

## Ενότητα 1.1 | Αυτοαξιολόγηση

# Γνωρίζων Ο Ρόλος σας

*Μια συνεδρία σχετικά με τα δυνατά σας σημεία, τα όριά σας και την υποστήριξη που χρειάζεστε.*

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές. Το παρόν έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0.



Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Πρόγραμμα FairCare | Erasmus+ KA220-ADU | Ένταξη & Αυτοδιάθεση

## Τι αφορά αυτή η συνεδρία;

Σε αυτή τη συνεδρία θα σκεφτείτε τον ρόλο σας ως φροντιστή.

Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία;

Πού είναι τα όριά μου;

Ποια στηρίγματα θα με βοηθούσαν;

Θα γράψετε μια κάρτα με τίτλο «Το προφίλ

Τα δυνατά μου σημεία

Τα όριά μου

Υποστήριξη που χρειάζομαι

## Τι θα κάνεις σήμερα;

1

15–20 λεπτά

### Ασφαλής χώρος και προθέρμανση

Δημιουργούμε μαζί έναν ασφαλή χώρο.

Εσύ επιλέγεις τι θα μοιραστείς.  
Η εμπιστευτικότητα είναι σεβαστή.

2

40–45 λεπτά

### Το Προφίλ μου – Φροντιστής

Συμπληρώνεις μια κάρτα σχετικά με τον ρόλο σου.

Χρησιμοποιείτε το διάγραμμα και τις κάρτες συναισθημάτων.

Επιλέγετε 3–5 βασικά σημεία.

3

20–25 λεπτά

### Αναγνώριση από Ομότιμους

Κάθεσαι με έναν άλλο φροντιστή.

Αναφέρετε δύο δυνατά σημεία που βλέπετε σε αυτά.  
Κάνουν το ίδιο και για εσάς.

## Ερωτήσεις που θα σας καθοδηγήσουν



*«Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία στον ρόλο μου ως φροντιστή;»*



*«Πού νιώθω άγχος ή πότε φτάνω στα όριά μου;»*



*«Ποια στηρίγματα θα με βοηθούσαν να συνεργάζομαι και να νιώθω ότι έχω υποστήριξη;»*

# Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, θα μπορείτε να...

- 1 Ονομάσετε τα δυνατά σας σημεία ως φροντιστής.
- 2 Προσδιορίσετε τα όριά σας και τα συναισθηματικά σας ερεθίσματα.
- 3 Περιγράψετε ποια υποστήριξη σας βοηθά.
- 4 Συμπληρώσετε τη δική σας κάρτα "Το Προφίλ μου - Φροντιστής".

Θα δημιουργήσετε τη δική σας κάρτα "Το Προφίλ μου" για να την πάρετε μαζί σας.