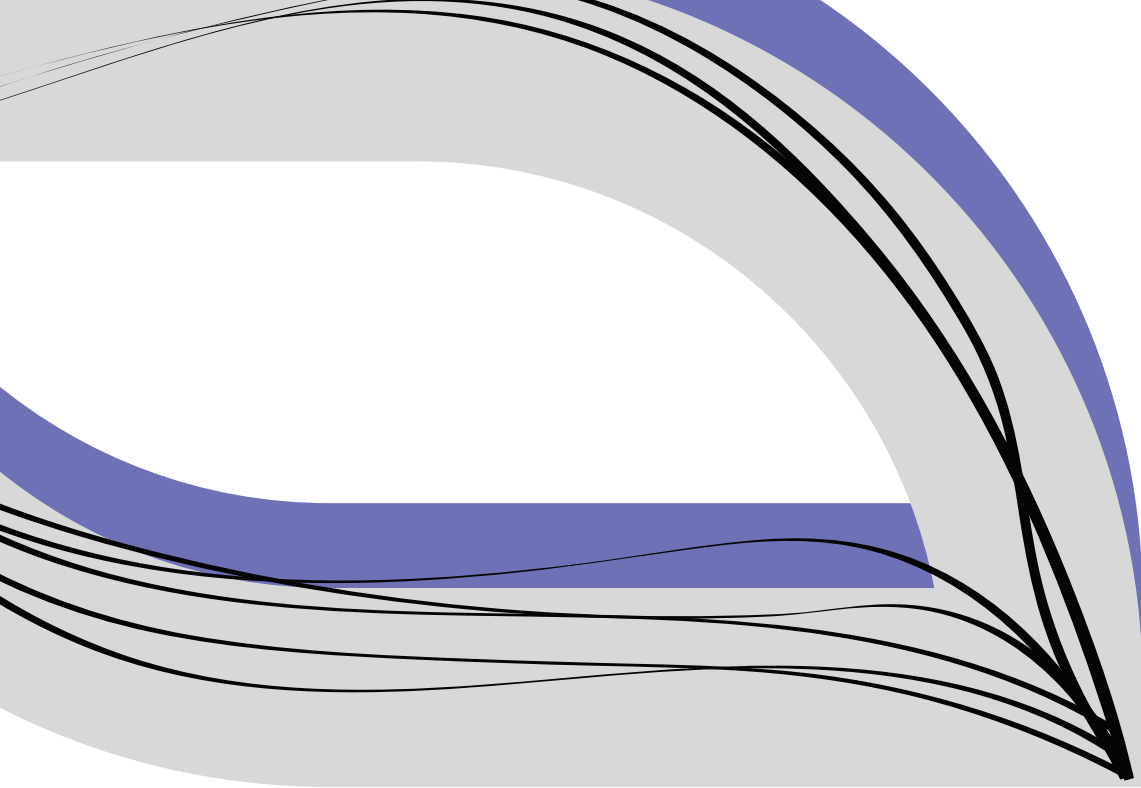


DNEVNIK VOLONTERSKIH VRIJEDNOSTI



Erasmus+



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Centro Servizio
Volontariato
di Padova
e Rovigo

HRVATSKI
CENTAR
ZA RAZVOJ
VOLONTERSTVA

POZITIVNA STRUJA VOLONTERSTVA



Associação
MAIS
CIDADANIA



VOLUNTEERING
INSPIRED by VALUES

DOBRO DOŠAO/LA!

DRAGI VOLONTERU / DRAGA VOLONTERKO...

Pred tobom je nevjerojatno putovanje koje će ti pružiti jedinstveno iskustvo i naučiti te vrijednim lekcijama. Sada je i pravo vrijeme da zabilježiš svoj razvoj. Važno je s vremena na vrijeme promisliti o samom sebi. Iz tog smo razloga pripremili ovaj dnevnik koji će ti pomoći da pratiš svoj napredak, da razmisliš o tome što te motivira i promisliš o svojim vrijednostima. Pustolovina volontiranja zaista može biti pustolovina života i iskustvo koje ćeš zauvijek cijeniti. Ovaj smo dnevnik pripremili da bismo ti pomogli u procesu promišljanja i procjene. Uživaj u svojem putovanju i izrazi se!

