



CALMD

ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ εργαλειοθήκη ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΜΕ ΑΥΤΟΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΖΩΗ

Υποστηριζόμενο πακέτο εργαλείων λήψης αποφάσεων που αφορούν μέλη της οικογένειας ή φίλους



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει την παραγωγή αυτού
Η δημοσίευση δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση το οποίο μπορεί να αποτελείται από τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό

Πίνακας περιεχομένων

Δραστηριότητα 1: Συνεδρία καθορισμού στόχων και προγραμματισμού.....	6
Δραστηριότητα 2: Συνάντηση Κύκλου Υποστήριξης.....	9
Δραστηριότητα 3: Συνεδρία καθορισμού στόχων και προγραμματισμού.....	13
Δραστηριότητα 4: Χαρτογράφηση στόχων ζωής.....	18
Δραστηριότητα 5: Σενάρια Λήψης Αποφάσεων.....	21
Δραστηριότητα 6: Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.....	24
Δραστηριότητα 7: Ανάλυση κόστους-οφέλους για άτομα με διανοητική αναπηρία.....	28
Δραστηριότητα 8: Εργαλείο λήψης αποφάσεων για τη λήψη δύσκολων αποφάσεων.....	30
Δραστηριότητα 9: Επιλογή κατεύθυνσης μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.....	34
Δραστηριότητα 10: Επιλογή νέας κατοικίας.....	38
Δραστηριότητα 11: Επιλογή δραστηριοτήτων αναψυχής.....	42
Δραστηριότητα 12: Αναστοχασμός λήψης αποφάσεων.....	46



Ακολουθούν τα δομημένα βήματα για την παροχή κατάλληλης υποστήριξης στα άτομα με διανοητική αναπηρία για να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στη λήψη αποφάσεων και να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στη λήψη επιλογών που ευθυγραμμίζονται με τις προτιμήσεις και τους στόχους τους.

Δημιουργήστε μια σχέση υποστήριξης και εμπιστοσύνης:

- Δημιουργήστε μια θετική σχέση με το άτομο που βασίζεται στην εμπιστοσύνη και τον σεβασμό.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και μη επικριτικό περιβάλλον όπου νιώθουν άνετα
- εκφράζοντας τις σκέψεις και τις προτιμήσεις τους.

Αξιολογήστε τις ικανότητες και τις ανάγκες τους:

- Πραγματοποιήστε αξιολόγηση για την κατανόηση των γνωστικών ικανοτήτων του ατόμου,
- επικοινωνιακές δεξιότητες και απαιτήσεις υποστήριξης.
- Προσαρμόστε την προσέγγισή σας και το επίπεδο υποστήριξής σας ανάλογα για να καλύψετε τις συγκεκριμένες ανάγκες τους.

Παρέχετε πληροφορίες και επιλογές:

- Παρουσιάστε έναν περιορισμένο αριθμό επιλογών για να αποφύγετε την καταπόνηση του ατόμου:
 - Για παράδειγμα, όταν επιλέγετε μια δραστηριότητα, προσφέρετε δύο ή τρεις επιλογές όπως να πάτε μια βόλτα, να παίξετε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή να διαβάσετε ένα βιβλίο.
- Προσφέρετε σαφείς και προσβάσιμες πληροφορίες σχετικά με την υπό εξέταση απόφαση:
 - Για παράδειγμα, όταν επιλέγετε μια ψυχαγωγική δραστηριότητα, δώστε μια σύντομη περιγραφή κάθε επιλογής, όπως "Παίζοντας ποδόσφαιρο: υπαίθριο παιχνίδι με μπάλα" ή "Σχέδιο: χρησιμοποιώντας χρώματα και χαρτί για τη δημιουργία τέχνης".

Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα:

- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα όπως εικόνες, σύμβολα ή γραφήματα για να αναπαραστήσετε τις επιλογές. Τα οπτικά στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να κατανοήσουν τις επιλογές, να συγκρίνουν επιλογές και πάρτε τεκμηριωμένες αποφάσεις.
 - Για παράδειγμα, αν αποφασίσετε τι να φορέσετε, δημιουργήστε ένα οπτικό διάγραμμα με εικόνες διαφορετικών ειδών ένδυσης.

Αναλύστε τη διαδικασία λήψης αποφάσεων:

- Διαχωρίστε τη διαδικασία λήψης αποφάσεων σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα.
 - Για παράδειγμα, εάν επιλέξετε ένα γεύμα, αποφασίστε πρώτα το κύριο πιάτο, μετά επιλέξτε ένα συνοδευτικό και, τέλος, επιλέξτε ένα επιδόρπιο.

Ενθαρρύνετε την έκφραση προτιμήσεων:

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για να εκφράσει το άτομο το δικό του
- προτιμήσεις.
- Ενθαρρύνετε την αυτο-συνηγορία ενθαρρύνοντας το άτομο να εκφράσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις προτιμήσεις του. Παρέχετε ευκαιρίες σε αυτούς να επικοινωνούν τις επιλογές τους χρησιμοποιώντας τον τρόπο επικοινωνίας που προτιμούν, είτε μέσω ομιλίας, χειρονομιών, εικόνων ή συστημάτων επαυξημένης και εναλλακτικής επικοινωνίας (AAC).
- Για παράδειγμα, κάντε τους ερωτήσεις όπως, "Ποια δραστηριότητα σας φαίνεται πιο ευχάριστη;" ή "Τι είδος φαγητού αισθάνεστε ότι θέλετε να φάτε σήμερα;"

Δώστε επιπλέον χρόνο:

- Δώστε στο άτομο αρκετό χρόνο για να επεξεργαστεί τις πληροφορίες και να λάβει μια απόφαση.
 - Αποφύγετε βιαστικές διαδικασίες, καθώς τα άτομα με διανοητική αναπηρία μπορεί να χρειαστούν επιπλέον χρόνο για να σταθμίσουν τις επιλογές τους.

Υποστηρίξτε τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων:

- Προσφέρετε καθοδήγηση και υποστήριξη κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.
 - Για παράδειγμα, εάν επιλέξετε μια ψυχαγωγική δραστηριότητα, κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου όπως, "Τι σας αρέσει να παίζετε ποδόσφαιρο;" ή "Τι υποστήριξη πιστεύεις ότι θα χρειάζόσουν για τη ζωγραφική;"

Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό και την αξιολόγηση:

- Αφού ληφθεί η απόφαση, ενθαρρύνετε το άτομο να σκεφτεί την επιλογή του.
 - Για παράδειγμα, ρωτήστε τους πώς νιώθουν για τη δραστηριότητα που επέλεξαν ή αν απόλαυσαν το γεύμα που επέλεξαν.

Ενίσχυση της αυτονομίας και των θετικών αποτελεσμάτων:

- Αναγνωρίστε και γιορτάστε την ικανότητα του ατόμου να παίρνει αποφάσεις και να αναγνωρίζει τα θετικά αποτελέσματα που προκύπτουν από τις επιλογές του.
 - Για παράδειγμα, επαινέστε τους που πήραν μια απόφαση και εκφράστε την εκτίμησή τους για τη συμβολή τους.

Σεβαστείτε και επικυρώστε τις επιλογές:

- Σεβαστείτε την αυτονομία του ατόμου και επικυρώστε τις επιλογές του, ακόμα κι αν διαφέρουν από τις δικές σας προτιμήσεις ή προσδοκίες.

Παρέχετε συνεχή υποστήριξη και επαναξιολόγηση:

- Προσφέρετε συνεχή υποστήριξη καθώς το άτομο αναπτύσσει τις δεξιότητές του στη λήψη αποφάσεων.
- Επαναξιολογείτε τακτικά τις ικανότητές τους, προσαρμόστε τις στρατηγικές υποστήριξης εάν χρειάζεται, και παραχωρήστε καθοδήγηση όταν αντιμετωπίζουν νέες αποφάσεις και προκλήσεις.

Δραστηριότητα 1: Συνεδρία καθορισμού στόχων και προγραμματισμού

Σκοπό: Να ενθαρρύνει την υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων και τη συνεργατική στόχευση μεταξύ ενηλίκων με νοητικές αναπηρίες και της οικογένειας ή των φίλων τους.

