



# Tá mé i bponc! Cad é a dhéanfaidh mé anois?

Dóir den Aine

Féinbhainistiú

Mir 1  
r 2  
3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. Cad é atá ag cur bac orm?
2. Cad chuige a bhfuil mé i bponc?
3. An bhfuil gach duine i bponc, nó an mise an t-aon duine atá i bponc?
4. Cén chuid den obair nach dtuigim?
5. Déan iarracht roinnt cártaí eile a aimsiú a mholann dóigheanna le bacainní a shárú agus a bheadh fóirsteanach sa chás seo.







# An dtiocfadh liom seo a dhéanamh liom féin?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mír 1

2

3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. An dtiocfadh leat leanúint ar aghaidh gan chuidiú? Mura dtiocfadh, cén cuidiú atá de dhíth ort?
2. An bhfuil tú ag dul i dtaithí ar an dóigh leis seo a dhéanamh?
3. Cad é mar a thiocfadh leat cuidiú le duine eile é seo a dhéanamh?
4. Cad é a bheadh ina chuidiú agat cuimhneamh ar an dóigh leis seo a dhéanamh?
5. Cad é ba mhaith leat a dhéanamh ina dhiaidh seo?





# Cá huair a bheidh sé críochnaithe?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mir 1

2

3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. Cad é mar a bheidh a fhios agat go bhfuil sé críochnaithe?
2. B'fhéidir go bhfuil tú críochnaithe, ach an ndearna tú é chomh maith agus a thiocfadh leat?
3. Cé a bheadh ábalta é a sheiceáil duit?
4. Mura bhfuil tú sásta leis an toradh, cad é a thig leat a dhéanamh lena fheabhsú?
5. Cá mhéad ama atá fágtha agat?







# An bhfuil tú sásta leis sin?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mír 1

r 2

3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. Cad é an rud ab fhearr faoin obair?
2. Cé chomh sásta agus atá tú lena bhfuil déanta agat go dtí seo?
3. Cad é mar a d'éirigh leat, agus an ndearna tú an rud a bhí tú ag iarraidh a dhéanamh?
4. An raibh tú míshásta le rud ar bith?
5. Cad é a thig leat a dhéanamh leis an dearcadh atá agat ar do chuid oibre a fheabhsú?







# Cad é an chéad rud eile?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mír 1

r 2

3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. Cad é a chaithfidh tú a dhéanamh lena chinntiú go mbeidh go leor ama agat?
2. An dtig leat an obair a bhriseadh anuas ina céimeanna?
3. Cá mhéad oibre atá le déanamh agat go fóill?
4. Cén chuid den obair ba chóir a dhéanamh anois?
5. Má bhíonn am breise agat i ndiaidh duit críochnú, cad é a thig leat a dhéanamh?







# An nglacaim go réidh le comhairle?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mír 1  
2  
3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. Cá huair a iarrann tú cuidiú?
2. Cad é mar a mhothaíonn tú nuair a dhéanann tú meancóg; an bhfoghlaímíonn tú rud ar bith, an mothaíonn tú míshásta nó rud ar bith eile?
3. Cá huair a bhíonn comhairle ina cuidiú agat?
4. Cad é mar a ghlacann tú le comhairle?
5. Nuair a chuireann tú comhairle ar dhaoine eile, cad é mar a thig leat cuidiú leo gan cur isteach orthu?







# Doiligh nó furasta?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mír 1  
2  
3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. An bhfuil taithí ar bith agat a bheadh ina cuidiú agat é seo a dhéanamh?
2. Cad chuige a ndearna tú ar an dóigh sin é?
3. Cad é a chuir ag smaoineamh thú?
4. Cad iad na rudaí nua a d'fhoghlaim tú?
5. An dtiocfadh leat é seo a úsáid ar dhóigh ar bith eile?







# Cén cineál smaointeora mé?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mir 1  
r 2  
3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. Cad iad na píosaí oibre is fearr a dhéanann tú?
2. Cad iad na píosaí is deacra duit a dhéanamh ar an dóigh cheart?
3. Cé acu is fearr leat - a bheith ag obair le do chuid smaointe féin nó le smaointe atá ann cheana féin?
4. An gcloíonn tú le rudaí go mbeidh siad déanta?
5. An éiríonn tú tógtha agus an mbíonn tú ag deifriú thart, nó an nglacann tú rudaí go réidh lena ndéanamh i do chuid ama féin? Cad é an dóigh is fearr?







# Stop agus Seiceáil!

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mír 1

r 2

3

Scaint ghutháin!

7 i.n.



1. Cad é a chaithfidh tú a dhéanamh sula gcuirfidh tú tús leis?
2. Glac go réidh é agus déan mar is ceart é!
3. An bhfuil gach rud ar an liosta agat?
4. Cá huair ba chóir duit dul chun cinn a mheas?
5. Ar fhág tú rud ar bith ar lár?







# Cad é mar a thiocfadh leat é seo a fheabhsú?

Obair den Aine

Féinbhainistiú

Mír 1  
2  
3

Scaint ghutháin!

7 in.



1. Smaoinigh ar rud amháin a thiocfadh leat a dhéanamh inniu a fhágfaidh go mbeidh deis níos fearr agat an sprioc a bhaint amach.
2. Cad chuige a bhfuil sé tábhachtach sprioc a bheith agat?
3. An dtig leat an toradh ba mhaith leat a shamhlú duit féin?
4. An bhfuil sprioc-am leis?
5. Cad iad na rudaí atá le sárú leis an sprioc seo a bhaint amach?

