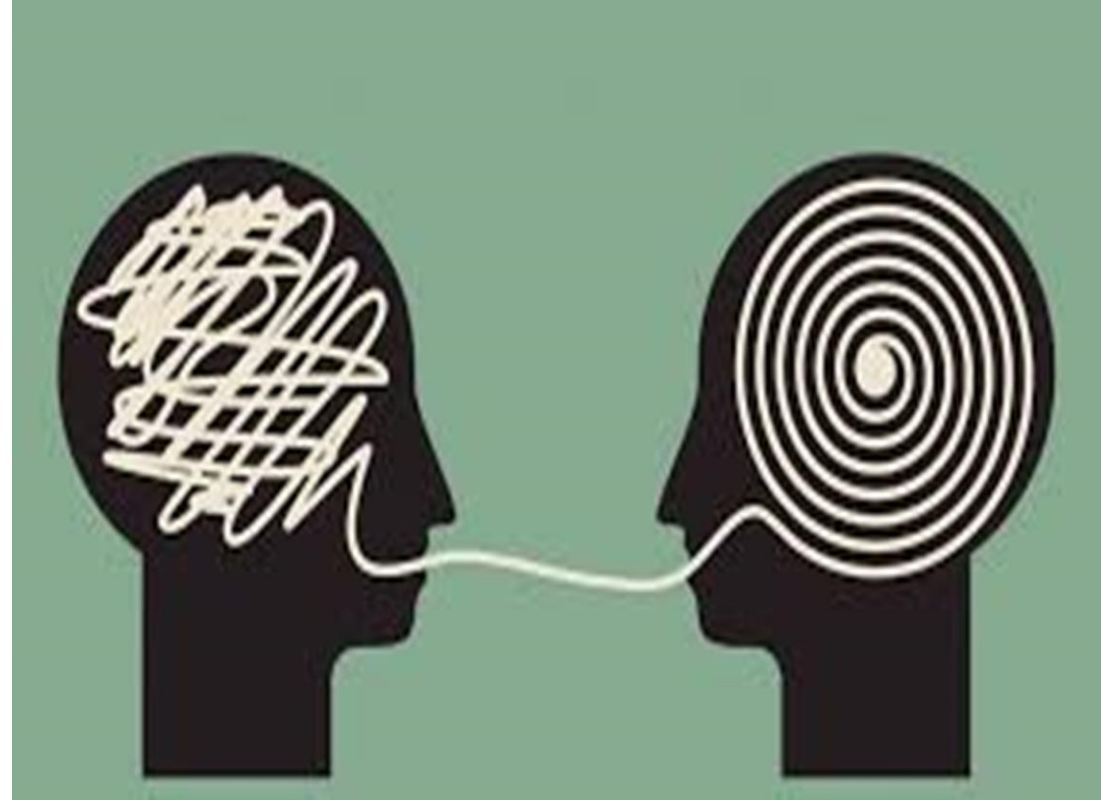


Εργαστήριο
«Η θέση, η σχέση, η έμπνευση και η
δημιουργία»

Χρυσάννα Διαμαντή, Μ.Φ.Α.
Υπεύθυνη Σχ. Δραστηριοτήτων Δ.Π.Ε. Κυκλάδων

Σύρος, 13 Μαρτίου 2024



«Ο φακός σε εμένα: Παίρνω συνέντευξη από τον εαυτό μου»

Ερωτήσεις του εργαλείου της «Αυτό –συνέντευξης»
Presencing Institute, M.I.T.

1. Αναγνωρίζω τα σημαντικά μου επιτεύγματα

Κοιτάξτε τον εαυτό σας από έξω σαν να είστε άλλο άτομο:

Γράψτε 3 ή 4 σημαντικά στοιχεία για τον εαυτό σας.

**2. Ο Εαυτός που έχει διάθεση και πρόθεση να «υλοποιήσει τις πολλαπλές του δυνατότητες – το μέλλον του»
(Ο «Αναδυόμενος/Νέος Εαυτός»)**

Σε ποιες σημαντικές επιθυμίες, τομείς ενδιαφέροντος ή μη ανεπτυγμένα ταλέντα θα θέλατε να εστιάσετε περισσότερο στο μέλλον

τι ονειρεύεστε για τον εαυτό σας;

3. Ενέργεια: Φόρτιση –άδειασμα - γέμισμα

Ποιες είναι οι πηγές από τις οποίες αντλείτε ενέργεια;

Τι αγαπάτε?

