

ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ / ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

1. Βρέθηκες πρόσφατα σε κάποια κατάσταση εντός του εργασιακού ή εκπαιδευτικού σου περιβάλλοντος, την οποία θα ευχόσουν να είχες αντιμετωπίσει διαφορετικά; Μπορείς να περιγράψεις αυτή την κατάσταση;

.....  
.....  
.....

2. Ποια συναισθήματα ένιωθες στην κατάσταση αυτή; Παρακαλώ σημείωσε με X

\_\_\_ Φόβο                    \_\_\_ Άμυνα                    \_\_\_ Άγχος                    \_\_\_ Χαρά  
\_\_\_ Αμηχανία            \_\_\_ Άλλο .....

3. Γιατί ένιωσες έτσι;

.....  
.....

4. Πώς αντέδρασες στα συναισθήματα αυτά; Παρακαλώ σημείωσε με X

\_\_\_ Αποσύρθηκα τελείως από την κατάσταση  
\_\_\_ Παρέμεινα, προσπαθώντας να στρέψω την κατάσταση σε άλλη κατεύθυνση  
\_\_\_ Παρέμεινα, προσποιούμενος ότι συμφωνώ  
\_\_\_ Ξεκίνησα λεκτική ή φυσική επίθεση  
\_\_\_ Προσπάθησα να μειώσω το άλλο άτομο (ή τα άλλα άτομα)  
\_\_\_ Προσπάθησα να πείσω την άλλη πλευρά, συνεχίζοντας τη συζήτηση  
\_\_\_ Άλλο .....

5. Με ποιο διαφορετικό τρόπο σκέφτεσαι ότι μπορείς να αντιδράσεις στο μέλλον, αν εντοπίσεις αντιδράσεις, όπως αυτές που ανέφερες στο στάδιο 4;

.....  
.....