



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Now What?

**Preparing and Empowering
Youth Leaving Care**

Τετράδιο Μαθητή

Το έργο με τίτλο 'Now What?: Preparing and Empowering Youth Leaving Care' και με αριθμό 2017-3-RO01-KA205-047117 συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Now What?

Preparing and Empowering Youth Leaving Care

Τετράδιο Μαθητή

Το έργο με τίτλο 'Now What?: Preparing and Empowering Youth Leaving Care' και με αριθμό 2017-3-RO01-KA205-047117 συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Επιμέλεια Έκδοσης: Ξενοφώντας Χαλάτσας και Ουρανία Ξυλούρη

Σχεδιαστική Επιμέλεια: Διονυσία Τουφεξή

Οι εξής εταίροι του έργου Now What? συνεργάστηκαν στη συγγραφή του παρόντος τετραδίου:
Athens Lifelong Learning Institute, Ελλάδα
University of West Timisoara, Ρουμανία
University of Tirana, Αλβανία
Lusofona University, Πορτογαλία

Διάθεση:

Athens Lifelong Learning Institute
Λ. Κηφισίας 62, 15125, Μαρούσι
Τηλ 211 01 38400
email: info@athenslifelonglearning.gr
www.athenslifelonglearning.gr

© 2020

Οι συγγραφείς και οι εκδότες δε φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενο λάθος ή παράλειψη στοιχείων ή για θέματα που προκύπτουν αναφορικά με την ακρίβεια και αξιοπιστία των πληροφοριών και στοιχείων που περιλαμβάνονται στο Βιβλίο. Οι συγγραφείς και οι εκδότες δεν αναλαμβάνουν καμία ευθύνη σε καμία περίπτωση προς οποιονδήποτε για τυχόν ζημιά προερχόμενη άμεσα ή έμμεσα από τη χρήση των παραπάνω πληροφοριών και στοιχείων. Τα στοιχεία που εμφανίζονται στο Βιβλίο μπορεί να περιέχουν ανακρίβειες ή τυπογραφικά σφάλματα και μπορεί να αλληλόξουν οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς προειδοποίηση και χωρίς καμία υποχρέωση.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	06
Ενότητα 1: Εισαγωγή	07
Λίστα εργασιών	07
Ενότητα 2: Νομικά Ζητήματα: Δικαιώματα και Υποχρεώσεις	09
Τι πρέπει να κάνω	10
Παράδειγμα μίας αίτησης: Προετοιμαστείτε!	11
Τι πρέπει να κάνω για να αποκτήσω	12
Χρήσιμα τηλέφωνα	13
Ενότητα 3: Διαχείριση Χρημάτων	14
Ένα παράδειγμα αίτησης	14
Τι πρέπει να κάνω για τις υποθέσεις της Τράπεζας	15
Λίστα ενεργειών	16
Λίστα: Από πού περιμένω να λάβω χρήματα	17
Λίστα ενεργειών	18
Ο Προϋπολογισμός μου	19
Οι στόχοι μου	20
Φύλλο Εργασίας του Προϋπολογισμού μου	21
Λίστα για ψώνια	22
Ενότητα 4: Διαχείριση Σπιτιού	23
Ψάχνοντας για σπίτι	23
Αναζήτηση σπιτιού	24
Οι εναλλακτικές μου για στέγαση	25
Ημερολόγιο καθαριότητας	26
Μάστορες	27
Θέλω να	28
Ενότητα 5: Ευημερία – Ευεξία	29
Εκπαιδευτικές Ευκαιρίες	29

Διαχείριση συναισθημάτων	30
Δεξιότητες – Συναισθηματικό κουτί πρώτων βοηθειών	31
Ο Πίνακας του Άιζενχαουερ (Eisenhower)	32
Πνευματική, ψυχική, κοινωνική και σωματική ευεξία	34
Ένας τυπικός ιατρικός έλεγχος	35
Οι γιατροί μου	36
Ενότητα 6: Εκπαίδευση – Κατάρτιση	39
Αναζητώντας Σχολή / Πανεπιστήμιο	39
Λίστα υποχρεώσεων για την εβδομάδα	40
Ενότητα 7: Εργασία	41
Δημιουργική σκέψη	42
Σκεφτείτε τρία παραδείγματα	43
Υπόδειγμα βιογραφικού σημειώματος	44
Συνοδευτική επιστολή	45
Την πήρες την δουλειά! Πως θα την κρατήσεις;	46
Ενότητα 8: Υγιεινός Τρόπος Ζωής	48
Κάνε την εβδομαδιαία λίστα αγορών	48
Εβδομαδιαίο μενού	49
Επίπεδα σωματικής άσκησης	50
Υγιείς σχέσεις	51
Μέθοδοι αντισύλληψης	51
Ενότητα 9: Δημόσιες Υπηρεσίες	52
Που μπορείς να βρεις βοήθεια;	52
Επαφή με αστυνομικούς	54
Ενότητα 10: Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις	55
Αυτήν την εβδομάδα	55
Στόχοι και προτεραιότητες στις διαπροσωπικές σχέσεις	56
Φύλλο λήψης απόφασης.....	57

Εισαγωγή

Το Τετράδιο Μαθητή με τίτλο «Δεξιότητες Ζωής» περιλαμβάνει βοηθητικό υλικό το οποίο μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές κατά την διάρκεια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων Ζωής, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ με τίτλο Now What?. Το Τετράδιο Μαθητή συμπληρώνει το Βιβλίο Μαθητή «Δεξιότητες Ζωής» και περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες, πηγές, σχεδιαγράμματα και εργαλεία για την βέλτιστη υποστήριξη της εκπαίδευσης των παιδιών και των νέων που προετοιμάζονται να αποχωρήσουν από τις δομές παιδικής προστασίας.

Το Τετράδιο Μαθητή, κατ' αντιστοιχία με το Βιβλίο Μαθητή, χωρίζεται σε δέκα ενότητες. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες, οδηγίες και εργαλεία έτσι ώστε κάθε μαθητής και μαθήτρια να μπορέσουν να οργανώσουν τις ζωές τους καλύτερα, όταν θα έχουν αποχωρήσει από την δομή παιδικής προστασίας. Το περιεχόμενο κάθε ενότητας έχει διαδραστικό χαρακτήρα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να επαναχρησιμοποιηθεί από κάθε μαθητή και μαθήτρια ανάλογα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Το Τετράδιο Μαθητή έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτελέσει την «πυξίδα» για κάθε νέο και νέα που αποχωρεί από τις δομές για την ασφαλή πλοήγησή τους στις διαφορετικές πλευρές της ενήλικης ζωής, όπως για παράδειγμα, στην εκπαίδευση και την κατάρτιση, στην απασχόληση, στη στέγαση και τις υπηρεσίες υγείας. Το Τετράδιο Μαθητή μπορεί να συνοδεύσει τους νέους που αποχωρούν από τις δομές παιδικής προστασίας κατά τα πρώτα βήματά τους στην ενήλικη και ανεξάρτητη ζωή.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1**Λίστα εργασιών σχετικά με...****Νομικά ζητήματα και τα ανάλογα έγγραφα**

Οικονομική διαχείριση

Συντήρηση του σπιτιού μου

Διατήρηση της ευεξίας μου

Εκπαίδευση και κατάρτιση

Απασχόληση

Έναν καλό και υγιεινό τρόπο ζωής

Δημόσιες υπηρεσίες

Διαπροσωπικές σχέσεις

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Να μην ξεχάσω να:

.....

