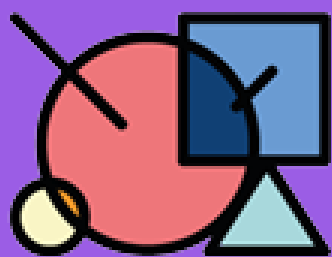




Микро задача



S4B

Забележка към потребителя: След като се запознае с [всеки видео урок](#), на потребителя ще бъде предоставена възможност да изпълни няколко задачи/дейности/игри, за да упражни и доразвие съответното умение.

Стремеж и самотивация Позитивни промени

Микро задача №: 3

01 Какви са целите на тази задача?



Целите на тази задача са:

- ✓ Да изследвате мислите и чувствата си и да се чувствате по-комфортно да ги споделяте
- ✓ Забелязване на положителни промени във времето

02 Какво ще научат учителите?



Тази задача ще даде възможност на учителите да се чувстват по-комфортно да споделят мислите и чувствата си, което ще улесни преодоляването на проблемите им със самотивацията. След две седмици от попълването на работния лист учителите могат да прегледат отговорите си, за да видят как са се променили нещата от началото.

03 Задачи и инструкции



Процедурата за тази микро задача улеснява бързото усвояване на необходимите стъпки, както следва.

Стъпка 1: Учителите записват своите амбиции, ценности, стремежи и умения.

След 2 седмици може да се повтори, за да се види дали има някакви промени. Ако искате да наблюдавате по-дългосрочна промяна, тази задача може да се повтори след 1 месец.

Амбиции	Ценности	Стремежи	Умения