

KARTA PRACY NR 2

1. Obszar życia, w którym odczuwam najniższe poczucie autonomii:

- a. Co się przyczynia do niskiego poczucia autonomii w tym obszarze (np. brak możliwości decyzji, niesprzyjające okoliczności, konieczność działania w niezgodzie ze swoimi wartościami, brak umiejętności zasygnalizowania własnych potrzeb lub preferencji, itd.)?

2. Obszar życia, w którym odczuwam najniższe poczucie kompetencji:

- a. Co się przyczynia do niskiego poczucia kompetencji w tym obszarze (np. brak efektywności moich działań, niemożność wykorzystania swoich umiejętności, brak docenienia ze strony innych ludzi, itd.)?

3. Obszar życia, w którym odczuwam najwyższe poczucie autonomii:

- a. Co się przyczynia do wysokiego poczucia autonomii w tym obszarze (np. możliwości decyzji, sprzyjające okoliczności, możliwość działania w zgodzie ze swoimi wartościami, możliwość i umiejętności zasygnalizowania własnych potrzeb lub preferencji, itd.)?

4. Obszar życia, w którym odczuwam najwyższe poczucie kompetencji:

- a. Co się przyczynia do wysokiego poczucia kompetencji w tym obszarze (np. efektywność moich działań, możliwość wykorzystania swoich umiejętności, docenienie ze strony innych ludzi, osiągnięcie założonych celów, poczucie sensu, itd.)?

