



# Υπόδειγμα Εργαλειοθήκης:

Αλιεύοντας θετικές δυναμικές που αναδύονται, εν μέσω, προβλημάτων.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Να κατανοήσετε τις υπάρχουσες δυνατότητες που κατέχετε και να επαναπροσδιορίσετε το δυναμικό σας πλαίσιο για την αποτελεσματικότερη διαχείριση κι ενίσχυση προόπτικών.

### Βήμα 1

#### Περιγραφή του προβλήματος

Τι σας προβληματίζει αυτή την περίοδο; περιγράψτε το πρόβλημα παρακάτω (...αισθάνομαι αγχωμένος/η επειδή ... λόγω...).

### Βήμα 2

#### Διακρίνοντας τις επιρροές

Ποιος τομέας της ζωής σας επηρεάζεται από το πρόβλημα; Τι αντίκτυπο έχει αυτό το πρόβλημα;

### Βήμα 3

#### Αναγνωρίζοντας αδύναμα σημεία στον εαυτό μου ή στην διαχείριση

Θεωρείτε ότι οι ενέργειες σας άλλοτε λιγότερο ή περισσότερο δεν επιφέρουν την επιθυμητή κατάσταση σε σχέση με το πρόβλημα ή την πρόκληση;

### Βήμα 4

#### Αναγνωρίζοντας τα δυνατά σημεία/υπάρχουσες θετικές δυναμικές παρόλο το πρόβλημα.

Μπορείτε να επαναπροσδιορίσετε τη φύση του προβλήματος και να δείτε νέους τρόπους διαχείρισης μειώνοντας (Βήμα 3) τα αρνητικά σημεία ή ανακατευθύνοντας τις ενέργειες σας; με νέα δυναμική πορεία προς την επίλυση του;



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μικρές στοχευμένες ενέργειες δημιουργούν ώθηση προς την επίλυση προβλημάτων!

