



**«Академия
спортивных
исследований»**

Центр знаний в области
социального спорта

ДНЕВНИК ВОЛОНТЕРА

*«Чтобы
поверить в добро,
надо начать
делать его»*

Лев Толстой





**«Академия
спортивных
исследований»**
Центр знаний в области
социального спорта

Дневник волонтёра



Добро пожаловать в мир волонтерства!



Этот дневник - твой личный компас, помогающий не только фиксировать опыт, но и расти, находить смысл, вдохновляться и делиться этим с другими.

Как использовать дневник:

- Записывай регулярно - каждый день, неделю или месяц.
- Будь честен(а) с собой
- Отмечай не только действия, но и чувства, открытия, мечты
- Используй дневник, как пространство для самоанализа и вдохновения

Дневник включает в себя дневные записи, записи с ежемесячными результатами твоей работы, раздел для наставников, раздел, посвященный твоим друзьям и команде, а также странички для вдохновения и приятных воспоминаний :)

Успехов! :)

*«Главное в человеке не ум, а то, что им управляет:
характер, сердце, добрые чувства»*

Фёдор Достоевский

Настроение
дня



Вопросы для начала пути:

1) Почему я стал(а) волонтером?

2) Каких целей я хочу достичь?

3) Какие мои ценности совпадают с добровольческой деятельностью?

Мой статус волонтера на сегодняшний день:

- ☐ Новичок
- ☐ Активный волонтер
- ☐ Ответственный за направление
- ☐ Наставник
- ☐ Организатор мероприятий
- ☐ _____

Настроение
дня



Оцени свои навыки на данный момент по шкале от 1 до 10:

Коммуникабельность: ____/10

Работа в команде: ____/10

Лидерство: ____/10

Эмпатия: ____/10

Самостоятельность: ____/10

Уверенность в себе: ____/10

Организаторские способности: ____/10

Наставничество: ____/10

Какие навыки я хочу развить в себе?



Дата первого заполнения дневника (начала пути):

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

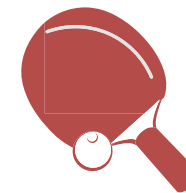
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Моя команда



Мои друзья в волонтерстве

Расскажи про своих друзей: как их зовут, как вы познакомились, что вас объединяет?

Как я участвую в командных делах?

Расскажи про свою роль в команде:

Конфликтные ситуации (если были):

- Что произошло?

- Как это решилось?

- Как ты себя чувствуешь?

Любимые командные игры/активности (что особенно понравилось):

Что, по твоему, помогает создать классную команду?

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

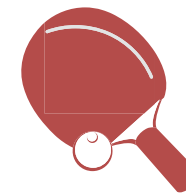
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Ежемесячная запись

Поздравляю! Прошел целый месяц с того момента, как ты начал вести свой Дневник волонтера. Настало время для подведения ежемесячных итогов своего пути:)

Дата: _____

Итоги

- Какие задачи я выполнил(а)?

- Какие навыки развил(а)?

Эмоции

- Как я чувствовал(а) себя в течение этого времени?

- Что меня вдохновляло?

Настроение
дня



Цели и точки роста

- Что получилось особенно хорошо, а что можно сделать лучше?

- На чём я хочу сосредоточиться дальше?

- Какие проекты мне интересны?

Профориентационная заметка

- Какие профессиональные навыки и качества появились у меня?



Оцени свои навыки на данный момент по шкале от 1 до 10:

Коммуникабельность: ____/10

Работа в команде: ____/10

Лидерство: ____/10

Эмпатия: ____/10

Самостоятельность: ____/10

Уверенность в себе: ____/10

Организаторские способности: ____/10

Наставничество: ____/10

Прогресс и цели

- Что нового я освоил(а)? Какие навыки стали сильнее?

- Что хочу развивать? Каким хочу стать наставником для других?

Настроение
дня



Наставнический раздел

Этот раздел посвящен общению с твоим наставником и руководителем всего проекта. Здесь они могут дать тебе свою обратную связь, написать свои комментарии по твоей работе и вашему сотрудничеству. *Но с твоего согласия! :)*

Вопросы для обсуждения с наставником:

- Что я делаю хорошо?
- Что мне стоит улучшить?
- Какой навык важнее всего сейчас?



