

# 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

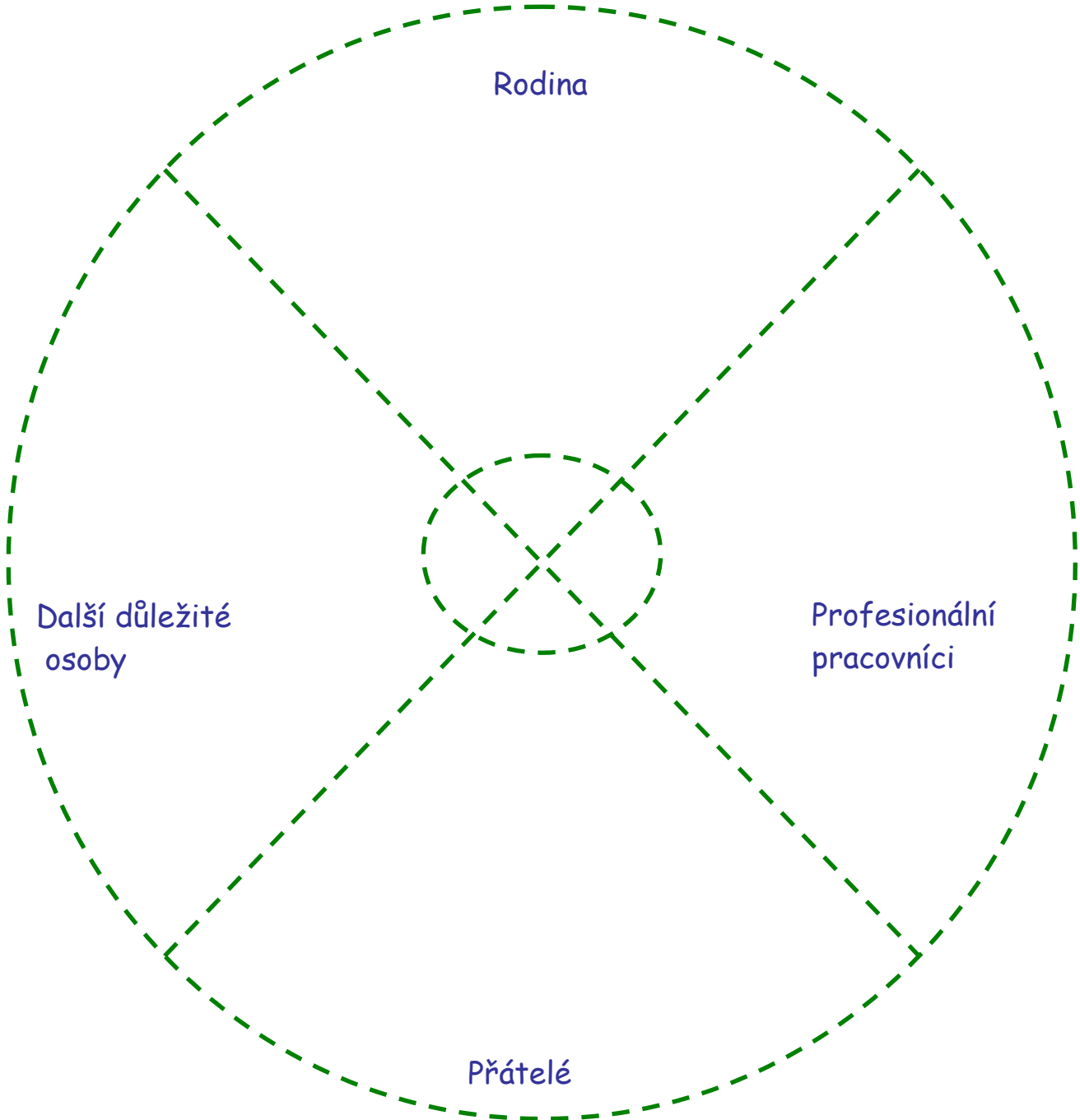
Vyjmenuj věci, které jsou pro tebe důležité a ty, které nejsou podstatné

