

Άσκηση βιογραφικού: Η ιστορία μου

Βασικό μήνυμα

Η άσκηση αυτή ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις ζωές τους μέχρι σήμερα, να σκεφτούν τις δεξιότητες και τις εμπειρίες που έχουν αποκτήσει και να σκεφτούν να γράψουν ένα βιογραφικό σημείωμα αυτών των εμπειριών. Στη συνέχεια, καλούνται να σκεφτούν πού θα ήθελαν να είναι και ποιες προσπάθειες πρέπει να κάνουν για να φτάσουν εκεί που θέλουν. Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να σκέφτονται και να σχεδιάζουν το μέλλον τους, μακριά από τον βίαιο ριζοσπαστισμό.

Λέξεις-κλειδιά: ενδοσκόπηση, καθορισμός στόχων, στρατηγικές, απο-ριζοσπαστικοποίηση

Περίληψη:

Ο όρος Curriculum Vitae (βιογραφικό σημείωμα) είναι μια λατινική φράση που σημαίνει «η ιστορία μιας ζωής». Στη σημερινή συνεδρίαση οι συμμετέχοντες πρόκειται να κάνουν μια απογραφή για το πού βρίσκονται σήμερα στη ζωή τους και να αφιερώσουν λίγο χρόνο και προσοχή εστιάζοντας στο πού θα ήθελαν να βρίσκονται το μέλλον.

Κατηγορία

• Στρατηγικές εξόδου

Μέγεθος ομάδας

• μικρή ομάδα
• μεσαία ομάδα

Ηλικία ομάδας

• 12 - 15
• 16 - 19
• 20 - 24

Διάρκεια

• 1 ώρα

Στόχοι

- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τις ζωές που ζουν σήμερα, είναι μια ικανοποιητική ευτυχισμένη ζωή ή μια λιγότερο επιθυμητή ύπαρξη;
- Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να κάνουν εκτιμήσεις σχετικά με το εάν το σημείο στο οποίο βρίσκονται σήμερα είναι εκεί όπου θέλουν ή πρέπει να είναι
- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να κοιτάζουν προς το μέλλον και να εξερευνήσουν τις διάφορες οδούς που μπορούν να τους πάνε εκεί που πρέπει να φτάσουν

Ομάδα-στόχος

Κατάλληλη δραστηριότητα για χρήση με διάφορους τύπους ομάδας αλλά μπορεί να είναι πιο σχετική για εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Είναι ανεξάρτητη φύλου.

Περιγραφή

Βήμα 1:

Ο συντονιστής ξεκινά να εισάγει την άσκηση εξηγώντας ότι ο όρος Curriculum Vitae (βιογραφικό σημείωμα) είναι μια λατινική φράση που σημαίνει «η ιστορία μιας ζωής». Στη σημερινή συνεδρίαση η ομάδα πρόκειται να αποτιμήσει το πού βρίσκονται σήμερα στη ζωή τους και να αφιερώσει χρόνο

και προσοχή εστιάζοντας στο πού θα ήθελαν να βρεθούν στο μέλλον.

Βήμα 2:

Κάθε συμμετέχοντας καλείται να συντάξει μια σύντομη περίληψη των βασικών σημείων καμπής στη ζωή τους που τον απεικονίζουν ως το πρόσωπο που είναι σήμερα, ένα στιγμιότυπο της ζωής τους μέχρι τώρα.

Πρέπει να σκεφτούν το ταξίδι τους μέχρι τώρα, τις καλές και τις κακές πτυχές, χωρίς λογοκρισία.

Βήμα 3:

Στη συνέχεια ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες τα ακόλουθα:

1. Γράψτε κάτω μερικές λέξεις-κλειδιά που καταγράφουν το ποιος είστε σήμερα. Δηλαδή την τρέχουσα εκδοχή του εαυτού σας
2. Σχεδιάστε ένα βασικό φανταστικό βιογραφικό του ατόμου που επιθυμείτε να είστε. Δηλαδή τον "δυναμικό" εαυτό σας, τον τύπο χαρακτήρα που θα θαυμάζετε
3. Να αναλογιστείτε:
 - ο Τι πρέπει να κάνετε για να φτάσετε εκεί;
 - ο Τι μπορεί να σας εμποδίσει να επιτύχετε τις προοπτικές σας;

Απαιτούμενα υλικά

Λευκές σελίδες, στυλό ή μαρκαδόρους.

Μεθοδολογία

Ατομικός συλλογισμός

Συζήτηση ομάδας και ανταλλαγή απόψεων/εμπειριών

Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

Για να ολοκληρωθεί αυτή τη δραστηριότητα, ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ένα μικρό μέρος του βιογραφικού τους σημειώματος με την ομάδα και ζητά από τους άλλους συμμετέχοντες να δώσουν κάποια ενθαρρυντικά σχόλια.

Πηγές / βιβλιογραφία

Υλικό που αναπτύχθηκε για τους σκοπούς του έργου YCARE.



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Άσκηση βιογραφικού: *Η ιστορία μου*. Ανακτήθηκε την Τετάρτη, 06 Μαΐου 2026 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE415/>

<https://www.ycare.eu>

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