

ΤΙΤΛΟΣ	Επιστολή στον εαυτό μου
ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ	#προσδιορισμός προθέσεων #αντίληψη #όραμα #λήψη αποφάσεων
ΦΑΣΗ	#δράση #κλείσιμο
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ/ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	#ενδοσκόπηση #αυτογνωσία #αξιολόγηση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ	#<15#<30 #<60
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	#1-5 #6-15#16-30
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	Για αρχάριους
ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΕΣΗΣ	Ασφαλές

Εισαγωγή

Συνήθως πραγματοποιείται στο τέλος μιας ημερίδας ή ενός προγράμματος. Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στην εφαρμογή όσων γνωρίζουν και όσων έμαθαν με το να γράψουν μια επιστολή και να τη στείλουν στο μελλοντικό εαυτό τους. Μπορούν να προσδιορίσουν τις βασικές ενέργειες που θα ήθελαν να πραγματοποιήσει ο μελλοντικός εαυτός τους και να εκφράσουν τους λόγους για τους οποίους πρέπει να γίνουν αλλαγές.

Απαραίτητα εργαλεία (τι θα χρειαστείτε)

- Διαλέξτε ένα διαδικτυακό ασπροπίνακα που επιτρέπει τη χρήση μεγάλου καμβά με δυνατότητα ζουμ.
- Διαλέξτε ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης της επιλογής σας.
- Κάθε συμμετέχων χρειάζεται: στυλό, χαρτί, μαρκαδόρο, φάκελο.

Βήματα

1. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν έχουν έτοιμο τον απαραίτητο εξοπλισμό. Εξηγήστε τους ότι θα γράφουν μια επιστολή στο μελλοντικό εαυτό τους και ότι αυτό θα τους βοηθήσει να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους και όσα έμαθαν από την ημερίδα/ πρόγραμμα. Πείτε τους ότι θα πρέπει να ανοίξουν την επιστολή σε Χ μήνες και ότι
- 2.

θα πρέπει να το λάβουν υπόψη τους αυτό κατά τη συγγραφή της επιστολής. Μπορείτε να ορίσετε χρόνο για την ομάδα.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Αυτή η άσκηση μπορεί να είναι όσο ανοιχτή ή όσο κλειστή θεωρείτε σωστό. Μπορείτε να τους περιορίσετε σε τρεις δράσεις για το μέλλον. Ή μπορείτε να τους δώσετε την ελευθερία να γράψουν ό,τι θέλουν. Κρίνετε τις ανάγκες της ομάδας και το σκοπό της συνάντησης.

3. Γράψτε μια βασική ερώτηση και κοινοποιήστε τη. Αυτή μπορεί να οριστεί είτε από εσάς είτε μετά από συζήτηση με την ομάδα. Για παράδειγμα:

- Τι θα έχω πετύχει ως την ημερομηνία Χ;
- Τι θα κάνω αύριο, την επόμενη βδομάδα, τον επόμενο μήνα;
- Πώς αισθάνομαι τώρα για τη δουλειά/ομάδα μου; Πώς θέλω να νιώθει ο μελλοντικός εαυτός μου;
- Να μην ξεχάσω...
- Θέλω να αλλάξω... επειδή...

Δώστε τους γύρω στα 10 λεπτά να ολοκληρώσουν τις κάρτες/ επιστολές τους. Και περισσότερα αν χρειάζονται χρόνια και έχετε τη δυνατότητα.

4. Ζητήστε στους συμμετέχοντες να σημειώσουν στο ημερολόγιό τους να ανοίξουν την επιστολή στη συμφωνημένη μέρα.

Χρήσιμες συμβουλές

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολλά λογισμικά ή διαδικτυακά εργαλεία για τη συγγραφή των επιστολών.

Πηγή

<http://toolbox.hyperisland.com>



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

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Δήλωση αποποίησης ευθύνης: Οι γνώμες και οι απόψεις που εκφράζονται στην παρούσα δημοσίευση αποτελούν ευθύνη του συντάκτη και δεν αποτυπώνουν τη γνώμη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Καταρτίστηκε από τη συνεργασία του προγράμματος FAVILLE. Όλες οι μέθοδοι και τα εργαλεία ανήκουν © στους αντίστοιχους ιδιοκτήτες τους.