



NAZWA I ADRES PLACÓWKI:

LIDER PLACÓWKI:

INSTRUKTOR:

DATA ROZPOCZĘCIA:

---

# Karta wyników modelu bezpiecznej Wersja dla instruktora

NARZĘDZIE OCENY JAKOŚCI OPIEKI PRZED I PO UKOŃCZENIU PROGRAMU SZKOLENIOWEGO FAIR START  
DLA PRACOWNIKÓW PLACÓWEK OPIEKUŃCZYCH

TA KARTA WYNIKÓW POKAZUJE:

JAKOŚĆ CODZIENNYCH DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z OPIEKĄ NAD DZIEĆMI W WASZEJ PLACÓWCE

## KARTA WYNIKÓW:

- OKREŚLA JAKOŚĆ OPIEKI NAD DZIEĆMI
- POMAGA UCZESTNIKOM *W USTALENIU ZASADNICZYCH CELÓW REALIZACJI PROGRAMU SZKOLENIOWEGO*
- PODSUWA POMYSŁY I SUGESTIE DOTYCZĄCE *STYLU PRACY INSTRUKTORA POŻĄDANEGO PRZY REALIZACJI PROGRAMU*



## Karta wyników: ocena codziennej pracy opiekuńczej

### Przeznaczenie Karty Wyników

Ta Karta Wyników ma pomóc Ci jako instruktorowi w wypracowaniu ogólnej koncepcji jakości opieki nad dziećmi w placówkach, w których pracujesz.

Twoje wyniki z tej Karty mogą pomóc Ci w ustaleniu słabszych elementów Twoich działań, które można ulepszyć: Jak można ocenić sposób codziennej opieki nad dziećmi sprawowanej przez Ciebie i Twoich pracowników? Nad czym należy się skoncentrować w pracy z pracownikami w celu opracowania teoretycznych i praktycznych podstaw pracy?

W trakcie realizacji szkolenia FAIRstart możesz skupić się na tych punktach ważnych do pracy, które określiłeś/aś jako istotne w Karcie Wyników.

*Po zakończeniu szkolenia prosimy o ponowne wypełnienie Karty w celu sprawdzenia zmian w ocenach.*

### Zasoby i obszary rozwoju w opiece nad dziećmi

Z poniżej przedstawionych pytań można przygotować kartę wyników dla własnej placówki dot.:

- *Stopnia dostarczanej stymulacji fizycznej – szczególnie dotyczy to niemowląt i małych dzieci.* Bez intensywnej codziennej stymulacji fizycznej (w normalnych warunkach robi to matka) niemowlęta i małe dzieci będą się słabiej rozwijać, częściej chorować i mieć problemy z trawieniem (mimo dobrego jakościowo pokarmu).
- *Poziom stylu bezpiecznego opiekuna.* Opiekunowie powinni często wchodzić w interakcję z dziećmi, mówić do nich i bawić się z nimi, nie powinni ich łącać ani się na nich złościć, powinni je pocieszać gdy są pobudzone lub przestraszone.
- *Stopień ciągłości relacji społecznych dziecka i pracowników.* Aby nauczyć się społecznych zachowań potrzebnych w dalszym życiu i mieć poczucie bezpieczeństwa dzieci potrzebują kilku stałych opiekunów w dłuższym okresie czasu, którzy będą w stosunku do nich pełnić rolę rodziców. Częste zmiany opiekunów spowodują u dzieci brak poczucia bezpieczeństwa i pogorszenie ogólnego stanu.
- *Stopień ciągłości relacji społecznych pomiędzy dziećmi.* Dzieci chcą czuć przynależność do grupy i nauczyć się utrzymywania dobrych relacji z innymi dziećmi. To nauczy ich odpowiedzialnego udziału w grupie, kiedy będą starsze.
- *Stopień urodzinnienia grupy.* Opiekunowie powinni postępować jak rodzice, a dzieci powinny się nauczyć poczucia, że pozostałe dzieci w placówce są dla nich jak bracia i siostry.