Комментарии от наставника:

- Сильные стороны волонтера

- Рекомендации, советы

- Замечания по росту

На какие навыки стоит обратить внимание:

- ☐ Коммуникабельность
- ☐ Работа в команде
- ☐ Лидерство
- ☐ Эмпатия
- ☐ Самостоятельность
- ☐ Уверенность в себе
- ☐ Организаторские способности
- ☐ Наставничество
- ☐ Другое

Обратная связь от координатора/руководителя:

[illegible]

Волонтёрская капсула времени



Здесь можно написать свои мечты, цели и планы на будущее, а через полгода или год открыть эту страницу и сравнить.

Мои мечты:

[illegible]

Мои цели и планы:

Кем/где я вижу себя через год:

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

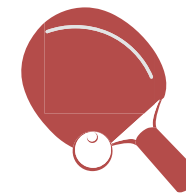
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Раздел вдохновения

Здесь ты можешь написать истории успеха других волонтеров, которые тебя вдохновляют или цитаты, которые тебя мотивируют :)

Мой список причин быть волонтером:

Настроение
дня



Пространство для творчества

Здесь ты можешь порисовать, написать стих или строчки из любимой песни. В общем - не ограничивай свой полёт фантазии :)

*«Мы не столько любим людей за то добро, которое они сделали нам,
сколько за то добра, которое сделали им мы.»*

Лев Толстой

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

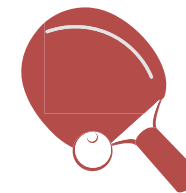
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Ежемесячная запись

Поздравляю! Прошел еще один месяц с того момента, как ты начал вести свой Дневник волонтера. Настало время для подведения ежемесячных итогов своего пути:)

Дата: _____

Итоги

- Какие задачи я выполнил(а)?

- Какие навыки развил(а)?

Эмоции

- Как я чувствовал(а) себя в течение этого времени?

- Что меня вдохновляло?

Настроение
дня



Цели и точки роста

- Что получилось особенно хорошо, а что можно сделать лучше?

- На чём я хочу сосредоточиться дальше?

- Какие проекты мне интересны?

Профориентационная заметка

- Какие профессиональные навыки и качества появились у меня?



Оцени свои навыки на данный момент по шкале от 1 до 10:

Коммуникабельность: ____/10

Работа в команде: ____/10

Лидерство: ____/10

Эмпатия: ____/10

Самостоятельность: ____/10

Уверенность в себе: ____/10

Организаторские способности: ____/10

Наставничество: ____/10

Прогресс и цели

- Что нового я освоил(а)? Какие навыки стали сильнее?

- Что хочу развивать? Каким хочу стать наставником для других?

Настроение
дня



Наставнический раздел

Этот раздел посвящен общению с твоим наставником и руководителем всего проекта. Здесь они могут дать тебе свою обратную связь, написать свои комментарии по твоей работе и вашему сотрудничеству. *Но с твоего согласия! :)*

Вопросы для обсуждения с наставником:

- Что я делаю хорошо?
- Что мне стоит улучшить?
- Какой навык важнее всего сейчас?



Комментарии от наставника:

- Сильные стороны волонтера

- Рекомендации, советы

- Замечания по росту

На какие навыки стоит обратить внимание:

- ☐ Коммуникабельность
- ☐ Работа в команде
- ☐ Лидерство
- ☐ Эмпатия
- ☐ Самостоятельность
- ☐ Уверенность в себе
- ☐ Организаторские способности
- ☐ Наставничество
- ☐ Другое

Обратная связь от координатора/руководителя:

[illegible]

Настроение
дня



Волонтёрское Бинго

Игровой вызов месяца. Выполняй задания из таблички ниже и отмечай выполненные :)

В пустых ячейках придумай свои собственные задания или попроси придумать друзей/наставников.

Сфотографироваться с другим волонтером	Научить новичка чему-то	Сказать "спасибо" трём разным людям	Предложить идею для улучшения
Сделать добрый поступок незаметно	Привести друга на мероприятие	Провести мини-игру для ребят	Проявить эмпатию к новичку
Поблагодарить наставника лично	Показать пример для новичков	Поделиться чем-то полезным	Запустить небольшую инициативу

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

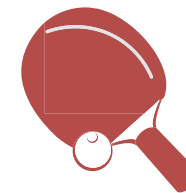
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Место для твоих мыслей

Здесь ты можешь написать любые свои мысли (эмоции, впечатления, события, размышления и т.д.) касаясь твоей добровольческой деятельности

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Раздел приятных воспоминаний

Здесь ты можешь оставить распечатанные фотокарточки с прошедших мероприятий или попросить своих сокомандников оставить тебе послание.