.....

.....

.....

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Τι πρέπει να κάνω για να ψηφίσω στις επόμενες εκλογές;

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Τι πρέπει να κάνω για να ...

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

Παράδειγμα μίας αίτησης: Προετοιμαστείτε!

Αίτηση

Από

Προς:

Επώνυμο:

.....

Όνομα:

.....,/...../202.....

Όνομα Πατρός:

Παρακαλώ

Όνομα Μητρός:

.....

Α.Δ.Τ:

.....

Ημερ. Γέννησης:

.....

Δ/ση Κατοικίας:

.....

.....

.....

Τηλέφωνα:

.....

Fax:

.....

Email:

Ο Αιτών/ούσα

ΑΜΚΑ:

.....

(Υπογραφή)

Τι πρέπει να κάνω για να αποκτήσω ...

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Χρήσιμα τηλέφωνα

Φορέας	Τηλέφωνο
Αστυνομικό Τμήμα	
Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών	
Τράπεζα	
Δ.Ε.Η.	
Ε.Υ.Δ.Α.Π.	
Δ.Ο.Υ.	
Ραδιοταξί	
Βλάβες Ο.Τ.Ε.	

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Ένα παράδειγμα αίτησης:

ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΤΡΑΠΕΖΑ

Να συμπληρωθεί ιδιοχείρως.

(1) ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ	
ΟΝΟΜΑ	ΗΛΙΚΙΑ
ΗΜΕΡ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ
ΑΡΙΘ. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ	ΑΡΙΘ.ΚΟΙΝ.ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ

(2) ΜΟΡΦΩΣΗ

ΜΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΑΠΟ - ΜΕΧΡΙ	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΚΛΑΔΟΣ/ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ	ΒΑΘΜΟΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟΥ

Τι πρέπει να κάνω για τις υποθέσεις της Τράπεζας

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Λίστα ενεργειών για...

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

Λίστα: Από πού περιμένω να λάβω χρήματα

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Λίστα ενεργειών για...

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

Ο Προϋπολογισμός μου

[illegible]

Οι στόχοι μου

Στόχοι

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι (1-4 εβδομάδες)	Μεσοπρόθεσμοι στόχοι (2-12 μήνες)	Μακροπρόθεσμοι στόχοι (1 χρόνος ή περισσότερο)

Τώρα, οι στόχοι μου σε σειρά προτεραιότητας

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι (1-4 εβδομάδες)	Μεσοπρόθεσμοι στόχοι (2-12 μήνες)	Μακροπρόθεσμοι στόχοι (1 χρόνος ή περισσότερο)

Επιλέγω δύο από τους στόχους μου και σημειώνω τι χρειάζεται να γίνει για να τους πετύχω

Στόχος	Τι πρέπει να κάνω εγώ	Εξωτερικοί παράγοντες

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

Φύλλο Εργασίας του Προϋπολογισμού μου

[illegible]

Λίστα για ψώνια για την εβδομάδα από ... μέχρι

[illegible]

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Ψάχνοντας για σπίτι: τσεκάρω



ή



Ολοκληρώθηκε	Ενέργεια
	Αναζήτηση μέσω Διαδικτύου
	Ρωτάω φίλους και γνωστούς
	Αναζήτηση στην εφημερίδα
	Αναζήτηση με αγγελίες στην περιοχή
	Αναζήτηση στον πίνακα ανακοινώσεων στο ...
	Αναζήτηση στον πίνακα ανακοινώσεων στην ...
	Συζήτηση με τα πρόσωπα αναφοράς

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Αναζήτηση σπιτιού: λίστα ενεργειών

[illegible]

Σημειώσεις:

Οι εναλλακτικές μου για στέγαση, σήμερα, στις ...

Εναλλακτικές για στέγαση	Υπέρ	Κατά
Να παραμείνω στην δομή		
Ημι-αυτόνομη κατοικία		
Μεταβατική στέγαση		
Επιδοτούμενη στέγαση		
Ενοικιαζόμενο διαμέρισμα/ σπίτι		
Συγκατοίκηση		
Επιστροφή στην οικογένεια/ συγγενείς		
.....		

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Ημερολόγιο καθαριότητας: λίστα εργασιών

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σαββατοκύριακο

Μάστορες

Όνομα	Ειδικότητα	Στοιχεία επικοινωνίας
	υδραυλικός	
	ηλεκτρολόγος	
	γενικές επισκευές	
	ξυλουργός	
	τζαμαρίες	
	πληκάκια	
	πάτωμα	
	τέντες	

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Θέλω να ...

Σχέδιο Α

	ΒΗΜΑΤΑ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Σχέδιο Β

	ΒΗΜΑΤΑ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Εκπαιδευτικές ευκαιρίες – φύλλο αναζήτησης

Αν έχεις κάποια ιδέα σχετικά με το επάγγελμα που θα ήθελες να ακολουθήσεις, ξεκίνησε την αναζήτηση πληροφοριών για αυτό. Μπορείς να ψάξεις πληροφορίες στο Διαδίκτυο ή να ρωτήσεις γνωστούς, φίλους, εκπαιδευτικά ιδρύματα ώστε να συμπληρώσεις τον παρακάτω πίνακα για κάθε επάγγελμα που σε ενδιαφέρει.

Το επάγγελμα που με ενδιαφέρει	
Τι πρέπει να σπουδάσω για να εξασκήσω αυτό το επάγγελμα;	
Ποια είναι τα εκπαιδευτικά ιδρύματα στην περιοχή μου που προσφέρουν αυτού του είδους την εκπαίδευση; στην υπόλοιπη χώρα;	
Ποιες είναι οι προϋποθέσεις και οι όροι για να σπουδάσω εκεί;	
Πόσο θα κοστίσουν αυτές οι σπουδές (τον μήνα / τον χρόνο);	
Ποια είναι η διάρκεια της εκπαίδευσης/ κατάρτισης;	
Ποιοι άνθρωποι που εξασκούν αυτό το επάγγελμα μπορούν να αποτελέσουν τα πρότυπά μου;	
Από ποιόν να ζητήσω βοήθεια και συμβουλές για να πετύχω τον στόχο μου;	

Διαχείριση συναισθημάτων:

Τι με κάνει να νιώθω ευχάριστα;

