



**Cad é a bhfuil tú go
maith aige agus cad
chuige?**



Feinbhainistiú

1. Smaoinigh ar thrí rud a bhfuil tú go maith acu.
2. Cad chuige a bhfuil tú go maith ag na rudaí seo?
3. Cad iad na rudaí a thiocfadh leat a fheabhsú?
4. Tá scileanna agat a bhaineann leis na rudaí a bhfuil tú go maith acu. An dtig leat na scileanna seo a úsáid le cuidiú leat leis na rudaí ba mhaith leat a fheabhsú?
5. Cad é mar a bheidh a fhios agat gur tháinig feabhas ort?





Spriocanna a leagan amach duit féin



Feinbhainistiú

1. Cad chuige a bhfuil sé tábhachtach spriocanna a bheith agat?
2. Cad iad na spriocanna atá agat don mhí seo?
3. Breac síos iad áit éigin sábháilte.
4. Cad é a thig leat a dhéanamh an mhí seo le cuidiú leat do chuid spriocanna a bhaint amach?
5. Cé a bheadh ábalta cuidiú leat?





Do chuid scileanna a úsáid le deacracht a shárú



Feinbhainistiú

1. Cad é an rud ba dheacra faoin tasc?
2. Cad é mar a sháraigh tú an deacracht?
3. Cad iad na scileanna a bhí ort a úsáid?
4. Cad iad na tréithe a léirigh tú agus an fhadhb á réiteach agat?
5. Cad é a d'fhoghlaim tú?
6. An mbeidh seo ina chuidiú agat agus tú ag obair ar rudaí eile?





Bacainní a shárú



Feinbhainistiú

1. Smaoinigh ar an fhadhb.
2. An bhfuil an fhadhb ag cur bac ar an obair nó an amhlaidh atá sí ag cur stad leis an obair?
3. An dtig leat leanúint ar aghaidh leis an obair cé go bhfuil fadhb ann?
4. Cad é a tharlóidh má réitíonn tú an fhadhb?
5. An dtig leat smaoineamh ar réitigh eile? Roghnaigh réiteach amháin agus bain triail as.





Measúnú a dhéanamh ar a bhfuil déanta agat



Feinbhainistiú

1. Ar fhoghlaim tú rud ar bith nua ón tasc?
2. Cad é mar a rinne tú é?
3. Cad chuige a ndearna tú mar sin é?
4. Ar fhoghlaim tú rud ar bith fút féin agus tú ag dul don tasc?
5. An ndéanfá é ar bhealach difriúil an chéad uair eile?
6. Cad é mar a rinne daoine eile é?





Céimeanna i dtreo ratha



Feinbhainistiú

An sprioc
dheiridh



Céim 5

Céim 4

Céim 3

Céim 2

Céim 1

An túsphointe



**A oibriú amach cad
é mar a dhéanfaidh
tú an tasc seo**



Feinbhainistiú

1. Smaoinigh ar cad é a bheidh le déanamh agat don tasc seo.
2. Cé a bheidh páirteach ann? Cé a bheadh ábalta cuidiú leat?
3. Cad é a léireodh duit gur éirigh leat sa tasc?
4. An bhfuil rud ar bith ag cur bac ar an obair’?
5. Cad iad na rudaí a dtiocfadh leo bac a chur ar an obair?





Plean a dhéanamh leis an tasc a chur i gcrích



Feinbhainistiú

1. Cad é a chaithfidh tú a dhéanamh? Cén sprioc atá agat?
2. Cad é a léireodh duit gur éirigh leat sa tasc?
3. Cad é mar a thig leat a chinntiú go n-oibreoidh tú chomh maith agus a thig leat?
4. Bris an tasc anuas sa dóigh is go mbeidh tú, lár agus deireadh ann.
5. Pleanáil na rudaí a bheidh le déanamh agat.





**Cad é a
d'fhoghlaim tú an
tseachtain seo?**



Feinbhainistiú

1. Déan liosta de na rudaí nua a d'fhoghlaim tú nó de na rudaí ar tháinig feabhas orthu an tseachtain seo.
2. In aice le gach ceann acu seo, scríobh an modh a bhí in úsáid agat lena dhéanamh mar is ceart.
3. In aice le gach ceann acu seo, scríobh an scil a d'fhorbair tú trína dhéanamh.
4. An dtig leat patrúin ar bith a fheiceáil?
5. Cé acu modhanna is fusa a úsáid? Cad iad na scileanna is láidre agat?
6. Déan iarracht cuimhneamh ar na láidreachtaí seo an chéad uair eile a bheidh tú i bponc.





**An dtig leat rud ar
bith nua a fhoghlaim
trí do chuid oibre a
chur i gcomparáid le
hobair daoine eile?**



Feinbhainistiú

1. Aimsigh páirtí le go dtig libh amharc ar obair a chéile.
2. Breac síos na cosúlachtaí idir an dá phíosa oibre.
3. Ansin, labhair faoin mhodh a d'úsáid an bheirt agaibh leis an obair a dhéanamh.
4. Cuir an dá mhodh i gcomparáid lena chéile agus breac síos éagsúlachtaí ar bith.
5. Dá ndéanfá rudaí ar an dóigh chéanna le do pháirtí, an mbeadh an obair níos fearr dá bharr?
6. An ndéanfá rud ar bith ar bhealach difriúil an chéad uair eile?

