

Καθρέφτης των Δυνατοτήτων

Κατηγορία Ικανοτήτων: Θετική Αυτοαντίληψη

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον αυτοαναστοχασμό και την ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τις προσωπικές τους δυνατότητες.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Μοναδική Συνεδρία, Χωρίς ή με ελάχιστο εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ακριβής Αυτοαξιολόγηση, Ενσυναίσθηση, Αναστοχασμός, Αυτοεκτίμηση

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Ένας μεγάλος καθρέφτης (αν υπάρχει) ή επιφάνεια που αντανακλά
- Αυτοκόλλητα σημειώματα ή μικρά χαρτιά
- Στυλό
- Ένας ήσυχος χώρος για τη δραστηριότητα
- Έντυπο με λίστα χαρακτηριστικών/δυνατοτήτων (για καθοδήγηση στον αναστοχασμό)

Εκτιμώμενη διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής εισάγει την έννοια της «αυτοαντίληψης» και τη σημασία της αναγνώρισης και εκτίμησης των δυνατοτήτων μας. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν τα χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι συνεισφέρουν θετικά στη ζωή τους και στις ζωές των άλλων.



Βήμα 2: Κάθε συμμετέχοντας λαμβάνει ένα έντυπο με μια λίστα χαρακτηριστικών ή δυνατοτήτων (π.χ., ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα, δημιουργικότητα, ακεραιότητα). Τους ζητείται να σταθούν μπροστά από έναν καθρέφτη ή να φανταστούν ότι κοιτάζουν μέσα σε έναν. Χρησιμοποιώντας το έντυπο ως οδηγό, επιλέγουν ποιότητες που τους αντιπροσωπεύουν, γράφουν την καθεμία σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και το τοποθετούν στον καθρέφτη ή σε έναν τοίχο. Αυτό το βήμα δίνει έμφαση στην ακριβή αυτοαξιολόγηση και την αυτοεκτίμηση.

Βήμα 3: Αφού οι συμμετέχοντες έχουν εντοπίσει τις δυνατότητές τους, γράφουν ή εξηγούν συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς έχουν επιδείξει αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, αν κάποιος αναφέρει την «ανθεκτικότητα» ως δυνατότητα, μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα όπου ξεπέρασε μια σημαντική πρόκληση στη δουλειά ή το σχολείο. Αυτά τα παραδείγματα μπορούν να γραφούν σε επιπλέον αυτοκόλλητα σημειώματα ή να μοιραστούν προφορικά με την ομάδα.

Βήμα 4: Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες (μέγιστο 4 άτομα). Ανταλλάσσουν τα αυτοκόλλητα σημειώματα, και κάθε μέλος της ομάδας παρέχει πρόσθετες δυνατότητες που αντιλαμβάνεται στους άλλους συμμετέχοντες. Αυτά τα νέα σημειώματα προστίθενται στο αρχικό σετ του κάθε συμμετέχοντα. Το βήμα αυτό εστιάζει στην ενσυναίσθηση, τον αναστοχασμό και την ενίσχυση της αυτοαντίληψης μέσω της προοπτικής των άλλων.

Βήμα 5: Η ομάδα επανενώνεται για να συζητήσει την εμπειρία. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται πώς τους έκανε να νιώσουν η δραστηριότητα και πώς η ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους επηρέασε την αυτοαντίληψή τους. Ο συντονιστής καθοδηγεί τη συζήτηση, διασφαλίζοντας ότι παραμένει θετική και εποικοδομητική.



Λίστα Προσωπικών Χαρακτηριστικών και Δυνατοτήτων

Οδηγίες: Ανατρέξτε στη λίστα των χαρακτηριστικών παρακάτω. Αναστοχαστείτε ποια από αυτά πιστεύετε ότι είναι οι «δυνάμεις» σας. Μπορείτε να επιλέξετε πολλαπλά χαρακτηριστικά/ικανότητες που σας αντιπροσωπεύουν. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε άλλα χαρακτηριστικά/ικανότητες αν το επιθυμείτε. Γράψτε την καθεμία σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, ιδανικά περιλαμβάνοντας ένα παράδειγμα που να σχετίζεται με εσάς ή πώς τη χρησιμοποιείτε, και χρησιμοποιήστε αυτές για να καθοδηγήσετε τον αναστοχασμό σας μπροστά στον καθρέφτη.

Αυτογνωσία & Αναστοχασμός

- Ακριβής Αυτοαξιολόγηση: Κατανόηση των δυνάμεων και αδυναμιών σας.
- Αναστοχασμός: Στοχασμός πάνω στις εμπειρίες σας και πώς σας διαμορφώνουν.

Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα να κατανοείτε και να μοιράζεστε τα συναισθήματα των άλλων.
- Συναισθηματική Αυτορρύθμιση: Διαχείριση των συναισθημάτων σας με υγιή τρόπο.
- Αισιοδοξία: Διατήρηση θετικής στάσης και προσδοκία για το καλύτερο.
- Ανθεκτικότητα: Ανάκαμψη από αντιξοότητες και διατήρηση δύναμης σε δύσκολες καταστάσεις.
- Αυτοέλεγχος: Άσκηση αυτοσυγκράτησης και ελέγχου στις πράξεις και τα συναισθήματά σας.

Προσωπική Ανάπτυξη

- Επιθυμία για Μάθηση: Ισχυρή επιθυμία για απόκτηση γνώσης και δεξιοτήτων.
- Αυτοπαρακίνηση: Έναρξη δράσεων και επίτευξη στόχων χωρίς εξωτερική ενθάρρυνση.
- Αυτοπεποίθηση: Εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας και στην κρίση σας.



- Αυτοκατεύθυνση: Θέσπιση και επίτευξη στόχων ανεξάρτητα.

Ακεραιότητα & Αξίες

- Ακεραιότητα: Προσκόλληση σε ηθικές αρχές, ειλικρίνεια και δικαιοσύνη.
- Θετική Στάση: Αντιμετώπιση καταστάσεων με ελπίδα και εποικοδομητική νοοτροπία.
- Αυτοεκτίμηση: Εκτίμηση του εαυτού σας και θετική εντύπωση για το ποιοι είστε.

Διαπροσωπικές Δεξιότητες

- Αποφασιστικότητα: Έκφραση αναγκών και απόψεων με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση.
- Ενσυναίσθηση: Ικανότητα να κατανοείτε και να σχετίζεστε με τα συναισθήματα των άλλων.