В общем, все, что считаешь нужным для сохранения ценных воспоминаний :)

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

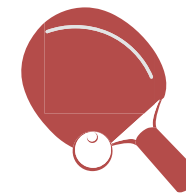
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Ежемесячная запись

Поздравляю! Прошел еще один месяц с того момента, как ты начал вести свой Дневник волонтера. Настало время для подведения ежемесячных итогов своего пути:)

Дата: _____

Итоги

- Какие задачи я выполнил(а)?

- Какие навыки развил(а)?

Эмоции

- Как я чувствовал(а) себя в течение этого времени?

- Что меня вдохновляло?

Настроение
дня



Цели и точки роста

- Что получилось особенно хорошо, а что можно сделать лучше?

- На чём я хочу сосредоточиться дальше?

- Какие проекты мне интересны?

Профориентационная заметка

- Какие профессиональные навыки и качества появились у меня?



Оцени свои навыки на данный момент по шкале от 1 до 10:

Коммуникабельность: ____/10

Работа в команде: ____/10

Лидерство: ____/10

Эмпатия: ____/10

Самостоятельность: ____/10

Уверенность в себе: ____/10

Организаторские способности: ____/10

Наставничество: ____/10

Прогресс и цели

- Что нового я освоил(а)? Какие навыки стали сильнее?

- Что хочу развивать? Каким хочу стать наставником для других?

Настроение
дня



Наставнический раздел

Этот раздел посвящен общению с твоим наставником и руководителем всего проекта. Здесь они могут дать тебе свою обратную связь, написать свои комментарии по твоей работе и вашему сотрудничеству. *Но с твоего согласия! :)*

Вопросы для обсуждения с наставником:

- Что я делаю хорошо?
- Что мне стоит улучшить?
- Какой навык важнее всего сейчас?



Комментарии от наставника:

- Сильные стороны волонтера

- Рекомендации, советы

- Замечания по росту

На какие навыки стоит обратить внимание:

- ☐ Коммуникабельность
- ☐ Работа в команде
- ☐ Лидерство
- ☐ Эмпатия
- ☐ Самостоятельность
- ☐ Уверенность в себе
- ☐ Организаторские способности
- ☐ Наставничество
- ☐ Другое

Обратная связь от координатора/руководителя:

[illegible]

Письмо “будущему мне”

Здесь ты можешь написать письмо будущему себе :)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

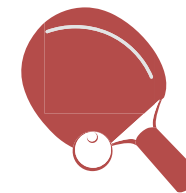
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Моя команда



Мои друзья в волонтерстве

Расскажи про своих друзей: как их зовут, как вы познакомились, что вас объединяет?

Как я участвую в командных делах?

Расскажи про свою роль в команде:

Конфликтные ситуации (если были):

- Что произошло?

- Как это решилось?

- Как ты себя чувствуешь?

Любимые командные игры/активности (что особенно понравилось):

Что, по твоему, помогает создать классную команду?

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

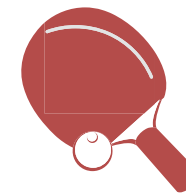
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Ежемесячная запись

Поздравляю! Прошел еще один месяц с того момента, как ты начал вести свой Дневник волонтера. Настало время для подведения ежемесячных итогов своего пути:)

Дата: _____

Итоги

- Какие задачи я выполнил(а)?

- Какие навыки развил(а)?

Эмоции

- Как я чувствовал(а) себя в течение этого времени?

- Что меня вдохновляло?

Настроение
дня



Цели и точки роста

- Что получилось особенно хорошо, а что можно сделать лучше?

- На чём я хочу сосредоточиться дальше?

- Какие проекты мне интересны?

Профориентационная заметка

- Какие профессиональные навыки и качества появились у меня?



Оцени свои навыки на данный момент по шкале от 1 до 10:

Коммуникабельность: ____/10

Работа в команде: ____/10

Лидерство: ____/10

Эмпатия: ____/10

Самостоятельность: ____/10

Уверенность в себе: ____/10

Организаторские способности: ____/10

Наставничество: ____/10

Прогресс и цели

- Что нового я освоил(а)? Какие навыки стали сильнее?

