

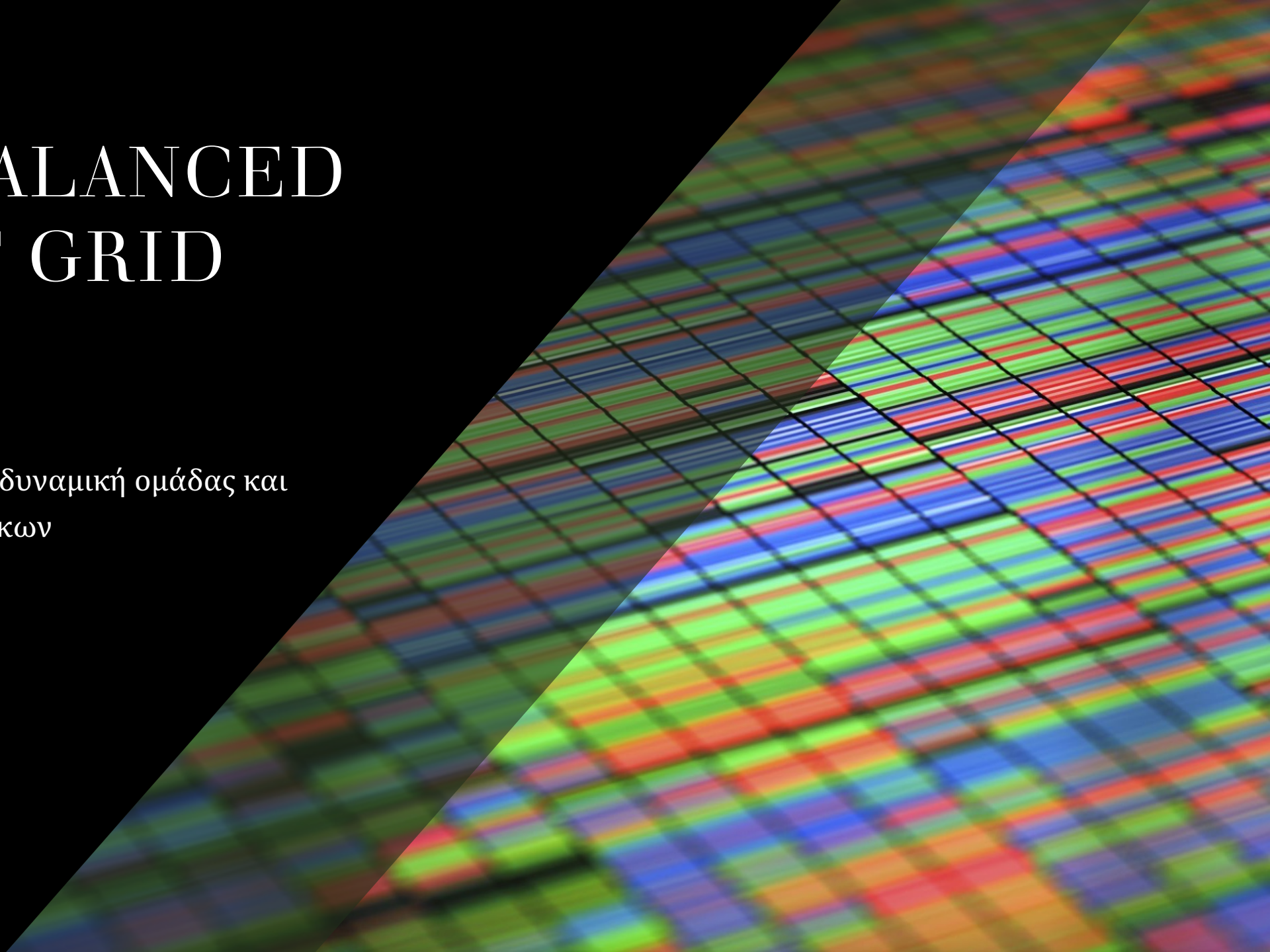
THE BALANCED SHEET GRID

Άννα Τσιμπουκλή

Επικ. Καθηγήτρια

Διά βίου μάθηση, δυναμική ομάδας και
Εκπαίδευση Ενηλίκων

ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ



The Balanced Sheet Procedure (Janis & Mann, 1979)

- Σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τα άτομα στη λήψη αποφάσεων για ουσιαστικά θέματα στη ζωή τους όπως είναι η επιλογή επαγγέλματος αλλά και οι αποφάσεις που αφορούν θέματα υγείας.
- Μπορεί να φανεί χρήσιμη ως διαδικασία και σε άλλες επιλογές ζωής.



ΒΗΜΑ 1: Συνέντευξη με ανοικτές ερωτήσεις


Πώς εξελίσσονται τα σχέδια σου για τον επόμενο χρόνο;




Πώς βλέπεις σήμερα τη μελλοντική σου επιλογής επαγγέλματος;



Έχεις ήδη αναφέρει ένα (ή και περισσότερα) επαγγέλματα που σε ενδιαφέρουν.



Κατέγραψε όλες τις εναλλακτικές που σοβαρά έχεις σκεφτεί με τον ένα ή τον άλλο τρόπο τους τελευταίους μήνες.



Σε ποια σειρά βάζεις αυτά τα σχέδια σε σχέση με το τι φαίνεται σήμερα να είναι καλύτερο για σένα;

The balanced sheet grid

Βάλε την πρώτη επιλογή σου, τη δεύτερη επιλογή σου κλπ.

Θα ήθελα, σε αυτή τη φάση, να επικεντρωθείς στις δύο πρώτες επιλογές:.....και.....

Ποια είναι τα θετικά και αρνητικά σημεία, τα υπέρ και τα κατά, κάθε επιλογής;

Ας ξεκινήσουμε με την πρώτη επιλογή σου,.....

Προσπάθησε να σκεφθείς όλες τις πιθανές διαφωνίες και όλους τους προβληματισμούς υπέρ και κατά αυτού του σχεδίου. Μπορείς να προσθέσεις κάτι ακόμη; Κάτι άλλο;

Ας συζητήσουμε τώρα τη δεύτερη επιλογή σου,.....

Προσπάθησε να σκεφθείς όλες τις πιθανές διαφωνίες και όλους τους προβληματισμούς υπέρ και κατά αυτού του

σχεδίου. Μπορείς να προσθέσεις κάτι ακόμη; Κάτι άλλο;

The balanced sheet grid

Ας υποθέσουμε τώρα ότι πρέπει να πάρεις την τελική απόφαση σήμερα-δεσμεύεσαι στην τελική απόφαση εδώ και τώρα. Τι θα σκεφτόσουν;

Θα ήθελα να μου πεις όλες σου τις σκέψεις στην προσπάθειά σου να πάρεις αυτή την τελική απόφαση σήμερα και να δεσμευτείς για αυτήν;

The Balanced Sheet Grid	Θετικές Προσδοκίες +	Αρνητικές Προσδοκίες -
1. Απτές Εκτιμήσεις: Προσωπικά Οφέλη και Απώλειες		
1. Απτά Οφέλη και Απώλειες για Τρίτους		
1. Αυτό-αποδοχή + ή Αυτό-απόρριψη -		
1. Κοινωνική Αποδοχή + ή Κοινωνική Απόρριψη -		