

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η σκάλα της έκθεσης

Ιεραρχείς τις καταστάσεις που αποφεύγεις, βαθμολογείς τη δυσκολία τους και σχεδιάζεις το πρώτο, μικρό σκαλί.

Η σκάλα σου

5 Η πιο δύσκολη κατάσταση για μένα

4 Κάτι που αποφεύγω σχεδόν πάντα

3 Κάτι που συνήθως αναβάλλω

2 Κάτι που το κάνω με προσπάθεια

1 Κάτι που με δυσκολεύει ελάχιστα

Συμπλήρωσε τα σκαλιά με δικές σου καταστάσεις, από το πιο εύκολο προς το πιο δύσκολο. Ξεκινάμε πάντα από κάτω.

Κατάλογος καταστάσεων

Κατάσταση	Δυσκολία 0-10	Τι φοβάμαι ότι θα γίνει	Πόσο συχνά την αποφεύγω

Το πρώτο σκαλί

Τι θα κάνω συγκεκριμένα, τότε και για πόση ώρα

Αναμενόμενη δυσκολία πριν

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου					πάρα πολύ					

Πραγματική δυσκολία μετά

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου					πάρα πολύ					

Μετά την προσπάθεια

- Τι συνέβη τελικά, σε σχέση με αυτό που περίμενα;
- Πόση ώρα χρειάστηκε για να πέσει η ένταση;
- Τι θα κρατήσω για το επόμενο σκαλί;

● Βασικός κανόνας

Μένουμε στη σκηνή μέχρι να μειωθεί η ένταση, όχι μέχρι να εξαφανιστεί. Ανεβαίνουμε σκαλί μόνο όταν το προηγούμενο έχει γίνει διαχειρίσιμο.

Ελεύθερες σημειώσεις