- Что хочу развивать? Каким хочу стать наставником для других?

Настроение
дня



Наставнический раздел

Этот раздел посвящен общению с твоим наставником и руководителем всего проекта. Здесь они могут дать тебе свою обратную связь, написать свои комментарии по твоей работе и вашему сотрудничеству. *Но с твоего согласия! :)*

Вопросы для обсуждения с наставником:

- Что я делаю хорошо?
- Что мне стоит улучшить?
- Какой навык важнее всего сейчас?



Комментарии от наставника:

- Сильные стороны волонтера

- Рекомендации, советы

- Замечания по росту

На какие навыки стоит обратить внимание:

- ☐ Коммуникабельность
- ☐ Работа в команде
- ☐ Лидерство
- ☐ Эмпатия
- ☐ Самостоятельность
- ☐ Уверенность в себе
- ☐ Организаторские способности
- ☐ Наставничество
- ☐ Другое

Обратная связь от координатора/руководителя:

Творческая страничка

Здесь ты можешь составить коллаж: приклей/вставь фото, билетик с мероприятия, рисунок. Напиши шутку недели, свой девиз или забавную фразу, услышанную от кого-то из твоего окружения. Твори :)

«Личность — вот главное; человеческая личность должна быть крепка как скала, ибо на ней все строится.»

Иван Тургенев

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения



- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

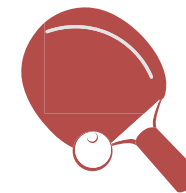
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

“Тайное” вдохновение

1. **Выбери «жертву» сюрприза**

Каждую неделю анонимно выбирай одного–двух участников команды (можно вытянуть имена из шляпы или использовать приложение для случайного выбора).

2. **Придумай сюрприз**

Это может быть что угодно:

- Записка с тёплыми словами в личном ящичке или кармане куртки.
- Маленький сувенир или символический подарок (наклейка, браслет, открытка).
- Организовать мини-игру или загадку, решение которой приведёт к приятному сюрпризу.
- Коробочка с конфетами или чаем на рабочем столе.

3. **Подготовь и передай**

Сделай всё так, чтобы никто не знал, кто именно организовал сюрприз (время, оформление, помощники – всё анонимно).

- Важно: не афишировать себя, но убедиться, что адресат увидел и почувствовал внимание.

4. **Задокументируй в дневнике (в разделе “Тайное вдохновение”)**

- *Дата:* когда ты сделал(а) сюрприз.
- *Кому (без имени):* например, «новичку, который часто улыбался», или «человеку, который сегодня был очень занят».
- *Идея сюрприза:* коротко опиши, что именно ты подготовил(а).
- *Реакция человека/команды:* какие эмоции это вызвало (один–два предложения).
- *Что ты сам(а) почувствовал(а):* как было организовывать сюрприз, чему это тебя научило.

Подведение итогов

В конце месяца или проекта проанализируй:

- Сколько сюрпризов ты сделал(а).
- Какие из них были самыми удачными.
- Чему ты научился(ась) в процессе (например, креативности, эмпатии, тайному планированию).

Дата	Кому	Идея сюрприза	Реакция человека или команды	Мои чувства

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения



- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

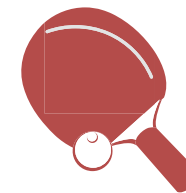
- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения



- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Ежемесячная запись

Поздравляю! Прошел еще один месяц с того момента, как ты начал вести свой Дневник волонтера. Настало время для подведения ежемесячных итогов своего пути:)

Дата: _____

Итоги

- Какие задачи я выполнил(а)?

- Какие навыки развил(а)?

Эмоции

- Как я чувствовал(а) себя в течение этого времени?

- Что меня вдохновляло?

Настроение
дня



Цели и точки роста

- Что получилось особенно хорошо, а что можно сделать лучше?

- На чём я хочу сосредоточиться дальше?

- Какие проекты мне интересны?

Профориентационная заметка

- Какие профессиональные навыки и качества появились у меня?



Оцени свои навыки на данный момент по шкале от 1 до 10:

Коммуникабельность: ____/10

Работа в команде: ____/10

Лидерство: ____/10

Эмпатия: ____/10

Самостоятельность: ____/10

Уверенность в себе: ____/10

Организаторские способности: ____/10

Наставничество: ____/10

Прогресс и цели

- Что нового я освоил(а)? Какие навыки стали сильнее?

