



1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Το Ημερολόγιο Καθημερινών Αναστοχασμών είναι ένα προσωπικό εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύει την αυτογνωσία και να προωθήει την αυτορρύθμιση μέσω καθοδηγούμενων αναστοχασμών σχετικά με τις καθημερινές εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις πράξεις.

2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Αύξηση της αυτογνωσίας με τον εντοπισμό μοτίβων στη συμπεριφορά και τα συναισθήματα.
- Ανάπτυξη καλύτερων δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης μέσω αναστοχαστικής πρακτικής.
- Ενίσχυση των ικανοτήτων λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων.
- Προώθηση της συναισθηματικής ρύθμισης και της ενσυνειδητότητας.

3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Αυτό το εργαλείο συνδέεται άμεσα με τη δεξιότητα αυτορρύθμισης, διευκολύνοντας μια καθημερινή πρακτική που ενθαρρύνει τα άτομα να αναστοχάζονται τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και τη συμπεριφορά τους, βοηθώντας τα να οικοδομήσουν μια πιο προσεκτική και ελεγχόμενη προσέγγιση στις προκλήσεις.

4) ΥΛΙΚΑ ΠΏΡΩΝ

- Ένα ημερολόγιο ή ένα ψηφιακό έγγραφο για την καταγραφή των προβληματισμών.
- Καθοδηγούμενες ερωτήσεις ή υποδείξεις για τη διευκόλυνση ουσιαστικών καταχωρίσεων.
- Τακτικές συνεδρίες ανασκόπησης για την αξιολόγηση της προόδου και των συμπερασμάτων.

5) ΤΡΌΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Βήμα 1: Στο τέλος κάθε ημέρας, αφιερώστε 10-15 λεπτά για να γράψετε στο ημερολόγιο.
- Βήμα 2: Απαντήστε σε προτροπές που ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό σχετικά με τις συναισθηματικές εμπειρίες, τις αποφάσεις και τις ενέργειες της ημέρας.
- Βήμα 3: Εντοπίστε τυχόν καταστάσεις που ήταν δύσκολο να διαχειριστείτε και διερευνήστε διαφορετικές απαντήσεις ή λύσεις.
- Βήμα 4: Θέστε στόχους για την επόμενη ημέρα με βάση τις γνώσεις που αποκομίσατε από το ημερολόγιο.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ - Ημερολόγιο

6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να παρατηρούν και να αναλύουν κριτικά τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά τους, οδηγώντας σε βελτιωμένες δεξιότητες αυτορρύθμισης. Θα αναπτύξουν επίσης μεγαλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ενέργειές τους ευθυγραμμίζονται με τους στόχους και τις αξίες τους.