Jaká jsou tvá přání



Když máš málo místa, můžeš psát na další stránky

Kteří nejdůležitější lidé jsou v tvém okolí

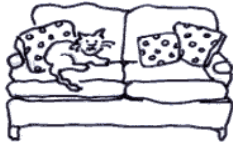


## Co je pro mne důležité

Co dělám rád  
v práci



doma

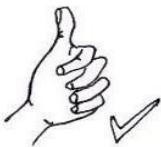


když mám volno



Která místa jsou pro mne důležitá a navštěvuji je

Co dělám rád se svými přáteli



## Co je pro mne teď důležité

Hudba



Koníčky



Jídlo



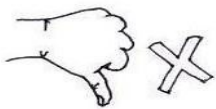
Pití



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

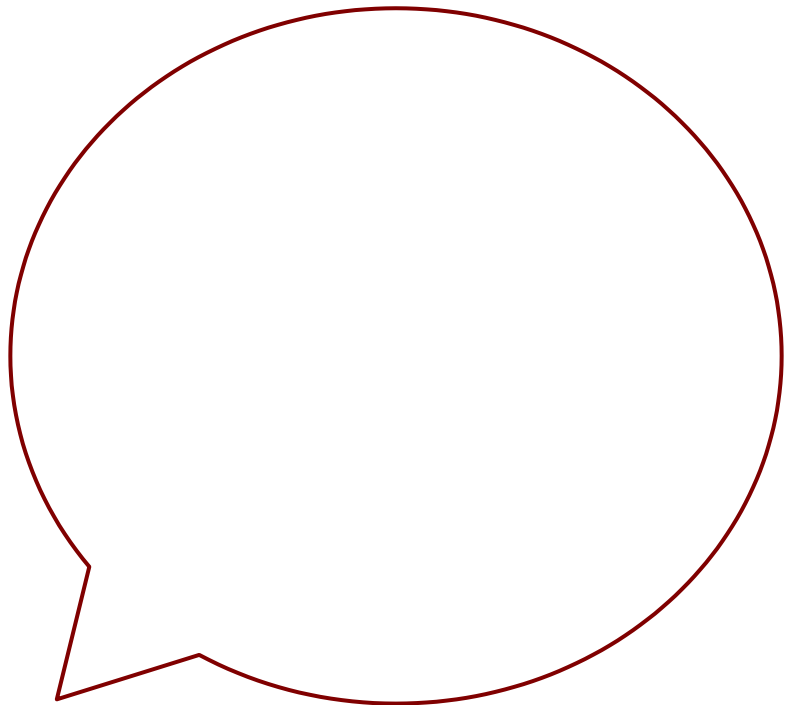
V poledne dělám rád

## Co je pro mne a moji budoucnost důležité



Jiné věci, které rád dělám

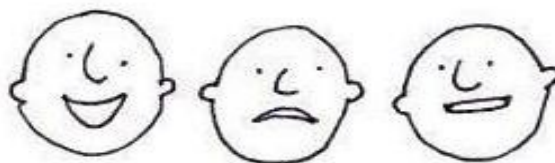
Volný čas trávím rád s ...



## 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

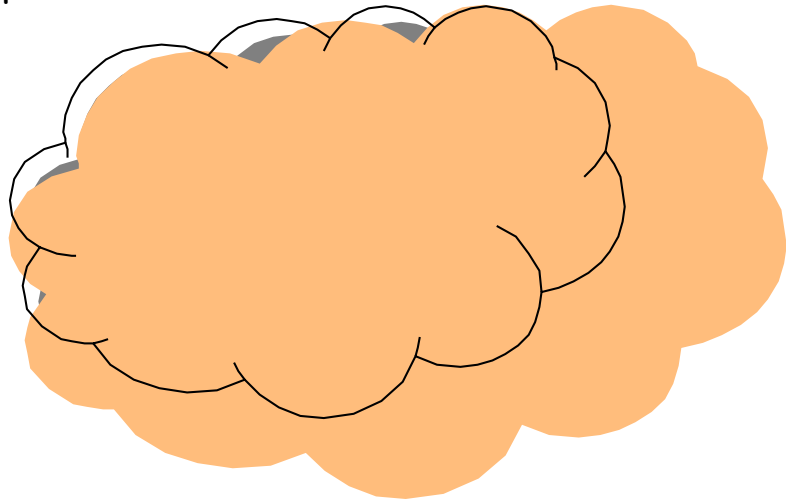


Od posledního společného rozhovoru  
se změnilo ...

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 ...

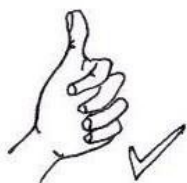
V budoucnosti bych se chtěl věnovat...,  
bych chtěl dělat...