- Что хочу развивать? Каким хочу стать наставником для других?

Настроение
дня



Наставнический раздел

Этот раздел посвящен общению с твоим наставником и руководителем всего проекта. Здесь они могут дать тебе свою обратную связь, написать свои комментарии по твоей работе и вашему сотрудничеству. *Но с твоего согласия! :)*

Вопросы для обсуждения с наставником:

- Что я делаю хорошо?
- Что мне стоит улучшить?
- Какой навык важнее всего сейчас?



Комментарии от наставника:

- Сильные стороны волонтера

- Рекомендации, советы

- Замечания по росту

На какие навыки стоит обратить внимание:

- ☐ Коммуникабельность
- ☐ Работа в команде
- ☐ Лидерство
- ☐ Эмпатия
- ☐ Самостоятельность
- ☐ Уверенность в себе
- ☐ Организаторские способности
- ☐ Наставничество
- ☐ Другое

Обратная связь от координатора/руководителя:

Раздел приятных воспоминаний

Здесь ты можешь оставить распечатанные фотокарточки с прошедших мероприятий или попросить своих сокомандников оставить тебе послание.

В общем, все, что считаешь нужным для сохранения ценных воспоминаний :)

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения



- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

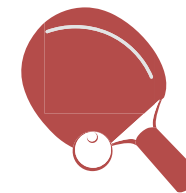
Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения

- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Коллекция теплых слов

Попроси команду оставить короткие записи: советы, мемы, эмоджи, благодарности, пожелания и

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

От кого: _____

Запись: _____

Настроение
дня



Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения



- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Еженедельные записи

Дата: _____

Мероприятие (опиши, где и что ты делал(а):

Эмоции и впечатления

- Что вызвало радость?

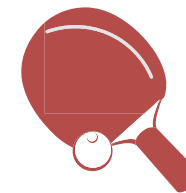
- Что было сложно?

- Как я чувствовал(а) себя в команде?

Настроение
дня



Мои достижения



- Что получилось особенно хорошо?

- Чему я научился(ась)?

Зоны роста

- Что я мог(ла) бы сделать лучше?

- Какие навыки стоит подтянуть?

Благодарность дня

- Кому я благодарен(на)? За что?

Ежемесячная запись

Поздравляю! Прошел еще один месяц с того момента, как ты начал вести свой Дневник волонтера. Настало время для подведения ежемесячных итогов своего пути:)

Дата: _____

Итоги

- Какие задачи я выполнил(а)?

- Какие навыки развил(а)?

Эмоции

- Как я чувствовал(а) себя в течение этого времени?

- Что меня вдохновляло?

Настроение
дня



Цели и точки роста

- Что получилось особенно хорошо, а что можно сделать лучше?

- На чём я хочу сосредоточиться дальше?

- Какие проекты мне интересны?

Профориентационная заметка

- Какие профессиональные навыки и качества появились у меня?



Оцени свои навыки на данный момент по шкале от 1 до 10:

Коммуникабельность: ____/10

Работа в команде: ____/10

Лидерство: ____/10

Эмпатия: ____/10

Самостоятельность: ____/10

Уверенность в себе: ____/10

Организаторские способности: ____/10

Наставничество: ____/10

Прогресс и цели

- Что нового я освоил(а)? Какие навыки стали сильнее?

- Что хочу развивать? Каким хочу стать наставником для других?

Настроение
дня



Наставнический раздел

Этот раздел посвящен общению с твоим наставником и руководителем всего проекта. Здесь они могут дать тебе свою обратную связь, написать свои комментарии по твоей работе и вашему сотрудничеству. *Но с твоего согласия! :)*

Вопросы для обсуждения с наставником:

- Что я делаю хорошо?
- Что мне стоит улучшить?
- Какой навык важнее всего сейчас?



Комментарии от наставника:

- Сильные стороны волонтера

- Рекомендации, советы

- Замечания по росту

На какие навыки стоит обратить внимание:

- ☐ Коммуникабельность
- ☐ Работа в команде
- ☐ Лидерство
- ☐ Эмпатия
- ☐ Самостоятельность
- ☐ Уверенность в себе
- ☐ Организаторские способности
- ☐ Наставничество
- ☐ Другое

Обратная связь от координатора/руководителя:

Дерево благодарностей

Нарисуй дерево, каждая ветка которого - за что ты благодарен(на):
людям, себе, событиям, открытиям.