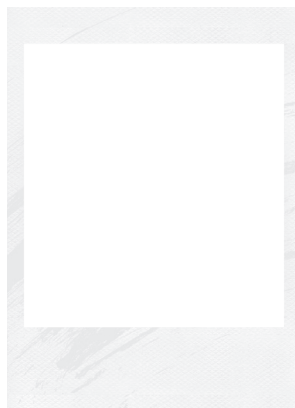


PROFIL VOLONTERA/VOLONTERKE

Ime

Dob

Ovdje zalijepi svoju
fotografiju



Država/mjesto rođenja

Mjesto u kojem stanuješ

Vještine koje posjedujem

Moje korisne osobine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PROFIL ORGANIZACIJE



Naziv

Adresa

Država/grad ili volonterski projekt

Glavno područje djelovanja

Glavne odgovornosti volontera/ke:

1.
2.
3.
4.
5.

Zašto sam odabrao/la ovaj projekt i organizaciju?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVACIJA



Zašto sam odlučio/la volontirati?

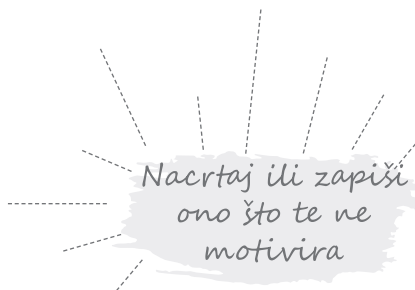
Zašto sam odabrao/la ovaj projekt i organizaciju?

Kako ću održati razinu svoje motivacije tijekom ovog projekta?

*Nacrtaj ili zapiši ono
što te motivira*



*Nacrtaj ili zapiši
ono što te ne
motivira*

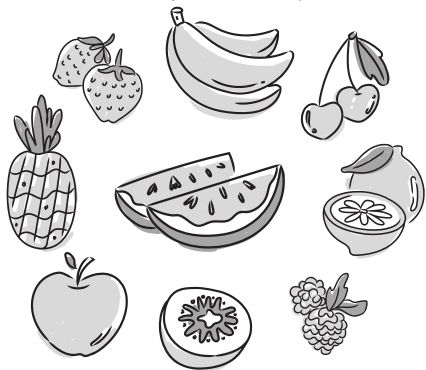


OČEKIVANJA

Što očekujem od ovog volonterskog projekta?

Što želim postići/naučiti iz ovog projekta?

Odaberi i oboji voće koje
predstavlja tvoje volontersko
putovanje



Zašto si odabrao/
la baš to voće?



Vještina

Što sam dosad naučio/la

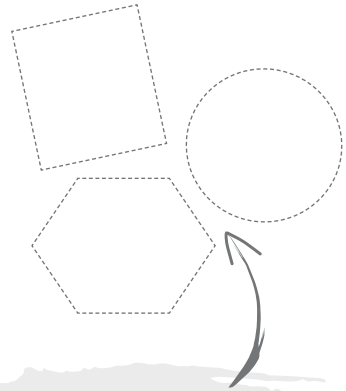
...I VJEŠTINE KOJE SAM RAZVIO/LA

Na ovoj stranici možeš označiti vještine koje si stekao/la, a na temelju onih vještina koje si želio/željela razviti tijekom ovog volonterskog projekta.

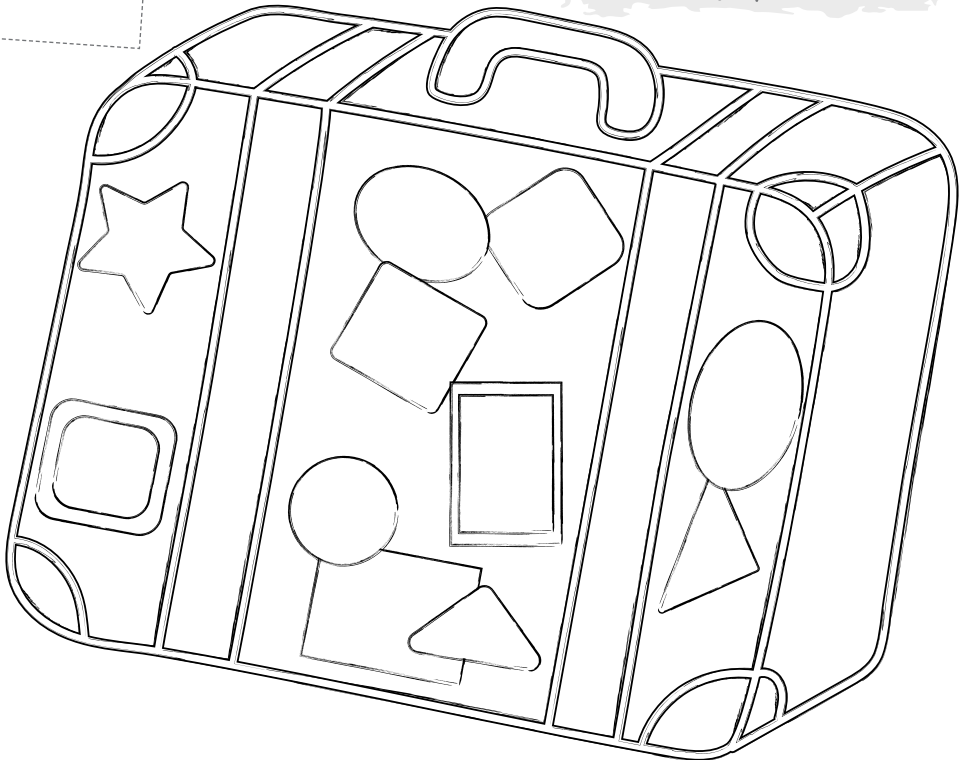
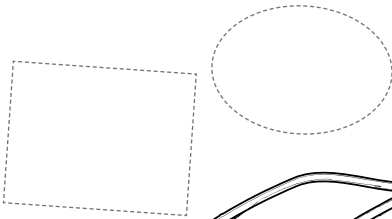
[illegible]

