

**PRZYKŁADOWE PYTANIA POMAGAJĄCE W ANALIZOWANIU  
ZASOBÓW W SYTUACJI TRUDNEJ I KRYZYSOWEJ**

<b>POZIOMY FUNKCJON OWANIA</b>	<b>PRZYKŁADOWE PYTANIA</b> (wybieramy to, co w naszym przypadku może okazać się ważne i modyfikujemy dopasowując do osoby)
<b>Środowisko</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jakie masz zasoby finansowe, mieszkaniowe, zawodowe? (jeśli to ważne)</li><li>• Jakie masz możliwości jeśli chodzi o dostęp do różnych zasobów wiedzy, informacji, instytucji? (jeśli to ważne)</li><li>• Co jest Ci potrzebne abyś mógł poradzić sobie z kryzysem?</li><li>• Co zaobserwowałeś w swoim otoczeniu, jakie są ich reakcje innych, czy masz wsparcie?</li><li>• Co masz w swoim otoczeniu, co mogło by Ci pomóc?</li><li>• Co możesz zrobić, żeby osoby z Twojego otoczenia Ci pomogły?</li></ul>
<b>Zachowanie (co robić?)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Co musisz zrobić, wykonać, by poradzić sobie z sytuacją?</li><li>• Co do tej pory zrobiłeś?</li><li>• Jak do tej pory reagowałeś?</li><li>• Co w Twoim zachowaniu mogłoby Ci pomóc w poradzeniu sobie?</li><li>• Jakie działania są jeszcze konieczne do wykonania by rozwiązać sytuację?</li><li>• Co inni ludzie robią w podobnych sytuacjach?</li></ul>
<b>Umiejętności (jak robić?)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Co możesz powiedzieć o swoich obecnych umiejętnościach w kontekście poradzenia sobie z tą sytuacją?</li><li>• Które elementy Twoich umiejętności trzeba by dopracować, uzupełnić?</li><li>• Które umiejętności mogą Ci pomóc w poradzeniu sobie?</li><li>• Czego powinieneś się nauczyć by rozwiązać sytuację?</li><li>• Jakiej wiedzy i umiejętności brakuje Ci by poradzić sobie z sytuacją?</li></ul>
<b>Przekonania (po co robić?)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jak ten cel ma się do Twojego systemu wartości?</li><li>• Jakie wartości mogą Ci pomóc w osiągnięciu celu?</li><li>• Jakie są Twoje przekonania co do tego działania?</li><li>• Które przekonania pomagają Ci w osiągnięciu celu?</li><li>• Na ile Twoje przekonania są zgodne z Tym co chcesz osiągnąć?</li><li>• Które z przekonań przeszkadzają Ci w działaniu?</li><li>• Jakie przekonania powinieneś mieć odnośnie tego celu?</li><li>• Jakie przekonania mógłbyś mieć w chwili osiągnięcia celu?</li></ul>
<b>Tożsamość (kto ma robić? Co jest ważne)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kim chciałbyś być po poradzeniu sobie z tą sytuacją, jaka osobą?</li><li>• Właśnie osiągnąłeś cel. Kim jesteś?-</li><li>• Za kogo się uważasz, co myślisz na swój temat, jak siebie postrzegasz?</li><li>• Jaką osobą powinieneś być, żeby poradzić sobie z tą trudnością?</li><li>• Co musiałby się w Tobie zmienić, żeby osiągnąć rozwiązanie i poradzić sobie z sytuacją?</li><li>• Co jest dla Ciebie ważne w życiu (najważniejsze)?</li><li>• Jakie są Twoje priorytety?</li></ul>
<b>Duchowość (dla kogo?)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Co zmieni w Twoim życiu poradzenie sobie z tą sytuacją?</li><li>• Dla kogo lub czego warto byś sobie z tym poradził/a?</li><li>• Czy jesteś osobą wierzącą?</li><li>• Jaka idea, misja może Ci pomóc poradzić sobie z tą trudnością?</li></ul>