Настроение
дня



Финишная прямая

Поздравляю – ты почти дошёл(ла) до финала своего волонтёрского дневника!

Ты пролистал(а) страницы своих первых шагов и достижений, отрефлексировал(а) ежедневные и ежемесячные победы, проработал(а) зоны роста, освоил(а) новые навыки и оставил(а) тёплые слова поддержки и вдохновения.

Этот дневник рассказывал твою уникальную историю: от момента, когда ты только присоединился(ась) к команде, до роли наставника и организатора. Здесь собраны все твои эмоции, идеи, открытия и добрые дела – от анонимных сюрпризов до победных «бинго»-строк.

Самое время подводить итоги :)

Настроение
дня



Развитие моих навыков

Навык	В начале (1-10)	В конце (1-10)	Рост
Коммуникабельность			
Работа в команде			
Лидерство			
Эмпатия			
Самостоятельность			
Уверенность в себе			
Организаторские способности			
Наставничество			

Как заполнить “Рост”:

- ↑ - положительный рост, улучшение навыка
- ↓ - ухудшение навыка, сигнал к дополнительной работе
- - ничего не поменялось

1. Самые заметные улучшения

Какие 2–3 навыка выросли сильнее всего и почему, по твоему мнению?

2. Навыки для дальнейшей прокачки

На что стоит обратить внимание в следующем проекте?

Викторина “Я знаю себя”

- Найди спокойное место и удели 10–15 минут.
- Отвечай честно и развёрнуто, чтобы сам процесс рефлексии был полезным.
- После заполнения сразу посмотри на ответы и подчеркни 2–3 ключевых открытия.
- Перенеси их в раздел «Планы после волонтерства».

Пример заполнения:

1. Моя самая яркая сила

Умение находить общий язык с разными людьми: на прошлом мероприятии я помог настроить комфортную атмосферу в группе новичков.

2. Что мне дал опыт волонтерства?

Я приобрёл уверенность в публичных выступлениях, познакомился с интересными людьми и научился быстро принимать решения в экстренных ситуациях.

После этой викторины ты получишь чёткую картину своего роста, сможешь сфокусироваться на приоритетных задачах и с новыми силами двигаться вперёд!

Вопросы викторины

1. Моя самая яркая сила — навыки или качества, которые помогли мне больше всего.

2. Что мне дал опыт волонтерства? — новые умения, знакомства, эмоции, открытия.

3. Я стал(а) более... — (терпеливым, уверенным, организованным и т. п.).

4. Мой самый большой вызов — с чем я столкнулся(ась) впервые и как это преодолел(а).

5. Какие навыки мне стоит прокачать дальше? — почему именно они важны для моих целей.

Настроение
дня



6. Какие ситуации давались мне легче всего? — опиши 1–2 примера, когда ты чувствовал(а) уверенность.

7. В чём я могу быть полезен(-на) другим волонтерам? — знания, опыт, умение поддерживать, организовывать.

8. Как я вижу себя через год в контексте волонтерства? — роли, проекты, уровень ответственности.

9. Что меня мотивирует продолжать? — цели, внутренние ценности, желаемый вклад.

10. Моё главное волонтерское открытие — новый взгляд на себя, на команду или на общество

Планы после волонтерства

- Выдели 10–15 минут в спокойной обстановке.
- Перечитай свои записи: достижения, инсайты, зоны роста, отзывы команды.
- Ответь на пункты ниже развёрнуто — это станет твоей дорожной картой на будущее.

1. Применение навыков

- Какие волонтерские навыки я буду использовать в учёбе или на работе?

Например: организация мероприятий, публичные выступления, работа в команде, управление временем.

- Как я могу интегрировать эти навыки в свой повседневный распорядок?

Например: проводить небольшие «генеральные репетиции» презентаций перед классом, помогать одноклассникам в групповых проектах, вести планировщик задач.

2. Новые проекты и инициативы

- Какие идеи мне хочется реализовать после этого проекта?

Например: запустить школьный волонтерский клуб, организовать благотворительный ярмарку, провести эко-акцию в своём районе.

- Какие первые шаги я сделаю для запуска этой инициативы?

· Составлю список необходимых ресурсов и людей-партнёров.

· Подготовлю примерную программу/план действий.

· Обсужу идею с возможным наставником или руководителем.