- | | |
|---|--------------------------------|
| 01. Διαλογισμός | 40. Να κάνω ένα ζεστό μπάνιο |
| 02. Να κάνω σχέδια για το μέλλον | 41. Να πληρώνω λογαριασμούς |
| 03. Να ολοκληρώνω κάτι | 42. Να παίζω |
| 04. Να συζητάω με φίλους | 43. Να θυμάμαι καλές στιγμές |
| 05. Να ξεφυλλίζω έναν κατάλογο | 44. Να χαλαρώνω |
| 06. Να παρακολουθώ τηλεόραση | 45. Να διαβάζω ένα βιβλίο |
| 07. Να κάνω ηλιοθεραπεία | 46. Να γελάω δυνατά |
| 08. Να ακούω τους άλλους | 47. Να βάφω |
| 09. Να ζωγραφίζω | 48. Να τραγουδάω |
| 10. Να παίζω μουσική | 49. Να θυμάμαι ωραία τοπία |
| 11. Να κοιτάω έξω από το παράθυρο | 50. Να κοιτάζω τη φύση |
| 12. Να περπατάω | 51. Να τρώω |
| 13. Να παρακολουθώ ταινίες | 52. Να κάνω κηπουρική |
| 14. Να βρίσκομαι με φίλους | 53. Να σκέφτομαι το μέλλον |
| 15. Να επισκευάζω κάτι | 54. Να σχεδιάζω |
| 16. Να θυμάμαι αυτούς που αγαπώ | 55. Να κάνω γυμναστική |
| 17. Να φοράω ωραία ρούχα | 56. Να περνάω χαλαρά |
| 18. Να ασχολούμαι με τα φυτά | 57. Να φτιάχνω ανθοδέσμες |
| 19. Να πηγαίνω σε πάρτι | 58. Να πίνω κάτι που προτιμώ |
| 20. Να σκέφτομαι τι θα αγοράσω | 59. Να κάνω πικ-νικ |
| 21. Να προσεύχομαι | 60. Να χάνω βάρος |
| 22. Να σκέφτομαι θετικά | 61. Να μην κάνω τίποτα |
| 23. Να γράφω μηνύματα | 62. Να αγοράζω ρούχα |
| 24. Να μαγειρεύω | 63. Να πηγαίνω κομμωτήριο |
| 25. Να κοιμάμαι | 64. Να φτιάχνω δώρα |
| 26. Να ασχολούμαι με το μακιγιάζ μου | 65. Να φωτογραφίζομαι |
| 27. Να ονειροπολώ | 66. Να ακούω μουσική |
| 28. Να γράφω τους στόχους μου | 67. Να περπατάω |
| 29. Να παρακολουθώ αθλήματα | 68. Να αθλούμαι |
| 30. Να θυμάμαι ευχάριστες στιγμές | 69. Να παίζω θέατρο |
| 31. Να γράφω ημερολόγιο | 70. Να χορεύω |
| 32. Να διαβάζω μηνύματα/ επιστολές | 71. Να καθαρίζω |
| 33. Να συζητάω για βιβλία | 72. Να είμαι μόνος/η μου |
| 34. Να τρώω μαζί με φίλους | 73. Να παίζω επιτραπέζια |
| 35. Να φτιάχνω παζλ | 74. Να μιλάω για πολιτική |
| 36. Να κοιτάω φωτογραφίες | 75. Να παίζω μπιλιάρδο |
| 37. Να παίζω χαρτιά | 76. Να μαθαίνω κάτι καινούργιο |
| 38. Να σκέφτομαι την πρόοδο μου | 77. Να μιλάω στο τηλέφωνο |
| 39. Να σκέφτομαι ότι είμαι ένα δυνατό άτομο | 78. Να βοηθάω φίλους |

Δεξιότητες – Συναισθηματικό κουτί πρώτων βοηθειών

Όταν τα συναισθήματά μας είναι αρνητικά και έντονα, νιώθουμε ότι πρέπει να παρέμβουμε για να επιστρέψουμε σε μία κατάσταση ισορροπίας και ηρεμίας που μας βοηθά να λειτουργούμε αποτελεσματικά. Βρείτε τρόπους που θα σας βοηθήσουν να αλληλάξετε ή να διαχειριστείτε αυτά τα συναισθήματα και τελικά θα έχετε το δικό σας συναισθηματικό «κουτί πρώτων βοηθειών». Μπορείτε να ζητήσετε συμβουλές, προτάσεις από φίλους, γνωστούς, ειδικούς με τους οποίους συνεργάζεστε και μπορείτε να δοκιμάσετε νέες μεθόδους, αν πιστεύετε ότι δεν έχετε βρει ακόμα τον καλύτερο τρόπο για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας. Σκεφτείτε και συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα:

Συναισθήματα/ καταστάσεις	Τι κάνω για να ηρεμήσω και να διαχειριστώ αυτό το συναίσθημα; (π.χ.: ακούω μουσική, συζητώ με έναν φίλο, κοιμάμαι, βγαίνω μία βόλτα, ζωγραφίζω, κλπ)
Φόβος	
Θυμός	
Λύπη	
Ζήλια/φθόνος	
Μοναξιά	
Εκνευρισμός	
Κούραση	
Άλλο	

Γιατί χρειαζόμαστε ένα συναισθηματικό «κουτί πρώτων βοηθειών»;

1. Για να ηρεμήσει το σώμα – τα έντονα συναισθήματα οδηγούν σε σωματική ένταση (ταχυκαρδία, γρήγορες και κοφτές αναπνοές, μυϊκή ένταση, κλπ)
2. Για να ρυθμίσουμε την συμπεριφορά μας – τα έντονα συναισθήματα συχνά μας οδηγούν σε λανθασμένες επιλογές (για τις οποίες συχνά μετανιώνουμε).
3. Για να ηρεμεί το μυαλό μας – με τα έντονα συναισθήματα το μυαλό μας σταματά να είναι δημιουργικό, ευέλικτο, διορατικό και ηθικό ή έντιμο.
4. Για να πετύχουμε τους στόχους μας – τα έντονα συναισθήματα μας απομακρύνουν από τους στόχους μας, μας αποσπούν και μας παρασύρουν.
5. Για να βελτιώσουμε τον αυτοσεβασμό μας – όταν κάνουμε επιλογές και παίρνουμε αποφάσεις με ήρεμη διάθεση νιώθουμε καλύτερα με εμάς τους ίδιους.

Ο Πίνακας του Άιζενχάουερ

Ο Πίνακας του Άιζενχάουερ είναι μια μέθοδος ιεράρχησης των καθηκόντων μας βάσει του πόσο επείγοντα είναι. Μας βοηθά να προσδιορίσουμε τις δραστηριότητες που είναι σημαντικές και τις δραστηριότητες που δεν αξίζουν καθόλου την προσοχή μας. Ο Πίνακας κατηγοριοποιεί βασικά τις εργασίες και τις υποχρεώσεις μας σε 4 κατηγορίες ανάλογα με το τι πρέπει να κάνουμε σε μια συγκεκριμένη ώρα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Αυτές οι τέσσερις κατηγορίες είναι:

1. να κάνω: εδώ καταχωρούνται οι πιο σημαντικές μας υποχρεώσεις, αυτές που πρέπει να γίνουν επείγοντως
2. να αποφασίσω: εδώ καταχωρούνται κάποιες σημαντικές υποχρεώσεις, οι οποίες όμως δεν είναι πολύ επείγουσες
3. να αναβάλω: σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι υποχρεώσεις/ οι εργασίες που δεν είναι σημαντικές αλλά επείγουν
4. να αφήσω στην άκρη: εδώ ανήκουν κάποιες από τις ενέργειες μας που κυριολεκτικά σκοτώνουν την παραγωγικότητά μας.