- *Stopień wsparcia przy kształtowaniu pozytywnej tożsamości społecznej u dzieci. Dzieci w placówkach powinny nauczyć się czuć cenione i dumne z tego, kim są. Dorastając będą często stykały się z uprzedzeniami z powodu braku rodziny i muszą mieć poczucie, że pracownicy placówki i inne dzieci to ich rodzina.*

Ocena punktowa stwierdzeń podanych poniżej da Ci ogólne wyobrażenie o jakości wykonywanej pracy i posiadanych zasobów. Można je także wykorzystać do planowania sesji w programie szkoleniowym FAIRstart. Tematy punktowane w Karcie Wyników są także ujęte w niektórych sesjach szkoleniowych. Proszę ocenić je w punktach na podstawie własnych bezpośrednich obserwacji w placówce, a nie na podstawie zasłyszanych informacji.

Lider placówki powinien wypełnić podobny arkusz wyników dot. gotowości placówki do realizacji programu FAIRstart. Dobrze byłoby mu/jej w tym pomóc – na przykład rozmawiając z nim/nią na temat tych pytań i wypełniając Kartę w ten sposób.

Mając odpowiedzi dla obu Kart Wyników proszę omówić z liderem ewentualne zmiany, nad którymi możecie wspólnie się skupić podczas pracy w trakcie sesji. Prosimy sfilmować tę rozmowę do wykorzystania po zakończeniu szkolenia FAIRstart.

## Role i zadania w trakcie szkolenia

*Do zadań lidera należy przygotowanie praktycznych ram szkolenia i pracy między sesjami oraz promowanie współpracy pomiędzy pracownikami i współpracy pracownicy/instruktor.*

Jak instruktor masz za zadanie prowadzić sesje szkoleniowe, przygotować sesje oraz wspierać wykorzystanie nowych aktywności w praktyce między sesjami (lub pomóc liderowi w śledzeniu działań między sesjami, jeżeli uważasz, że sobie z tym poradzi.).

W sesji 13 Ty i lider ocenicie pracowników za pomocą przygotowanych teraz Kart Wyników: Jakie dostrzeżliście zmiany na lepsze w Waszych kompetencjach opiekuńczych dzięki temu szkoleniu i aktywności pomiędzy sesjami?

Na kolejnej stronie znajdują się pytania. Należy na nie odpowiedzieć na podstawie własnych bezpośrednich obserwacji i przygotować krótkie filmiki (30-60 sekund) z ocenianych działań. Można w tym celu wykorzystać aparat fotograficzny lub filmować komórką.

Zapisać filmiki w pliku na laptopie. Po zakończeniu szkolenia w placówce można ponownie sfilmować dane sytuacje.

Po zakończeniu szkolenia można pokazać oryginalne ujęcia w placówce, a następnie nowe aby porozmawiać na temat zmian na lepsze:



“Zobacz, wcześniej robięś/aś tak, a teraz robisz tak – na czym polega poprawa i jak możemy potwierdzić to, co osiągnęliśmy jako profesjonalni opiekunowie?”

Filmiki instruktorów można także wykorzystać jako materiał szkoleniowy do program szkoleniowego FAIRstart dostępnego on-line. Mogą być one przykładami dobrych praktyk w zakresie opieki.



## Karta wyników instruktora

Dokonując wyboru nie staraj się udzielić "prawidłowej" odpowiedzi. Zastanów się nad odpowiedzią lub wyjdź i popatrz co się dzieje podczas oceniania.

Oceń każde stwierdzenie na skali od 0 -6.

0 oznacza "Nigdy", "Nie"

1 oznacza "Bardzo rzadko", "Bardzo mało"

2 oznacza "Rzadko", "Mało"

3 oznacza "Czasami", "Większość ludzi", "Może"

4 oznacza "Przez większość czasu", "Większość", "Prawdopodobnie"

6 oznacza "Zawsze", "Wszyscy", "Absolutnie tak"

X oznacza "Nie wiem"

### INFORMACJE DODATKOWE:

#### WIEK I OGÓLNA SYTUACJA DZIECI W CHWILI PRZYJMOWANIA DO PLACÓWKI

Ilu jest pełnoetatowych pracowników, na ile dzieci? \_\_\_\_\_

Ilu jest pracowników niepełnoetatowych lub pracowników zastępujących pracowników pełnoetatowych?  
\_\_\_\_\_