Πόσο συχνά συνδέεστε με αυτά που αγαπάτε;

4. Εσωτερική/εξωτερική αντίσταση προς το νέο, τη δημιουργία («οι 3 φωνές»):

Τι σας «κρατάει πίσω» τι σας σταματά;

Περιγράψτε μία πρόσφατη περίπτωση όπου θέλατε το «νέο» (στην εργασία σας, στις σπουδές σας ή στην προσωπική σας ζωή)

και διακρίνατε να κάνετε σκέψεις που σας εμπόδισαν να εξερευνήσετε την κατάσταση (περισσότερο ή σας εμπόδισαν ακόμα και να προσπαθήσετε να τη ζήσετε)

Τι παρατηρείτε;

5. Ματιά από το «Μέλλον»

Φανταστείτε ότι περνά ο χρόνος και είσαστε 20 χρόνια μετά.

Κοιτάξτε το ταξίδι της ζωής σας συνολικά.

Τι θα θέλατε να έχει το ταξίδι;

Τι αποτύπωμα θέλετε να αφήσετε στον πλανήτη;

6. Η Συμβουλή/ές από τον Μελλοντικό Εαυτό

Από αυτό το (μελλοντικό) μέρος, κοιτάξτε πίσω στο (παρόν) σαν να κοιτάτε ένα άλλο άτομο.

Προσπαθήστε να βοηθήσετε αυτό το άλλο άτομο από την άποψη του ώριμου - έμπειρου μελλοντικού Εαυτού.

Τι συμβουλή/ες θα δίνετε;

7. Επιθυμώ να είμαι

Τώρα επιστρέψτε στο παρόν και ξεκαθαρίστε αυτό που θέλετε να δημιουργήσετε: το όραμα και την πρόθεσή σας για τα επόμενα 3 χρόνια.

Ποια είναι 1-2 βασικά στοιχεία που θέλετε να δημιουργήσετε στην προσωπική/επαγγελματική/κοινωνική σας ζωή;

Περιγράψτε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένα εικόνες και στοιχεία που σας έρχονται στο μυαλό (επιτρέψτε σε εικόνες να σας «μιλήσουν»)

8. «Αφήνω πίσω - Εγκαταλείπω»

Τι χρειάζεται «να αφήσετε» για να κάνετε το όραμά σας πραγματικότητα;

Ποια είναι τα παλιά πράγματα που πρέπει να «φύγουν»;

(συμπεριφορές, διαδικασίες σκέψης κ.λπ.) που χρειάζεται να «αλλάξετε»

9. «Οι Σπόροι»

Τι στην τρέχουσα ζωή σας σάς παρέχει τους «σπόρους» για το μέλλον που θέλετε να δημιουργήσετε;

Πού/πότε βλέπετε να «ξεκινά το μέλλον» σας;