Χρησιμοποίησε αυτό το εργαλείο για να γίνεις πιο αποτελεσματικός/ή!

		ΕΠΕΙΓΟΝ	
		ΠΟΛΥ	ΛΙΓΟ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΠΟΛΥ	1 Στρατηγική: Απλά κάντο Παράδειγμα: Φωτιά στο σπίτι	2 Στρατηγική: Προγραμματίσέ το Παράδειγμα: Σωματική άσκηση
	ΛΙΓΟ	3 Στρατηγική: Αναβάλλω Παράδειγμα: Βοήθεια για την προθεσμία κάποιου άλλου	4 Στρατηγική: Αφήνω Παράδειγμα: Βάζω σε τάξη παλιές φωτογραφίες

Πνευματική, ψυχική, κοινωνική και σωματική ευεξία

Αναγνώρισε τα θετικά σου στοιχεία και νιώσε αυτοπεποίθηση

Κατηγορία 1	Σημειώστε εδώ αυτά που σας περιγράφουν καλύτερα
Βλέπετε την θετική πλευρά των ανθρώπων και των καταστάσεων	
Συνήθως περιμένετε να συμβεί το καλύτερο δυνατό	
Είστε πρόθυμος/η να κάνετε πράγματα και να ενθαρρύνετε άλλους ανθρώπους	
Συνήθως σας περιγράφουν ως έναν χαρούμενο άνθρωπο	
Μερικές φορές σας περιγράφουν ως ονειροπόλο	
Συνήθως έχετε πολλή ενέργεια να κάνετε πράγματα, ιδιαίτερα στην αρχή	
Συνήθως δεν λαμβάνετε υπόψη τους κινδύνους όταν κάνετε διάφορα πράγματα – μερικές φορές χάνετε περισσότερα από όσα κερδίζετε	
Έχετε την τάση να μην βάζετε πρόγραμμα, κάτι που μπορεί να σας οδηγήσει στην αποτυχία	
Συχνά σπαταλάτε τον χρόνο σας σε πράγματα που δεν αξίζουν τον κόπο ούτε σας ωφελούν	
Κατηγορία 2	
Είστε πολύ προσεκτικός/ή με τις ιδέες και τις πράξεις σας	
Σας περιγράφουν ως σκεπτόμενο άτομο	
Χρησιμοποιείτε την ενέργεια σας σωστά και δεν την σπαταλάτε άσκοπα	
Έχετε την τάση να αναγνωρίζετε τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν όταν κάνετε κάτι	
Δεν παίρνετε ρίσκα εύκολα	
Γρήγορα καταλαβαίνετε τις αρνητικές πλευρές των ανθρώπων ή των καταστάσεων	
Αφήνετε στην άκρη κάποιες καλές ιδέες γιατί επικεντρώνεστε περισσότερο στα προβλήματα	
Επικεντρώνεστε στο τι δεν μπορούν να κάνουν οι άλλοι, κι έτσι αποφεύγουν να συνεργαστούν μαζί σας	
Χάνετε κάποιες ευκαιρίες γιατί επικεντρώνεστε στο τι μπορεί να πάει στραβά	
Οι άλλοι θεωρούν ότι γίνεστε πολύ επικριτικός/ή πολλές φορές	

Κατηγορία 3	
Είστε ενθουσιώδης και χαίρεστε με τα αποτελέσματα των πράξεών σας	
Συνήθως παίρνετε υπολογισμένα ρίσκα με βάση την εμπειρία και τις γνώσεις σας	
Συνήθως κάνετε πολύ καλή χρήση του χρόνου σας, των χρημάτων σας και της ενέργειάς σας	
Γρήγορα αναγνωρίζετε τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από κάτι	
Συνήθως σας αρέσει να ηγείστε σε μία προσπάθεια	
Συνήθως είστε καλός/ή στο να παίρνετε αποφάσεις που οι άλλοι βρίσκουν δύσκολες	
Συγκεντρώνετε τόσο πολύ στην επίτευξη των αποτελεσμάτων που χάνετε την χαρά της προσπάθειας και της δημιουργίας	
Μπορεί να έχετε χάσει φίλους γιατί επικεντρώνετε στο τι μπορείτε να κερδίσετε από τους άλλους	
Συνήθως αποφεύγετε να κάνετε πράγματα που δεν σας ωφελούν προσωπικά, για αυτό χαρακτηρίζετε ως εγωιστής/τρια μερικές φορές	
Κατηγορία 4	
Προτιμάτε να κάνετε τα πράγματα παρά να μιλάτε για αυτά	
Συνήθως είστε οργανωτικό άτομο και ρύνετε τα προβλήματα που παρουσιάζονται	
Σας αρέσει να είστε πρακτικός/ή και να συνεργάζεστε με άλλους ανθρώπους	
Συνήθως χαρακτηρίζετε ως άτομο που υποστηρίζει τους άλλους να ασχοληθούν με πράγματα	
Είστε συνήθως καλός/ή στο να πείθετε τους άλλους και να τους ενθαρρύνετε να κάνουν πράγματα	
Μπορείτε να εμπλακείτε σε πράγματα, αλλά διαπιστώνετε ότι η έλλειψη προγραμματισμού μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία	
Συχνά συμβαίνει να αναλαμβάνετε πάρα πολλή δουλειά και στη συνέχεια καταλήγετε να μην τα κάνετε όλα σωστά	

Κατηγορία 1: Αισιόδοξος.
Μπορείτε να γίνετε εφευρέτες, σχεδιαστές, διαφημιστές, πωλητές, καλλιτέχνες.

Κατηγορία 2: Απαισιόδοξος.
Μπορείτε να γίνετε λογιστές, αρχιτέκτονες, συγγραφείς, προγραμματιστές, σεφ.

Κατηγορία 3: Υλιστής.
Μπορείτε να γίνετε επιχειρηματίες, επενδυτές, πωλητές, μεσίτες, υπάλληλοι σε τράπεζα.

Κατηγορία 4: Εξωστρεφής.
Μπορείτε να γίνετε φροντιστές, καθηγητές, καλλιτέχνες, ξεναγοί, μάνατζερ.

