

Domača naloga za delavnico ZREČE 2013

1. Izpolnite vprašalnik o svojem počutju
2. Na delavnico prinesite svojo najljubšo sliko, besedilo pesmi ali podatke o svojem hobiju

### VPRAŠALNIK O POČUTJU (izdelek skupine 4 Bled 2013)

#### 1. Kako se počutiš zjutraj, ko vstaneš?

- Srečen/a
- Poln/a energije
- veselim se novega dne
- brezbrizen/na
- utrujen/a
- izčrpan/a

#### 2. Kako bi ocenil/a svoje telesno zdravje v zadnjem letu na lestvici 0 do 10

0- zelo slabo

10- odlično

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### 3. Kako bi ocenil/a svoje duševno zdravje v zadnjem letu na lestvici 0 do 10

0- zelo slabo

10- odlično

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### 4. Kako bi ocenil svoj čustveni količnik\* v zadnjem letu na lestvici 0 do 10

0- zelo slabo

10- odlično

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- **zavedanje samega sebe** – sposobnost zavedati se svojih čustev, prednosti, slabosti, gonilnih sil, vrednot in ciljev in prepoznati vplive teh dejavnikov na druge pri svojih odločitvah
- **samoobvladovanje** – nadzor ali usmerjanje prizadetih čustev in dražljajev ter prilagajanje na spreminjajoče se okoliščine
- **socialne veščine** – urejanje odnosov za usmerjanje drugih oseb v določeno smer
- **empatija** – upoštevanje čustev drugih oseb, zlasti pri sprejemanju odločitev
- **motivacija** – usmerjenost v doseganje cilja.

– Daniel Goleman\*

**5. Ali si zadovoljen/na s svojim življenjem v tem trenutku?**

Da

Ne

**6. Imaš nadzor nad svojo prihodnostjo?**

Da

Ne

**7. Kako se počutiš ob koncu dneva?**

- Srečen/a
- Poln/a energije
- veselim se novega dne
- brezbrižen/na
- utrujen/a
- izčrpan/a

**8. Kdo ti »dela družbo« ob koncu dneva?**

- prijatelji
- družina
- hrana, slaščice
- TV, računalnik...
- alkohol
- cigareti
- tablete
- igre na srečo
- šport, telesna aktivnost
- .....