FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

TUATHA SOCIAL ENTERPRISE INTERNATIONAL

1.1. szakasz | Önértékelés

Ismerd a szerepedet

Foglalkozás az erősségeidről, a határaidról és a szükséges támogatásról.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the EuropeanUnion nor EACEA can be held responsible for them. This work is licensed under CC BY-SA 4.0.

This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Miről szól ez a foglalkozás?

Átgondolod a gondozói szerepedet

Milyen erősségeket hozok?
Hol vannak a határaim?
Milyen támogatás segít nekem?

Elkészíted a Profilom - Gondozói kártyát

Erősségeim | **Korlátaim** | **Szükséges támogatás**

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Mit fogsz ma csinálni?

1

15–20 perc

Biztonságos tér & bemelegítés

Egy biztonságos teret hozunk létre együtt.

Te döntöd el, mit osztasz meg.
A megosztott információk bizalmasak maradnak.

2

40–45 perc

Profilom-Gondozó

Kitöltöd a szerepedről szóló kártyát.

Használod a diagramot és az érzelem kártyákat.

Kiválasztasz 3–5 kulcspontot.

3

20–25 perc

Sorstársi elismerés

Egy másik gondozóval dolgozol párban.

Megnevezel két erősséget, amit benne látsz.
Ő is megteszi ugyanezt veled.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Irányító kérdések



"Milyen erősségeket hozok a gondozói szerepembe?”



"Hol érzek stresszt, vagy hol érem el a határaimat?”



Mi segít, hogy együttműködjek másokkal, és támogatottnak érezzem magam?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

A foglalkozás végére

képes leszel...

1. Megnevezni a gondozói erősségeidet.
2. Azonosítani a határaidat és az érzelmeket kiváltó tényezőidet (triggerek).
3. Leírni milyen támogatás segít neked.
4. Kitölteni a Profilom-Gondozó kártyádat.

Létrehozod a „Saját profil” kártyádat, amelyet magaddal vihetsz.