Γενικός ιατρικός έλεγχος

Θα πρέπει να θυμάμαι:		
1	να αναθεωρώ το ιατρικό μου ιστορικό (προηγούμενα προβλήματα υγείας, αλλαγές στο σώμα/ στο βάρος, αλλεργίες, τρέχοντα προβλήματα και φάρμακα). Σημείωσε:	
2	να ερευνήσω το οικογενειακό ιστορικό υγείας. Σημείωσε:	
3	να κάνω τους ελέγχους και τα εμβόλιά μου. Σημείωσε:	
4	να ρωτήσω τον γιατρό. Σημείωσε:	
5	άλλο. Σημείωσε:	

Ένας τυπικός ιατρικός έλεγχος

	Έλεγχος	Πότε	ΟΚ	Όχι ακόμα
1	Έλεγχος ύψους/βάρους			
2	Έλεγχος αρτηριακής πίεσης			
3	Έλεγχος χοληστερίνης			
4	Έλεγχος σακχάρου			
5	Έλεγχος στόματος/λαιμού			
6	Έλεγχος αυτιών/ακοής			
7	Οφθαλμολογικός έλεγχος			
8	Καρδιογράφημα			
9	Ακτινογραφίες			
10	Οδοντιατρικός έλεγχος			

	Είδος ελέγχου	Ημερομηνία επόμενου ελέγχου
1	Έλεγχος ύψους/βάρους	
2	Έλεγχος αρτηριακής πίεσης	
3	Έλεγχος χοληστερίνης	
4	Έλεγχος σακχάρου	
5	Έλεγχος στόματος/λαιμού	
6	Έλεγχος αυτιών/ακοής	
7	Οφθαλμολογικός έλεγχος	
8	Καρδιογράφημα	
9	Ακτινογραφίες	
10	Οδοντιατρικός έλεγχος	

Οι γιατροί μου

	Ειδικότητα και όνομα	Τηλέφωνο / mail	Διεύθυνση
1	Οφθαλμίατρος Ονοματεπώνυμο:.....		
2	Παθολόγος: Ονοματεπώνυμο:.....		
3	Καρδιολόγος: Ονοματεπώνυμο:.....		
4	Ορθοπαιδικός: Ονοματεπώνυμο:.....		
5	Οδοντίατρος: Ονοματεπώνυμο:.....		
6	Οικογενειακός γιατρός: Ονοματεπώνυμο:.....		
7	Γυναικολόγος: Ονοματεπώνυμο:.....		
8	(άλλη ειδικότητα:.....) Ονοματεπώνυμο:.....		
9	(άλλη ειδικότητα:.....) Ονοματεπώνυμο:.....		
10	(άλλη ειδικότητα:.....) Ονοματεπώνυμο:.....		

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Αναζητώντας Σχολή / Πανεπιστήμιο: Σημειώστε



ή



Ολοκληρώθηκε	Ενέργεια
	Αναζήτηση για Σχολές και Πανεπιστήμια στο Διαδίκτυο
	Συζήτηση με φίλους και συγγενείς
	Έλεγχος των ιστοσελίδων διαφόρων Σχολών/ Πανεπιστημίων
	Συζήτηση με καθηγητές
	Συζήτηση με φροντιστές / πρόσωπα αναφοράς

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Λίστα υποχρεώσεων για την εβδομάδα
από μέχρι

Δευτέρα	

Τρίτη	

Τετάρτη	

Πέμπτη	

Παρασκευή	

Σημειώσεις:

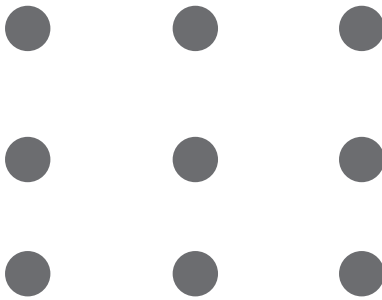
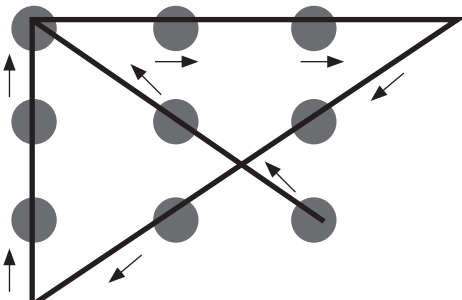
.....

.....

.....

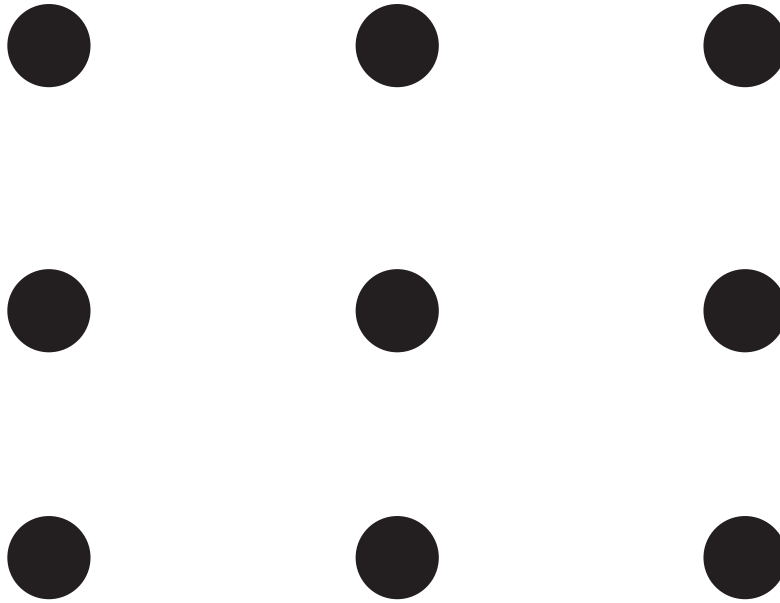
ΕΝΟΤΗΤΑ 7

Δημιουργική σκέψη – όταν πρέπει να βρούμε δουλειά

Συνοπτικά	Δημιουργική σκέψη είναι όταν σκεφτόμαστε διαφορετικά, αντισυμβατικά ή από μία άλλη προοπτική. Αυτός ο τρόπος σκέψης συνδέεται με την καινοτομία. Όταν αναζητούμε εργασία, η δημιουργική σκέψη για την αποτύπωση των δεξιοτήτων μας και την ανεύρεση μιας δουλειάς είναι μία επιθυμητή ικανότητα.
Δεξιότητες	Δημιουργική και στρατηγική σκέψη για την ανεύρεση επαγγελματικών ευκαιριών.
Εφαρμογή βήμα – βήμα	Έχετε 5 λεπτά για να λύσετε το εξής πρόβλημα: συνδέστε τις τελείες με τέσσερις ευθείες γραμμές χωρίς όμως να σηκώσετε το μολύβι από το χαρτί. Πρόβλημα:  Επίλυση: 

Δημιουργική σκέψη – όταν πρέπει να βρούμε δουλειά

Και τώρα η σειρά σας: Έχετε 5 λεπτά για να λύσετε το εξής πρόβλημα: συνδέστε τις τελείες με τέσσερις ευθείες γραμμές χωρίς όμως να σκώσετε το μολύβι από το χαρτί.



