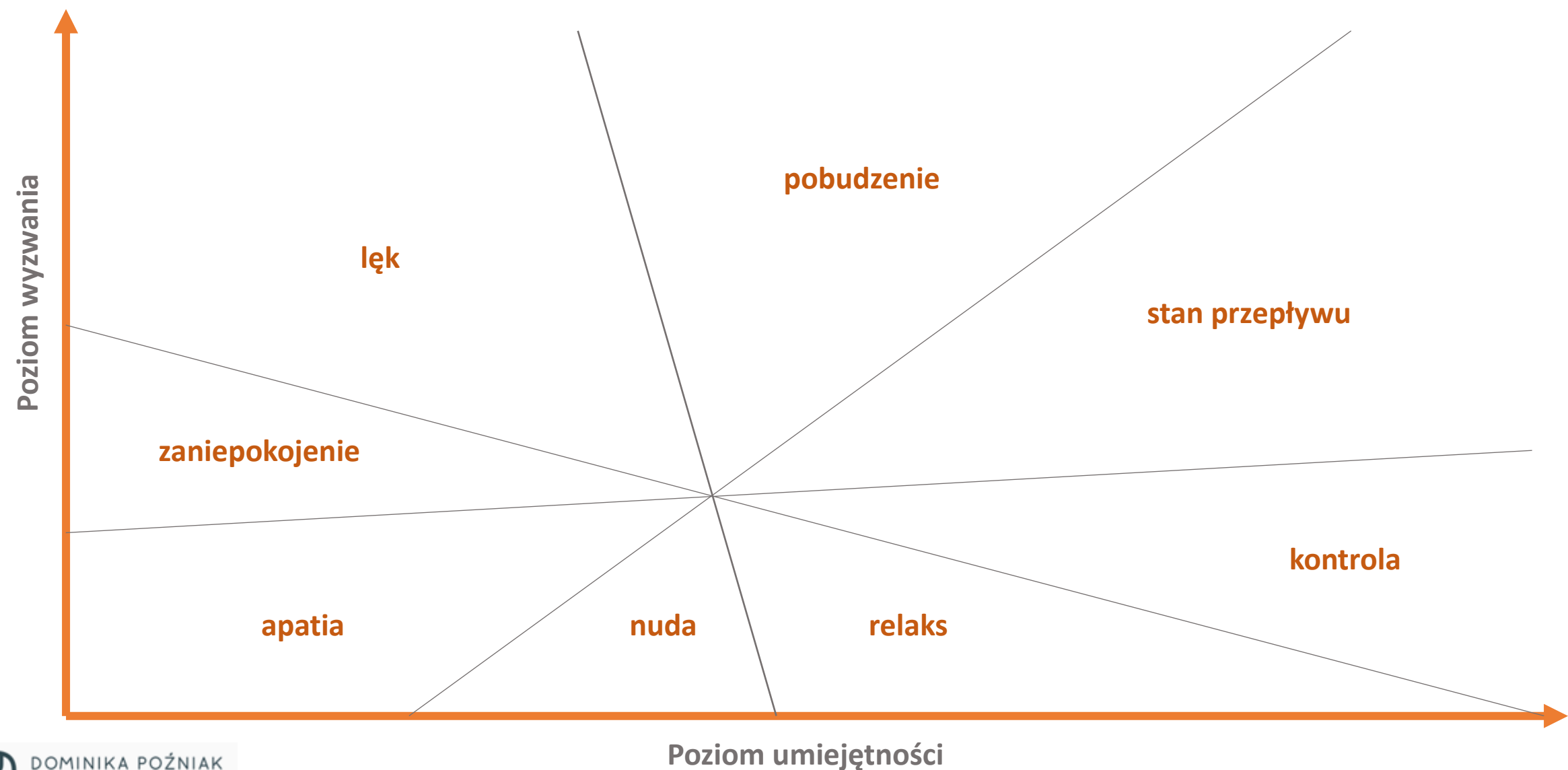


FLOW – zadania vs stany



FLOW – zadania vs stany

1. Wypisz zadania zawodowe, które wykonujesz.
2. Przeanalizuj je pod kątem poziomu trudności, którego doświadczasz podczas ich wykonania i oceny własnego poziomu umiejętności w danej chwili.
3. Przenieś je na wykres.
4. Co możesz zrobić, żeby niektóre z nich przenieść do innego obszaru?

Opracowane na podstawie książki: *Mihaly Csikszentmihalyi, FLOW, Andrews McMeel Publishing, 2008.*