Οδηγίες:

1. Συγκεντρώστε μια ομάδα ατόμων, συμπεριλαμβανομένου του ατόμου με νοητική αναπηρία και των επιλεγμένων μελών της οικογένειας ή των φίλων τους.
2. Δημιουργήστε ένα χαλαρό και άνετο περιβάλλον για ανοιχτή επικοινωνία.
3. Ξεκινήστε συζητώντας τη σημασία του καθορισμού στόχων και της λήψης αποφάσεων από κοινού.
4. Ενθαρρύνετε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί τις φιλοδοξίες, τα ενδιαφέροντα και τις επιθυμίες του για το μέλλον.
5. Βεβαιωθείτε ότι οι απόψεις και οι ιδέες όλων γίνονται σεβαστές και εκτιμώνται.
6. Διευκολύνετε μια συζήτηση για τον εντοπισμό κοινών στόχων και τομέων ενδιαφέροντος.
7. Αναλύστε τους καθορισμένους στόχους σε μικρότερα, εφικτά βήματα.
8. Αναπτύξτε από κοινού ένα σχέδιο δράσης, αναθέτοντας ευθύνες σε κάθε εμπλεκόμενο άτομο.
9. Ενθαρρύνετε τις τακτικές επακόλουθες συναντήσεις για την ανασκόπηση της προόδου, την πραγματοποίηση προσαρμογών και την παροχή συνεχούς υποστήριξης.
10. Γιορτάστε τα επιτεύγματα στην πορεία και αναγνωρίστε τις προσπάθειες όλων των

Οφέλη: Αυτή η δραστηριότητα προάγει την αίσθηση της ένταξης, της ενδυνάμωσης και της κοινής λήψης αποφάσεων. Βοηθά το άτομο με νοητική αναπηρία να αποκτήσει αυτοπεποίθηση στην έκφραση των επιθυμιών του και εμπλέκει ενεργά την οικογένεια ή τους φίλους του στην υποστήριξη και καθοδήγηση του ταξιδιού του προς την επίτευξη των στόχων του.

Φύλλο εργασίας 1: Συνεδρία καθορισμού στόχων και προγραμματισμού

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Σκεφτείτε τις φιλοδοξίες, τα ενδιαφέροντα και τις επιθυμίες σας για το μέλλον.
2. Καταγράψτε τους στόχους σας στα αντίστοιχα πεδία παρακάτω.
3. Συζητήστε και συνεργαστείτε με τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους σας για να αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης για κάθε στόχο.
4. Αναθέστε ευθύνες και ορίστε ημερομηνίες-στόχους για κάθε βήμα.
5. Ελέγχετε τακτικά την πρόοδο, κάνετε προσαρμογές και παρέχετε συνεχή υποστήριξη για την επίτευξη των στόχων σας.
6. Γιορτάστε τα επιτεύγματα στην πορεία!

Σχέδιο δράσης			
Στόχος	Περιγραφή:		
Βήμα 1	Υπευθυνότητα	Ημερομηνία στόχος	
Βήμα 2	Υπευθυνότητα	Ημερομηνία στόχος	
Βήμα 3	Υπευθυνότητα	Ημερομηνία στόχος	
Βήμα 4	Υπευθυνότητα	Ημερομηνία στόχος	

Σημειώσεις:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όσα φύλλα εργασίας θέλετε για να θέσετε τόσους στόχους. Θυμηθείτε να αναθεωρείτε και να ενημερώνετε τακτικά τους στόχους και τα σχέδια δράσης σας κατά τη διάρκεια των επακόλουθων συναντήσεων με τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους σας.

Δραστηριότητα 2: Συνάντηση Κύκλου Υποστήριξης

Δραστηριότητα 2

Σκοπός: Να δημιουργηθεί ένας τακτικός κύκλος υποστήριξης όπου οι ενήλικες με νοητικές αναπηρίες μπορούν να αναζητήσουν καθοδήγηση και συμβολή από την οικογένεια ή τους φίλους τους για διάφορες αποφάσεις και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

Οδηγίες:

1. Οργανώστε τακτικές συναντήσεις του κύκλου υποστήριξης, ιδανικά μία φορά το μήνα ή σύμφωνα με την ευκολία των συμμετεχόντων.
2. Ορίστε έναν συντονιστή που θα διασφαλίζει ότι όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες να μιλήσουν και να ακουστούν.
3. Ξεκινήστε κάθε συνάντηση με μια ανοιχτή συζήτηση, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν αποφάσεις ή προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτήν τη στιγμή.
4. Ενθαρρύνετε το άτομο με νοητική αναπηρία να εκφράσει ανοιχτά τις σκέψεις και τις ανησυχίες του.
5. Επιτρέψτε σε μέλη της οικογένειας ή φίλους να παρέχουν καθοδήγηση, προτάσεις και υποστήριξη, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι η τελική απόφαση ανήκει στο άτομο με αναπηρία.
6. Παρέχετε πόρους και πληροφορίες για σχετικά θέματα για να βοηθήσετε την ενημέρωση λήψη αποφάσης.
7. Διατηρήστε θετική και μη επικριτική ατμόσφαιρα καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης.
8. Θέστε στόχους για τον επόμενο μήνα και συζητήστε τα βήματα για την επίτευξή τους.
9. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κρατούν αρχείο με τις αποφάσεις που λαμβάνονται και τα αποτελέσματα για μελλοντική αναφορά και προβληματισμό.

Οφέλη:

Υποστήριξη και Καθοδήγηση: Η συνάντηση του κύκλου υποστήριξης παρέχει μια πλατφόρμα για ενήλικες με νοητικές αναπηρίες για να αναζητήσουν καθοδήγηση και υποστήριξη από τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους τους. Δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για ανοιχτές συζητήσεις και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τις προκλήσεις τους.

Συνεργασία και συμβολή: Η συνάντηση ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη συμβολή όλων των συμμετεχόντων. Ενθαρρύνει την αίσθηση της συμμετοχής, όπου εκτιμώνται οι απόψεις και οι προοπτικές του καθενός. Τα μέλη της οικογένειας ή οι φίλοι μπορούν να παρέχουν πληροφορίες, προτάσεις και εναλλακτικές απόψεις, συμβάλλοντας στη λήψη πιο ενημερωμένων αποφάσεων.

Ενδυνάμωση και Αυτονομία: Η δραστηριότητα προωθεί την ενδυνάμωση και την αυτονομία των ατόμων με νοητικές αναπηρίες. Τονίζει ότι η τελική απόφαση ανήκει στο άτομο με αναπηρία, επιτρέποντάς του να οικειοποιηθεί τις επιλογές του. Με τη συμμετοχή τους στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, βοηθά στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησής τους και των δεξιοτήτων υπεράσπισης του εαυτού τους.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Η συνάντηση του κύκλου υποστήριξης ενισχύει διάφορες δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης, της επίλυσης προβλημάτων και της λήψης αποφάσεων. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να εκφράζονται αποτελεσματικά, να ακούν ενεργά τους άλλους και να συμμετέχουν σε εποικοδομητικές συζητήσεις. Αποκτούν επίσης εμπειρία στην αξιολόγηση των επιλογών, στην εξέταση διαφορετικών προοπτικών και στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων.

Συναισθηματική υποστήριξη και σύνδεση: Η συνάντηση του κύκλου υποστήριξης παρέχει συναισθηματική υποστήριξη και μια αίσθηση σύνδεσης. Προσφέρει στα άτομα με νοητικές αναπηρίες την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να λάβουν ενσυναίσθηση από τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους τους. Αυτή η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη συνολική τους ευημερία.

Υπευθυνότητα και παρακολούθηση προόδου: Με την καταγραφή των αποφάσεων που λαμβάνονται και των αποτελεσμάτων, η δραστηριότητα προωθεί την υπευθυνότητα και την παρακολούθηση της προόδου. Βοηθά τα άτομα με νοητικές αναπηρίες και το δίκτυο υποστήριξής τους να παρακολουθούν τα επιτεύγματά τους, να προβληματίζονται για την αποτελεσματικότητα των αποφάσεων και να κάνουν προσαρμογές όταν χρειάζεται. Αυτή η πρακτική υποστηρίζει τη συνεχή ανάπτυξη και βελτίωση.

Φύλλο εργασίας 2: Συνάντηση Κύκλου Υποστήριξης

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Ημερομηνία συνάντησης: _____

Οδηγίες:

1. Κατά τη συνάντηση του κύκλου υποστήριξης, συζητήστε τυχόν αποφάσεις ή προκλήσεις που αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή.
2. Ζητήστε καθοδήγηση, προτάσεις και υποστήριξη από τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους σας.
3. Σκεφτείτε τα στοιχεία που λάβατε και λάβετε αποφάσεις με βάση τη δική σας κρίση και τις προτιμήσεις σας.
4. Καταγράψτε τις αποφάσεις που ελήφθησαν και τα αποτελέσματα για μελλοντική αναφορά και προβληματισμό.
5. Θέστε στόχους για τον επόμενο μήνα και συζητήστε τα βήματα για την επίτευξή τους.

Συζήτηση Συνάντησης			
Απόφαση/ Πρόκληση	Εισαγωγή & Προτάσεις	Λήφθηκαν αποφάσεις	Αποτέλεσμα

Σημειώσεις:

Θυμηθείτε να φέρετε αυτό το φύλλο εργασίας σε κάθε συνάντηση του κύκλου υποστήριξης και να το ενημερώνετε τακτικά με τις αποφάσεις που λαμβάνονται και την πρόοδο που επιτυγχάνεται. Μπορείτε να αναπαράγετε το φύλλο εργασίας όσες φορές θέλετε.

