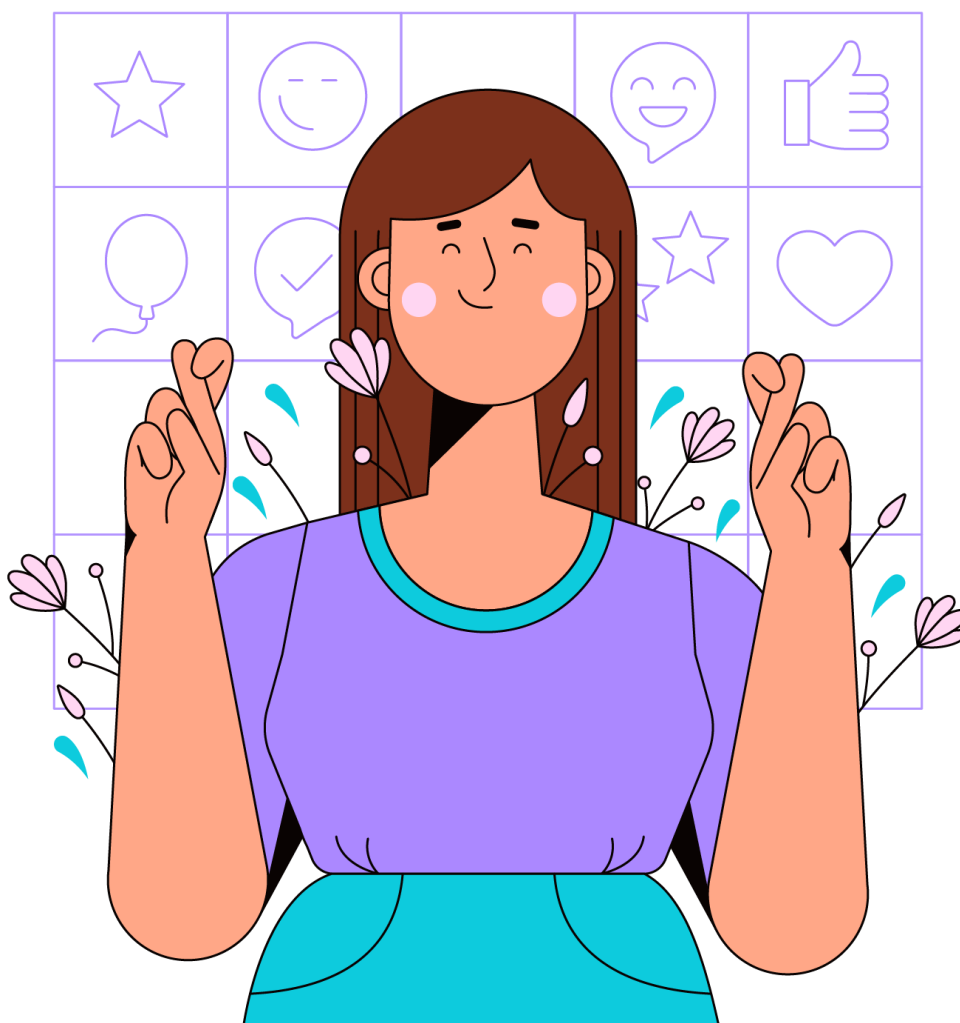


Πρότυπο Ημερολογίου Προσωπικού Αναστοχασμού



Πρότυπο ημερολογίου προσωπικού αναστοχασμού

Το ημερολόγιο προσωπικού αναστοχασμού αποτελεί ένα πρακτικό εργαλείο για την παρακολούθηση του ταξιδιού σας στην ψηφιακή ευημερία με την πάροδο του χρόνου, το οποίο λειτουργεί συμπληρωματικά στο εξατομικευμένο σχέδιο δράσης σας. Υποστηρίζει την προσωπική ανάληψη ευθύνης και τον συστηματικό αναστοχασμό, διευκολύνοντας την επικαιροποίηση των στόχων του σχεδίου δράσης και διασφαλίζοντας τη σταθερή πρόοδο προς την επίτευξή τους. Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο για να καταγράφετε σε τακτική βάση τις εμπειρίες και τις σκέψεις σας.

Οδηγίες

- Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο προσωπικού αναστοχασμού **κάθε μήνα ή κάθε τρίμηνο** για να αναστοχαστείτε για την πρόδοό σας.
- Προσδιορίστε τι λειτούργησε καλά και σημειώστε τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίσατε, καθώς και τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε για να παραμείνετε στον σωστό δρόμο.
- Προτείνετε **προσαρμογές** με βάση τους αναστοχασμούς σας στο **Εξατομικευμένο Σχέδιο Δράσης της Ενότητας 2.1**.
- Μοιραστείτε τις ιδέες σας με συναδέλφους ή μέντορες για να προωθήσετε τη συνεργατική μάθηση και την ανταλλαγή καλών πρακτικών.

Αυτό το εργαλείο σας βοηθά να διασφαλίσετε ότι οι στρατηγικές σας για την ψηφιακή ευημερία παραμένουν ευέλικτες, σχετικές και αποτελεσματικές καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Περίοδος	Ημερομηνία αναστοχασμού

Τομέας Πλαισίου PERMA-Digital	Στόχος από το εξατομικευμένο σχέδιο δράσης	Τι λειτούργησε καλά	Ποιες είναι οι προκλήσεις	Απαραίτητες προσαρμογές/ δράσεις
Εμπλοκή	<i>Συζητήστε το πρόβλημα και όλους τους παράγοντες με έναν καλό και έμπιστο συνάδελφο. Εγκαταστήστε και χρησιμοποιήστε τις σχετικές εφαρμογές που προτείνει ο συνάδελφος.</i>	<i>Είναι ωραίο να έχεις την υποστήριξη των συναδέλφων σου και αυτό κάνει τη μάθηση ευκολότερη.</i>	<i>Είναι δύσκολο να βρω χρόνο για να εξερευνήσω τις εφαρμογές και τις λειτουργίες τους, γεγονός που κάνει την υιοθέτηση νέων πρακτικών πολύ δύσκολη.</i>	<i>Θα επικεντρωθώ σε μία λειτουργία κάθε φορά και θα ορίσω ένα διάστημα 15 λεπτών όπου θα μπορώ να επικεντρωθώ αποκλειστικά στην εκμάθηση της λειτουργίας χωρίς περισπασμούς.</i>