

ENESEREFLEKTSIOONI VORM

Pärast koolitust täitmiseks – õppimise kinnistamine ja järgmise sammu sõnastamine



Koolitus		Kuupäev	
Nimi		Soovin, et vastus oleks	☐ nimeline ☐ anonüümne

Palun vasta ausalt ja konkreetselt. Vorm ei ole teadmiste kontroll, vaid aitab Sul märgata, mida koolitus Sinus käivitas, mida saad oma töösse kaasa võtta ning millist tuge või selgust veel vajad.

1. MIS KÕIGE ROHKEM TOETAS?

Mis mõtte, meetod, harjutus või arutelu oli Sinu jaoks täna kõige väärtuslikum? Miks?

2. MINU OLULISIM TAIPAMINE

Mis muutus Sinu mõtlemises, hoiakus või enesekindluses? Millist seost näed oma igapäevatööga?

3. MIDA RAKENDAN ESIMESENA?

Kirjuta üks konkreetne töövõte, lause, küsimus või tegevus, mida katsetad järgmise 7 päeva jooksul.

4. MIS VAJAB VEEL SELGUST VÕI TUGE?

Milline teema, oskus või olukord jäi Sinu jaoks veel ebakindlaks või vajab jätkuvat harjutamist?

5. ENESEHINNANG PÄRAST KOOLITUST
Märgi sobiv number või tee ring ümber.

Minu selgus ja kindlus teemaga tegelemisel on praegu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mis seda hinnangut kõige rohkem mõjutab?

6. MINU VÄIKE EDASISAMM
Sõnastan endale ühe realistliku lubaduse.

Järgmise nädala jooksul ma...

<hr/> <hr/>	<hr/>
-------------	-------

Aitäh, et aitad mul õppida ja koos Sinuga kasvada. • JULGEN olla KINDEL