## 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

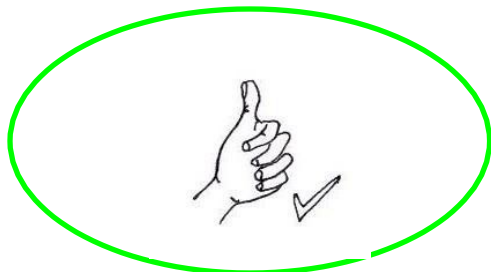
Co by měli ostatní dělat ...

když se cítím špatně,  
není mi dobře

když jsem smutný

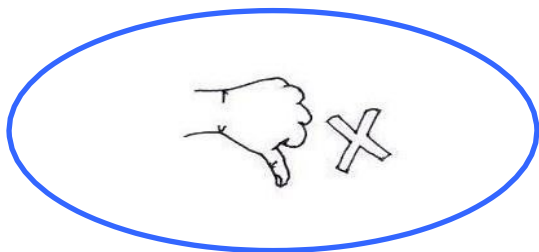
Věci, které by ostatní nikdy neměli dělat





Co je v mém životě dobré,  
s čím jsem spokojen

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



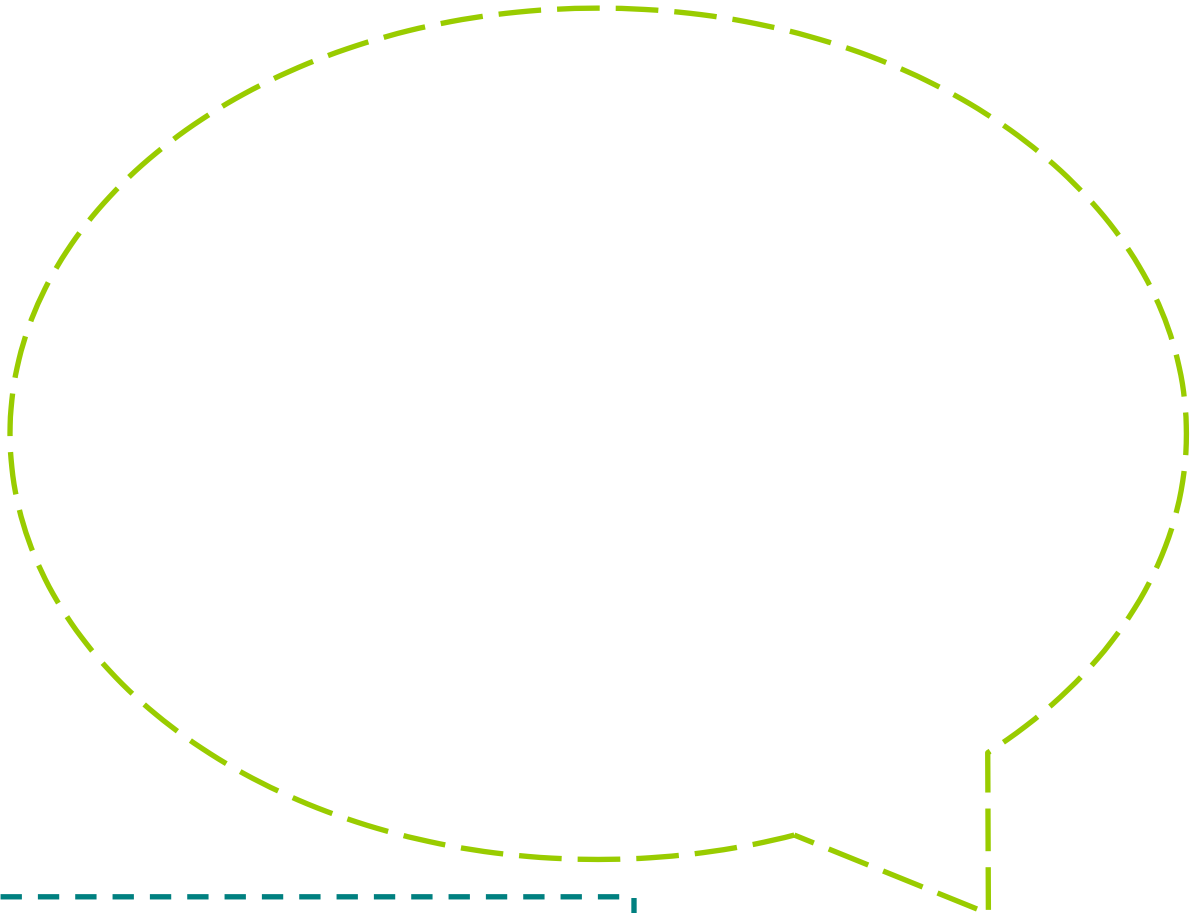
Co v mém životě není dobré,  
s čím jsem nespokojen

Co bych chtěl v mém životě změnit



## Nezodpovězené otázky

Udělej seznam všech otázek, který by jsi chtěl mít odpovězeny



## 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