



Φύλλο Δραστηριότητας: Εγώ & ο Στόχος μου

INTRODUCTION

Η επανένταξη στην αγορά εργασίας δεν είναι μόνο ζήτημα επαγγέλματος και ευκαιριών. Είναι επίσης θέμα προγραμματισμού και προετοιμασίας. Δυστυχώς, λόγω των συνεχιζόμενων προσδοκιών για το φύλο, είναι ιδιαίτερα πιο περίπλοκο για τις γυναίκες. Οι άνδρες συχνά δεν εγκαταλείπουν τη δουλειά τους, και αν το κάνουν όχι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από τις γυναίκες.

ΣΚΟΠΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να απεικονίσετε όλους τους τομείς που επηρεάζονται από την απόφασή σας, προκειμένου να εντοπίσετε τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε σε αρχικό στάδιο. Έχοντας γνώση των «τομέων απαιτούμενης δράσης» θα σας βοηθήσει να προβληματιστείτε για τις προκλήσεις αυτές και να βρείτε πιθανές λύσεις για να τις ξεπεράσετε και να ακολουθήσετε τους στόχους σας.

Εκτός από το υπόδειγμα "Εγώ και ο στόχος μου" θα χρειαστείτε είτε ένα στυλό για να γράψετε τις ιδέες σας, είτε μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε εικόνες ή εικονίδια εκεί, που να συμβολίζουν τις σκέψεις σας. Είναι επίσης δυνατό να επιλέξετε μικρά σύμβολα για να απεικονίσετε τις σκέψεις σας. Το σημαντικό είναι πως ότι και αν βάλετε ή γράψετε, θα σας δώσει μια σαφή ιδέα για την κατάστασή σας σε αυτό το σημείο.

ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1:

Ξεκινήστε με το πεδίο στη μέση του προτύπου: Προσπαθήστε να διατυπώσετε τον στόχο σας όσο το δυνατόν ακριβέστερα σε αυτό το στάδιο. Εάν συνειδητοποιήσετε ότι πρέπει να προσαρμόσετε ή να ορίσετε τον στόχο σας εκ νέου κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, κάντε το, αλλά πάντα όσο το δυνατόν ακριβέστερα.

ΒΗΜΑ 2:

Συνεχίστε με τα πεδία στον κύκλο γύρω από τον στόχο. Μπορείτε να ξεκινήσετε με όποιο πεδίο σας αρέσει που τραβάει την προσοχή σας. Μπορεί να υπάρχουν πολλές πληροφορίες ή μπορεί να μην υπάρχει τίποτα, ανάλογα με την προσωπική σας κατάσταση σε αυτόν τον τομέα.





ΒΗΜΑ 3:

Ενώ το Βήμα 1 και το Βήμα 2 μπορείτε να τα κάνετε μόνη σας, για το Βήμα 3 είναι καλό να καλέσετε ένα άτομο της εμπιστοσύνης σας ώστε να κάνει τα παρακάτω βήματα μαζί σας. Προσπαθήστε να βρείτε μια ήσυχη γωνιά ή ένα χώρο χωρίς ενοχλήσεις, έτσι ώστε εσείς και αυτό το άτομο να ανταλλάξετε απόψεις χωρίς διακοπές ή περιορισμούς. Εάν έχετε βρει αυτό το μέρος, προσπαθήστε να εξηγήσετε σε αυτό το άτομο τον στόχο σας και όλα τα στοιχεία που τοποθετήσατε στα διαφορετικά πεδία. Αυτό που πρέπει να κάνει το άτομο είναι απλώς να σας ακούσει και να προσπαθήσει να κατανοήσει όλα τα θέματα που παρουσιάζετε.

ΒΗΜΑ 4:

Προσπαθήστε να προσδιορίσετε από κοινού, ποιες περιοχές είναι καλές και ποιες μπορεί να αποτελούν πρόκληση και ίσως να χρειάζονται λύση.

ΒΗΜΑ 5:

Μέσα από μια «Διαδικασία Ανταλλαγής Ιδεών» προσπαθήστε να εντοπίσετε μαζί πιθανά σενάρια λύσεων, στοχεύοντας στις προκλήσεις. Γράψτε αυτές τις πιθανές λύσεις στις γραμμές που προβλέπονται έξω από τους κύκλους, έτσι ώστε να μην μπορούν να ξεχαστούν και να τις εξετάσετε σε μεταγενέστερο σημείο. Λάβετε υπόψη ότι δεν λαμβάνετε καμία απόφαση σε αυτό το σημείο. Είναι απλώς μια συλλογή πιθανών λύσεων χωρίς να τις αποτιμάτε. Εάν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος, μπορείτε ακόμη και να σκεφτείτε τα υπέρ και τα κατά. Αν θέλετε να συλλέξετε περισσότερες ιδέες, μπορείτε να επαναλάβετε το Βήμα 3 έως 5 με περισσότερους φίλους.

ΒΗΜΑ 6:

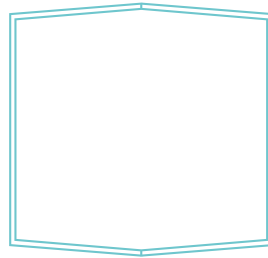
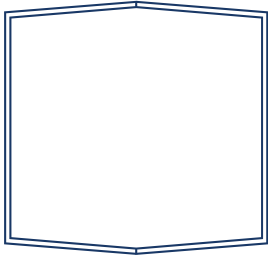
Αυτό το βήμα είναι, πάλι, μια ατομική δραστηριότητα. Θα πρέπει να γίνει μετά από μία περίοδο προβληματισμού. Σκεφτείτε το αρκετές μέρες ακόμα και μετά τη συλλογή πρόσθετων απαραίτητων πληροφοριών. Σκεφτείτε όλες τις πληροφορίες που λάβατε και σκεφτείτε την καταλληλότερη λύση για εσάς. Καθορίστε ένα σχέδιο δράσης για το πώς να προχωρήσετε για να επιτύχετε τον στόχο σας. Υπόδειγμα προς επισύναψη.



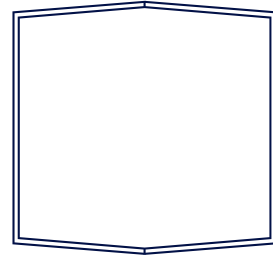


ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΝΤΑ

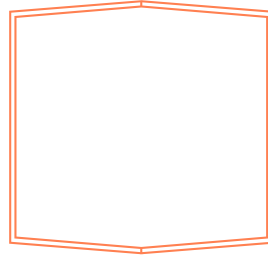
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ



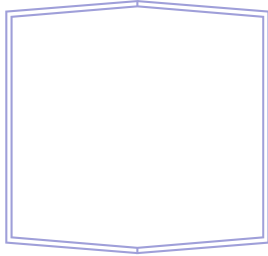
ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ



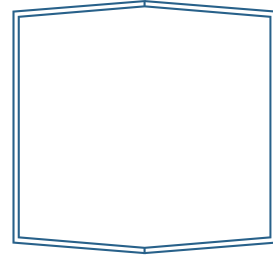
ΕΓΩ & Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ



ΥΓΕΙΑ



ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ



ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ;

