



## Ημερολόγιο αναστοχασμού

Η τήρηση ενός ημερολογίου αναστοχασμού αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο προσωπικού στοχασμού και αυτοαξιολόγησης. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό τρόπο τήρησης ενός ημερολογίου αναστοχασμού. Όταν εργάζονται με άτομα με PTSD, οι εθελοντές και άλλοι κοινωνικοί βοηθοί που εργάζονται στον τομέα των ΜΚΟ αισθάνονται συχνά δυσφορία. Η τήρηση ενός ημερολογίου αναστοχασμού είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για την παρακολούθηση και αξιολόγηση των εμπειριών μας.

### Ενότητα

• Αυτοφροντίδα

### Υποενότητες

• Επιτήρηση

### Μέγεθος ομάδας

• Μικρή ομάδα

### Διάρκεια

• 60 - 90 λεπτά

### Λέξεις-κλειδιά

προσωπικός αναστοχασμός, αυτό-διερεύνηση

### Στόχοι

Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγραφεί η δέσμευση στην εργασία σε ατομικό επίπεδο, να αξιολογηθούν σημαντικά συμβάντα στα πλαίσια της εργασίας, να σκεφτούμε τις συνήθειες και τις συμπεριφορές μας και για την ενίσχυση της προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης.

### Συμμετέχοντες

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για ατομική εργασία ΑΛΛΑ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και στην ομαδική εργασία (μικρή ομάδα με 7-12 συμμετέχοντες) με έναν επόπτη με εμπειρία.

### Περιγραφή

Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό τρόπο τήρησης ενός ημερολογίου αναστοχασμού. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα γενικά σημεία που πρέπει να επισημανθούν στους εκπαιδευόμενους σχετικά με αυτό. Θα πρέπει να είναι:

- Ένα χρήσιμο για εσάς αρχείο καταγραφής
- Μια υπενθύμιση για τη μνήμη
- Γραμμένο με ειλικρίνεια
- Διασκεδαστικό όταν το δημιουργείτε

### Πώς να αρχίσετε:

- Αφιερώστε κάποιο χρόνο για να το γράψετε
- Αφιερώστε χρόνο για να εξετάσετε λεπτομερώς τις σκέψεις και τις ιδέες σας
- Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για το στυλ ή την εμφάνισή του
- Να θυμάστε ότι ο στόχος είναι η διευκόλυνση του αναστοχασμού στην πράξη
- Εντοπίστε στοιχεία για να υποστηρίξετε τις σκέψεις σας: τι στοιχεία έχω για αυτό που μόλις

έγραψα;

### Ξεκινήστε με τις εξής ερωτήσεις:

- Πώς βλέπω τον ρόλο μου ως επαγγελματίας (σκοποί και προθέσεις);
- Γιατί έγινα επαγγελματίας;
- Τι είδους επαγγελματίας είμαι;
- Σε ποιες αξίες πιστεύω;

Η άσκηση αποσκοπεί στη σύνταξη ενός ημερολογίου αναστοχασμού σε ατομική βάση, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο αναστοχασμού του επαγγέλματος ενός ατόμου από το ίδιο το άτομο, την παραγωγικότητα στη δουλειά, την ευεξία στον χώρο εργασίας και, με τακτική χρήση, μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ ισχυρό εργαλείο για τον έλεγχο αυτών των τομέων. Είναι σημαντικό η άσκηση να πραγματοποιείται τακτικά και με συνέπεια.

Ολοκληρώνουμε τη δραστηριότητα με μια συζήτηση και ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες

### Υλικό

χαρτί, στυλό

### Μέθοδος

αυτογνωσία, εσωτερικοποίηση, αναστοχασμός

### Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Ο επόπτης μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα τα άτομα που επιλέγουν να τηρούν ημερολόγιο αναστοχασμού. Θα πρέπει να δίνει πληροφορίες σχετικά με τις οδηγίες για τη συγγραφή αυτής της δραστηριότητας, τη σημασία του όρου αναστοχασμός, τον τρόπο σωστής συμπλήρωσης του εντύπου εποπτείας, κ.λπ.

### Πηγή (APA)

Προσαρμογή από: Maclean, S. (2010). *Social Work Pocket Guide to Reflective Practice*. Lichfield, WS: Kirwin Maclean Associates Ltd

### Έντυπο υλικό

Κατεβάστε το φυλλάδιο εδώ.

### Συντελεστής

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Ημερολόγιο αναστοχασμού. Ανακτήθηκε την

Co-funded by the

Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

<https://posttraumatic-integration.eu/>