ADIMIO | Çalışma formu

Özgüven deneyim günlüğü

Bu formu kendi hedeflerine göre doldur. Gereksiz kişisel bilgi yazma.

Tarih: _____ Hedef: _____

Güvenli görev	Önceki beklenti	Gerçek sonuç	Sonraki deneme

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____