



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Εργαλείο αξιολόγησης για τον προγραμματισμό της μετέπειτα ζωής - πλαίσιο

well being
active elders



Αναπτύχθηκε από την Alma Mater Europaea - ECM

Νοέμβριος, 2021

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό."



Ευρετήριο

1. Εισαγωγή	2
2. Θεωρητικό πλαίσιο	4
2.1. Αυτοαναστοχασμός	4
2.2. Καθορισμός στόχων και εξεύρεση λύσεων	6
2.3. Προετοιμασία και προγραμματισμός για τη μετέπειτα ζωή	7
3. Μεθοδολογικό πλαίσιο - αυτοαναστοχασμός και αξιολόγηση της μετέπειτα ζωής	8
3.1. Έννοια	8
3.2. Εννοιολογικό μοντέλο	19
4. Περίληψη	20
Εκτύπωση	22

1. Εισαγωγή

Η προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή εξαρτάται από τη συγκεκριμένη ατομική κατάσταση διαβίωσης και καθορίζεται από τις προσωπικές αντιλήψεις, ελπίδες και φόβους για το πώς θέλει κανείς να προετοιμαστεί και να ζήσει στα γηρατειά. Μόνο η ολοκληρωμένη σκέψη και ο προβληματισμός για τη μελλοντική ζωή επιτρέπουν τις κατάλληλες δραστηριότητες που βοηθούν στην επίτευξη των ατομικών στόχων για επιτυχή γήρανση. Στο έργο SenQuality, ως εκ τούτου, σχεδιάζουμε την ανάπτυξη ενός εργαλείου αξιολόγησης με βάση τον αυτοστοχασμό στους εννέα διαφορετικούς τομείς της ζωής:



Οικονομικά



Επείγοντα περιστατικά και εξαιρετικές περιστάσεις



Ψυχική και φυσική κατάσταση



Στέγαση



Εμφάνιση και εμφάνιση



Κοινωνικές σχέσεις



Υγεία



Δραστηριότητες αναψυχής και τρόπος ζωής



Εργασία και απασχόληση.

Σε πρώτο στάδιο, η ΑΜΕΑ εξέτασε τα ήδη υπάρχοντα εργαλεία αξιολόγησης και προβληματισμού και ανέλυσε την αντίστοιχη μεθοδολογία.

Η δεύτερη δραστηριότητα ήταν η ανάπτυξη ενός εργαλείου αξιολόγησης - πλαισίου. Σε αυτό το βήμα, η ΑΜΕΑ διαμορφώνει τη δική της ιδέα η οποία έχει σχεδιαστεί για αυτοαναστοχασμό με βάση ερωτήσεις και αυτοαξιολόγηση. Ο αυτο-αναστοχασμός είναι μια μέθοδος εσωτερικού διαλόγου, σκέψης με βάση ερωτήσεις για τον εαυτό μας, τα χαρακτηριστικά του, την κατάσταση, τους στόχους του και οδηγεί στην αυτοαξιολόγηση. Ο αυτοστοχασμός επιτρέπει την ανάλυση της

υφιστάμενης κατάστασης, του παρελθόντος και τον προβληματισμό για το μέλλον και τα πιθανά συμπεράσματα για ατομικά σχέδια δράσης.

Οι άνθρωποι πρέπει να παρακινούνται με βάση την τρέχουσα κατάσταση, τις προηγούμενες ενέργειες και τη σκέψη για το μέλλον. Αυτό είναι σημαντικό, διότι μόνο μια σαφής άποψη σχετικά με τις προσδοκίες, τις επιλογές, τις ευκαιρίες, αλλά και τους κινδύνους θα επιτρέψει τον προγραμματισμό. Η μετέπειτα ζωή και οι προσδοκίες για το πώς θέλει κανείς να ζήσει όταν γεράσει περιλαμβάνονται στις συγκεκριμένες συγκεκριμένες συνθήκες ζωής σε διάφορους τομείς της ζωής.

Στο έγγραφο προετοιμάζεται ένα εργαλείο αξιολόγησης, το οποίο παρέχει το πλαίσιο για αυτοαναστοχασμό και αυτοαξιολόγηση στην ηλεκτρονική πλατφόρμα www.senquality.eu, αλλά η μεθοδολογία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από εμπειρογνώμονες όταν προσφέρουν υποστήριξη σε άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση αλλαγής.