Σκεφτείτε τρία παραδείγματα για το πώς μπορείτε να σκεφτείτε δημιουργικά όταν αναζητάτε εργασία

	ΠΩΣ:
1.	Για παράδειγμα: Τι δουλειά μπορείτε να κάνετε όταν δεν γνωρίζετε σε τι είστε καλός/ή;
2.	Για παράδειγμα: Πως μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την αναζήτηση εργασίας, από όσα ήδη ξέρετε;
3.	Για παράδειγμα: Πως μπορείτε να βρείτε καινούργιους τρόπους να κινητοποιήσετε τον εαυτό σας να βρει μία δουλειά;



Βιογραφικό Σημείωμα

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Όνομα



- Διεύθυνση
- Τηλεφωνικός Αριθμός
- Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομίου
- Διεύθυνση(εις) προσωπικού ιστοχώρου
- Διεύθυνση λογαριασμού μηνυμάτων

Φύλο

| Ημερομηνία γέννησης

| Εθνικότητα

ΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Αντικαταστήστε με ημερομηνίες
(από - έως)

Αντικαταστήστε με την απασχόληση ή τη θέση που κατείχατε
Αντικαταστήστε με το ονομασία και την τοποθεσία του εργοδότη (ενδεχομένως, την πλήρη διεύθυνση και ιστοσελίδα)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Αντικαταστήστε με ημερομηνίες
(από - έως)

Αντικαταστήστε με τον τίτλο πιστοποιητικού διπλώματος
Αντικαταστήστε με την ονομασία και την τοποθεσία του οργανισμού εκπαίδευσης και κατάρτισης (ενδεχομένως, τη χώρα)

- Αντικαταστήστε με τη λίστα των κυριότερων θεμάτων που καλύφθηκαν ή επαγγελματικών δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μητρική γλώσσα

Αντικαταστήστε με μητρική(ές) γλώσσα(ες)

Λοιπές γλώσσες

Αντικαταστήστε με γλώσσα

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ		ΟΜΙΛΙΑ		ΓΡΑΦΗ
Προφορική	Γραπτή (ανάγνωση)	Επικοινωνία	Προφορική έκφραση	
Εισάγετε επίπεδο	Εισάγετε επίπεδο	Εισάγετε επίπεδο	Εισάγετε επίπεδο	Εισάγετε επίπεδο
Αντικαταστήστε με το όνομα του πιστοποιητικού γλωσσομάθειας. Εισάγετε το επίπεδο εάν είναι γνωστό.				

Επίπεδα: A1/A2: Βασικός χρήστης - B1/B2: Ανεξάρτητος χρήστης - C1/C2: Έμπειρος χρήστης

Συνοδευτική Επιστολή

Η συνοδευτική επιστολή είναι ένα έγγραφο που απευθύνεται στον εργοδότη από το άτομο που αιτείται εργασία. Στην επιστολή δίνονται εξηγήσεις γιατί το άτομο αυτό ενδιαφέρεται για την συγκεκριμένη θέση εργασίας και γιατί έχει τα κατάλληλα προσόντα να αναλάβει την θέση αυτή.

Στοιχεία επικοινωνίας

Οι συνοδευτικές επιστολές πρέπει να περιλαμβάνουν τα στοιχεία επικοινωνίας σας, αλλά και τα στοιχεία της εταιρείας στην οποία υποβάλλετε αίτηση.

Συγκεκριμένοι λόγοι

Οι συνοδευτικές επιστολές θα πρέπει να περιλαμβάνουν τους συγκεκριμένους λόγους που η θέση εργασίας ή η εταιρεία μας τράβηξε την προσοχή. Έτσι δείχνουμε στον εργοδότη ότι έχουμε αφιερώσει χρόνο για να προσαρμόσουμε την επιστολή μας ειδικά για αυτούς.

Κάτι ξεχωριστό ή απροσδόκητο

Οι συνοδευτικές επιστολές θα πρέπει να έχουν μια έξυπνη εισαγωγή που τραβάει την προσοχή του αναγνώστη, ώστε να θέλει να μάθει περισσότερα. Σκεφτείτε τον εαυτό σας ως υποψήφιο για εργασία – τι σας κάνει μοναδικό;

Γιατί είστε κατάλληλοι;

Συνοπτικά στις συνοδευτικές επιστολές παρουσιάζουμε τα προσόντα μας και την εμπειρία μας που μας καθιστά κατάλληλους για την συγκεκριμένη θέση εργασίας.

Γενικές γνώσεις για την επιχείρηση

Γιατί υποβάλλετε αίτηση σε αυτήν την εταιρεία; Τι την έκανε ξεχωριστή για εσάς;

Με εκτίμηση,

Την πήρες την δουλειά! Πως θα την κρατήσεις;

Σκεφτείτε τις ακόλουθες συμβουλές. Σημειώστε αν είναι δύσκολο ή εύκολο για εσάς να τις ακολουθήσετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:	ΕΥΚΟΛΟ	ΔΥΣΚΟΛΟ
Εργαστείτε σκληρά. Οι περισσότεροι εργοδότες δεν ενοχλούνται αν περνάτε λίγη ώρα στο facebook ή στέλνοντας μηνύματα, όμως επικεντρωθείτε στην δουλειά σας και δώστε στον εργοδότη τον χρόνο για τον οποίο σας πληρώνει.		
Να είστε συνεπείς. Οι εργαζόμενοι που καθυστερούν να πάνε στη δουλειά, κάνουν τεράστια διαλείμματα, απουσιάζουν συχνά και φεύγουν νωρίτερα από το κανονικό τους ωράριο, δεν εκτιμούνται ιδιαίτερα από τους εργοδότες τους. Να είστε συνεπείς και να είστε παρόντες, αντί να βρίσκετε δικαιολογίες γιατί δεν μπορείτε να πάτε στη δουλειά.		
Εργαστείτε ομαδικά. Να είστε εκείνος ο εργαζόμενος που τα πηγαίνει καλά με όλους, που δεν συμμετέχει στο κουτσομπολιό στο χώρο εργασίας και που προσφέρει βοήθεια στους συναδέλφους του.		
Να είστε ευέλικτοι. Όταν η εταιρεία σας χρειάζεται κάποιον για να αλλάξει βάρδιες, να εργαστεί τα σαββατοκύριακα, να κάνει κάποιες υπερωρίες ή να αναλάβει νέες εργασίες, προτείνετε τον εαυτό σας, εάν το επιτρέπει το προσωπικό σας πρόγραμμα.		
Μην παραπονιέστε. Σε κανέναν δεν αρέσουν οι άνθρωποι που παραπονιούνται συνεχώς, ανεξάρτητα από το πόσο δικαιολογημένα είναι τα παράπονα. Εάν δεν σας αρέσει η δουλειά σας, να ξέρετε ότι υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που θα μπορούσαν να την αναλάβουν.		
Προσφέρετε βοήθεια. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διατηρήσετε την εργασία σας είναι να προσφέρεστε εθελοντικά για νέες πρωτοβουλίες, να προσφέρετε βοήθεια στα έργα και να αναλαμβάνετε περισσότερες ευθύνες.		
Διαχωρίστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από την δουλειά. Ακόμα κι αν μισείτε τη δουλειά σας, κρατήστε το στον εαυτό σας ή στην οικογένεια και τους φίλους σας. Μην δημοσιεύετε τη δυσάρεσκη σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επειδή πιθανότατα το λάθος άτομο θα δει τις αρνητικές αναρτήσεις σας.		
Να είστε θετικός/ή. Μια θετική στάση είναι πολύ μεταδοτική και βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της εργασίας σας μακροπρόθεσμα.		

