

Δυνατά σημεία – Όρια – Στηρίγματα

Διάγραμμα Αυτοαξιολόγησης | Άτυποι & Επίσημοι Φροντιστές

Σκεφτείτε και γράψτε. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω στήλες. Γράψτε όσο θέλετε ή όσο λίγο θέλετε. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

★ Δυνατά σημεία

Τι μπορώ να προσφέρω

Ποια δυνατά σημεία προσφέρω στον ρόλο μου ως φροντιστής; Σε τι είμαι καλός/ή;

□ Όρια

Τα όριά μου και οι συναισθηματικές μου εκρήξεις

Πού βιώνω άγχος ή δυσκολεύομαι; Τι μου ρουφάει την ενέργειά μου;

□ Υποστηρίζει

Τι υποστήριξη χρειάζομαι

Τι με βοηθά να συνεργάζομαι καλύτερα και να νιώθω πιο βιώσιμος στον ρόλο μου ως φροντιστή;

Αφού συμπληρώσετε αυτό το διάγραμμα, επιλέξτε 3 έως 5 βασικά σημεία για να μεταφέρετε στην κάρτα "Το προφίλ μου". Αυτό το διάγραμμα είναι δικό σας. Εσείς επιλέγετε τι θα μοιραστείτε με τον εκπαιδευτή ή τους συναδέλφους σας.

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

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.