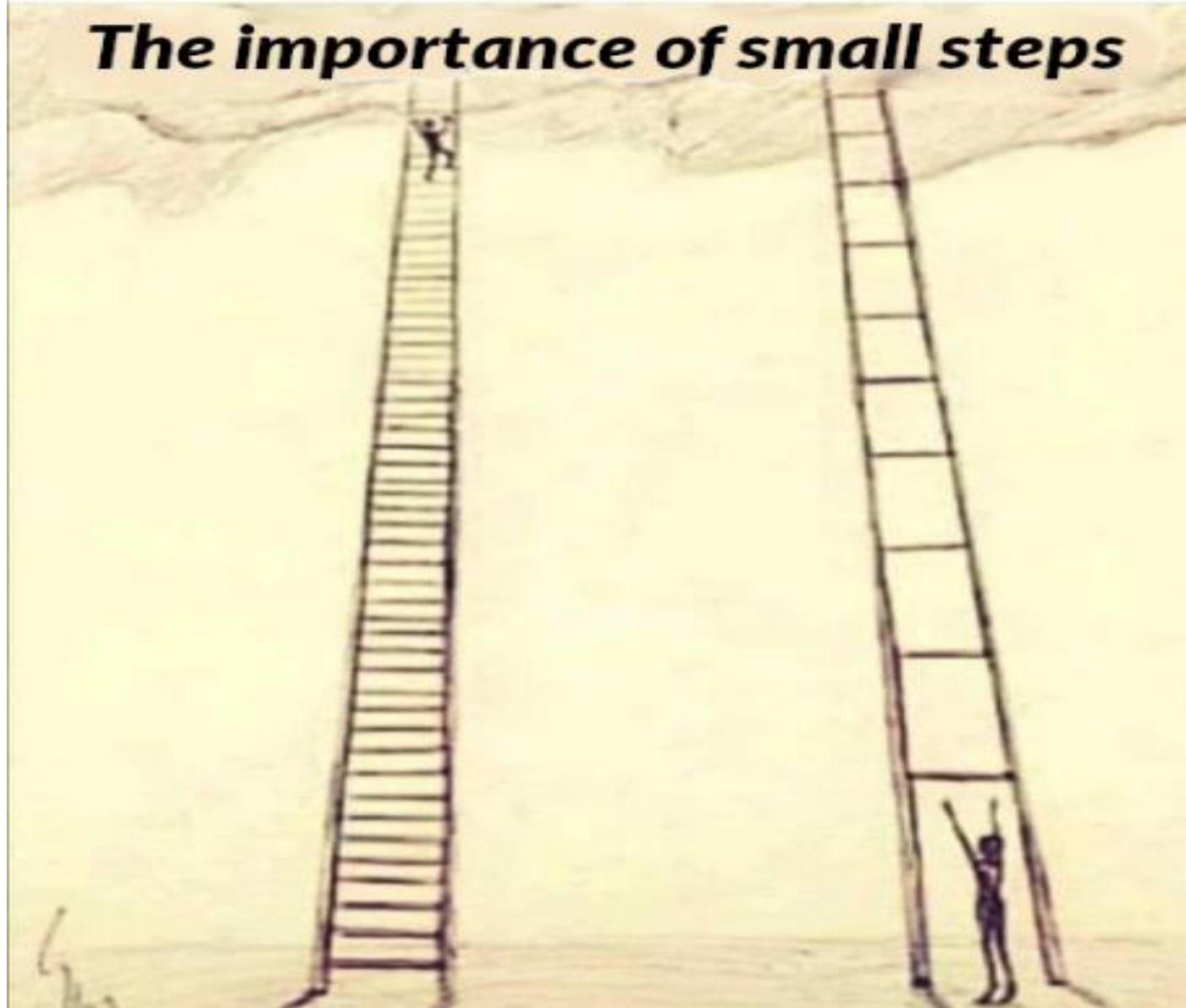
(Μήπως ένας σπόρος είναι αυτά τα εργαλεία παρατήρησης;)