Δραστηριότητα 3: Συνεδρία καθορισμού στόχων και προγραμματισμού

Δραστηριότητα 3

Σκοπός: Να διευκολύνει τη λήψη αποφάσεων και να ενθαρρύνει τη δημιουργική έκφραση για ενήλικες με νοητικές αναπηρίες και την οικογένεια ή τους φίλους τους.

Χρειαζονται ΥΛΙΚΑ:

- Περιοδικά, εφημερίδες ή έντυπες εικόνες.
- Ψαλίδι;
- Στικ κόλλας.
- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακα αφίσας.
- Μαρκαστά ή χρωματιστά μολύβια (προαιρετικά).

Οδηγίες: Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένου του ατόμου με νοητική αναπηρία και των επιλεγμένων μελών της οικογένειας ή των φίλων τους, σε έναν άνετο χώρο με πρόσβαση σε περιοδικά, εφημερίδες ή έντυπες εικόνες.

Εισαγωγή και εξήγηση: Ξεκινήστε εξηγώντας την έννοια της υποστηριζόμενης λήψης αποφάσεων και τον σκοπό της δραστηριότητας. Τονίστε ότι στόχος είναι η δημιουργία ενός κολάζ που αντιπροσωπεύει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και τις αξίες, τις προτιμήσεις και τις φιλοδοξίες του ατόμου με αναπηρία.

Θέματα Λήψης Αποφάσεων: Συζητήστε διάφορα θέματα λήψης αποφάσεων ή τομείς που σχετίζονται με τη ζωή του ατόμου. Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν την υγεία, τις δραστηριότητες αναψυχής, τους επαγγελματικούς στόχους, τις σχέσεις ή την προσωπική ανάπτυξη. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα θέμα ή μια περιοχή στην οποία θέλουν να εστιάσουν για το κολάζ.

Επιλογή εικόνας: Παρέχετε περιοδικά, εφημερίδες ή έντυπες εικόνες που σχετίζονται με τα επιλεγμένα θέματα λήψης αποφάσεων. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναζητήσουν και να κόψουν εικόνες που αντιπροσωπεύουν τις ιδέες, τις επιθυμίες και τις προτιμήσεις τους εντός του επιλεγμένου θέματος. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την εξερεύνηση διαφορετικών δυνατοτήτων.

Δημιουργία κολάζ: Μοιράστε μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακες αφίσας σε κάθε συμμετέχοντα. Δώστε τους οδηγίες να τακτοποιήσουν και να κολλήσουν τις αποκομμένες εικόνες στο κολάζ τους, δημιουργώντας μια οπτικά ελκυστική σύνθεση που αντανακλά τις προτιμήσεις και τους στόχους λήψης αποφάσεων. Προαιρετικά, οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν μαρκαστά ή χρωματιστά μολύβια για να προσθέσουν σχέδια ή γραπτές λέξεις για να βελτιώσουν περαιτέρω τα κολάζ τους.

Παρουσίαση και συζήτηση: Επιτρέψτε σε κάθε συμμετέχοντα να παρουσιάσει το κολάζ του στην ομάδα. Ενθαρρύνετε τα να εξηγήσουν τις εικόνες που επέλεξαν, τις αποφάσεις που αντιπροσωπεύουν και τους λόγους πίσω από τις επιλογές τους. Διευκολύνετε μια συζήτηση όπου τα μέλη της οικογένειας ή οι φίλοι μπορούν να παρέχουν πληροφορίες, να κάνουν ερωτήσεις και να εκφράσουν τις δικές τους προοπτικές.

Αντανάκλαση και υποστήριξη: Μετά τις παρουσιάσεις, συμμετάσχετε σε μια στοχαστική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Ενθαρρύνετε τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους να προσφέρουν υποστήριξη και να ενισχύσουν τη σημασία της αυτονομίας και της αυτοέκφρασης του ατόμου.

Εμφάνιση και γιορτή: Εμφανίστε τα κολάζ σε περίοπτη θέση, όπως σε έναν πίνακα ανακοινώσεων ή σε έναν ειδικό τοίχο, για να τιμήσετε τη δημιουργικότητα και τις προσπάθειες των συμμετεχόντων στη λήψη αποφάσεων. Αναγνωρίστε και γιορτάστε τις μοναδικές προοπτικές και επιλογές κάθε ατόμου.

Οφέλη: Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τη συλλογική λήψη αποφάσεων και τη δημιουργική έκφραση. επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπαραστήσουν οπτικά τις προτιμήσεις και τους στόχους τους στη λήψη αποφάσεων· ενισχύει την επικοινωνία και την κατανόηση μεταξύ των μελών της οικογένειας ή των φίλων. και υποστηρίζει την αυτονομία και την αυτοέκφραση των ενηλίκων με νοητικές αναπηρίες.

Φύλλο εργασίας 3: Κολάζ λήψης αποφάσεων

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Επιλέξτε ένα θέμα ή μια περιοχή λήψης αποφάσεων στην οποία θέλετε να εστιάσετε για το κολάζ σας.
2. Κόψτε εικόνες από περιοδικά, εφημερίδες ή έντυπο υλικό που αντιπροσωπεύουν τις ιδέες, τις επιθυμίες και τις προτιμήσεις σας εντός του επιλεγμένου θέματος.
3. Τακτοποιήστε και κολλήστε τις αποκομμένες εικόνες στο παρεχόμενο φύλλο κολάζ, δημιουργώντας μια οπτικά ελκυστική σύνθεση που αντικατοπτρίζει τις προτιμήσεις σας στη λήψη αποφάσεων και στόχους.
4. Χρησιμοποιήστε μαρκαδόρους ή χρωματιστά μολύβια για να προσθέσετε σχέδια ή γραπτές λέξεις για να βελτιώσετε περαιτέρω το κολάζ σας.
5. Αφού ολοκληρώσετε το κολάζ σας, παρουσιάστε το στην ομάδα και εξηγήστε τις εικόνες που επιλέξατε, τις αποφάσεις που αντιπροσωπεύουν και τους λόγους πίσω από τις επιλογές σας.
6. Συμμετάσχετε σε μια στοχαστική συζήτηση και συζήτηση με μέλη της οικογένειας ή φίλους.

Λήψη απόφασης Θέμα/Περιοχή		
ΕΙΚΟΝΑ 1	ΕΙΚΟΝΑ 2	ΕΙΚΟΝΑ 3
ΕΙΚΟΝΑ 1 Περιγραφή:	ΕΙΚΟΝΑ 2 Περιγραφή:	ΕΙΚΟΝΑ 3 Περιγραφή:

Παρουσίαση Κολάζ

Εξηγήστε τις εικόνες που επιλέξατε, τις αποφάσεις που αντιπροσωπεύουν και τους λόγους πίσω από τις επιλογές σας.

Προβληματισμός και Συζήτηση

Συζητήστε τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και τα κολάζ σας με μέλη της οικογένειας ή φίλους. Μοιραστείτε σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες που σχετίζονται με τις αποφάσεις που

Σημειώσεις:

Μπορείτε να συμπληρώσετε περισσότερες εικόνες και περιγραφές εικόνων σε ξεχωριστό φύλλο. Θυμηθείτε να γιορτάζετε και να εκτιμάτε τις μοναδικές προοπτικές και επιλογές κάθε συμμετέχοντα. Εμφανίστε τα ολοκληρωμένα κολάζ σε εμφανές σημείο για να τιμήσετε τη δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 4: Χαρτογράφηση στόχων ζωής

Σκοπός: Να βοηθήσει τα άτομα να αναγνωρίσουν και να ιεραρχήσουν τους προσωπικούς τους στόχους και φιλοδοξίες.

Οδηγίες:

1. Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας με διαφορετικές κατηγορίες στόχων ζωής, όπως εκπαίδευση, απασχόληση, σχέσεις, χόμπι, υγεία και αυτοφροντίδα.
2. Ζητήστε από τα άτομα να αναλογιστούν τους προσωπικούς τους στόχους και φιλοδοξίες σε κάθε κατηγορία.
3. Ενθαρρύνετε τα να γράψουν συγκεκριμένους στόχους και τυχόν βήματα που μπορούν να κάνουν για να επιτύχουν τους.
4. Βοηθήστε τα άτομα να δημιουργήσουν έναν οπτικό χάρτη ή κολάζ που αντιπροσωπεύει τους στόχους τους και τις μεταξύ τους συνδέσεις.