Ile dzieci przebywa w placówce? \_\_\_\_\_

Ile dzieci zostało przyjętych do placówki w wieku poniżej 2 lat? \_\_\_\_\_

Ile dzieci zostało przyjętych do placówki w wieku od 3 do 11 lat? \_\_\_\_\_

Ile dzieci miało 12 lub więcej lat w chwili przyjęcia? \_\_\_\_\_

W przypadku poniższych 3 pytań nie należy dawać punktacji. Mają one jedynie na celu zorientowanie się, jak poważne problemy miały dzieci zanim pojawiły się w danej instytucji. W ten sposób możemy lepiej zaplanować sobie późniejszą pracę.



Wiele z naszych dzieci doświadczyło poważnego zaniedbania fizycznego, przemocy lub złego traktowania przed przyjęciem do placówki.

Ilu dzieci to dotyczy Twoim zdaniem? \_\_\_\_\_

Wiele z naszych dzieci przy przyjęciu jest małych jak na swój wiek, ma niską wagę ciała i/lub mały obwód głowy w porównaniu do typowych wymiarów dla ich wieku.

Ile? \_\_\_\_\_

Wiele z naszych dzieci tuż po przyjęciu - kiwa się monotonicznie/ często się drapie/ uderza głową w ścianę/ płacze lub wydaje dźwięki w sposób jednostajny bez próby nawiązania kontaktu lub uzyskania opieki.

Ile? \_\_\_\_\_

## DZIAŁANIA STYMULACYJNE, OPIEKA I ZARZĄDZANIE RELACJAMI SPOŁECZNYMI

1. Dzieci od 0 do 2 lat mogą przebywać w łóżkach tylko gdy śpią w nocy, chyba że na krótkie drzemki. Spędzają tyle czasu w łóżku ile dzieci w przeciętnych rodzinach poza placówką.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

2. Niemowlęta śpią w kołyskach lub w hamakach lub na materacach. Z miejsca, w którym śpią mogą widzieć, co się dzieje wokół nich.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

3. Niemowlęta i małe dzieci są często noszone lub mają inny częsty kontakt fizycznych z opiekunami w ciągu dnia.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

4. Niemowlęta i małe dzieci są często masowane lub przytulane w ciągu dnia.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

5. Niemowlęta podczas karmienia leżą u opiekuna w pozycji do karmienia piersią. Dzieci nie dostają butelki do picia w łóżku, są zabierane do karmienia i opiekunowie poświęcają na to dużo czasu.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

6. Kiedy opiekunowie zajmują się niemowlętami i małymi dziećmi, często mówią do dziecka podczas kontaktu; jasno wyrażają emocje w swoim sposobie mówienia. Często starają się przyciągnąć uwagę i koncentrację dziecka.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

7. Gdy dziecko płacze lub w inny sposób okazuje potrzebę opieki, opiekunowie reagują natychmiast i starają się uspokoić lub pocieszyć dziecko.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**



8. Opiekunowie nie noszą ubrań służbowych/fartuchów - noszą różnorodne ubrania prywatne, tak aby dzieci mogły ich rozróżnić.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**
9. Niemowlęta i małe dzieci są często aktywne na podłodze. Opiekunowie często siedzą na podłodze i wspierają aktywność dziecka i zachęcają je do eksploracji.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**
10. Na podłodze leżą zabawki lub inne przedmioty, którymi dzieci mogą się bawić i eksperymentować. Zachęca się je do tego i pomaga im się w tym.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**
11. Na ścianach jest wiele przedmiotów/ ozdób, rysunków i dekoracji pobudzających ciekawość dzieci.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**
12. Opiekunowie często kołyszą niemowlęta i małe dzieci lub huśtają je w powietrzu żeby je rozśmieszyć.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**
13. Starsze dzieci mają wiele możliwości poćwiczenia sobie poczucia równowagi na huśtawkach, w hamakach, karuzelach, linach, itp. Dzieci korzystają z nich regularnie i są do tego zachęcane.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**
14. Często w ciągu dnia słychać śmiech dzieci lub radosne gulgotanie niemowląt.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**
15. Każde dziecko (w szczególności niemowlę) ma jednego lub dwóch opiekunów, którzy pracują z tym dzieckiem przez większość dnia w dłuższych okresach:  
*Wynik 6 punktów, lub:*
- Trzech lub czterech opiekunów w ciągu dnia:  
wynik 4 punktów, lub:
- Więcej lub czterech opiekunów w ciągu dnia; lub tylko ci sami opiekunowie w krótkich okresach (mniej niż 2 m-ce):  
wynik 0 punktów
- Wynik 6 lub 4 lub 0 punktów w pytaniu 14: \_\_\_\_\_punktów**
16. Zachęca się opiekunów i dzieci do nawiązywania i utrzymywania osobistych relacji i są one cenione.  
**Wynik:\_\_\_\_\_punktów**