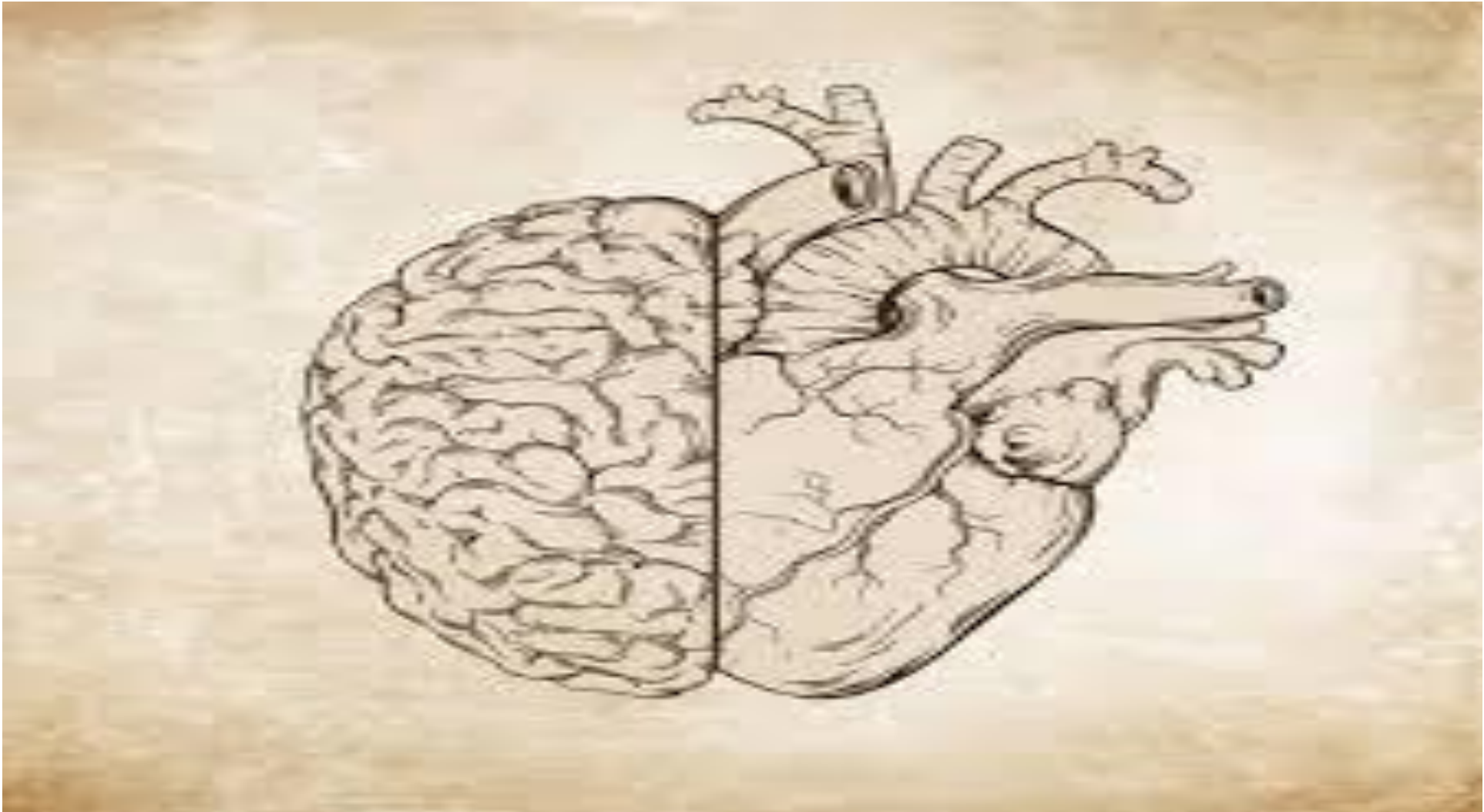
10. «Η Δράση»

Εάν επρόκειτο να πραγματοποιήσετε την πρόθεσή σας,

**ποια πρακτικά πρώτα βήματα θα κάνατε τις επόμενες 3 έως 4
ημέρες;**

The importance of small steps





Συνδυασμός καρδιάς - μυαλού

Σε ζευγάρια ή στην ολομέλεια:

- Πώς ήταν η εμπειρία μας από την επαφή με τον εαυτό σας και τη συνέντευξη μαζί του
- Τι σας άγγιξε; (καρδιά)
- Τι σας ξάφνιασε; (μυαλό)
- Τι σας κινητοποίησε; (δράση)

Αποφασίζετε τι επιθυμείτε να μοιραστείτε με τους άλλους.



Μετά από αυτό το εργαστήριο...

11. Παρατηρήστε το καινούριο

Εστιάστε σε αυτά που επιθυμείτε και παρατηρήστε:

1. Ποιες νέες πτυχές του εαυτού σας παρατηρείτε;
2. Ποιες νέες ερωτήσεις και θέματα εμφανίζονται τώρα;
3. **Τι επιτρέπετε να αναδυθεί και να ζήσει και τι επαναλαμβάνετε;**
4. Τι μικρο-αλλαγές και μικρο-δράσεις συμβαίνουν ή επιτρέπετε να μην συμβούν;

(Η παρατήρηση της μη-δράσης είναι επίσης θετικό βήμα)

Resources: C. Otto Scharmer, (2009) Theory U: Learning from the Future as it emerges. Berrett- Koehler: San Francisco.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού Εργαστηρίου:
Αναστοχασμός - Ανατροφοδότηση στον σύνδεσμο:

<https://forms.gle/zoQcVgMrV9eWhwWx8>

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: MFA, Χρυσάννα Διαμαντή
chrissanna14@yahoo.gr

