

## Βρίσκοντας Τη φωνή Σου Στην Αυτογνωσία

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗ



Αυτογνωσία

### ΥΛΙΚΑ



Κανένα

### ΧΡΟΝΟΣ



10 λεπτά ανά  
εκκινητή  
συζητήσεως

### 1. Τι ?

- + Μια δραστηριότητα που καλλιεργεί την αυτογνωσία ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και τις ιδέες τους.

### 2. Γιατί ?

- + Χτίζοντας την αυτογνωσία αυξάνει την ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει με ακρίβεια την επιρροή που ασκούν οι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα στη συμπεριφορά. Καθώς η συναισθηματική γνώση γραφής δυναμώνει, οι συμμετέχοντα/ες μπορούν να αξιολογήσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις δυνάμεις και τους περιορισμούς.

### 3. Πως ?

- + Οδηγήστε πέντε συνειδητές αναπνοές για να αγκυροβολήσετε την προσοχή του συμμετέχοντα/ες στην παρούσα στιγμή.
- + Επιλέξτε μια ερώτηση από την προτεινόμενη λίστα εκκινητές συζητήσεων για να καταλύσετε τη συζήτηση.
- + Κάθε εκκινητή συζητήσεων χρησιμεύει ως μια δραστηριότητα 10 λεπτών.

### Το Ηξερες ?

Καλλιεργώντας την αυτογνωσία, μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε όλο το φάσμα των συναισθημάτων, των σκέψεων και των εμπειριών μας ως μέρος αυτού που πραγματικά είμαστε.

# Βρίσκοντας Τη φωνή Σου Στην Αυτογνωσία

## 4. Εκκίνητες Συζητήσεις

Παρακολουθήστε ποιες ερωτήσεις έχετε καλύψει, τοποθετώντας ένα σημάδι επιλογής στο πλαίσιο στα αριστερά κάθε ερώτησης.

- Ποιες πέντε λέξεις σας περιγράφουν καλύτερα?
- Μοιραστείτε κάτι που σας εκανε να χαμογελάτε σήμερα.
- Ονομάστε κάτι που το σώμα σας κάνει αυτόματα χωρίς να το γνωρίζετε.
- Πού στο σώμα σας παρατηρείτε άγχος ?
- Αναφέρατε μια ιδιότητα που θαυμάζετε στον εαυτό σας.
- Ονομάστε μια ιδιότητα που έχετε την οποία θα θέλατε να εγκαταλεσίσετε.
- Αναφέρετε μια ποιότητα που θα θέλατε να καλλιεργήσετε.
- Μοιραστείτε μια ιστορία μιας στιγμής που βιώσατε απογοήτευση αυτή την εβδομάδα.
- Μοιραστείτε μια στιγμή που ήσασταν ανοιχτοί σε μια νέα εμπειρία και επωφεληθήκατε από αυτήν.
- Τι είναι κάτι στη ζωή σας για το οποίο παραπονιέστε, άλλα το οποίο μπορεί επίσης να είναι μια ευλογία ?
- Σκέψου ένα άτομο στη ζωή σου που πιστεύει σε σένα. Περιγράψτε τι πιστεύετε ότι βλέπει αυτό το άτομο σε σένα.
- Πείτε μια ιστορία που βιώσατε που βρήκατε την ευκαιρία και καταλήξατε να μάθετε κάτι νέο για τον εαυτό σας.
- Ονομάστε μια ιδιότητα που εκτιμά ένας φίλος σχετικά με σας ?