17. Każde dziecko ma swojego wyznaczonego opiekuna, który zna to dziecko najlepiej i za które najbardziej odpowiada.  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
18. Opiekunowie zachęcają dzieci do utrzymywania długoterminowych relacji i je wspierają, np. przyjaźń i działania wspierające relacje pomiędzy dziećmi.  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
19. Dzieci podczas pobytu w placówce należą do tej samej grupy (za wyjątkiem niemowląt i małych dzieci).  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
20. Pokoje dzieci mają własne nazwy i symbole (nie: "jednostka A, wydział C"). Dzieci uczestniczą w nadawaniu indywidualnego charakteru swoim pokojom (nazwy, dekoracje, kolory, itp.).  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
21. Opiekunowie postępują z wyczuciem w stosunku do dzieci. Dostosowują swoje zachowanie i sposób działania/postępowanie tak, aby dzieci ich słuchały do emocjonalnego stanu dziecka.  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
22. Opiekunowie są generalnie dostępni dla dzieci: Jeżeli dziecko sygnalizuje potrzebę pomocy, ochrony lub pocieszenia, reakcja opiekunów jest raczej szybka.  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
23. Opiekunowie zachowują się spokojnie i są mili nawet wobec złości, histerycznego zachowania dziecka, smutku dziecka lub jego stresu. Nie czują tak jak to dziecko/dzieci. W przypadku konfliktu pomiędzy dziećmi opiekunowie mogą mieć konkretne zdanie ale zachowują spokój i uprzejmość.  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
24. Opiekunowie często rozmawiają z dziećmi o tym, jak te dzieci się czują lub co myślą i jak ich zdaniem mogą myśleć lub czuć inni.  
**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**
25. Dzieci mają prace/zadania do wykonania oraz zasady postępowania, dające im poczucie posiadania funkcji społecznej oraz tego, że ich zaangażowanie/udział jest doceniane przez opiekunów.





**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

26. Niemowlęta i dzieci przebywają niekiedy poza placówką; znają otoczenie i mają kontakt z ludźmi z otoczenia poza placówką.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

27. Dziecko może zaprosić kogoś znajomego spoza placówki do siebie. Niektóre dzieci robią to regularnie.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

28. Dzieci uczestniczą w działaniach poza placówką.

**Wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

Po podaniu punktów dla wszystkich pytań proszę zsumować punkty i podzielić wynik przez liczbę pytań.

**Wynik ogółem – proszę zsumować punkty dla każdego pytania:**

1: \_\_\_\_\_ punktów

2: \_\_\_\_\_ punktów

3: \_\_\_\_\_ punktów

4: \_\_\_\_\_ punktów

5: \_\_\_\_\_ punktów

6: \_\_\_\_\_ punktów

7: \_\_\_\_\_ punktów

8: \_\_\_\_\_ punktów

9: \_\_\_\_\_ punktów

10: \_\_\_\_\_ punktów

11: \_\_\_\_\_ punktów

12: \_\_\_\_\_ punktów

13: \_\_\_\_\_ punktów



- 14: \_\_\_\_\_ punktów
- 15: \_\_\_\_\_ punktów
- 16: \_\_\_\_\_ punktów
- 17: \_\_\_\_\_ punktów
- 18: \_\_\_\_\_ punktów
- 19: \_\_\_\_\_ punktów
- 20: \_\_\_\_\_ punktów
- 21: \_\_\_\_\_ punktów
- 22: \_\_\_\_\_ punktów
- 23: \_\_\_\_\_ punktów
- 24: \_\_\_\_\_ punktów
- 25: \_\_\_\_\_ punktów
- 26: \_\_\_\_\_ punktów
- 27: \_\_\_\_\_ punktów
- 28: \_\_\_\_\_ punktów

