

## Υλικό για τη Δραστηριότητα 16: Γίνετε Διεκδικητικοί

1. Σκεφτείτε μια στιγμή και μια ή περισσότερες καταστάσεις κατά τις οποίες δεν ήσασταν αρκετά αποφασισμένοι.

Τι συνέβη; \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Τι έκανες; \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Πώς  
ένιωσες; \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Τώρα, σκεφτείτε έναν καλύτερο τρόπο για να χειριστείτε μια πιθανή παρόμοια κατάσταση στο μέλλον. Γράψτε την καλύτερη αντίδραση και εξασκηθείτε σε αυτήν. Εάν είναι δυνατόν να εργαστείτε σε ομάδα, τότε κάντε ένα παιχνίδι ρόλων ή/και προσομοίωση ενός πιθανού μελλοντικού γεγονότος.

3. Σκεφτείτε μια φορά που ήσασταν αυστηροί ή επιθετικοί κατά την επικοινωνία.

Τι συνέβη; \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Τι έκανες; \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Πώς  
ένιωσες; \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Τώρα, σκεφτείτε έναν καλύτερο τρόπο να χειριστείτε αυτή την κατάσταση στο μέλλον. Γράψτε μια καλύτερη απάντηση και εξασκηθείτε σε αυτήν. Εάν είναι δυνατόν να εργαστείτε σε ομάδα, τότε κάντε ένα παιχνίδι ρόλων ή/και προσομοίωση ενός πιθανού μελλοντικού συμβάντος.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Resources:** 1. Adapted from: Emotional Intelligence, Daniel Goleman (revised January 28, 2003).  
2. Bercko Sonja. 2009. Psychosocial Rehabilitation Counselling Brochure. Integra Institute

