

## Welcome to / Willkommen zu **FACEXCHANGE**

### Basic Info / Persönliche Daten

Name / Name:

Birthday / Geburtstag:

Hometown / Wohnort:

Hobbies / Hobbys:

Bio / Lebenslauf:

### Aim and Objectives / Ziele und Vorhaben

### Contract / Vereinbarung

### Event and Programme / Veranstaltung und Programme

Name of Event / Name der Veranstaltung:

Starting / Beginn:

Ending / Ende:

## Welcome to / Witamy w **FACEXCHANGE**

### Basic Info / Dane osobowe

Name / Imię:

Birthday / Data urodzenia:

Hometown / Miejsce zamieszkania:

Hobbies / Zainteresowania:

Bio / Życiorys / CV:

### Aim and Objectives / Cele i plany / Priorytety

### Contract / Umowa

### Event and Programme / Tytuł spotkania i program

Name of Event / Tytuł spotkania:



Starting / Rozpoczęcie:

Ending / Zakończenie:


	Morning / Vormittag	Afternoon / Nachmittag	Evening / Abend
Day / Tag <b>1</b>			
Day / Tag <b>2</b>			
Day / Tag <b>3</b>			
Day / Tag <b>4</b>			
Day / Tag <b>5</b>			
Day / Tag <b>6</b>			
Day / Tag <b>7</b>			
Day / Tag <b>8</b>			
Day / Tag <b>9</b>			
Day / Tag <b>10</b>			


	Morning / Przed południem	Afternoon / Po południu	Evening / Wieczorem
Day/dzień <b>1</b>			
Day/dzień <b>2</b>			
Day/dzień <b>3</b>			
Day/dzień <b>4</b>			
Day/dzień <b>5</b>			
Day/dzień <b>6</b>			
Day/dzień <b>7</b>			
Day/dzień <b>8</b>			
Day/dzień <b>9</b>			
Day/dzień <b>10</b>			


### Things I want to improve / Hierhin möchte ich mich verbessern

- > Colour in the  button if it is something you would like to improve on.  
Male den -Button aus, wenn es etwas ist, worin du dich verbessern möchtest.
- > Underline 3 things that I think I am best at.  
Unterstreiche 3 Dinge, von denen du denkst, dass du sie am besten kannst.
- > Circle 3 things I want to improve most.  
Umkringle 3 Dinge, in denen du dich am meisten verbessern möchtest.


 Communicatin skills  
Kommunikationsfähigkeit


 Take responsibility for my actions  
Verantwortung für mein Handeln übernehmen

 Engage with others  
Umgang miteinander


 Take responsibility for my learning  
Verantwortung für mein Lernen übernehmen


 Participation  
Mitwirkung

 Learn to manage my feelings  
meine Gefühle in den Griff bekommen


 Presentation Skills  
Präsentationsfähigkeit


 Developing relationships  
Beziehungen aufbauen


 Be on time  
Pünktlichkeit


 Prepare myself for each day  
mich Tag für Tag vorbereiten


 Self esteem  
Selbstachtung


 Compromise with others  
Kompromisse eingehen

 Self confidence  
Selbstvertrauen

 Negotiate with others  
Verhandlungsgeschick

 Decision making  
Entscheidungsfreude


 Take on a Leadership Role  
eine Führungsrolle übernehmen


 Respect for others  
Respekt gegenüber anderen

 Help/support other  
anderen helfen/andere unterstützen


 Self Awareness  
Selbstbewusstsein

 Understanding Culture  
andere Kulturen verstehen

 Coping skills  
Problemlösungsfähigkeit

 Taking the Initiative  
Initiative ergreifen

 Team Work  
Zusammenarbeit im Team

 Take opportunities for leadership  
Gelegenheit zur Führung ergreifen

- > If you think of anything else put them here:  
Wenn dir etwas anderes einfällt, schreibe es hierhin:

---







---



---

Things I want to improve / Chciał(a)bym rozwinąć w sobie następujące cechy:

- > Colour in the  button if it is something you would like to improve on.  
Zamaluj symbol »like«, jeśli ważny jest dla Ciebie rozwój danej cechy lub umiejętności.
- > Underline 3 things that I think I am best at.  
Podkreśl 3 umiejętności, w których jesteś najlepszy/najlepsza.
- > Circle 3 things I want to improve most.  
Zaznacz kółkiem 3 cechy, które najbardziej chciał(a)byś w sobie poprawić.