**Razem \_\_\_\_\_ punktów**

Następnie podziel sumę przez 28:

**Średni wynik: \_\_\_\_\_ punktów**

**Zapamiętaj:**

**Jeżeli na któreś z pytań odpowiedziałeś/aś "x", wówczas odejmujemy 1 od liczby pytań przy dzieleniu.**

*Przykładowo: jeżeli nie odpowiedzieliśmy na dwa pytania, należy podzielić sumę punktów przez 25 a nie przez 28.*



## Ocena wyników karty

### **Średni wynik 5 lub wyżej:**

Masz bardzo dobry punkt wyjścia do rozpoczęcia szkolenia FAIRstart. Prawdopodobnie uda Ci się realizować program i rozszerzyć wykonywaną pracę o nowe działania i rozwiązania. Ludzie są zmotywowani do nauki; masz wiele rozwiązań i działań wspierających rozwój dziecka.

Jako instruktor powinieneś być w stanie zrealizować program wraz ze współpracownikami i prowadzić wiele rozmów na temat przebiegu szkolenia FAIRstart w trakcie jego trwania.

Program dodatkowo podniesie wysokie standardy zawodowe obowiązujące w Twojej placówce i da Ci nowe perspektywy teoretyczne i praktyczne.

### **Wynik ogółem od 3 do 4,9:**

Masz odpowiednie podstawy do rozpoczęcia tego program. Musisz jednak określić zagadnienia praktyczne wymagające uwagi i popracować z pracownikami nad ich ulepszeniem/usprawnieniem.

Pracując w programie szkoleniowym powinieneś przygotowywać listę punktów, w szczególności dotyczących wykonywania praktycznych zadań między sesjami w programie. Powinieneś dawać informację zwrotną dotyczącą roli i wykonania zadania tak, aby wszyscy byli świadomi oczekiwań w stosunku do nich.

W szczególności należy zrobić to na początku, zanim pracownicy ustalą sobie standardowy sposób pracy z teorią i praktyką podczas sesji i między nimi. Jeżeli zmiana niektórych działań jest trudna do przeprowadzenia, nie należy zaczynać kolejnej sesji zanim nie uda się jej wspólnie osiągnąć.

Program stworzy możliwość wykazywania profesjonalnych zachowań i realizacji profesjonalnych działań w instytucji oraz rozpoczęcia nowych i ciekawych praktycznych działań.

### **Wynik ogółem od 0 do 2,9:**

Przed Tobą trudne zadanie. Jako instruktor musisz wykazać się wielką determinacją, aby poprawić zasady opieki w placówce w trakcie tego szkolenia.

Zalecamy przeprowadzanie sesji w bliskiej współpracy z Twoim liderem. Ustalić dłuższe terminy realizacji program i nie obawiać się powtarzania sesji aż do osiągnięcia celów.



Twój styl prowadzenia zajęć powinien być bardzo wspierający, jasny i praktycznie pokazujący Twoje oczekiwania wobec pracowników, podział zadań i terminy ich realizacji. Należy zachować cierpliwość i stawiać na rozwój w dłuższej perspektywie czasowej.

Na pierwsze sesje należy ściągnąć lidera i sprawdzać pracę uczestników wykonywaną w praktyce między sesjami. Lider powinien jasno przekazać, że rozwój uczestników nie jest wyłącznie zadaniem instruktora - musi go w tym wspierać cała grupa pracowników. Powinniśmy pamiętać, że nasza rola instruktora powiedzie się tylko wówczas, gdy mamy wsparcie lidera i pracowników oraz że nasza praca polega na pracy podczas sesji (prezentacje) i zachęcie do wdrażania teorii w praktykę pomiędzy sesjami.