Настроение
дня



3. Личные цели и амбиции

- Каких личных результатов я хочу достичь в ближайшие 6–12 месяцев?
Например: прокачать навыки лидерства до уровня «организатор», провести не менее трёх мероприятий самостоятельно, набрать команду минимум из пяти человек.
- Какие критерии успеха я себе поставлю?
Например: количество участников, уровень их вовлечённости (опросы), отзывы наставника.

4. Поддержка и сеть контактов

- Кого из команды я хочу сохранить в своём круге общения?
Запиши имена и контакты тех, с кем особенно хотел(а) бы продолжить сотрудничество или дружбу.
- Как я буду поддерживать эти связи?
 - Регулярные встречи или звонки.
 - Совместные онлайн-чаты.
 - Совместное участие в новых проектах.

5. Личное вдохновение

- Какие новые книги, курсы, ресурсы я изучу для дальнейшего развития?
Например: курсы по организационному менеджменту, книга по эмоциональному интеллекту, мастер-классы..
- Какие мероприятия (конференции, воркшопы, встречи) я планирую посетить?

Дорожная карта моих планов

Шаг (что я хочу сделать?)	Срок исполнения (в какие сроки?)	Ресурсы/люди (что для этого нужно?)	Статус (получи- лось?)

Шаг (что я хочу сделать?)	Срок исполнения (в какие сроки?)	Ресурсы/люди (что для этого нужно?)	Статус (получи- лось?)

Наставнический раздел по итогам работы

Обратная связь от наставников и организаторов

- Распечатай или открой этот раздел перед встречей с наставником/организатором.
- Пригласи наставника и организатора по очереди или вместе заполнить свои блоки.
- Обсудите каждую тему — не бойся задавать уточняющие вопросы.
- Сохрани записи здесь для последующего анализа и планирования.

После получения обратной связи проанализируй записи и обнови раздел «Планы после волонтерства» с учётом рекомендаций!



Настроение
дня



А. Обратная связь от наставника

Тема	Вопросы для наставника	Ответ наставника
1. Общая оценка работы	Как бы вы охарактеризовали вклад волонтера в проект?	
2. Сильные стороны	Какие ключевые качества или умения я проявил(а)?	
3. Зоны роста	Где, по вашему мнению, мне стоит ещё поработать?	

4. Развитие навыков	Какие навыки нужно развивать в первую очередь?	
5. Рекомендации	Что вы посоветуете для дальнейшего профессионального и личного роста?	

Настроение
дня



В. Обратная связь от организатора (координатора проекта)

Тема	Вопросы для организатора	Ответ организатора
1. Вклад в команду	Как моя работа отразилась на общей результативности команды?	
2. Проявление лидерства	Были ли у меня случаи инициативы и принятия решений? Какие?	
3. Пунктуальность и надёжность	Оцените мой уровень ответственности (соблюдение сроков, готовность помогать).	

4. Коммуникация	Насколько эффективно я взаимодействовал(а) с другими участниками и внешними партнёрами?	
5. Планы и перспективы	Какую роль вы видите для меня в следующих проектах?	

Настроение
дня



С. Итоговые комментарии и подписи

- Дополнительные замечания наставника:
(заполняется по желанию)

- Дополнительные замечания организатора:
(заполняется по желанию)

Подписи:

Наставник: _____ Дата: _____

Организатор: _____ Дата: _____

Мой статус волонтера на сегодняшний день:

- ☐ Новичок
- ☐ Активный волонтер
- ☐ Ответственный за направление
- ☐ Наставник
- ☐ Организатор мероприятий
- ☐ _____

Настроение
дня



Финал!

Поздравляю – ты дошёл(ла) до финала своего волонтерского дневника!

Оглянись назад: какие открытия стали для тебя самыми важными?

Взгляни вперёд: какие планы и мечты ты готов(а) воплотить после завершения проекта?

Сохрани эти страницы – рано или поздно ты вернёшься к ним, чтобы увидеть, как далеко ты продвинулся(ась).

Спасибо, что доверил(а) мне быть частью твоего пути.

Продолжай нести добро, находить новые вызовы
и делиться своим опытом с другими.

Это только начало большого и удивительного
волонтерского приключения!

Дальнейших успехов!

“Надо жить, надо любить, надо верить.”

Лев Толстой



VK.COM/SPORTISS_SPB

INFO@SPORTISS.RU

SPORTISS.RU

