

Gné 4: Cleachtas Gairmiúil

Gníomhaíocht H: Tacú le hAthruithe

Nuair a dhéanann cleachtóirí machnamh ar an gcleachtas, is minic a aithníonn siad réimsí inar féidir athruithe dearfacha a dhéanamh. Próiseas casta a bhíonn i gceist le hathruithe uaireanta, áfach. Cabhróidh Gníomhaíocht H leat machnamh a dhéanamh ar an taithí atá agat ar athruithe, agus tacaíochtaí a theastódh uait sa phróiseas a shainaithint.

Déan iarracht tabhairt faoin ngníomhaíocht seo leat féin roimh dhul siar uirthi leis an bhfoireann nó leis an mbainisteoir, nó tabhair fúithi le cabhair ó mheantóir.

Smaoinigh ar thréimhse i do shaol ina raibh ort dul déileáil le hathrú mór nó le suaithheadh, nó ar thréimhse ina raibh ort rud nua a fhoghlaim.

Conas mar a bhí sé?