Φύλλο εργασίας 4: Χαρτογράφηση στόχων ζωής

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Κατηγορία: _____

Στόχος 1	Βήματα για την επίτευξη του στόχου 1
Στόχος 2	Βήματα για την επίτευξη του στόχου 2

Σημειώσεις:

Δημιουργήστε έναν οπτικό χάρτη ή κολάζ που αντιπροσωπεύει τους στόχους σας και τις μεταξύ τους συνδέσεις. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο ή επισυνάψτε πρόσθετα φύλλα εάν χρειάζεται. [Δώστε χώρο στο άτομο να δημιουργήσει τον οπτικό χάρτη ή το κολάζ του]

Δραστηριότητα 5: Σενάρια Λήψης Αποφάσεων

Δραστηριότητα 5

Σκοπός: Να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων μέσω διαδραστικών σεναρίων.

Οδηγίες:

1. Δημιουργήστε μια σειρά από σενάρια λήψης αποφάσεων που σχετίζονται με καθημερινές καταστάσεις, όπως η αγορά ειδών παντοπωλείου, ο προγραμματισμός μιας κοινωνικής εκδήλωσης ή η επιλογή δραστηριοτήτων αναψυχής.
2. Παρουσιάστε κάθε σενάριο στα άτομα και παρέχετε σχετικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων, των εναλλακτικών λύσεων και των πιθανών αποτελεσμάτων.
3. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων για τη διερεύνηση διαφορετικών προοπτικών και επιλογών.
4. Ζητήστε από τα άτομα να λάβουν μια απόφαση με βάση τις πληροφορίες που παρέχονται και να εξηγήσουν το σκεπτικό τους.
5. Αναλογιστείτε τα αποτελέσματα και συζητήστε τον αντίκτυπο των αποφάσεών τους στον εαυτό τους και στους άλλους.

Φύλλο εργασίας 5: Σενάρια λήψης αποφάσεων

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Σενάριο: _____

Λάβετε υπόψη τις πληροφορίες που παρέχονται παρακάτω και συζητήστε την απόφαση που θα λάβατε σε αυτό το σενάριο:

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	
ΣΥΝ	
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ	
ΔΥΝΑΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	
Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΜΟΥ	
ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ	

Σκεφτείτε το αποτέλεσμα της απόφασής σας. Είχε κάποια επίδραση στον εαυτό σας ή στους άλλους; Εξηγήστε παρακάτω:

ΕΠΙΠΤΩΣΗ	
ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ	

Δραστηριότητα 6: Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης στη διαδικασία λήψης αποφάσεων

Σκοπός: Για να βοηθήσετε τα άτομα να αναγνωρίσουν και να συμμετάσχουν στο δίκτυο υποστήριξής τους διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

Οδηγίες:

1. Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας με χώρους για τα άτομα να καταγράφουν τα άτομα στο δίκτυο υποστήριξής τους, όπως μέλη της οικογένειας, φίλους, φροντιστές ή επαγγελματίες.
2. Ενθαρρύνετε τα άτομα να αναλογιστούν τις συγκεκριμένες δυνάμεις και τους τομείς εξειδίκευσης κάθε ατόμου στο δίκτυό τους.
3. Καθοδηγήστε τους να εντοπίσουν καταστάσεις στις οποίες θα αναζητούσαν υποστήριξη και συμβολή από συγκεκριμένα άτομα.
4. Συζητήστε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας και τρόπους συμμετοχής του δικτύου υποστήριξής τους στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.
5. Ενθαρρύνετε τα άτομα να προσεγγίσουν το δίκτυο υποστήριξής τους και να τα εμπλέξουν στις δραστηριότητες λήψης αποφάσεων.

Οφέλη: Θυμηθείτε να προσαρμόσετε αυτές τις δραστηριότητες ώστε να ταιριάζουν στις γνωστικές ικανότητες και τις προτιμήσεις των ατόμων με νοητικές αναπηρίες με τα οποία εργάζεστε.

Φύλλο εργασίας 6: Ρόλος Δικτύου Προσωπικής Υποστήριξης

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Καταχωρίστε τα άτομα στο δίκτυο υποστήριξής σας παρακάτω. Συμπεριλάβετε μέλη της οικογένειας, φίλους, φροντιστές ή επαγγελματίες	
Άτομο 1	Δυνατά σημεία/Εμπειρογνωμοσύνη 1
Άτομο 2	Δυνατά σημεία/Εμπειρογνωμοσύνη 2

Σκεφτείτε καταστάσεις στις οποίες είχατε ζητήσει υποστήριξη και συμβολή από συγκεκριμένα άτομα. Περιγράψτε τις καταστάσεις και τους ρόλους των ατόμων παρακάτω.		
Κατάσταση 1	Εμπλεκόμενο άτομο	Ρόλος/Υποστήριξη
Κατάσταση 2	Εμπλεκόμενο άτομο	Ρόλος/Υποστήριξη

Εξετάστε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας για τη συμμετοχή του δικτύου υποστήριξής σας στη λήψη αποφάσεων. Περιγράψτε μερικές στρατηγικές παρακάτω.

Επικοινωνιακή
στρατηγική 1

Επικοινωνιακή
στρατηγική 2

Ανάλαβε δράση! Απευθυνθείτε σε ένα ή περισσότερα άτομα στο δίκτυο υποστήριξής σας και εμπλέξτε τα σε μια δραστηριότητα λήψης αποφάσεων. Περιγράψτε τη δραστηριότητα και τη

Δραστηριότητα

Ενασχόληση

Δραστηριότητα 7: Ανάλυση κόστους-οφέλους για άτομα με διανοητική αναπηρία

Τα άτομα με διανοητική αναπηρία πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το κόστος και τα οφέλη όταν λαμβάνουν αποφάσεις. Οι περισσότερες από τις αποφάσεις στη ζωή έχουν ένα συνημμένο κόστος σε αυτές. Μπορεί να είναι δύσκολο για τα άτομα με νοητική υστέρηση να κατανοήσουν, να επικοινωνήσουν και να συμμετάσχουν πλήρως σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων, ειδικά όταν η απόφαση είναι περίπλοκη και έχει μακροπρόθεσμη συνέπειες. Ο κύριος στόχος μιας ανάλυσης κόστους-οφέλους είναι να προσφέρει μια λογική και ποσοτική βάση για σοφή λήψη αποφάσεων. Τα πιθανά οφέλη και το κόστος μιας προτεινόμενης απόφασης αξιολογούνται χρησιμοποιώντας τη μέθοδο ανάλυσης κόστους-οφέλους (CBA). Είναι μια πολύ γνωστή οικονομική τεχνική που χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων να συγκρίνουν διάφορες πιθανότητες και να καθορίσουν εάν τα πλεονεκτήματα μιας δεδομένης πορείας δράσης υπερτερούν των μειονεκτημάτων. Υπάρχουν αρκετοί ειδικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την εκτέλεση μιας ανάλυσης κόστους-οφέλους για τη λήψη αποφάσεων που αφορούν άτομα με νοητική αναπηρία.

Εδώ είναι μερικά βασικά σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη:

1. Λήψη αποφάσεων χωρίς αποκλεισμούς: Βεβαιωθείτε ότι η διαδικασία λήψης αποφάσεων είναι περιεκτική και περιλαμβάνει το άτομο με διανοητική αναπηρία στο μέτρο του δυνατού. Αυτό μπορεί να απαιτεί τη χρήση προσβάσιμης γλώσσας, οπτικών βοηθημάτων ή άλλων μεθόδων επικοινωνίας προσαρμοσμένων στις ατομικές τους ανάγκες.
2. Υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων με πληρεξούσιο: Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα με διανοητική αναπηρία μπορεί να χρειάζονται βοήθεια από μέλη της οικογένειας, φροντιστές ή συνήγορους για να λάβουν αποφάσεις. Αυτοί οι πληρεξούσιοι λήπτες αποφάσεων θα πρέπει να ενεργούν προς το συμφέρον του ατόμου με αναπηρία και να συμμετέχουν όσο το δυνατόν περισσότερο στη διαδικασία.
3. Εστίαση στην Ποιότητα Ζωής: Η ανάλυση κόστους-οφέλους δεν πρέπει να επικεντρώνεται αποκλειστικά σε οικονομικούς παράγοντες, αλλά να εξετάζει επίσης τον αντίκτυπο στη συνολική ποιότητα ζωής του ατόμου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει παράγοντες όπως η κοινωνική ένταξη, η συναισθηματική ευημερία και η προσωπική ολοκλήρωση.
4. Μακροπρόθεσμη προοπτική: Τα άτομα με διανοητική αναπηρία μπορεί να χρειάζονται υποστήριξη και φιλοξενία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Η ανάλυση κόστους-οφέλους θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της απόφασης, συμπεριλαμβανομένων των συνεχιζόμενων δαπανών και των πιθανών οφελών.
5. Ηθικά ζητήματα: Οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ηθικούς λόγους και να διασφαλίζουν ότι η αυτονομία, η αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα του ατόμου γίνονται σεβαστά καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.
6. Υπηρεσίες Υποστήριξης: Κατά την αξιολόγηση του κόστους και των οφελών, λάβετε υπόψη τη διαθεσιμότητα και την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών υποστήριξης και των παρεμβάσεων που μπορούν να βελτιώσουν την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής του ατόμου.
7. Εστίαση στα δυνατά σημεία: Αναγνωρίστε και αξιοποιήστε τα δυνατά σημεία και τις ικανότητες του ατόμου κατά την αξιολόγηση των πιθανών οφελών και αποτελεσμάτων.
8. Ευαισθησία στις προτιμήσεις: Κατανοήστε και σεβαστείτε τις προτιμήσεις και τις επιθυμίες του ατόμου, ακόμα κι αν μπορεί να διαφέρουν από αυτό που οι άλλοι μπορεί να θεωρούν «βέλτιστο».
9. Σκεφτείτε τις εξωτερικές πτυχές: Αναγνωρίστε ότι ο αντίκτυπος της απόφασης εκτείνεται πέρα από το άτομο με διανοητική αναπηρία στην οικογένειά του, στους φροντιστές και στην ευρύτερη κοινότητα. Λάβετε υπόψη τις εξωτερικές επιδράσεις (θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις σε άλλους) στην ανάλυση.
10. Περιοδική Επαναξιολόγηση: Για αποφάσεις που έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις, η περιοδική επαναξιολόγηση είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι η επιλεγμένη πορεία δράσης παραμένει κατάλληλη και επωφελής με την πάροδο του χρόνου.