- |  |  |
|--|--|
|  Communicatin skills<br>komunikatywność                 |  Take responsibility for my actions<br>branie odpowiedzialności za swoje działania              |
|  Engage with others<br>relacje z innymi ludźmi          |  Take responsibility for my learning<br>przejmowanie odpowiedzialności za swoją naukę           |
|  Participation<br>aktywność                             |  Learn to manage my feelings<br>umiejętność panowania nad swoimi emocjami                       |
|  Presentation Skills<br>umiejętność prezentacji         |  Developing relationships<br>nawiązywanie kontaktów   |
|  Be on time<br>punktualność                            |  Prepare myself for each day<br>przygotowywanie się na następny dzień                          |
|  Self esteem<br>poczucie własnej wartości             |  Compromise with others<br>gotowość do kompromisów  |
|  Self confidence<br>wiara w siebie                    |  Negotiate with others<br>umiejętność negocjacji  |
|  Decision making<br>umiejętność podejmowania decyzji  |  Take on a Leadership Role<br>gotowość do przejmowania ról kierowniczych                      |
|  Respect for others<br>szacunek dla innych ludzi      |  Help/support other<br>gotowość udzielania pomocy innym/<br>wspierania innych                 |
|  Self Awareness<br>pewność siebie                     |  Understanding Culture<br>rozumienie dla różnic kulturowych                                   |
|  Coping skills<br>umiejętność rozwiązywania problemów |  Taking the Initiative<br>przejmowanie inicjatywy   |
|  Team Work<br>praca w grupie                          |  Take opportunities for leadership<br>zdolność dostrzegania możliwości objęcia<br>przywództwa |

- > If you think of anything else put them here:  
Inne cechy, które przychodzą ci na myśl:

---



---





---








## Hopes and Fears / Hoffnungen und Befürchtungen

- > Colour in the  button if it is one of your hopes or fears.  
Male den  -Button aus, wenn es eine deiner Hoffnungen oder Befürchtungen ist.

Hopes  Hoffnungen	Fears  Befürchtungen
 To have fun and enjoy Spaß haben	 Making fun of me Dass andere sich über mich lustig machen
 Be included Teil der Gruppe sein	 Not being liked Unbeliebt zu sein
 New Skills Neue Fähigkeiten	 Feeling awkward Mich unwohl zu fühlen
 Achieve personal goals Persönliche Ziele erreichen	 Others don't enjoy it Dass es den anderen nicht gefällt
 Make friends Freunde finden	 Heights and water Fallhöhen und Wasser(tiefen)
 Get something out of it Etwas draus machen	 Homesick and Sickness Heimweh und Krankheit
 Learn foreign slang Fremde Umgangssprache lernen	 Presentations Etwas vor der Gruppe präsentieren zu müssen
 Become more Self-aware Selbstbewusster werden	 Fall out (conflict) Dass wir uns verkrachen
 Good weather Gutes Wetter	 Lack of sleep Zu wenig Schlaf
 Learn more about Cultures Mehr über (andere) Kulturen lernen	 Not having enough money Nicht genug Geld zu haben
 Keep in touch with everyone Mit allen in Kontakt bleiben	 Visitors don't like host country Dass die Besucher das Gastland nicht mögen
 Grow in confidence Vertrauen steigern	 No respect Kein Respekt
	 Not being accepted Nicht akzeptiert zu werden
> If you think of anything else put them here: Wenn dir etwas anderes einfällt, schreibe es hierhin:	 Standard of work Arbeitsanforderungen
_____	 Food Dass das Essen nicht schmeckt
_____	 Not completing the project Dass wir das Projekt nicht abschließen
_____	
_____	
_____	

## Hopes and Fears / Oczekiwania i obawy

> Colour in the  button if it is one of your hopes or fears.

Zamaluj symbol »like« przy oczekiwaniach lub obawach, z którymi się zgadzasz.

Hopes  Oczekiwania	Fears  Obawy
 To have fun and enjoy będę się dobrze bawić	 Making fun of me ktoś może się ze mnie wyśmiewać
 Be included będę częścią grupy	 Not being liked nie będę lubiany/lubiana
 New Skills zdobędę nowe umiejętności	 Feeling awkward mogę czuć się nieswojo
 Achieve personal goals osiągnę moje własne cele	 Others don't enjoy it innym nie będzie się coś podobało
 Make friends znajdę przyjaciół	 Heights and water poczuję lęk wysokości lub będę się bać wody
 Get something out of it wyniosę z tego spotkania coś dla siebie	 Homesick and Sickness będę tęsknić za domem lub zachoruję
 Learn foreign slang nauczę się jakiegoś języka obcego	 Presentations będę musiał(a) prezentować coś przed grupą
 Become more Self-aware stanę się bardziej świadomy/ świadoma swojej osobowości	 Fall out (conflict) dojdzie do konfliktu
 Good weather będzie świetna pogoda	 Lack of sleep będę za krótko spać
 Learn more about Cultures dowiem się więcej o innych kulturach	 Not having enough money nie będę mieć wystarczająco dużo pieniędzy
 Keep in touch with everyone pozostanę w kontakcie z innymi uczestnikami	 Visitors don't like host country goście nie polubią kraju gospodarzy
 Grow in confidence stanę się bardziej pewny/pewna siebie	 No respect spotkam się z brakiem wyrozumiałości
	 Not being accepted spotkam się z brakiem akceptacji
	 Standard of work będą wymagania w stosunku do pracy
	 Food jedzenie nie będzie mi smakować
	 Not completing the project nie zakończymy tego projektu

> Jeśli chcesz dodatkowo wpisać jakiś komentarz, możesz to zrobić tutaj:

---



---



---



---



---

What can I do to achieve my hopes? / Was kann ich tun, damit meine Hoffnungen wahr werden?