Να είστε υπομονετικοί/ές. Ίσως αυτή δεν είναι η αγαπημένη σας δουλειά. Ίσως προτιμάτε να κάνετε κάτι άλλο. Ωστόσο, προσφέρει μια αμοιβή και αν χρειάζεστε το εισόδημα, καλύτερα να μείνετε εκεί μέχρι να εξασφαλίσετε μια νέα θέση		
ΣΥΝΟΛΟ:		

Επεξήγηση: όσες περισσότερες φορές έχετε σημειώσει «Εύκολο», τόσο πιο πιθανό να διατηρήσετε την εργασία σας και να προαχθείτε!

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

Κάνε την εβδομαδιαία λίστα αγορών

Γράψε την λίστα για τις αγορές της εβδομάδας:

Για το ψυγείο:

Για την κατάψυξη:

Φαγητό στα ντουλάπια:

Είδη για το μπάνιο/χαρτικά:

Προϊόντα καθαρισμού:

Εβδομαδιαίο μενού

Δευτέρα	Πρωινό Γεύμα Δείπνο	Υλικά
Τρίτη	Πρωινό Γεύμα Δείπνο	
Τετάρτη	Πρωινό Γεύμα Δείπνο	
Πέμπτη	Πρωινό Γεύμα Δείπνο	
Παρασκευή	Πρωινό Γεύμα Δείπνο	
Σάββατο	Πρωινό Γεύμα Δείπνο	
Κυριακή	Πρωινό Γεύμα Δείπνο	

Επίπεδα σωματικής άσκησης

Επίπεδο	Περιγραφή επιπέδου	Παραδείγματα: όταν το άτομο...	Οφέλη για την υγεία	Πως αξιολογείτε τον εαυτό σας;
1	Όχι ενεργητικό	• πηγαίνει στο σχολείο με κάποιο μεταφορικό μέσο • αθλείται ελάχιστα στο σχολείο • περνάει πολύ χρόνο στην τηλεόραση, στο Διαδίκτυο, ή παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια. • δεν ασκείται	Κανένα	
2	Ελαφρά ενεργητικό	• πηγαίνει συχνά στο σχολείο με το ποδήλατο ή με τα πόδια • αθλείται περίπου μία ώρα την ημέρα, στο σχολείο • κάνει κάποιες ήπιες δουλειές στο σπίτι (π.χ. σκούπισμα, καθάρισμα, κηπουρική) • ασκείται ελαφρά (<1 ώρα/ημέρα).	Κάποια προστασία από χρόνιες ασθένειες. Μπορεί να θεωρηθεί «σκαλοπάτι» για το προτεινόμενο επίπεδο (επίπεδο 3).	
3	Μέτρια ενεργητικό (προτείνεται)	• πηγαίνει καθημερινά στο σχολείο με τα πόδια ή με ποδήλατο • αθλείται περισσότερο από μία ώρα στο σχολείο • κάνει συχνά τις δουλειές του σπιτιού • ασκείται καθημερινά με μέτρια ένταση.	Υψηλό επίπεδο προστασίας έναντι χρόνιων παθήσεων. Ελάχιστος κίνδυνος τραυματισμού ή δυσμενών επιπτώσεων στην υγεία.	
4	Πολύ ενεργητικό	• πηγαίνει καθημερινά στο σχολείο με τα πόδια ή με ποδήλατο ή τρέχοντας • αθλείται έντονα περισσότερο από μία ώρα στο σχολείο • κάνει συχνά τις δουλειές του σπιτιού • ασκείται καθημερινά με μεγάλη ένταση.	Μέγιστη προστασία έναντι χρόνιων παθήσεων. Ελαφρώς αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού και πιθανώς κάποιες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.	
5	Πάρα πολύ ενεργητικό	• εκτελεί για αρκετή ώρα δυναμικές ή πολύ δυναμικές ασκήσεις, αθλήματα ή προπονήσεις.	Μέγιστη προστασία έναντι χρόνιων παθήσεων. Αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού και πιθανώς κάποιες άλλες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.	

Υγιείς σχέσεις

Σημείωσε τι σημαίνει για σένα ...

μία υγιής σχέση	μία μη υγιής σχέση

Μέθοδοι αντισύλληψης

Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα

Μέθοδος αντισύλληψης	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Ανδρικά προφυλακτικά		
Γυναικεία προφυλακτικά		
Διάφραγμα		
Σπερματοκτόνα		
Ενδομήτριες συσκευές (IUD)		
Αντισυλληπτικά (το χάπι)		
Ενέσιμα		
Εμφυτεύματα		
Έμπλαστρο αντισύλληψης (Αντισυλληπτικό έμπλαστρο)		
Γυναικεία στείρωση		
Ανδρική στείρωση		
Αποχή		
Αντισυλληπτικά έκτακτης ανάγκης (EOC)		
Άλλη		

Να θυμάμαι ...

- να νιώθω άνετα με τον εαυτό μου και το σώμα μου
- να αποφεύγω επικίνδυνες καταστάσεις που μπορούν να καταλήξουν αρνητικά,
- ότι θα πρέπει να καταλαβαίνω ποια είδους σεξουαλική συμπεριφορά είναι αποδεκτή για μένα και ποια όχι,
- να υποστηρίζω τον εαυτό μου και να φέρομαι υπεύθυνα προς τον εαυτό μου και προς άλλους κατά την σεξουαλική συνεύρεση,
- να κατανοώ τους ρόλους που αναλαμβάνω στη ζωή μου και πώς αυτοί επηρεάζουν τις σχέσεις μου,
- να λαμβάνω πληροφορίες ανάλογες με την ηλικία μου, τις ανάγκες μου και τον σεξουαλικό προσανατολισμό μου έτσι ώστε να προφυλάσσω τον εαυτό μου και να διατηρώ την σεξουαλική μου υγεία.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9

Που μπορείς να βρεις βοήθεια;

Ταιριάξτε τις υπηρεσίες που ίσως χρειαστείτε από κάποιους φορείς, από τους οποίους μπορείτε να λάβετε βοήθεια.

