

Σ.Δ.Ε. ΑΓΡΙΝΙΟΥ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
Υπεύθυνος: Δρ. Θωμάς Γ. Καραντζίνης

Τίτλος: "Εξετάστε τη ζωή σας και ανακαλύψτε τα όνειρά σας"

Εισαγωγή

Η αυτοεκτίμηση είναι ο ακρογωνιαίος λίθος πάνω στον οποίο θεμελιώνεται το οικοδόμημα του εαυτού μας. Εξαρτάται από τις εμπειρίες μας (επιτυχίες και αποτυχίες), το οικογενειακό μας περιβάλλον, τη σύγκριση του εαυτού μας με τους άλλους και την ανατροφοδότηση που μας δίνουν καθημερινά. Αν δε μας αρέσει ο εαυτός μας, τίποτα δεν μπορεί να πηγαίνει καλά στη ζωή μας: αισθηματικά, οικονομικά, καριέρα, οικογένεια, κοινωνικές σχέσεις. Όλα αλληλεπιδρούν και εξαρτώνται από την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας (**ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**).

Στόχος

Να ασχοληθεί ο εκπαιδευόμενος με την ειλικρινή αξιολόγηση του εαυτού του, σκεφτόμενος την παρούσα κατάστασή του και τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες του, συνειδητοποιώντας τη ρήση: "όταν αλλάζει η εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου, αλλάζει και η απόδοσή σου".

Μεθοδολογικές διαδικασίες

- Συζήτηση και εργασία σε ομάδες.
- Ερωτηματολόγια και αυτοαναλύσεις, γραπτές ή προφορικές.
- Βιωματικό εργαστήριο για ενίσχυση κινήτρων και ανάπτυξη θετικών στάσεων.

Δραστηριότητες-ασκήσεις

1. Άσκηση αυτοεξέτασης

Συχνά τείνουμε να παραβλέπουμε αυτά στα οποία τα καταφέρνουμε αρκετά καλά και δίνουμε έμφαση στα ελαττώματά μας ή σε αυτά στα οποία δεν είμαστε καλοί.

Στα παρακάτω ερωτήματα προσπάθησε να απαντήσεις:

ΠΡΟΣΟΝΤΑ	ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ
<p>Δες τον εαυτό σου όσο πιο αντικειμενικά μπορείς. Σε αυτή τη στήλη γράψε τις όποιες αρετές και θετικά στοιχεία του εαυτού σου που μπορείς να σκεφτείς. Μην είσαι μετριόφρων. Γράψε δύο τουλάχιστον από τα προσόντα σου σε κάθε κατηγορία.</p> <p>Εξωτερική εμφάνιση.....</p> <p>Χαρακτήρας.....</p> <p>Κοινωνικές δεξιότητες.....</p> <p>.....</p> <p>Υγεία.....</p> <p>Ειδικές ικανότητες, χόμπι.....</p> <p>.....</p> <p>Προσόντα σε άλλους τομείς.....</p>	<p>Σε αυτή τη στήλη γράψε τα στοιχεία και τους τομείς στους οποίους εσύ αισθάνεσαι ότι χρειάζεσαι βελτίωση. Κάνε το χωρίς ενοχές, αναστολές ή διάθεση λογοκρισίας. Να είσαι απόλυτα ειλικρινής με τον εαυτό σου. Γράψε δύο από τις ελλείψεις σου σε κάθε κατηγορία.</p> <p>Εξωτερική εμφάνιση.....</p> <p>.....</p> <p>Χαρακτήρας.....</p> <p>Κοινωνικές δεξιότητες.....</p> <p>.....</p> <p>Υγεία.....</p> <p>Ειδικές ικανότητες, χόμπι.....</p> <p>.....</p> <p>Ελλείψεις σε άλλους τομείς.....</p> <p>.....</p>

2. Πώς θα ήταν η ζωή σας αν τα όνειρά σας γίνονταν πραγματικότητα;

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια είναι τα όνειρά σας;.....
- Τι είναι σημαντικό επίτευγμα για σας;.....
- Τι θα σας άρεσε να κάνετε στη ζωή σας;.....

- Η ζωή μου θα ήταν καλύτερη εάν.....
- Ένας στόχος που πραγματικά θα ήθελα να επιτύχω είναι.....
- Ένα μέρος που θα ήθελα να επισκεφτώ (ή να ζήσω) είναι.....
- Εάν είχα πολλά χρήματα, θα
- Εάν είχα το χρόνο, θα.....
- Αν ξανάρχιζα τη ζωή μου από την αρχή, θα.....

3. Δημιουργήστε μια υγιή δυσαρέσκεια.

Απαντήστε στα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι απεχθάνομαι στον εαυτό μου; Τι δεν μπορώ να αντέξω άλλο πια;.....
- Τι απεχθάνομαι στους άλλους, στη συμπεριφορά τους;.....
- Τι απεχθάνομαι στην κοινωνία (π.χ. φόρος, γραφειοκρατία κ.λ.π.).....
- Τι πρέπει να αλλάξω στη ζωή μου; Τι δε με ικανοποιεί πια (π.χ. συνθήκες διαβίωσης, υγεία, σχέσεις);...
- Τι πρέπει να κάνω;.....

4. Αξιολογήστε τη ζωή σας με έναν βαθμό (χαμηλά, μέτρια, άριστα):

- Υγεία (και φυσική κατάσταση).....
- Καριέρα (απασχόληση που με ευχαριστεί και έχει προοπτικές).....
- Οικονομικά.....
- Οικογένεια (γονείς, παιδιά, σύντροφος).....
- Αυτοανάπτυξη (η αίσθηση ότι βελτιώνομαι, ότι μαθαίνω).....
- Κοινωνικός τομέας (καλοί φίλοι, παρέες).....
- Πνευματικός τομέας (υπαρξιακοί προβληματισμοί).....
- Κοινωνική προσφορά (αλtruϊσμός, μέλος του συνόλου)...

5. Θέλω να ασχοληθώ λίγο περισσότερο με τον τομέα.....

Για το σκοπό αυτό αποφασίζω ότι θα κάνω τις εξής αλλαγές, αρχίζοντας φυσικά από σήμερα :

-Θα -Θα -Θα

6. Η γνώμη των άλλων.....

Πώς θα σας περιέγραφε με δύο λέξεις: -Ο αδελφός ή η αδελφή σας.....

-Ο πατέρας ή η μητέρα σας.....-Ο/Η σύντροφός σας

-Ο/Η καλύτερος/η φίλος/η σας..... -Κάποιος που σας αντιπαθεί.....

-Οι συνεργάτες σας.....-Ο διευθυντής σας.....

Διάρκεια

2-3 διδακτικές ώρες

Σχόλια

Η αυτογνωσία μας και η αυτοεικόνα μας παίζει καθοριστικό ρόλο στις επιλογές, είτε είναι κοινωνικές, είτε εκπαιδευτικές, είτε επαγγελματικές. Όπως υποστηρίζει η Ατομική Ψυχολογία (Adler), η αυτοαντίληψη είναι αυτή που καθορίζει τον τρόπο ζωής που το άτομο αποδέχεται και υιοθετεί για τον εαυτό του.

Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από μια θετική αυτοαντίληψη, γιατί θετική αυτοαντίληψη σημαίνει θετική στάση, θετική προδιάθεση προς τον εαυτό και τη ζωή γενικότερα. Και θετική διάθεση σημαίνει θετική προσέγγιση, σημαίνει συμμετοχή, σημαίνει προσπάθεια που θα οδηγήσει στην αυτοπραγμάτωση (προσωποκεντρική θεωρία, Rogers).