**Log book/Jurnal Aksi World**

|  |  |
| --- | --- |
| Nama/NIM : | Yehezkiel Darren Putra Wardoyo/71231023 |
| Kelompok : | 8 |
| Kelas : | Emotion |
| Hari/Tanggal : | Minggu, 26 Februari 2024 |
| Lokasi Kegiatan : | Rumah Keluarga Adam |

Hal-hal yang diamati dan dikerjakan oleh setiap peserta:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N0** | **Aktifitas Yang diamati (See)** | **Yang anda pikirkan (Think)** | **Yang anda rasakan (Feel)** | **Yang akan anda lakukan (Do)** |
| 1 | Aspek fisik (Physically/ aspek fisik: yang nampak pada fisik, kelemahan/kekurangan secara fisik): |  |  |  |
| 2 | Aspek Relasi sosial (interaksi dengan yang lain, keluarga, tetangga, teman, keterbatasan/ kemudahan, cara interaksi/ gestur/bahasanya): |  |  |  |
| 3 | Aspek Spiritualitas (cara melihat dan memaknai Tuhan dalam hidupnya):   * Cara mereka melihat Tuhan: * Cara Tuhan melihat dirimu: |  |  |  |
| 4 | Aspek pengembangan diri (cara mengidentifikasi diri sendiri dan menggali kemampuan):   * Cara menerima diri sendiri: * Cara berkontribusi positif pada diri, keluarga dan orang lain: |  |  |  |
| 5 | Aspek Mindfulness (cara mengelola emosi diri)   * Marah, * Sedih, * Senang, * Jijik, * Takut, * Terkejut |  |  |  |
| 6 | Aspek Konflik (cara mengenali penyebab dan mengelola konflik pada diri)   * Penyebab munculnya marah (pada teman, orangtua, diri sendiri): * Sikap yang dikembangkan untuk mengelola konflik: |  |  |  |
| 7 | Aspek Manajemen Diri (cara mengatur aktifitas diri supaya berjalan sesuai waktunya dan selaras dengan orang lain)   * Cara membagi waktu (kerja/kelompok, gadget, ketemuan, belajar): * Cara memprioritaskan aktifitas (penting-genting, tidak penting-genting): * Cara mengatasi kesulitan membagi waktu (diri sendiri, teman, orang lain): |  |  |  |

Foto Kegiatan Harian (harus seijin yang bersangkutan):

***\*Diupayakan berfoto dengan Fasilitator/MaPen***

|  |  |
| --- | --- |
| Foto 1. | Mengetahui TTD: Mapen/Fasilitator |
| Foto 2. | Mengetahui TTD: Mapen/Fasilitator |