

MT2.1_7 Ομαδική άσκηση: Δραστηριότητες για την εξάσκηση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας

Εδώ και τώρα!

Δραστηριότητα	Χρόνος που δαπανάται ανά εβδομάδα	Αντιστοίχιση με Προτεραιότητες στον Τροχό της Ζωής
Παράδειγμα: Παίζοντας υπολογιστή	2 ώρες/ημέρα-14/εβδομάδα	

Συνημμένο Μεθοδολογικό Εργαλείο 2.1_7_2
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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αυτή η δραστηριότητα θα εξετάσει πώς περνάτε σήμερα το χρόνο σας, τι σας ευχαριστεί να κάνετε και αν υπάρχουν δυσκολίες που μπορεί να έχετε.

Οδηγίες:

1. Στον πίνακα, περιγράψτε τις **δραστηριότητες που κάνετε κάθε εβδομάδα και πόσο χρόνο αφιερώνετε σε αυτές.**
2. Πώς ταιριάζουν αυτές οι δραστηριότητες με τις προτεραιότητές σας στον Τροχό της Ζωής σας;
3. Αφού μιλήσατε σε ομάδες για τις τρέχουσες δραστηριότητές σας και τις προτεραιότητές σας, υπάρχει κάτι που σκοπεύετε τώρα να κάνετε διαφορετικά; Συζητήστε και αυτό με την ομάδα.