Comment / Anmerkung:

---



---



---



---



---



---



---

What can I do to reduce my fears? / Was kann ich tun, um meine Befürchtungen zu verringern?

Comment / Anmerkung:

---



---



---



---



---



---



---

Daily Status / Täglicher Lagebericht: so geht es mir heute!

Your daily status will be just like Facebook. You write a status everyday when you want to talk about a challenge, fear, hope or anything you want about the exchange that is affecting you. When you write your status you can comment underneath it and get other people to like your status or comment on it.

Dein täglicher Lagebericht ist genauso wie auf facebook. Du schreibst jeden Tag, worüber du reden willst: eine Herausforderung, Befürchtung, Hoffnung oder irgend etwas, das dich bewegt. Unterhalb des Lageberichts kannst du selbst kommentieren, andere deinen Status »liken« oder ihn kommentieren lassen.

Below are two examples of status you could make E.g.

Unten stehen zwei Beispiele, wie so ein Lagebericht aussehen kann:

**1. Afraid for the high ropes course today! What to do?**

Ich habe Angst vor dem Hochseilgarten heute! Was soll ich machen?

**2. I didn't understand the workshop today! ☹**

Ich habe den Workshop heute nicht verstanden! ☹

Don't forget to get people to like your status and they do this by putting in their initials in the boxes below. Remember this can be as private or as public as you want to make it. But you must share your posts with your leaders.

Vergiss nicht, andere einzuladen, deinen Status zu »liken«, indem sie ihre Initialen in die Kästchen unten schreiben. Das kann privat oder öffentlich passieren, wie du es willst. Aber du musst deinen Lagebericht deinem Gruppenleiter zeigen.

## What can I do to achieve my hopes? / Jak mogę spełnić swoje oczekiwania?

Comment / Komentarz:

---



---



---



---



---



---



---

## What can I do to reduce my fears? / Jak mogę pokonać własne lęki?

Comment / Komentarz:

---



---



---



---



---



---



---

## Daily Status / Dzienny status

Your daily status will be just like Facebook. You write a status everyday when you want to talk about a challenge, fear, hope or anything you want about the exchange that is affecting you. When you write your status you can comment underneath it and get other people to like your status or comment on it.

Twój dzienny status będzie wyglądał jak na Facebooku – określasz status każdego dnia, kiedy chcesz wyrazić swoje obawy, oczekiwania, wyzwania lub cokolwiek innego, czym chciałbyś się podzielić podczas tego spotkania. Kiedy napiszesz swój status, możesz go skomentować, a inne osoby mogą go polubić.

Below are two examples of status you could make E.g.  
Poniżej dwa przykłady takiego statusu:

1. Afraid for the high ropes course today! What to do?  
Boję się kursu wspinania po linie! Co mam zrobić?
2. I didn't understand the workshop today! ☹️  
Nic dziś nie rozumiałam z warsztatów! ☹️

Don't forget to get people to like your status and they do this by putting in their initials in the boxes below. Remember this can be as private or as public as you want to make it. But you must share your posts with your leaders.

Nie zapomnij zachęcić znajomych, by »polubili« Twój status. Mogą to zrobić wpisując inicjały w miejscach poniżej. Pamiętaj, że możesz nadać zarówno status »prywatny«, jak i »publiczny«. Status musi jednak być widoczny dla prowadzących spotkanie.

Daily Status / Täglicher Lagebericht

Status / Lagebericht:



Date / Datum:

Time / Zeit:

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---



Daily Status / Dzienny status

Status / Status:



Date / Data:

Time / Czas:

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---









Daily Status / Täglicher Lagebericht

Status / Lagebericht:



Date / Datum:

Time / Zeit:

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---

Comment / Anmerkung:

---

---

---

---

---



Daily Status / Dzienny status

Status / Status:



Date / Data:

Time / Czas:

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---

Comment / Komentarz:

---

---

---

---

---





Final Evaluation / Podsumowanie końcowe

This is the final evaluation we would like you to reflect on your personal goals, hopes, fears and all your status and everything you have done over the exchange. ☺

W części podsumowania końcowego chcielibyśmy, abyś za-  
stanowił(a) się nad swoimi celami, oczekiwaniami, lękami,  
statusami dotyczącymi publikowanymi oraz nad wszystkim,  
czego udało Ci się dokonać podczas wymiany. ☺

Final Status / Status końcowy

Status / Takie są moje wrażenia po spotkaniu:

Lined area for writing the final status or impressions.