Με βάση το πλαίσιο που περιγράφεται στο παρόν έγγραφο, θα υπάρξουν προσεγγίσεις και περιεχόμενα για συγκεκριμένους τομείς. Ο αυτοστοχασμός θα υποκινηθεί με ερωτήσεις και σενάρια για συγκεκριμένους τομείς που θα οδηγήσουν σε αυξημένη ευαισθητοποίηση, αλλά και σε ένα συγκεκριμένο σχέδιο δράσης για τη μετέπειτα ζωή.

2. Θεωρητικό πλαίσιο

Το κεφάλαιο αυτό έχει ως στόχο να παρουσιάσει το θεωρητικό υπόβαθρο, το οποίο αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία ενός μεθοδολογικού πλαισίου. Το κεφάλαιο περιλαμβάνει το θεωρητικό υπόβαθρο σχετικά με τον αυτοαναστοχασμό, την αυτοαξιολόγηση, τον καθορισμό στόχων, την εξεύρεση λύσεων για την επίτευξη των στόχων και την προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή.

2.1. Αυτοαναστοχασμός

Ο αυτοστοχασμός είναι μια σκόπιμη και συστηματική διαδικασία σκέψης για τον εαυτό μας, τα χαρακτηριστικά, την κατάσταση, τους στόχους μας, η οποία λαμβάνει χώρα σε διάφορα επίπεδα (Brock, 2015). Η επιφανειακή αυτο-ανασκόπηση περιλαμβάνει τη σκέψη για τις δικές του ενέργειες, ενώ η βαθιά αυτο-ανασκόπηση αναφέρεται στη σκέψη για τους μοχλούς των ενεργειών και εστιάζει κυρίως στα κίνητρα, τα συναισθήματα, τις αξίες και τις πεποιθήσεις. Είναι ένας εσωτερικός διάλογος, μια ματιά στον εαυτό μας, μια αναζήτηση απαντήσεων στα ερωτήματα που θέτει κανείς στον εαυτό του: Τι συνέβαινε; Πώς καταλαβαίνω τα συλλεχθέντα γεγονότα; Μπορώ να κατανοήσω τα γεγονότα διαφορετικά; Πώς θα χρησιμοποιήσω τη γνώση στον εαυτό μου; (Rupnik, et al, 2018).

Αυτοαναστοχασμός είναι η ικανότητα να αναλύει κανείς τη δική του συγκεκριμένη εμπειρία, συμπεριφορά και διαδικασία και να εξάγει συμπεράσματα για τις μελλοντικές του ενέργειες.

Ο αυτοστοχασμός είναι μια συστηματική και σε βάθος διαδικασία αυτοκριτικής και αυτογνωσίας του ατόμου. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο θέτει στον εαυτό του ερωτήματα όπως: Τι είναι σημαντικό για μένα; Σε τι πιστεύω; Τι κατευθύνει τις πράξεις μου; Πόσο ικανός είμαι σε αυτό; Πώς οι συμπεριφορές επηρεάζουν το περιβάλλον;

Όταν ο αυτοστοχασμός επικεντρώνεται στην αυτοαξιολόγηση, μετατρέπεται σε αυτοαξιολόγηση, π.χ: Πόσο ικανός είμαι; Πού είναι τα δυνατά μου σημεία, πού είναι οι αδυναμίες μου; (Rolfe et al., 2001).

Τώρα έχουμε ανοιχτό, ημιδομημένο και δομημένο αυτο-αναστοχασμό. Ο δομημένος αυτοστοχασμός πραγματοποιείται κατά μήκος μιας σειράς ανοικτών ερωτήσεων και δηλώσεων. Εάν οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις και δηλώσεις αξιολογούνται σε μια κλίμακα, ο αυτοστοχασμός μεταπίπτει στην αυτοαξιολόγηση (Rupnik et al, 2018).

Η σπείρα του αναστοχασμού στον αυτοστοχασμό περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα (Admiraal & Wubbels, 2005):