MOJE VRIJEDNOSTI

Ovo je tvoj kovčeg s vrijednostima. U prazne oblike možeš dodati sve vrijednosti koje su ti važne kao volonteru/ki i kao osobi.



Ako nemaš dovoljno mjesta, izvan kovčega dodaj onoliko novih oblika koliko ti je potrebno.



PISMO SEBI



DATUM

POTPIS



1. mjesec

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESEČNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

2. mjesec

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESECNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESECNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

MIESEČNA EVIDENCIA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESECNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

MIESEČNA EVIDENCIA RADNIH SATI

[illegible]

Ukupan broj sati

MOJE RASPOLOŽENJE

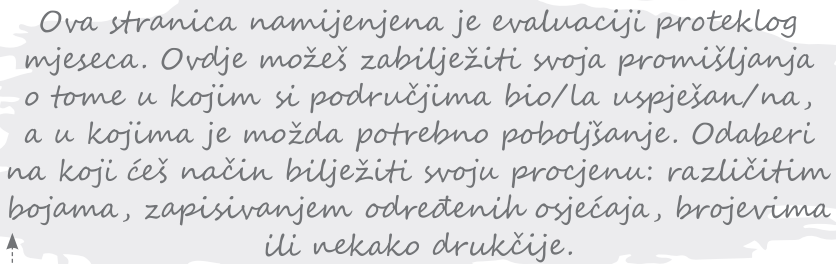
Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESECNA EVALUACIJA



ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

MIESEČNA EVIDENCIA RADNIH SATI

Ukupan broj sati

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESECNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESEČNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESEČNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

9. mjesec

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



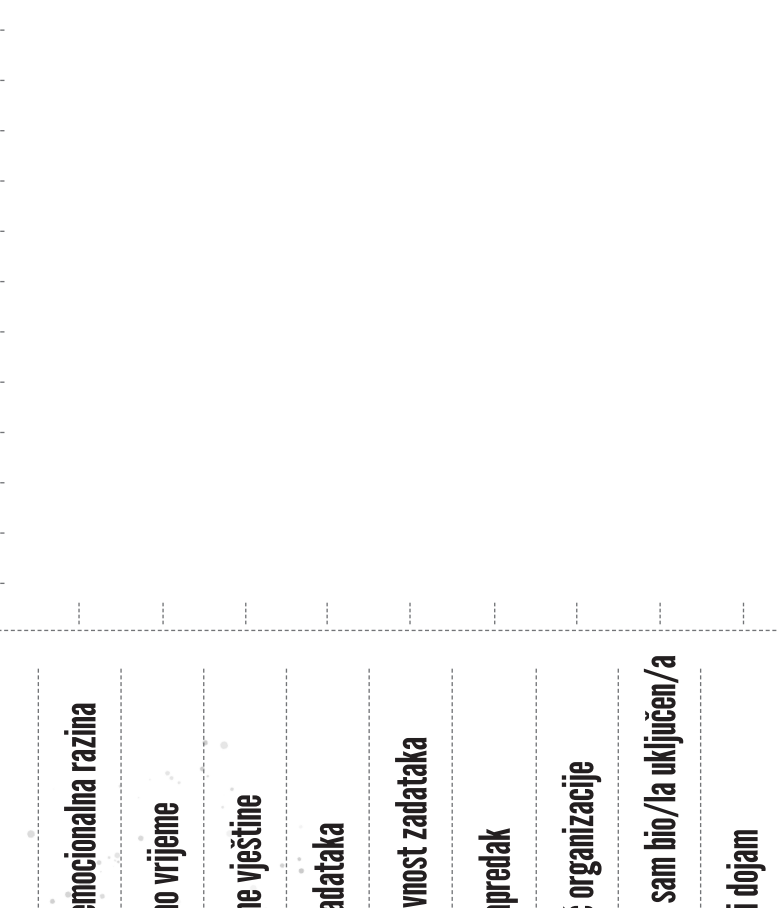
MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESEČNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.



ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

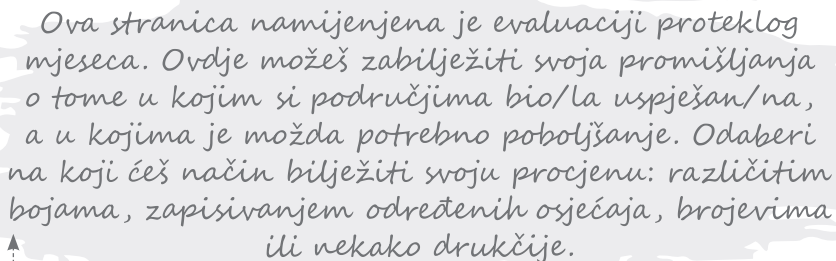
Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESEČNA EVALUACIJA



ili nekako drukčije.

11. mjesec

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESECNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

Moja emocionalna razina

Uloženo vrijeme

Stecene vještine

Broj zadataka

Zahtjevnost zadataka

Moj napredak

Pomoć organizacije

Koliko sam bio/la uključen/a

Ukupni dojam

MIESEČNA EVIDENCIA RADNIH SATI

MJESEČNA EVIDENCIJA RADNIH SATI

[illegible]

MOJE RASPOLOŽENJE

Na ovom mjestu možeš bilježiti svoje osjećaje. Na kraju mjeseca moći ćeš vidjeti svoje ukupno emocionalno stanje u ovom volonterskom projektu. Slobodno se služi vlastitim stilom. Svakoga dana oboji cvijet ili zabilježi određene emocije. Možeš čak i nacrtati emotikon ili odabrati neki drugi način koji smatraš najboljim za evaluaciju.



MOJI VOLONTERSKI ZADACI

[illegible]

MOJA MJESEČNA EVALUACIJA



Ova stranica namijenjena je evaluaciji proteklog mjeseca. Ovdje možeš zabilježiti svoja promišljanja o tome u kojim si područjima bio/la uspješan/na, a u kojima je možda potrebno poboljšanje. Odaberi na koji ćeš način bilježiti svoju procjenu: različitim bojama, zapisivanjem određenih osjećaja, brojevima ili nekako drukčije.

ili nekako drukčije.

MJESTO ZA BILJEŠKE

...





MJESTO ZA BILJEŠKE

MJESTO ZA BILJEŠKE

...





MJESTO ZA BILJEŠKE

MJESTO ZA BILJEŠKE

...





MJESTO ZA BILJEŠKE

MJESTO ZA BILJEŠKE

...





MJESTO ZA BILJEŠKE

STRANICA ZA EVALUACIJU MOJE MOTIVACIJE



Što me motiviralo?

Što me nije motiviralo?

Što mi je bio glavni motiv za uključivanje u ovaj projekt?

Što je smanjilo razinu moje motivacije?

Kako sam se dodatno motivirao/la?

Kako je organizacija pomogla motivirati me?

STRANICA ZA ODMOR



*Uzmi si malo vremena za
odmor i oboji ovu stranicu
u skladu s tim kako se
osjećaš u vezi s dosadašnjim
volonterskim putovanjem.*



POVRATNE INFORMACIJE ZA ORGANIZATORA VOLONTIRANJA



Čestitamo! Nalaziš se na kraju
jednog poglavlja u svojem životu
i sad je vrijeme da ocijeniš svoje
iskustvo. Uzmi si vremena da
promisliš i organizaciji u kojoj si
volontirao/la daj konstruktivne
i iskrene povratne informacije.

Što je trebalo biti drukčije:

Moji prijedlozi za poboljšanje:

**Što sam naučio/la od organizatora volontiranja i kako se naučeno može primijeniti u
budućnosti:**

Mjesto za druga promišljanja:

ZAVRŠNA EVALUACIJA VOLONTERSKOG PROJEKTA

Što smatraš najboljim iskustvom?