Είναι σημαντικό να εμπλέκονται τα σχετικά ενδιαφερόμενα μέρη, όπως τα μέλη της οικογένειας, οι φροντιστές, οι πάροχοι υπηρεσιών αναπηρίας και οι συνήγοροι, στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Επιπλέον, επαγγελματίες με εξειδίκευση σε διανοητικές αναπηρίες και συναφείς τομείς μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις και καθοδήγηση κατά την ανάλυση κόστους-οφέλους. Στόχος πρέπει να είναι η λήψη αποφάσεων που προάγουν την ευημερία και μεγιστοποιούν τις δυνατότητες των ατόμων με διανοητική αναπηρία, σεβόμενοι παράλληλα τα δικαιώματα και τις προτιμήσεις τους.

Δραστηριότητα 8: Εργαλείο Λήψης Δύσκολων Αποφάσεων

Στόχος: Αυτό το εργαλείο βοηθά στην αποσαφήνιση της απόφασης που πρέπει να ληφθεί, τη συμμετοχή σε συζητήσεις με το άτομο και τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους και τον καθορισμό αποφάσεων και στόχων που μπορούν εύκολα να κατανοηθούν από το άτομο με ID και τους φροντιστές του. Μην δίνετε συμβουλές αποκλειστικά για τις ιδέες σας γιατί δεν ταιριάζουν στη ζωή του άλλου. Αντίθετα, προσφέρετε επιλογές και ξεκαθαρίστε τις προσδοκίες τους.

Οδηγίες:

1. Νιώθουν ότι έχουν αρκετή υποστήριξη για να λάβουν την απόφαση;
 1. Η απόφαση:

Τις περισσότερες φορές η απόφαση που πρέπει να ληφθεί είναι ασαφής. Πολλές φορές τα άτομα με αναπηρία προσπάθησαν ήδη να βρουν λύσεις. Ελέγξτε για να δείτε ποια λύση έχουν ήδη εφαρμόσει. Διευκρινίστε την απόφαση.
 Ποιο είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν;
 Ποιους θέλουν να συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων; Νιώθουν ότι έχουν αρκετή υποστήριξη για να λάβουν την απόφαση;
2. Συλλέξτε πληροφορίες:

Αρχικά, καθορίστε εάν οι πληροφορίες είναι επαρκείς για τη λήψη απόφασης.
 Συγκεντρώστε περισσότερες πληροφορίες εάν χρειάζεται.
 Συνδεθείτε με όλα τα άτομα που χρειάζεται να εμπλακούν.
 Καθορίστε μια ημερομηνία για τη λήψη της απόφασης.
 Λάβετε υπόψη τις συνέπειες της λήψης/μη λήψης της απόφασης.
 Έχουν καλή/κακή εμπειρία στο παρελθόν, με τέτοιου είδους αποφάσεις;
 Έχουν πνευματική ή πολιτιστική υποστήριξη στη λήψη της απόφασης;
 Έχουν κάποιο είδος υποστήριξης μετά τη λήψη της απόφασης;
3. Οφέλη και κίνδυνοι για το άτομο με ταυτότητα:

Σκεφτείτε τις αξίες που έχει το άτομο, κάντε μια λίστα. Ξεκαθαρίστε τι θέλουν στη ζωή και τι σημαίνει για αυτούς ποιότητα ζωής.
 Σκεφτείτε αυτό που αντιλαμβάνονται ως όφελος σε μακροπρόθεσμη βάση, ποιος είναι ο κίνδυνος για αυτούς, τι φοβούνται σε μακροπρόθεσμη βάση;
 Υπάρχουν διαθέσιμα συστήματα υποστήριξης ή άτομα που μπορεί να εμπλακούν μετά την εφαρμογή της απόφασης;
 Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα στο μέλλον του ατόμου με ταυτότητα;
4. Διαθέσιμες επιλογές:

Εξετάστε περισσότερες από μία επιλογές, συζητήστε με τους εμπλεκόμενους ανθρώπους.
 Πώς η απόφαση θα αλλάξει τα πράγματα στο μέλλον;
 Ποιος θα είναι ο αντίκτυπος της απόφασης; Πώς θα επηρεάσει το άτομο με ταυτότητα και άλλα άτομα που εμπλέκονται σε αυτήν την υπόθεση ατόμου; (π.χ. συγγάμοι, φροντιστές, οικογένεια κ.λπ.)
 Πόσο δύσκολο είναι να προχωρήσετε στην προτεινόμενη επιλογή μόλις ληφθεί η απόφαση;
 Μπορεί το αποτέλεσμα να δημιουργήσει μια χειρότερη κατάσταση; Για ποσο καιρο? Ποια είναι η υποστήριξη σε περίπτωση που το αποτέλεσμα δεν είναι το αναμενόμενο;

Δραστηριότητα 8

5. Οφέλη και κίνδυνοι για κάθε επιλογή:

Ποια είναι τα οφέλη;

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

Πόση σημασία έχουν;

Υπάρχει ανάγκη για περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχει ανάγκη για ξεχωριστές υπηρεσίες και υποστήριξη που θα πρέπει να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων;

6. Λήψη απόφασης:

Μόλις ληφθεί η απόφαση, πρέπει να συζητηθεί με όλα τα σημαντικά άτομα στη ζωή του ατόμου με ταυτότητα.

Φύλλο εργασίας 8: Εργαλείο λήψης αποφάσεων για τη λήψη δύσκολων αποφάσεων

Διευκρινίστε την απόφαση	
Συγκεντρώστε πληροφορίες	
Οφέλη και κίνδυνοι για το άτομο με ID	
Διαθέσιμες επιλογές	
Οφέλη και κίνδυνοι για κάθε επιλογή	
Λήψη της απόφασης	

Δραστηριότητα 9: Επιλογή μονοπατιού μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

1. Συμπληρώστε τη λίστα επιλογών παρακάτω

Με βάση την αξιολόγηση δεξιοτήτων που πραγματοποιήθηκε, μπορείτε:

- Ζητήστε από το άτομο να ψάξει τις επιλογές μόνος του (στο διαδίκτυο, ερώτηση σε άτομα, αναζήτηση για ενημερωτικά φυλλάδια κ.λπ.)
- Παρέχετε τη λίστα επιλογών.
- Υποστήριξη στις επιλογές αναζήτησης.

Μην προσθέτετε επιλογές στη λίστα, αλλά κάντε τους πέντε πρώτους ελέγχους και μετά μπορείτε να επαναλάβετε τη διαδικασία.

Λίστα επιλογών			
n.	Επαγγελματικά μαθήματα	Μαθητείες	Προγράμματα εκπαίδευσης
1			
2			
3			
4			
5			

2. Λίστα ελέγχου ενεργειών

Συμπληρώστε τη λίστα και επισημάνετε την ενέργεια όταν θα γίνει.

ΚΟΥΤΙ ΣΗΜΑΙΑ	ΔΡΑΣΗ
	Αναζητήστε πληροφορίες στο διαδίκτυο ή φυλλάδια και αποθηκεύστε τις στον ΦΑΚΕΛΟ
	Κλείστε ένα ραντεβού με επαγγελματίες ή την οικογένεια ή τους φίλους που θα σας βοηθήσουν να ελέγξετε το υλικό που έχετε συλλέξει. Αυτή η συνάντηση θα διαρκέσει στη λίστα 1, 5 ώρες. ΣΤΡΟΦΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____
	Κλείστε ένα άλλο ραντεβού με επαγγελματίες ή την οικογένεια ή τους φίλους (τους ίδιους ή άλλους) για να έχετε περισσότερες προτάσεις ή απόψεις.

