

## Autoportret możliwości – UCZENNICA

Mam na imię: \_\_\_\_\_ mam: \_\_\_\_\_ lat

Mówcie do mnie: \_\_\_\_\_ czuję się na: \_\_\_\_\_ lat

POTRZEBY	potrzebuję pomocy w:	chcę otrzymać pomoc w:	seniorzy mogą mi pomóc w:
BARIERY	obawiam się:	nie potrafię:	nie lubię:
POTENCJAŁ	moja wiedza, umiejętności, inne mocne strony:	moje wartości, zasady:	mój bagaż doświadczeń:
PREFERENCJE	lubię robić:	chcę robić z seniorami:	mogę pomóc seniorom w:

## Autoportret możliwości – UCZENNICA

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz poszczególne relacje i aktywności)



moje samopoczucie:

☐

wiara w siebie:

☐

### RELACJE

najbliższa rodzina

☐

dalsza rodzina

☐

przyjaciele i znajomi

☐

lokalna, dzielnicowa,  
osiedłowa społeczność

☐

seniorzy z rodziny  
(w tym dziadkowie)

☐

seniorzy  
spoza rodziny

☐

### AKTYWNOŚCI

rodzinne

☐

towarzyskie

☐

społeczne i obywatelskie

☐

edukacyjne i zawodowe

☐

sportowe i rekreacyjne

☐

kulturalne i rozrywkowe

☐