*Sada zapiši neka promišljanja
o samom projektu. Je li bilo
onako kako si zamislio/la?
Bi li sada učinio/la nešto
drukčije?*

Što ti je predstavljalo najveći izazov?

Što me iznenadilo?

Kako sam izvršio/la zadatke? Jesam li nešto mogao/la drukčije?

Čime se u projektu najviše ponosim?

Mjesto za druga promišljanja:

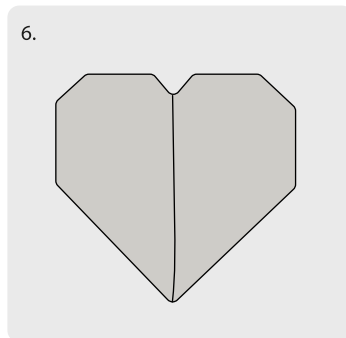
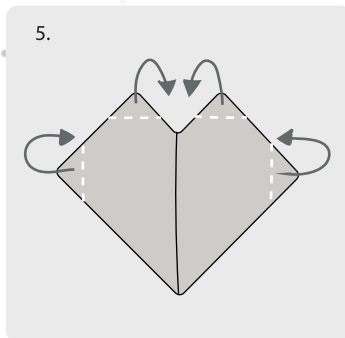
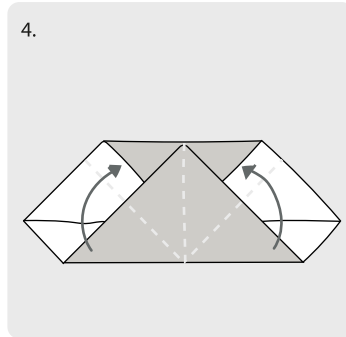
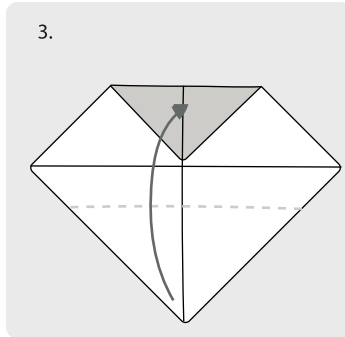
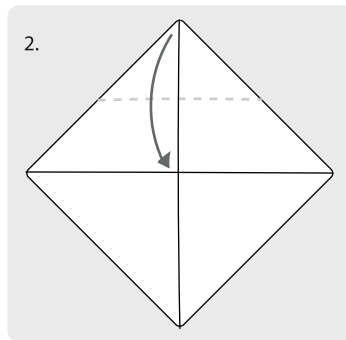
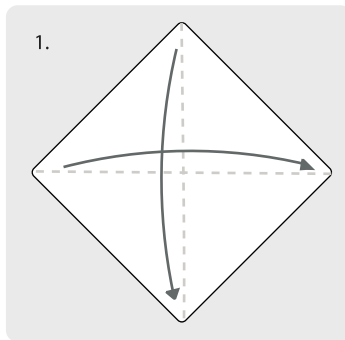


ORIGAMI SRCE

Potrebno: škare, olovka

Izrada:

1. Iskoristiti list sa sljedeće stranice za svoje origami srce
2. Prati linije i izreži četvrtasti oblik
3. Savini ga prema uputama ispod





ŠTO JE SLJEDEĆE?

MOJI PLANOVI NAKON ZAVRŠETKA PROJEKTA

Sljedeće što želim ostvariti u životu:

.....

U kojem području:

Kako:

.....

Zašto:

.....

Sljedeći projekt u kojem želim sudjelovati:

.....

.....

Gdje:

Kada:

Zašto:

.....

Što želim naučiti:

1.

2.

3.

Gdje ću učiti:

.....

Koji je prvi korak:

.....

.....



Ova je publikacija objavljena u sklopu projekta VIV (Volontiranje inspirirano vrijednostima) 2021-2-IT03-KA210-YOU-000049345 u lipnju 2023. godine, a u suradnji organizacija Centro Servizio Volontariato di Padova e Rovigo, Hrvatskog centra za razvoj volonterstva i Associacao Mais Cidania.

Izradu ove publikacije financirala je Europska komisija u okviru programa Erasmus+. Publikacija odražava isključivo stavove autora i Europska komisija ne može biti odgovorna za bilo kakvu upotrebu ovdje sadržanih informacija.

Autori: Paula Mendes, Rita Almeida, Kristiana Zvezdina

Grafički dizajn: Kristiana Zvezdina