Δραστηριότητα 9

3. Λίστα υπέρ των μειονεκτημάτων

- Συμπληρώστε το παρακάτω πλέγμα και συζητήστε το.
- Μετρήστε αντίστροφα τα "μου αρέσει" και "δεν μου αρέσει" για να δείτε την επιλογή με περισσότερα υπέρ ή μειονεκτήματα.

Όνομα ή αριθμός επιλογής	Αρέσει	Αντιπάθει	Τι πρέπει να κάνω για να το κάνω

4. Διαδρομή τελικής απόφασης

Σενάριο 1: Επιλογή διαδρομής μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Ο Τζιοβάνι είναι ένας 18χρονος με ήπια νοητική υστέρηση. Είναι έτοιμος να ολοκληρώσει το γυμνάσιο και βρίσκεται αντιμέτωπος με την απόφαση να επιλέξει ένα μονοπάτι μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στόχος του είναι να αποκτήσει δεξιότητες για να μπει στο εργατικό δυναμικό και να επιτύχει οικονομική ανεξαρτησία.

Για να παρασχεθεί υποστήριξη στον Γιουβάνι στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, μπορούν να ακολουθηθούν τα ακόλουθα βήματα:

1. Προσδιορισμός επιλογών:

- Συγκεντρώστε πληροφορίες σχετικά με διάφορες διαθέσιμες επιλογές μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, όπως επαγγελματικά μαθήματα, μαθητεία ή ειδικά προγράμματα κατάρτισης.
- Παρουσιάστε στον Γιουβάνι μια περιορισμένη λίστα επιλογών που ευθυγραμμίζονται με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά του.

2. Εξερεύνηση των επιλογών:

- Παρέχετε στον Γιουβάνι ενημερωτικό υλικό, όπως μπροσούρες, ιστότοπους ή βίντεο, που περιγράφουν τις διαφορετικές εκπαιδευτικές πορείες.
- Ενθαρρύνετε τον να εξερευνήσει τις διαφορετικές επιλογές και να κατανοήσει τις απαιτούμενες δεξιότητες, τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας και τις προοπτικές εργασίας που σχετίζονται με κάθε μονοπάτι.

3. Αξιολόγηση προτιμήσεων και ενδιαφερόντων:

- Βοηθήστε τον Τζιοβάνι να σκεφτεί τα ενδιαφέροντα, τα πάθη και τις δεξιότητές του. Συζητήστε τα δυνατά του σημεία και τι οραματίζεται για το μέλλον του.
- Παρέχετε ευκαιρίες αυτοαξιολόγησης, όπως ερωτηματολόγια ή δραστηριότητες αυτοστοχασμού, για να τον βοηθήσετε να κατανοήσει καλύτερα τις προτιμήσεις και τους στόχους της σταδιοδρομίας του.

4. Ανάλυση δυνατοτήτων και απαραίτητη υποστήριξη:

- Αξιολογήστε τις τρέχουσες ικανότητες του Γιοναππίνι, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις γνωστικές όσο και τις πρακτικές δεξιότητες.
- Προσδιορίστε τυχόν απαραίτητα υποστηρίγματα για να καταστεί δυνατή η αποτελεσματική συμμετοχή του σε κάθε εκπαιδευτικό μονοπάτι, όπως υποστήριξη επικοινωνίας, περιβαλλοντικές προσαρμογές ή εξατομικευμένη καθοδήγηση.

5. Συζήτηση και σύγκριση:

- Κανονίστε συναντήσεις συζήτησης με τον Τζιοβάνι, με τη συμμετοχή των μελών της οικογένειάς του ή των εκπαιδευτικών, εάν χρειάζεται.
- Βοηθήστε τον να σταθμίσει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε μονοπατιού, να συγκρίνει τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν και να αξιολογήσει πώς κάθε επιλογή ευθυγραμμίζεται με τις προτιμήσεις και τους στόχους της σταδιοδρομίας του.

6. Απόφαση και προγραμματισμός:

- Αφού εξερευνήσετε τις επιλογές και αξιολογήσετε τις πληροφορίες, ενθαρρύνετε τον Τζιοβάνι να πάρει μια απόφαση.
- Υποστηρίξτε τον στη δημιουργία ενός λεπτομερούς σχεδίου δράσης που περιλαμβάνει τα απαραίτητα βήματα για την πρόσβαση στο επιλεγμένο εκπαιδευτικό μονοπάτι, όπως εγγραφή, οικονομική έρευνα ή προγραμματισμός μεταφορών.

7. Παρακολούθηση και προσαρμογές:

- Μόλις ο Τζιοβάνι ξεκινήσει την εκπαιδευτική του πορεία, διατηρήστε τακτικό διάλογο για να παρακολουθείτε την πρόοδο και τις εμπειρίες του.
- Επανεξετάζετε περιοδικά την απόφασή του, αξιολογώντας εάν η επιλεγμένη εκπαιδευτική οδός ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του και εάν χρειάζονται προσαρμογές ή πρόσθετη υποστήριξη.

Παρέχοντας δομημένη και εξατομικευμένη υποστήριξη, ο Γιοναππίνι θα είναι σε θέση να αναπτύξει τις δεξιότητές του στη λήψη αποφάσεων και να επιλέξει ένα εκπαιδευτικό μονοπάτι που ευθυγραμμίζεται με τις προτιμήσεις και τους προσωπικούς του στόχους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: θυμηθείτε, η επιλογή μιας μεταλυκειακής διαδρομής μπορεί να είναι επικίνδυνη από την άποψη της αυτοεκτίμησης: για παράδειγμα, εάν πρέπει να πετύχετε σε μια διαδικασία επιλογής, εάν αποτύχετε, θα χρειαστείτε μια πραγματικά προσεκτική υποστήριξη. Είναι πολύ σημαντικό να εμπλέκεται η οικογένεια στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, προκειμένου να ενημερωθεί η οικογένεια και για τους πιθανούς υποστηρικτικούς της ρόλους σε αυτές τις περιπτώσεις.

Δραστηριότητα 10: Επιλογή Νέας Κατοικίας

Κάντε ένα χαρτί ή έναν φάκελο επιτραπέζιου υπολογιστή, χρησιμοποιήστε (ή εκτυπώστε) το παρακάτω πλέγμα και γεμίστε το βήμα προς βήμα!

1) Πλέγμα έρευνας σπιτιού

Διαθέσιμος προϋπολογισμός: _____

A) Πόσα δωμάτια; Ποιο μέγεθος?

B) Τοπική προσαρμογή: χρησιμοποιήστε τους χάρτες Google για να το ελέγξετε και κάντε ένα στιγμιότυπο οθόνης για να κρατήσετε σημείωση, προσθέστε το εδώ!

Γ) Με ποιον σκοπεύετε να το νοικιάσετε/αγοράσετε;

Δώστε ένα όνομα στα σπίτια που θα θέλατε να επισκεφτείτε. Θα είναι πιο εύκολο να το υπενθυμίσω!

Αντιγράψτε και επικολλήστε το πλέγμα όσα σπίτια έχετε! Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε μια γρήγορη επισκόπηση της έρευνάς σας!

1 ΟΝΟΜΑ ΣΠΙΤΙΟΥ	2 ΟΝΟΜΑ ΣΠΙΤΙΟΥ	3 ΟΝΟΜΑ ΣΠΙΤΙΟΥ	4 ΟΝΟΜΑ ΣΠΙΤΙΟΥ
A	A	A	A
B	B	B	B
Γ	Γ	Γ	Γ
TEL: _____	TEL: _____	TEL: _____	TEL: _____
MAIL: _____	MAIL: _____	MAIL: _____	MAIL: _____
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ: _____	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ: _____	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ: _____	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ: _____
Μετά την επίσκεψη: απόψεις	Μετά την επίσκεψη: απόψεις	Μετά την επίσκεψη: απόψεις	Μετά την επίσκεψη: απόψεις

Δραστηριότητα 10

2) Λίστα εκκρεμοτήτων

ΚΟΥΤΙ ΣΗΜΑΙΑ	ΔΡΑΣΗ
	Κλείστε ένα ραντεβού με επαγγελματίες ή την οικογένεια ή τους φίλους Αυτή η συνάντηση θα διαρκέσει στη λίστα 1, 5 ώρες, για να τους παρουσιάσετε τα χαρακτηριστικά της επιλογής σπιτιών και να λάβετε σχόλια ΣΤΡΟΦΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____
	Οργανώστε μια επίσκεψη. Πόσες επισκέψεις θα μπορούσατε να κάνετε σε μια εβδομάδα; Με ποιον?
	Κλείστε ένα άλλο ραντεβού με επαγγελματίες ή την οικογένεια ή τους φίλους (τους ίδιους ή άλλους) για να έχετε περισσότερες προτάσεις ή απόψεις που μοιράζονται τις εντυπώσεις και τις απόψεις μετά τις επισκέψεις.
	Επιλέξτε 3 τελικές επιλογές
	Ελέγξτε τον προϋπολογισμό
	Ζητήστε τα επίσημα έγγραφα που απαιτούνται και σημειώστε
	ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ!
	ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ (συμπλήρωση εγγράφων, πληρωμή πρώτου ενοικίου/πρώτης πληρωμής, οργάνωση της μετεγκατάστασης κ.λπ.)

