

PRACOVNÍ LIST | JÁ A OSOBNÍ HRANICE

1. Domnívám se, že mám ve svém životě problémy s nastavováním a udržováním osobních hranic?
2. Mám-li „problém“ v oblasti osobních hranic, o jaký problém se jedná?
3. Překračuje někdo mé osobní hranice (kdo konkrétně, v jakých oblastech života, jakým způsobem)?
4. Pokud je osoba, která porušuje mé hranice, jakým způsobem hájím a chráním své osobní hranice?
5. V jakém prostředí se mi lépe nastavují a udržují mé hranice a proč?
 - formální prostředí – v práci, s lidmi, které příliš neznám atd.
 - neformální prostředí – rodina, přátelé atd.
6. Jaké okolnosti (příp. osobní dispozice) mě limitují při nastavování a udržování hranic?
7. Z jakých důvodů, je pro mě obtížné nastavovat a udržovat si osobní hranice?
8. Jaké jsou moje priority ve vztazích s lidmi?
9. Z jakého důvodu mi dělá potíže říkat druhým lidem NE?
10. Jsou lidé, jejichž hranice a NE nerespektuji? Pokud ano, proč to dělám?
11. Pokud jsou mé osobní hranice nezřetelné (slabé), jakými příznaky se vyznačují?
12. Mohu někoho požádat o pomoc v oblasti nastavování hranic? Pokud ano, koho?
13. Co dalšího mohu udělat pro to, abych se lépe naučil/a nastavovat a udržovat své osobní hranice?

Materiál (cvičení) je součástí kurzu: Hranice při práci v sociálních službách. Číslo akreditace A2024/0813-SP/PC/VP.

Materiál nenahrazuje odborné testy a cvičení. Materiál (text) nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vzdělavatele/ autora jakoukoliv formou (písemně, elektronicky) reprodukován.