ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Βρίσκοντας λύσεις βήμα προς βήμα

Όνομα καθοδηγούμενου:

__________________\
____________\

Ημερομηνία:

__________________\
____________\

01

Βήμα 1: Περιγράψτε το πρόβλημα

02

Βήμα 2: Γιατί αποτελεί αυτό πρόβλημα;

03

Βήμα 3: Προσδιορίστε τις πιθανές αιτίες

04

Βήμα 4: Βρείτε πιθανές λύσεις

05

Βήμα 5: Επιλέξτε την καλύτερη επιλογή

06

Βήμα 6: Σχέδιο δράσης

Βήμα 1: Περιγράψτε το πρόβλημα

Ποια είναι η πρόκληση που αντιμετωπίζετε;

Βήμα 2: Γιατί αποτελεί αυτό πρόβλημα;

Πώς σας επηρεάζει αυτή η κατάσταση;

◻ Προσωπικά	◻ Επαγγελματικά	◻ Οικονομικά	◻ Συναισθηματικά

◻ Άλλο: ___________________

Εξηγήστε:

Βήμα 3: Προσδιορίστε τις πιθανές αιτίες

Τι μπορεί να προκαλεί αυτό το πρόβλημα;

Πιθανή αιτία	Πόσο συμβάλλει; (1-5)

Βήμα 4: Βρείτε πιθανές λύσεις

Καταγράψτε κάθε πιθανή λύση χωρίς να τις αξιολογήσετε.

Πιθανή λύση

Βήμα 5: Επιλέξτε την καλύτερη επιλογή

Ποια λύση φαίνεται πιο ρεαλιστική και χρήσιμη;

Γιατί;

Βήμα 6: Σχέδιο δράσης

Δράση	Προθεσμία

Αναστοχασμός

Τι έμαθα από αυτή την άσκηση;