Pracownicy powinni mieć możliwość nauczenia się teorii na pamięć. Zadbaj o sprawdzenie za pomocą pytań czy ją zrozumieli. Możesz podjąć decyzję o powtórzeniu lub podzieleniu niektórych sesji lub zadań praktycznych aby upewnić się, że teoria jest zrozumiała lub zadania praktyczne są właściwie wykonywane. Za każdym razem, gdy pracownicy dobrze wykonają zadanie należy dać dużo pozytywnej informacji zwrotnej. Należy bardzo konkretnie określić oczekiwania programu w stosunku do nich.

Realizacja program spowoduje powstanie bardziej profesjonalnego podejścia w Twojej placówce i podniesie szacunek do samych siebie i dumę zawodową pracowników. Jego efektem będzie wyraźnie lepszy rozwój dzieci, którymi się opiekujecie.

## USTALENIE NAJWAŻNIEJSZYCH ZAGADNIĘĆ, NA KTÓRYCH BĘDZIE SIĘ KONCENTROWAŁ INSTRUKTOR PODCZAS SESJI

### WYKORZYSTANIE WYNIKÓW Z KARTY DO PLANOWANIA:

#### **Określ trzy cele i ich kryteria sukcesu**

Proszę zastanowić się nad uzyskanym wynikiem i przygotować listę trzech zagadnień dot. opieki, w których potrzebne są zmiany na lepsze (mogą to być na przykład trzy pytania z najniższą liczbą punktów) i napisać plan pracy z nimi podczas sesji. Zależy nam na tym, aby instruktor sam ustalił trzy największe przeszkody w uzyskaniu bardziej profesjonalnej jakości opieki oraz sposób określenia, czy pracownikom udało się osiągnąć te cele. Należy pamiętać, że karta wyników stanowi tylko ramy planowania – dopiero od niej zaczyna się nasza praca.

Przed wybraniem trzech najważniejszych celów *należy* także pamiętać, by *nie wybrać takich, które są zbyt trudne do zmiany, a raczej takie, które pozwalają na osiągnięcie faktycznej zmiany (nawet niewielkiej)*. Wybór celów zbyt trudnych do osiągnięcia w ciągu roku czy dwóch lat może być demoralizujących dla Ciebie i Twoich pracowników. Chodzi o to, żeby doświadczyć sukcesu już na pierwszych etapach rozwoju zawodowego.



Po ustaleniu celów, proszę dla każdego z nich napisać, w jaki sposób będziemy mogli ocenić na koniec czy został on osiągnięty czy też nie.

Podczas pracy istnieje także możliwość kontaktu za pośrednictwem poczty elektronicznej z Grupą Projektu transFAIR z prośbą o sugestie, z podaniem krótkiego opisu placówki, wymienieniu trzech głównych celów i problemu, w sprawie którego się kontaktujesz.

1. Moje przemyślenia i refleksje po wypełnieniu karty:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dlatego też moim pierwszym celem będzie:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Poznam, że ten problem został rozwiązany lub okoliczności zmienione kiedy zauważę stosowanie/zachowanie/zdarzenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kluczowe osoby, które mogą mi pomóc w osiągnięciu tego lub mogą wspierać moje wysiłki to:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2. Moje przemyślenia i refleksje po wypełnieniu karty:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dlatego też mój drugi cel to:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Poznam, że ten problem został rozwiązany lub okoliczności zmienione kiedy zauważę stosowanie/zachowanie/zdarzenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kluczowe osoby, które mogą mi pomóc w osiągnięciu tego lub mogą wspierać moje wysiłki to:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Moje przemyślenia i refleksje po wypełnieniu karty:

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....

Dlatego też mój drugi cel to:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Poznam, że ten problem został rozwiązany lub okoliczności zmienione kiedy zauważę  
stosowanie/zachowanie/zdarzenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kluczowe osoby, które mogą mi pomóc w osiągnięciu tego lub mogą wspierać moje wysiłki to:

.....  
.....  
.....  
.....