



Διαστάσεις Εαυτού & Υγιείς Συμπεριφορές

Από την λίστα που ακολουθεί να κυκλώσετε τις επιπτώσεις των υγιών συμπεριφορών στις πέντε διαστάσεις εαυτού και στη συνέχεια να τις τοποθετήσετε στη σωστή διάσταση: Αισθανόμαστε ασφάλεια, Κλεινόμαστε στον εαυτό μας, Καλύτερη συνεργασία, Άγχος, Δυσκολία επικοινωνίας, Χαρούμενοι, Καταπάτηση Δικαιωμάτων, Αισιόδοξοι, Ανεσφάλεια, Καλύτερη συγκέντρωση, Ταχυπαλμίες, Δυσκολία συγκέντρωσης, Ήρεμη αναπνοή, Φόβος Καλύτερος ύπνος, Αποτελεσματική επικοινωνία, Πονοκέφαλος, Αυτοσεβασμός - Αλληλοσεβασμός, Μεγαλύτερη απόδοση, Διαταραχές ύπνου, Δυσκολία συγκέντρωσης

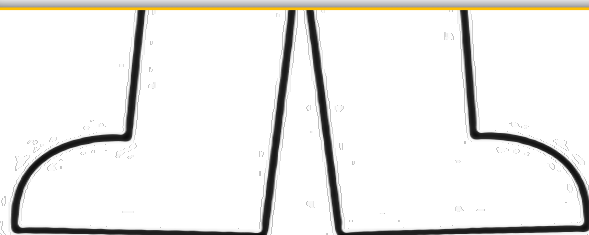
Νοητικός εαυτός

Συναισθηματικός εαυτός

Σωματικός εαυτός

Κοινωνικός εαυτός

Ηθικός εαυτός





Διαστάσεις Εαυτού & Μη Υγιείς Συμπεριφορές

Από την λίστα που ακολουθεί να κυκλώσετε τις επιπτώσεις των μη υγιών συμπεριφορών στις πέντε διαστάσεις εαυτού και στη συνέχεια να τις τοποθετήσετε στη σωστή διάσταση: Αισθανόμαστε ασφάλεια, Κλεινόμαστε στον εαυτό μας, Καλύτερη συνεργασία, Άγχος, Δυσκολία επικοινωνίας, Χαρούμενοι, Καταπάτηση Δικαιωμάτων, Αισιόδοξοι, Ανασφάλεια, Καλύτερη συγκέντρωση, Ταχυπαλμίες, Δυσκολία συγκέντρωσης, Ήρεμη αναπνοή, Φόβος Καλύτερος ύπνος, Αποτελεσματική επικοινωνία, Πονοκέφαλος, Αυτοσεβασμός - Αλληλοσεβασμός, Μεγαλύτερη απόδοση, Διαταραχές ύπνου, Δυσκολία συγκέντρωσης,

Νοητικός εαυτός

Συναισθηματικός εαυτός

Σωματικός εαυτός

Κοινωνικός εαυτός

Ηθικός εαυτός





Καράβι σχέσης

Στην εικόνα που ακολουθεί να σημειώσεις: α) πάνω στα πανιά, ποια στοιχεία (αξίες & δεξιότητες) θα βοηθήσουν το καράβι - σχέση να πλεύσει β) στη θάλασσα, ποια στοιχεία συνήθως οδηγούν το καράβι - σχέση σε ναυάγιο.

Εγωισμός, Αυτοσεβασμός / Αλληλοσεβασμός, Απιστία, Έλλειψη αποτελεσματικής επικοινωνίας, Αποτελεσματική επικοινωνία, Ψέμα, Έλλειψη σεβασμού, Ειλικρίνεια, Ανασφάλεια, Ζήλια, Εμπιστοσύνη, Έκφραση συναισθημάτων, Συνεχείς συγκρούσεις, Κατανόηση, Αδιαφορία, Ενσυναίσθηση, Βία, Οριοθέτηση, Καταπίεση, Αποδοχή, Αγάπη, Πίστη, Έλλειψη εμπιστοσύνης, Επίλυση σύγκρουσης





ΚΑΡΤΕΣ ΕΞΟΔΟΥ

Διαπροσωπικές Σχέσεις



Όνομα μαθητή/τριας:

Τμήμα:

Ημ/νία:

- (1) Να σημειώσετε 3 υγιείς συμπεριφορές σε μια σχέση.

- (2) Να σημειώσετε 2 αξίες που βοηθούν ένα άτομο να έχει υγιείς συμπεριφορές μέσα στην σχέση.

- (3) Να σημειώσετε 1 δεξιότητα που είναι απαραίτητη για τη διατήρηση υγιών σχέσεων.