Σενάριο 2: Επιλογή νέας κατοικίας

Η Μαρία είναι μια 25χρονη γυναίκα με μέτρια νοητική υστέρηση. Αυτή τη στιγμή ζει με την οικογένειά της αλλά επιθυμεί μεγαλύτερη ανεξαρτησία και αυτονομία. Η Μαρία έχει εκφράσει την επιθυμία να βρει μια νέα κατοικία που να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες της. Για να υποστηρίξετε τη Μαρία να αναπτύξει τις δεξιότητές της στη λήψη αποφάσεων, μπορείτε να ακολουθήσετε τα ακόλουθα βήματα:

1. Προσδιορισμός προτιμήσεων:

- Συζητήστε με τη Μαρία για να καταλάβετε τις προτιμήσεις της σχετικά με τη νέα κατοικία. Συζητήστε παράγοντες όπως η τοποθεσία, το μέγεθος, η προσβασιμότητα, η εγγύτητα σε υπηρεσίες και δραστηριότητες που την ενδιαφέρουν. Ελέγξτε επίσης με ποιον θα ήθελε να ζήσει η Μαρία. Μόνος ή σε κοινόχρηστο διαμέρισμα;

2. Έρευνα επιλογών:

- Βοηθήστε τη Μαρία να αναζητήσει και να συγκεντρώσει πληροφορίες σχετικά με διάφορες επιλογές κατοικίας που είναι διαθέσιμες στην επιθυμητή περιοχή της. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει σπίτια φιλικά προς τα άτομα με ειδικές ανάγκες, κοινότητες υποβοηθούμενης διαβίωσης ή διαμερίσματα με υπηρεσίες υποστήριξης.

3. Αξιολόγηση χαρακτηριστικών:

- Ενθαρρύνετε τη Μαρία να αξιολογήσει τα χαρακτηριστικά κάθε επιλογής, όπως η διαθεσιμότητα υπηρεσιών υποστήριξης, η παρουσία κοινωνικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, η ευελιξία στην προσαρμογή του περιβάλλοντος κ.λπ.
- Παρέχετε στη Μαρία οπτικά εργαλεία όπως λίστες υπέρ και μειονεκτήματα ή συγκριτικούς πίνακες για να τη βοηθήσετε να συγκρίνει τις επιλογές και να λάβει τεκμηριωμένες αποφάσεις.

4. Επισκέψεις και συναντήσεις:

- Κανονίστε επισκέψεις με ξεναγό στις επιλεγμένες κατοικίες, ώστε η Μαρία να δει το περιβάλλον από πρώτο χέρι και να συναντήσει άλλους κατοίκους.
- Ενθαρρύνετε τη Μαρία να κάνει ερωτήσεις, να αλληλεπιδρά με τους κατοίκους και να έχει μια πιο ξεκάθαρη ιδέα για τη δυναμική και τις ευκαιρίες που προσφέρει κάθε κατοικία.

5. Συμμετοχή του δικτύου υποστήριξης:

- Συμμετέχετε την οικογένεια, τους φίλους ή τους φροντιστές της Μαρίας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, εάν χρειάζεται. Λάβετε υπόψη τις απόψεις και την υποστήριξή τους κατά τις επισκέψεις και τις συναντήσεις.

6. Αξιολόγηση επιλογών:

- Αφού επισκεφτείτε τις διάφορες κατοικίες, ενθαρρύνετε τη Μαρία να αναλογιστεί τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις της. Βοηθήστε την να αξιολογήσει ποια επιλογή ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες, τις επιθυμίες και τους στόχους της για ανεξαρτησία.

7. Απόφαση και προγραμματισμός:

- Υποστηρίξτε τη Μαρία στη λήψη απόφασης σχετικά με την επιλεγμένη κατοικία. Βοηθήστε την να κατανοήσει τα επόμενα βήματα, όπως η υπογραφή συμβολαίων, ο σχεδιασμός της μετακόμισης, η οργάνωση των απαραίτητων υποστηρικτών κ.λπ.

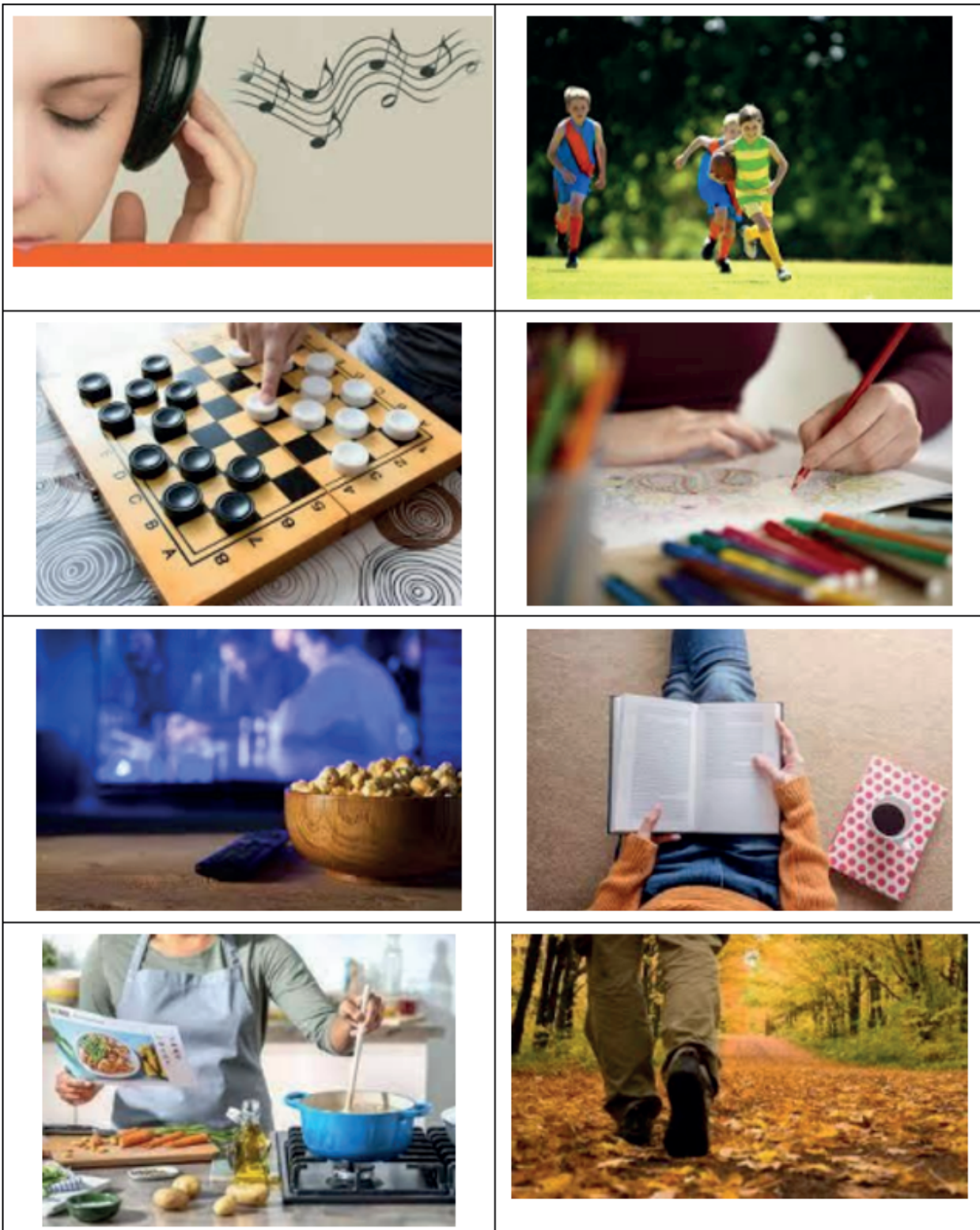
8. Παρακολούθηση και συνεχής υποστήριξη:

- Μόλις η Μαρία μετακομίσει στη νέα κατοικία, συνεχίστε να παρέχετε υποστήριξη και να παρακολουθείτε την εμπειρία της. Δημιουργήστε έναν χώρο για να συζητήσετε προκλήσεις και ευκαιρίες ανάπτυξης που προκύπτουν στο νέο περιβάλλον.

Εφαρμόζοντας αυτές τις δραστηριότητες και προσφέροντας την κατάλληλη υποστήριξη, η Μαρία θα είναι σε θέση να αναπτύξει τις δεξιότητές της στη λήψη αποφάσεων και να κάνει μια επιλογή κατοικίας που προάγει την ανεξαρτησία και την ευημερία της.