Υπηρεσίες:
1. Χρειάζεσαι συμβουλευτική υποστήριξη για την πρόσβασή σου στην αγορά εργασίας;
2. Είσαι κρυωμένος/η;
3. Πρέπει να ανανεώσεις την ταυτότητα σου;
4. Καταπατώνται τα δικαιώματά σου;
5. Θέλεις να βρεις μια καινούργια δουλειά;
6. Ψάχνεις να νοικιάσεις ένα σπίτι;
7. Θέλεις να μάθεις για τα επιδόματα που μπορείς να λάβεις;
8. Αναζητάς δωρεάν εκπαίδευση και κατάρτιση;
9. Σκέφτεσαι να συνεχίσεις τις σπουδές σου;
10. Χρειάζεσαι ψυχολογική υποστήριξη;
11. Ήσουν μάρτυρας ενός βίαιου επεισοδίου;
12. Είσαι βαριά άρρωστος ή έχεις τραυματιστεί;
13. Πρέπει να ανοίξεις τραπεζικό λογαριασμό;
14. Ο εργοδότης σου δεν τηρεί τα εργασιακά σου δικαιώματα;
15. Βλέπεις κάπου μια πυρκαγιά;

Φορείς:
α. Τράπεζα
β. ΚΕΠ
γ. ΟΑΕΔ
δ. Υπουργείο Παιδείας
ε. Γραφείο εύρεσης εργασίας
ζ. Νοσοκομείο
η. Επιθεώρηση εργασίας
θ. Πυροσβεστική
ι. Συνήγορος του Πολίτη
κ. Δήμος
λ. Υπηρεσίες Πρόνοιας
μ. Οικογενειακός γιατρός
ν. Μεσιτικό γραφείο
ξ. Κοινωνικές Υπηρεσίες του Δήμου
ο. Αστυνομία

Επαφή με αστυνομικούς

Καλή ή κακή συμβουλή;

	Συμβουλή	Καλή συμβουλή	Κακή συμβουλή
1.	Κρατήστε τα χέρια σας ορατά ανά πάσα στιγμή		
2.	Να φέρεστε με σεβασμό (ακόμα και αν δεν σας αντιμετωπίζουν με σεβασμό)		
3.	ΠΟΤΕ μην τρέξετε		
4.	Μην κάνετε ξαφνικές κινήσεις με τα χέρια σας		
5.	Αν σας βάλλουν χειροπέδες, μην αντιδράσετε		
6.	Να ξέρετε τα βασικά σας δικαιώματα		
7.	Ποτέ μην κλιμακώσετε την κατάσταση		
8.	Μιλάτε καθαρά και μην πέφτετε σε αντιφάσεις		
9.	Να δέχεστε πάντα μια πιθανή έρευνα		
10.	Να είστε ήρεμος/η		

Οι επαφές μου στις ακόλουθες υπηρεσίες:

Υπηρεσία	Ονοματεπώνυμο	Στοιχεία
Τοπικές Αρχές (Δημαρχείο/ Περιφέρεια/ κλπ)		
Κέντρο Υγείας – Οικογενειακός γιατρός		
Ο.Α.Ε.Δ.		
Κέντρο Εύρεσης Εργασίας		
Καλλιτεχνική Ομάδα		
Αθλητική Ομάδα		
Μεσιτικό Γραφείο		

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

ΕΝΟΤΗΤΑ 10

Αυτήν την εβδομάδα, ανάλογα με την ημέρα, πρέπει να:

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

Στόχοι και προτεραιότητες στις διαπροσωπικές σχέσεις

Χρησιμοποιήστε αυτή τη σελίδα για να αναγνωρίσετε τους στόχους και τις προτεραιότητες σας για κάθε περίπτωση που κάποιος/οι σας δημιουργούν πρόβλημα, όπως για παράδειγμα:

- 1) Τα δικαιώματά ή οι επιθυμίες σας δεν γίνονται σεβαστά,
- 2) Ζητάτε από κάποιον να κάνει ή να μην κάνει κάτι, ή να αλληλάξει κάτι,
- 3) Νιώθετε ότι πρέπει να πείτε «όχι» ή ότι πιέζεστε να κάνετε κάτι που δεν θέλετε,
- 4) Θέλετε να ληφθεί υπόψη η γνώμη σας ή η άποψη σας.

Παρατηρήστε και καταγράψτε όσο ακόμα αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα. Αναλύστε το όσο θέλετε.

Το περιστατικό από το οποίο προέκυψε το πρόβλημα: Ποιος έκανε τι σε ποιόν; Τι οδήγησε σε τι άλλο; Τι έχει αυτή η κατάσταση που την καθιστά πρόβλημα για μένα;

Οι ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ μου σε αυτή τη κατάσταση:

Στόχοι: Ποια συγκεκριμένα αποτελέσματα θέλω; Σε τι θέλω να αλληλάξει ο άλλος;

Σχέση: Πως θέλω να νιώθει το άλλο άτομο μετά από αυτό;

Αυτοσεβασμός: Πως θέλω εγώ να νιώθω μετά από αυτό;

Οι ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ μου σε αυτή την κατάσταση:

Βαθμολογήστε τις προτεραιότητες 1 (πιο σημαντικό), 2 (το δεύτερο πιο σημαντικό), και 3 (λιγότερο σημαντικό).

___ Στόχοι ___ Σχέση ___ Αυτοσεβασμός

Οι προτεραιότητές σας αλληλοσυγκρούονται και δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο την κατάσταση;

Φύλλο λήψης απόφασης

Αυτή είναι μία ατομική άσκηση. Υπάρχουν κάποια βήματα στην διαδικασία λήψης απόφασης:

1. Ορίστε την απόφασή σας: καταγράψτε την απόφαση που θέλετε να πάρετε.
2. Καθορίστε τις διαφορετικές πλευρές
3. Προσδιορίστε τον στόχο που πρέπει να επιτευχθεί: τι ψάχνετε, τι θέλετε να επιτύχετε, πού θέλετε να πάτε;
4. Καθορίστε και καταγράψτε τις εναλλακτικές σας.
5. Αναλύστε κάθε εναλλακτική και καταγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της.
6. Επιλέξτε την εναλλακτική με τα περισσότερα και τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα και η οποία έχει τις περισσότερες πιθανότητες να σας οδηγήσει στην κατάκτηση του στόχου σας.
7. Σκεφτείτε πως θα επηρεαστούν οι άλλοι από αυτή την εναλλακτική και ποιες θα είναι οι συνέπειες για εσάς στο μέλλον.
8. Πάρτε την απόφαση και δεσμευτείτε να την κάνετε πράξη.
9. Σκεφτείτε ένα σχέδιο δράσης ώστε να υλοποιήσετε την απόφαση σας.
10. Αξιολογήστε την απόφασή σας.

Ο παρακάτω πίνακας μπορεί να σας βοηθήσει στην λήψη αποφάσεων:

Η απόφαση που θέλω να πάρω είναι:

Εναλλακτική 1:		Εναλλακτική 2:		Εναλλακτική 3:	
πλεονεκτήματα	μειονεκτήματα	πλεονεκτήματα	μειονεκτήματα	πλεονεκτήματα	μειονεκτήματα

Σχέδιο δράσης:

