

## Το σχέδιο της ζωής μου

### Βασικό μήνυμα

Η επεξεργασία ενός σχεδίου ζωής είναι ένα πρώτο βήμα που επιτρέπει στους νέους να μειώσουν το αίσθημα σύγχυσης που θα μπορούσε να τους αποτρέψει από το να θέσουν στόχους μακροπρόθεσμα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για εκείνους που εγκατέλειψαν την ομάδα με την οποία είχαν κοινούς σκοπούς και στόχους.

**Λέξεις-κλειδιά:** έργο ζωής, ομαδοποίηση στόχων, αυτο-εξερεύνηση.

### Περίληψη:

Οι νέοι βρίσκονται σε ένα στάδιο στο οποίο πρέπει να λάβουν πολλές αποφάσεις για να προσανατολίσουν τη ζωή τους προς μία πλευρά ή μία άλλη και πρέπει να εξετάσουν σε ποια κατεύθυνση θέλουν να προχωρήσουν και τι πρέπει να κάνουν από τώρα για να διαχειριστούν αυτήν την πορεία. Η μελέτη για ένα σχέδιο ζωής σημαίνει να πρέπει να δημιουργηθεί ένας σχηματικός οδηγός στον οποίο θα περιγράψει κανείς τους στόχους του και τα απαραίτητα βήματα για να τους επιτύχει. Εάν συμμετέχουν στη δραστηριότητα ριζοσπαστικοποιημένοι νέοι, αυτή συνιστάται να πραγματοποιηθεί μόνο μετά την απομάκρυνσή (έξοδό) τους από την εξτρεμιστική ομάδα με την οποία συνδέονται. (Τελευταία φάση απο-ριζοσπαστικοποίησης).

Κατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Ηλικία ομάδας	Διάρκεια
• Πρόληψη • Στρατηγικές εξόδου	• μεμονωμένα άτομα	• 12 - 15 • 16 - 19	• 30 λεπτά • 45 λεπτά • 1 ώρα

### Στόχοι

- Η εισαγωγή στην έννοια του σχεδίου ζωής και παρακινήστε τους νέους να προβληματιστούν για τις αξίες, τα ενδιαφέροντά τους και τους διαθέσιμους πόρους.
- Η ανάπτυξη της ικανότητας για την επίτευξη στόχων βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στο πλαίσιο της ίδιας γραμμής δράσης.
- Ο προσδιορισμός των κύριων πόρων που απαιτούνται στο εγγύς μέλλον για την επίτευξη των καθιερωμένων στόχων.

### Περιγραφή

**Βήμα 1:** Ενθαρρύνετε την ομάδα να μάθει περισσότερα για τον εαυτό τους και τους άλλους. Σε ζευγάρια, θα κάνουν μια συνέντευξη και θα απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Ποια πράγματα σας αρέσουν; Πόσο συχνά τα κάνετε;
2. Λαμβάνοντας υπόψη τα προσωπικά σας χαρακτηριστικά, ποιες είναι τα δυνατά σας σημεία ποια τα αδύνατα;
3. Αναφέρετε τρία επιτεύγματα που έχετε επιτύχει μέχρι τώρα; (π.χ. η συμμετοχή στο ημιτελικό μπάσκετ, η ανακάλυψη ενός νέου χόμπι, νέοι φίλοι κ.λπ.). Ποια άλλα τρία επιτεύγματα θα θέλατε να επιτύχετε στο μέλλον;

**Βήμα 2:** Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να κάνει δύο στήλες σε ένα γράφημα όπου θα συλλέγει τα πράγματα που του αρέσουν και δεν του αρέσουν για τον εαυτό του, τις κοινωνικές του σχέσεις, την οικογένειά του και το ακαδημαϊκό του μέλλον. Αφήστε τους να αναλογιστούν σχετικά με την επίδραση των αξιών που σχετίζονται με αυτές τις επιθυμίες και να τους πείτε να αφαιρέσουν μακροπρόθεσμους στόχους από το διάγραμμα.

**Βήμα 3:** Ζητήστε από αυτούς να φανταστούν πώς θα είναι η ζωή τους σε 10 - 15 χρόνια και να σχεδιάσουν ένα χρονοδιάγραμμα σε ένα φύλλο χαρτιού όπου να τοποθετήσουν στο τέλος τους μακροπρόθεσμους στόχους που προσδιορίστηκαν προηγουμένως στο βήμα 1 (3. ποια τρία επιτεύγματα θα θέλατε να επιτύχετε στο μέλλον) και το βήμα 2.

**Βήμα 4:** Ζητήστε τους τους μεσοπρόθεσμους στόχους που απαιτούνται για αυτό (π.χ. εάν θέλω να γίνω δάσκαλος, θα πρέπει να πρώτα να συνεχίσω τις σπουδές μεσοπρόθεσμα) και να το σημειώσουν στο χρονοδιάγραμμα. Στη συνέχεια, κάντε το ίδιο με τους βραχυπρόθεσμους στόχους (π.χ., να αποφοίτησω από το λύκειο ή ολοκληρώσω μια ενότητα σπουδών).

**Βήμα 5:** Εστίαση τώρα σε βραχυπρόθεσμους στόχους, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υποδείξουν πώς θα τους κατακτήσουν (στρατηγικές και πόροι) και ποιες είναι οι δυσκολίες που μπορούν να αντιμετωπίσουν. Και πάλι, να τους αφήσουμε να σκεφτούν την επίδραση των αξιών που σχετίζονται με τις επιλεγμένες στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων.

**Βήμα 6:** Κάντε μία συζήτηση σε επίπεδο όλης της ομάδας (ή σε ζεύγη) για να τα σχέδια της ζωής και σκεφτείτε τις δυσκολίες που συνάντησαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Δώστε έμφαση στην ιδέα ότι ένα σχέδιο ζωής είναι μια μακρά και δυναμική διαδικασία και να παρακινήσετε τους να το συμπληρώσουν και να το αναπτύξουν στο σπίτι με πιο λεπτομερείς πληροφορίες και με τη βοήθεια άλλων παραδειγμάτων (βλέπε πηγές).

## Απαιτούμενα υλικά

Χαρτί, στυλό.

## Μεθοδολογία

Αυτόνομη εργασία.

## Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

- Αν και δεν είναι μια συγκεκριμένη παρέμβαση για τον καθορισμό των στόχων, ο συντονιστής πρέπει να είναι εξοικειωμένος με αυτούς. Συνιστάται να βασιστείτε σε ορισμένα παραδείγματα (βλ. Βιβλιογραφία) για να καθοδηγήσετε τη δραστηριότητα.
- Εάν διαθέτετε χρόνο και δεξιότητες για να εμβαθύνετε σε αυτόν τον τομέα, συνιστάται να διαιρέσετε τη δραστηριότητα σε τρεις συνεδρίες προκειμένου να εργαστείτε ξεχωριστά με τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους, ειδικότερα στο βήμα 5 (στρατηγικές και πόροι για την επίτευξη των βραχυπρόθεσμων στόχων).
- Συνιστάται η παρακολούθηση των σχεδίων που προτείνονται από τους σπουδαστές και η συνέχιση της επεξεργασίας τους σε μεταγενέστερες συνεδριάσεις, μέσω της ανάπτυξης των επιμέρους στόχων.
- Συμβουλευτείτε ή εμπλέξτε ειδικούς συμβούλους σε τομείς μείζονος ενδιαφέροντος ή δυσκολιών.

## Πηγές / βιβλιογραφία

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το σχέδιο ζωής (στα ισπανικά):

- <https://prezi.com/uyktzscsdgch/proyecto-de-vida-para-alumnos-de-secundaria/>

Μερικά παραδείγματα έργου ζωής και μονογραφίες (στα ισπανικά):

- <http://es.slideshare.net/jcgu/proyecto-de-vida-para-adolescentes>



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

*Το σχέδιο της ζωής μου.* Ανακτήθηκε την Παρασκευή, 10 Ιουλίου 2026 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE446/>

<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