Δραστηριότητα 11: Επιλογή Δραστηριοτήτων Αναψυχής

1) ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΟΠΤΙΚΟ ΠΙΝΑΚΙΔΑ (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον παρακάτω αν το άτομο έχει αυτά τα ενδιαφέροντα)



Δραστηριότητα 11

2) Λίστα εκκρεμοτήτων

ΚΟΥΤΙ ΣΗΜΑΙΑ	ΔΡΑΣΗ
	Δείξτε τις επιλογές μία προς μία και κοιτάξτε την έκφραση του ατόμου ή ζητήστε να απαντήσει ή αποφασίστε μια χειρονομία για να πείτε "μου αρέσει" ή "δεν μου αρέσει".
	Παρατηρήστε τις αντιδράσεις και τις εκφράσεις του/της όταν παρουσιάζεται κάθε επιλογή.
	Δώστε του/της πολλαπλές ευκαιρίες να εκφράσει την επιλογή του/της. Αυτό μπορεί να γίνει δείχνοντας ή αγγίζοντας την αντίστοιχη εικόνα στον οπτικό πίνακα επιλογής, χρησιμοποιώντας μια συσκευή επικοινωνίας ή οποιοδήποτε άλλο κατάλληλο μέσο επικοινωνίας με το οποίο αισθάνεται άνετα.
	Όταν το άτομο επιλέξει επιβραβεύστε τον/την με θετικά σχόλια
	Κάντε την επιλεγμένη δραστηριότητα!
	Σκεφτείτε σχετικά με την επιλεγμένη δραστηριότητα που μόλις ολοκληρώθηκε
	Εισάγετε νέες επιλογές κάθε φορά

Σενάριο 3: Επιλογή δραστηριοτήτων αναψυχής

Ο Μάρκο είναι ένας 20χρονος νεαρός με σοβαρές διανοητικές αναπηρίες. Του αρέσει να συμμετέχει σε δραστηριότητες αναψυχής, αλλά συχνά αγωνίζεται να κάνει επιλογές ανεξάρτητα. Για να υποστηρίξετε τον Μάρκο να αναπτύξει τις δεξιότητές του στη λήψη αποφάσεων, μπορούν να εφαρμοστούν τα ακόλουθα βήματα:

1. Δημιουργία Visual Choice Board:

- Αναπτύξτε έναν οπτικό πίνακα επιλογών με εικόνες ή σύμβολα που αντιπροσωπεύουν διάφορες δραστηριότητες αναψυχής στις οποίες μπορεί να συμμετέχει ο Μάρκο. Αυτός ο πίνακας θα χρησιμεύσει ως οπτικό βοήθημα για να βοηθήσει τον Μάρκο να κάνει επιλογές.

2. Παρουσίαση Επιλογών

- Δώστε στον Μάρκο μια επιλογή από δραστηριότητες αναψυχής, όπως να κάνετε μια βόλτα, να παίξετε επιτραπέζια παιχνίδια, να ακούτε μουσική ή να ασχοληθείτε με τέχνες και χειροτεχνίες. Χρησιμοποιήστε τον οπτικό πίνακα επιλογής για να εμφανίσετε αυτές τις επιλογές καθαρά.

3. Εξερεύνηση προτιμήσεων:

- Παρατηρήστε τις αντιδράσεις και τις εκφράσεις του Μάρκου όταν παρουσιάζεται κάθε επιλογή. Δώστε προσοχή στη γλώσσα του σώματός του, τις εκφράσεις του προσώπου και τις φωνές για να μετρήσετε το επίπεδο ενδιαφέροντος ή προτίμησής του για διαφορετικές δραστηριότητες.

4. Ενθάρρυνση της έκφρασης της επιλογής:

- Δώστε στον Μάρκο πολλαπλές ευκαιρίες να εκφράσει την επιλογή του. Αυτό μπορεί να γίνει δείχνοντας ή αγγίζοντας την αντίστοιχη εικόνα στον οπτικό πίνακα επιλογής, χρησιμοποιώντας μια συσκευή επικοινωνίας ή οποιοδήποτε άλλο κατάλληλο μέσο επικοινωνίας με το οποίο αισθάνεται άνετα ο Μάρκο.

5. Ενίσχυση της Λήψης Αποφάσεων:

- Επαινέστε και ενισχύστε τις προσπάθειες λήψης αποφάσεων του Μάρκο, ανεξάρτητα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα που επιλέγει. Η θετική ενίσχυση θα τον ενθαρρύνει να συμμετέχει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

6. Υλοποίηση της επιλεγμένης δραστηριότητας:

- Μόλις ο Μάρκο κάνει την επιλογή του, διευκολύνετε την υλοποίηση της επιλεγμένης δραστηριότητας αναψυχής. Παρέχετε οποιοδήποτε απαραίτητο υλικό ή υποστήριξη για να διασφαλίσετε ότι ο Marco μπορεί να συμμετάσχει πλήρως και να απολαύσει την επιλεγμένη δραστηριότητα.

7. Αναλογισμός της εμπειρίας:

- Αφού ασχοληθείτε με την επιλεγμένη δραστηριότητα, αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε και να συζητήσετε την εμπειρία του Μάρκο. Χρησιμοποιήστε απλές και συγκεκριμένες ερωτήσεις για να ενθαρρύνετε τον Μάρκο να εκφράσει τα συναισθήματά του, την απόλαυσή του ή τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίζει κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

8. Ενθάρρυνση της παραλλαγής και της επέκτασης:

- Εισαγάγετε σταδιακά νέες δραστηριότητες αναψυχής για να διευρύνετε τις επιλογές του Μάρκο και να τον εκθέσετε σε διαφορετικές εμπειρίες. Με την πάροδο του χρόνου, ενσωματώστε περισσότερες επιλογές στον πίνακα οπτικών επιλογών για μεγαλύτερη εξερεύνηση και ποικιλία. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα και παρέχοντας την απαραίτητη υποστήριξη, ο Marco θα έχει την ευκαιρία να αναπτύξει τις δεξιότητές του στη λήψη αποφάσεων και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση για να κάνει επιλογές σχετικά με τις δραστηριότητες αναψυχής του. Αυτή η διαδικασία δίνει τη δυνατότητα στον Μάρκο να συμμετέχει ενεργά σε δραστηριότητες που του φέρνουν χαρά και ικανοποίηση.

Δραστηριότητα 12: Αναστοχασμός Λήψης Αποφάσεων

Φύλλο εργασίας 12: Αναστοχασμός λήψης αποφάσεων

1. Σκεφτείτε μια πρόσφατη απόφαση που πήρατε. Θα μπορούσε να είναι μια απλή επιλογή ή μια πιο σημαντική απόφαση. Περιγράψτε την απόφαση παρακάτω:

2. Σκεφτείτε τη διαδικασία λήψης αποφάσεων απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:

α. Ποιες ήταν οι επιλογές ή οι επιλογές που εξετάσατε πριν λάβετε την απόφασή σας;

Επιλογή 1: _____

Επιλογή 2: _____

Επιλογή 3: _____

σι. Ποιες πληροφορίες συγκεντρώσατε ή σκεφτήκατε πριν πάρετε την απόφασή σας;

Πηγή πληροφοριών 1: _____

Πηγή πληροφοριών 2: _____

Πηγή πληροφοριών 3: _____

ντο. Πώς σταθμίσατε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα ή πώς αξιολογήσατε τα πιθανά αποτελέσματα κάθε επιλογής;

Αξιολόγηση υπέρ και κατά: _____

Αξιολόγηση πιθανών αποτελεσμάτων: _____

ρε. Ποιοι παράγοντες ή παράγοντες επηρέασαν την απόφασή σας;

Παράγοντες/Εκτιμήσεις: _____

μι. Ζητήσατε συμβουλές ή συμβουλές από άλλους; Αν ναι, ποιον συμβουλευτήκατε και τι είπαν;

Συμβουλή/Συμβουλή: _____

φά. Ποια ήταν τα συναισθήματα ή τα συναισθήματα που βιώσατε κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων;

Συναισθήματα/Συναισθήματα: _____

σολ. Περιγράψτε την τελική απόφαση που πήρατε και εξηγήστε το σκεπτικό σας:

Τελική απόφαση: _____

Αιτιολογία: _____

3. Σκεφτείτε το αποτέλεσμα της απόφασής σας. Ικανοποίησε τις προσδοκίες σας; Αν όχι, τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

Αναστοχασμός αποτελέσματος: _____

Διδάγματα: _____



www.projectcalmd.com



virtualcampus



duepunti ●●



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει την παραγωγή αυτού
Η δημοσίευση δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου
που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας
και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για
οποιαδήποτε χρήση το οποίο μπορεί να αποτελείται από τις
πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό.