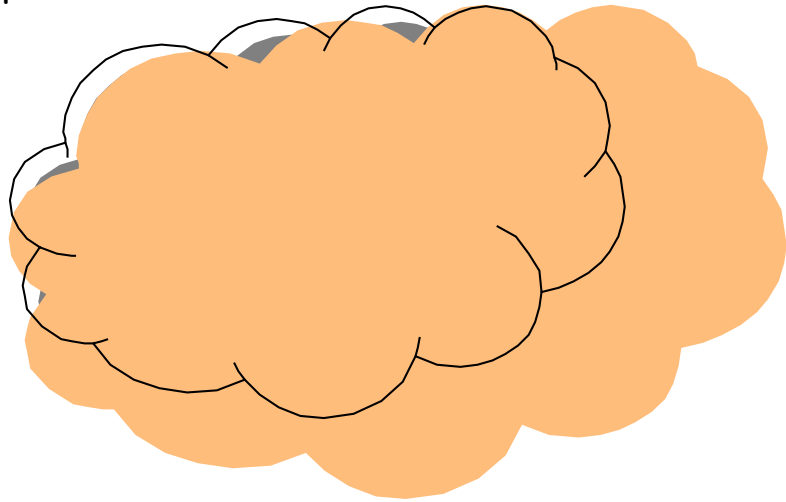


Od posledního společného rozhovoru
se změnilo ...

V čem bych se rád zlepšil

Co je pro mne a moji budoucnost důležité

Tady napiš své sny a představy o budoucnosti



Tři přání, která by se měla splnit ...

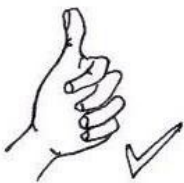
V budoucnosti bych se chtěl věnovat...,
bych chtěl dělat...

Co je pro mne a moji budoucnost důležité

Byl bych osobně šťastný, kdyby ...

Budu nešťastný, pokud...

Jiné činnosti, které bych rád uskutečnil



Moje zdraví a jistota

Co dělám pro moje zdraví

Co bych pro moje zdraví měl udělat

V čem potřebuji pomoc



Komunikace

Jak se chovám a vyjadřuji, když se mi daří dobře - nedaří dobře



jsem šťastný

jsem smutný

jsem omrzelý

jsem agresivní

mám prostě špatnou náladu

Komunikace

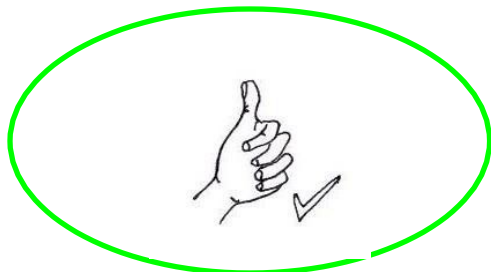
Co by měli ostatní dělat ...

když se cítím špatně,
není mi dobře

když jsem smutný

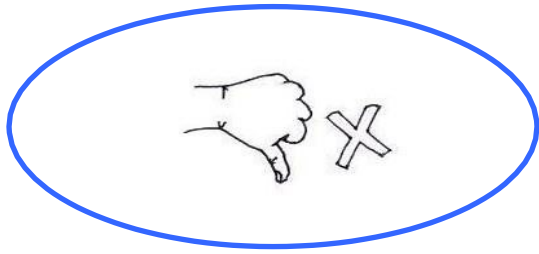
Věci, které by ostatní nikdy neměli dělat





Co je v mém životě dobré,
s čím jsem spokojen

Co by v mém životě mělo zůstat tak jak je ...

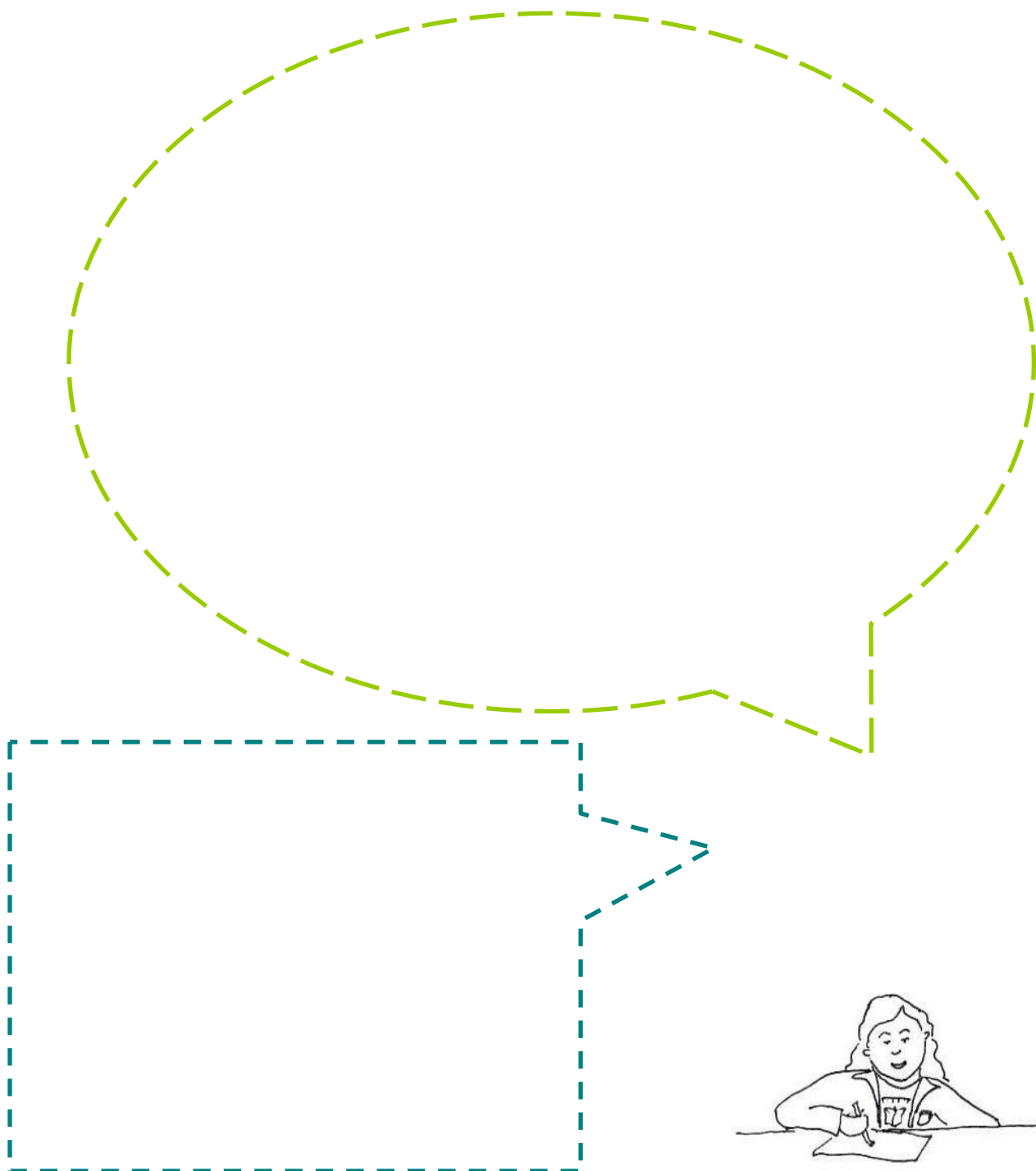


Co v mém životě není dobré,
s čím jsem nespokojen

Co bych chtěl v mém životě změnit

Nezodpovězené otázky

Udělej seznam všech otázek, který by jsi chtěl mít odpovězeny



A large dashed green speech bubble shape is positioned in the upper half of the page, intended for writing a list of questions. Below it, a dashed teal rectangular box is provided for writing answers. The entire page is enclosed in a solid blue border.



Moje plány do budoucnosti

1. Vyjmenuj lidi, od kterých by jsi chtěl pomoc a kteří by při rozhovoru měli být přítomni.

Toto mohou být přátelé, někdo z rodiny, pracovníci a další osoby ze tvého okolí, o kterých si myslíš, že by ti pomohli.



Moje plány do budoucnosti

2. Podle čeho zjistím, že se budu při rozhovoru cítit dobře, že to tak zůstane a že se všichni budou mojí situací zabývat.

Kde se schůzka bude konat,
co je pro přípravu zapotřebí

Občerstvení



Svačina



Které další věci jsou pro
schůzku ještě důležité





Pomůcky byly zpracovány podle autorů: Niki Marshall, Diane Staniforth and Ruth Mathiesen.

Překlad: Ivo Šelner

Autoři materiálu souhlasí s použitím, budou šťastni, pokud materiály budou podle potřeby dále použity a sloužit pod podmínkou, že budou jmenovitě uvedeni.

2018