1. **Εμπειρία από σκυρόδεμα.** Το άτομο διαμορφώνει στο μυαλό του μια συγκεκριμένη εμπειρία/συμπεριφορά του παρελθόντος.
2. **Κοιτάζοντας πίσω.** Το άτομο αναλύει την προηγούμενη εμπειρία/συμπεριφορά του. Το άτομο κοιτάζει πίσω στο παρελθόν και κάνει ερωτήσεις όπως:
 - Τι ήθελα; Τι ήθελαν οι άλλοι;
 - Τι έκανα; Τι έκαναν οι άλλοι;
 - Πώς σκεφτόμουν; Πώς σκέφτονταν οι άλλοι;
 - Τι βίωνα; Τι βίωσαν οι άλλοι;
3. **Ανάπτυξη βασικών αντιλήψεων και κατανόηση της τρέχουσας κατάστασης στον τομέα του προσδιορισμού της εμπειρίας/συμπεριφοράς.** Το άτομο θέτει στον εαυτό του ερωτήσεις όπως
 - Ποια είναι η τρέχουσα κατάστασή μου;
 - Τι είναι σημαντικό για μένα;
4. **Αναζήτηση νέων λύσεων στον εντοπισμένο τομέα.** Η βάση για την εξεύρεση νέων λύσεων είναι η ανάλυση του παρελθόντος και της τρέχουσας κατάστασης. Το άτομο θέτει ερωτήματα όπως:

- Πώς αλλιώς θα μπορούσα να εργαστώ σε μια συγκεκριμένη εμπειρία;
- Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;
- Πώς θα χρησιμοποιούσατε τις γνώσεις σας στο μέλλον;
- Ποιες είναι οι αδυναμίες και τα πλεονεκτήματα κάθε λύσης;
- Πώς θα ενεργήσω στο μέλλον;

5. Δοκιμή της επιλεγμένης λύσης σε μια νέα κατάσταση.

Αναφορές & περαιτέρω ανάγνωση

Admiraal, W. & Wubbels, T. (2005). Πολλαπλές φωνές, πολλαπλές πραγματικότητες, ποια αλήθεια; Η μάθηση των φοιτητών εκπαιδευτικών να αναστοχάζονται σε διαφορετικά παραδείγματα. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 11(3), 315-329.

Brock, A. (2015). *Τι είναι ο αναστοχασμός και η αναστοχαστική πρακτική*; V: Brock, A. (ur). The Early Years Reflective Practice Handbook. Λονδίνο και Νέα Υόρκη: Routledge.

Rolfe, G., Freshwater, D. και Jasper, M. (2001). *Critical reflection in nursing and the helping professions: a user's guide*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Rupnik Vec, T., Gros, V., Mikeln, V. & Drnovšek, M. (2018). *Spodbujanje razvoja veščin kritičnega mišljenja s formativnim spremljanjem*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za Šolstvo.

Αυτοαξιολόγηση

Η αυτοαξιολόγηση είναι μια σύνθετη διαδικασία που βασίζεται σε διάφορα βήματα, στάδια. Οι Yan και Brown (2017) όρισαν την αυτοαξιολόγηση ως μια διαδικασία κατά την οποία τα άτομα συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με τις επιδόσεις τους, αξιολογούν και αναστοχάζονται σχετικά με την ποιότητα αυτής της διαδικασίας και των επιτευγμάτων τους σύμφωνα με ορισμένα κριτήρια. Οι Eva και Regehr (2008) ορίζουν την αυτοαξιολόγηση ως την ικανότητα ή την ικανότητα ενός ατόμου να αξιολογεί το αποτέλεσμά του και να προβαίνει σε αξιολόγηση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και της κατανόησης ενός συγκεκριμένου τομέα.

Τα τελευταία ευρήματα βασίζονται στο γεγονός ότι η αυτοεκτίμηση αποτελεί σημαντική δεξιότητα του ατόμου με την οποία κατευθύνει τη συμπεριφορά του. Η συμπεριφορά αυτή ρυθμίζεται στη συνέχεια σε διάφορα στάδια της μαθησιακής, αυτοαναφορικής διαδικασίας. Πριν από τη διεξαγωγή μιας αυτοαξιολόγησης, είναι σημαντικό το άτομο να κατανοήσει ποια κριτήρια θα χρησιμοποιήσει για την αυτοαξιολόγηση.

Η αυτοαξιολόγηση μπορεί να χωριστεί σε 3 φάσεις:

1. **Φάση προετοιμασίας:** σε αυτή τη φάση, προσπαθούμε να βρούμε και να προσδιορίσουμε τους προσωπικούς, εσωτερικούς και περιβαλλοντικούς, εξωτερικούς πόρους μας για την επίτευξη του επιθυμητού στόχου.
2. **Φάση υλοποίησης:** Στη φάση αυτή, στη συνέχεια, παρακολουθούμε τη συμπεριφορά μας για να διασφαλίσουμε ότι οι στρατηγικές μας είναι σωστές για την επίτευξη του στόχου.
3. **Φάση αξιολόγησης:** σε αυτό το στάδιο, μπορούμε στη συνέχεια να προσδιορίσουμε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις ελλείψεις μας. Επιπλέον, μπορούμε επίσης να αξιολογήσουμε την ορθότητα της επιλογής των στόχων και της στρατηγικής για την επίτευξη του στόχου.

