



Бланк рефлексивної практики Навчальна програма "Форми горювання"

Рефлексивна практика - це чудовий спосіб опрацювати та засвоїти курси, які ви вивчаєте. Цей шаблон допоможе вам у проведенні рефлексивної практики. Ми рекомендуємо вам роздрукувати або зберегти бланк рефлексивної практики для кожного нового курсу, який ви проходите, і використовувати його для відстеження вашої особистої рефлексивної подорожі.

Ваше ПІБ _____ Дата _____

Рівень програми "Форми горювання" _____

Назва курсу _____

Після завершення кожного курсу ми рекомендуємо вам витратити трохи часу на роздуми про те, що ви дізналися, і про особистий досвід, пов'язаний з цією темою. Будь ласка, вдумливо і чесно дайте відповіді на наступні запитання:

1. Які ключові поняття або ідеї ви винесли з цього курсу?
2. Як ці поняття пов'язані з вашим власним досвідом горювання чи втрати, передусім особистим, а також професійним?



3. Чи був для вас якийсь окремий аспект курсу складним або таким, що спонукав до роздумів? Якщо так, то чому?

4. Чи помітили ви якісь зміни у вашому розумінні горювання або копінгових механізмів після проходження цього курсу? Якщо так, поясніть, будь ласка, докладніше.

5. Чи були під час проходження курсу моменти, які викликали у вас емоційний відгук? Якщо так, опишіть ці моменти та свої почуття.

6. Як, на вашу думку, цей курс вплине на вашу майбутню взаємодію з людьми, які переживають горе?



7. Чи є щось, що ви хотіли б більше дослідити, або чи виникли у вас які-небудь інші запитання під час курсу?

8. Спираючись на ваші роздуми, оберіть кроки, які ви можете зробити, щоб застосувати знання, отримані на цьому курсі, у своєму житті чи роботі.

9. Яку додаткову літературу або навчальну програму ви плануєте прочитати/пройти після завершення цього курсу?

Додаткова інформація

Запишіть будь-які інші думки, інсайти чи особисті історії, пов'язані з цим курсом.

Пам'ятайте, що рефлексивна практика - це глибоко особистий та інтроспективний процес. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Ваші роздуми допоможуть вам інтегрувати матеріал і покращити ваш навчальний досвід.

Будь ласка, не поспішайте і вдумливо заповніть цей бланк. Коли будете готові, перейдіть до наступного курсу.

Дякуємо за участь у нашій навчальній програмі, присвяченій роботі з горюванням. Ми цінуємо ваше прагнення до особистого зростання та підтримки інших людей на шляху їхнього горювання. Якщо у вас є бажання поділитися своїми роздумами, будь ласка, надішліть заповнений бланк на електронну адресу liz@shapesofgrief.com. Мені завжди цікаво дізнатися, що нового студенти винесли з курсу.

Продовжуйте цю чудову роботу, адже ви потрібні цьому світові!

Ліз