

ΑΣΚΗΣΗ: ΘΕΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ

Στόχος της δραστηριότητας: Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τα προσόντα του. Αυτό μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την οικοδόμηση μιας αίσθησης, η οποία μπορεί να συμβάλει περαιτέρω στην καλύτερη επίτευξη ακαδημαϊκών και επαγγελματικών στόχων.

Θεωρητικό πλαίσιο: Η δραστηριότητα βασίζεται στην εστιασμένη στη λύση σύντομη θεραπεία και ειδικότερα στον εντοπισμό των εσωτερικών δυνάμεων του ατόμου και στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης. Η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από δύο Πολωνούς ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές - την Anna Biskupska και την Anna Mackiewicz. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε ως μέρος του προγράμματος κοινωνικής επανένταξης καταδίκων και στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε ως μέρος της εργασίας με νέους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ψυχικές διαταραχές.

Περιγραφή: Το θετικό σημειωματάριο είναι ένα είδος σημειωματάρου στο οποίο θα καταγράφετε έναν κατάλογο με τα καθημερινά σας καθήκοντα (βλ. συνημμένο παρακάτω). Θυμηθείτε μια από τις τυπικές σας ημέρες. Αναλύστε την από το πρωί που ξυπνάτε μέχρι να πέσετε για ύπνο. Για ευκολία, μπορείτε να γράψετε τις ώρες κατά τις οποίες εκτελείτε αυτές τις δραστηριότητες. Σημειώστε τον κατάλογο των καθηκόντων στην αριστερή στήλη του θετικού σημειωματάρου. Στη συνέχεια, σε κάθε ένα από τα καθήκοντα που εκτελείτε, προσθέστε ένα θετικό χαρακτηριστικό που σας κάνει ικανούς να ανταπεξέλθετε σε αυτή την υποχρέωση.

Μόλις τελειώσετε με το γράψιμο, διαβάστε τον κατάλογο των θετικών ιδιοτήτων μία ή δύο φορές προσεκτικά.

ΩΡΕΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΗΜΕΡΑΣ	ΤΙ ΘΕΤΙΚΟ ΜΟΥ ΕΔΩΣΕ;

Τώρα σκεφτείτε ποια είναι τα συναισθήματά σας; Τι σκέφτεστε για τον εαυτό σας τώρα;
Αν καταλήξετε σε κάποιο συμπέρασμα για εσάς, γράψτε το και θυμηθείτε το, μπορεί να είναι ένα από τα πιο σημαντικά και "αληθινά" συμπεράσματα για εσάς.

Αν θέλετε, μπορείτε επίσης να δείξετε και να συζητήσετε τον συμπληρωμένο κατάλογο με έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας (άτυπους φροντιστές) ή τους συμβούλους σας.



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union