

## Ομαδική άσκηση Μεθοδολογικό Εργαλείο 2.2\_4

### Μοιραστείτε την προσωπική σας ιστορία πρόκλησης και επιμονής

**Διάρκεια:** περίπου 20-25 λεπτά

**Στόχος:** Να διευκολύνει μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις στρατηγικές και τις ιδέες τους σχετικά με την αντιμετώπιση των προσωπικών προκλήσεων μέσω της επιμονής.

**Ερωτήσεις για συζήτηση: (χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις ανάλογα με την ιστορία που μοιράστηκε ή την κατάσταση που περιγράφηκε)**

- ✓ Μοιραστείτε μια προσωπική πρόκληση: Κάθε συμμετέχων μοιράζεται με τη σειρά του μια προσωπική πρόκληση ή ένα εμπόδιο που έχει αντιμετωπίσει στη ζωή του. Θα μπορούσε να σχετίζεται με την εργασία, τις σχέσεις, την υγεία ή οποιονδήποτε άλλο τομέα.
- ✓ Αρχικές αντιδράσεις: Πώς αντιδράσατε αρχικά όταν αντιμετωπίσατε αυτή την πρόκληση; Ποιες ήταν οι αρχικές σας σκέψεις και τα συναισθήματά σας;
- ✓ Επιμονή στην πράξη: Περιγράψτε τις συγκεκριμένες ενέργειες που κάνατε για να αντιμετωπίσετε την πρόκληση. Ποιες στρατηγικές ή προσεγγίσεις χρησιμοποιήσατε για να συνεχίσετε να προχωράτε μπροστά;
- ✓ Αποτυχίες και διδάγματα: Αντιμετωπίσατε καθ' οδόν οποιεσδήποτε αναποδιές ή αποτυχίες; Πώς ανταποκριθήκατε σε αυτές τις αναποδιές και τι μάθατε από αυτές;
- ✓ Σύστημα υποστήριξης: Ζητήσατε υποστήριξη ή καθοδήγηση από άλλους κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας; Πώς το σύστημα υποστήριξής σας (φίλοι, οικογένεια, μέντορες) επηρέασε την επιμονή σας;
- ✓ Νοοτροπία και πίστη: Πώς η νοοτροπία και η πίστη στον εαυτό σας συνέβαλαν στην ικανότητά σας να επιμείνετε; Αμφισβητήσατε ποτέ την ικανότητά σας;
- ✓ Βασικά σημεία καμπής: Υπήρχαν συγκεκριμένες στιγμές ή σημεία καμπής που ενίσχυαν την αποφασιστικότητα και τη δέσμευσή σας να ξεπεράσετε την πρόκληση;
- ✓ Μαθήματα και ανάπτυξη: Ποια πολύτιμα μαθήματα αποκομίσατε από αυτή την εμπειρία και πώς συνέβαλε στην προσωπική σας ανάπτυξη και ανθεκτικότητα;
- ✓ Γιορτάζοντας την επιτυχία: Μοιραστείτε την τελική επιτυχία ή το επίτευγμά σας στην αντιμετώπιση της πρόκλησης. Πώς αισθανθήκατε όταν φτάσατε σε αυτό το σημείο και πώς επηρέασε τη ζωή σας;
- ✓ Συμβουλές για άλλους: Με βάση την εμπειρία σας, ποιες συμβουλές ή λόγια ενθάρρυνσης θα προσφέρατε σε άλλους που αντιμετωπίζουν σήμερα προκλήσεις και πρέπει να αναπτύξουν την επιμονή τους;
- ✓ Τελικές σκέψεις: Συνοψίστε τις σκέψεις σας σχετικά με τη δύναμη της επιμονής στην αντιμετώπιση των προσωπικών προκλήσεων. Πιστεύετε ότι η επιμονή είναι μια δεξιότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί με την πάροδο του χρόνου;

Συνημμένο Μεθοδολογικό Εργαλείο 2.2\_4  
Εργασία 2.2



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

### Συμβουλές διευκόλυνσης:

- Ενθαρρύνετε την ενεργό ακρόαση και την ανταλλαγή απόψεων με σεβασμό μέσα στην ομάδα.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι το ταξίδι του καθενός είναι μοναδικό και ότι δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.
- Προώθηση ενός υποστηρικτικού και μη επικριτικού περιβάλλοντος όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις εμπειρίες και τις ευπάθειές τους.
- Ολοκληρώστε τη συζήτηση τονίζοντας τη σημασία της επιμονής στην προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία.
- Αυτή η ομαδική συζήτηση παρέχει στους συμμετέχοντες μια πλατφόρμα για να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες όσον αφορά την αντιμετώπιση των προκλήσεων μέσω της επιμονής και να μάθουν ο ένας από το ταξίδι του άλλου. Μπορεί να είναι μια ουσιαστική και εμπνευσμένη ανταλλαγή ιδεών και ιστοριών.