



Fundusze Europejskie
dla Pomorza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

ŚWIADOMY ROZWÓJ

MOJA CODZIENNOŚĆ

PRZEGLĄD AKTYWNOŚCI – ZADANIA, ODPOCZYNEK I STRATA CZASU

DZIAŁANIE

Moje główne zadania w ciągu dnia
(np. sport, nauka, zainteresowania)

RELAKS

Moje sposoby na regenerację
(np. sen, spacer, słuchanie muzyki)

POŻERACZE CZASU/ ROZPRASZACZE

Czynności, które marnują mój czas (np. nadużywanie social mediów)

MOJE POMYSŁY DLA CIAŁA I UMYŚŁU

STREFY ROZWOJU: KREATYWNOŚĆ, RUCH, WIEDZA I UWAGA

KREATYWNOŚĆ

(np. rysowanie, pisanie,
montaż wideo)

RUCH

(np. spacer, taniec, rower)

WIEDZA

(np. podcasty, dokumenty,
czytanie)

UWAGA NA CHWILĘ OBECNĄ

(np. uświadamianie sobie miłych momentów, pielęgnowanie wdzięczności)