Αναφορές & περαιτέρω ανάγνωση

Yan, Z., & Brown, G. T. (2017). Μια κυκλική διαδικασία αυτοαξιολόγησης: Προς ένα μοντέλο του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές εμπλέκονται στην αυτοαξιολόγηση. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 42(8), 1247-1262.

Eva, K. W., & Regehr, G. (2008). "Δεν θα παίξω ποτέ επαγγελματικό ποδόσφαιρο" και άλλες πλάνες της αυτοαξιολόγησης. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 28(1), 14-19.

2.2. Καθορισμός στόχων και εξεύρεση λύσεων

Οι στόχοι αποτελούν μέρος κάθε πτυχής της ζωής και παρέχουν μια αίσθηση κατεύθυνσης, κίνητρα, σαφή εστίαση και αποσαφηνίζουν τη σημασία (Meyer, 2003). Η θεωρία της στοχοθεσίας των Locke και Latham έδειξε ότι οι σαφείς στόχοι και η κατάλληλη ανατροφοδότηση παρακινούν τους ανθρώπους. Υποστήριξαν ότι η εργασία προς την επίτευξη του στόχου αποτελεί επίσης σημαντική πηγή παρακίνησης, η οποία με τη σειρά της βελτιώνει την απόδοση (Locke & Latham, 2002).

Σύμφωνα με τους Locke και Latham, πέντε στόχοι, αρχές μπορούν να βελτιώσουν την πιθανότητα επιτυχίας (Locke & Latham, 2002):

- Σαφήνεια
- Πρόκληση
- Δέσμευση
- Ανατροφοδότηση
- Πολυπλοκότητα εργασιών.

Ένας στόχος SMART χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στην καθοδήγηση του καθορισμού στόχων. Το SMART είναι ένα ακρωνύμιο που σημαίνει Specific, Measurable, **Achievable**, Realistic, and Timely (Συγκεκριμένος, μετρήσιμος, **εφικτός**, ρεαλιστικός και έγκαιρος). Επομένως, ένας στόχος SMART ενσωματώνει όλα αυτά τα κριτήρια για να βοηθήσει να εστιάσετε τις προσπάθειές σας και να αυξήσετε τις πιθανότητες επίτευξης του στόχου σας.

Οι στόχοι SMART είναι δηλώσεις των σημαντικών αποτελεσμάτων για τα οποία εργάζεται κάποιος και σχεδιάζονται με τρόπο που να ενισχύουν τη σαφή και αμοιβαία κατανόηση του τι συνιστά αναμενόμενα επίπεδα απόδοσης και επιτυχημένη επαγγελματική ανάπτυξη.

Τα κριτήρια SMART είναι τα εξής (MindTools, 2021):

- S - Συγκεκριμένα: Τι θα επιτευχθεί; Ποιες ενέργειες θα κάνετε;
- M - Μετρήσιμο: Ποια δεδομένα θα μετρήσουν τον στόχο; (Πόσο; Πόσο καλά;
- A - Εφικτό: Είναι ο στόχος εφικτός; Διαθέτετε τις απαραίτητες δεξιότητες και πόρους;
- R - Σχετικό: Πώς ευθυγραμμίζεται ο στόχος με τους ευρύτερους στόχους; Γιατί είναι σημαντικό το αποτέλεσμα;
- T - Χρονικά περιορισμένη: Ποιο είναι το χρονικό πλαίσιο για την επίτευξη του στόχου;

Για τους στόχους που έχουν τεθεί, είναι απαραίτητο να βρεθούν οι κατάλληλες λύσεις που εξασφαλίζουν την επίτευξή τους. Η στρατηγική για την επίλυση προβλημάτων και τον καθορισμό στόχων περιλαμβάνει τα εξής βήματα:

- Ακριβής καθορισμός του στόχου
- Δημιουργία ενός καταλόγου με όλες τις πιθανές λύσεις για την επίτευξη του στόχου
- Αξιολόγηση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε λύσης
- Επιλογή των καλύτερων λύσεων
- Σχεδιασμός σχεδίων δράσης και εφαρμογή λύσεων
- Επανεξέταση της επίτευξης του στόχου.

Το σχέδιο δράσης είναι ένα έγγραφο που καθορίζει τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν για την επίτευξη ενός καθορισμένου στόχου. Μόλις τεθούν οι στόχοι, είναι απαραίτητο να:

- Δημιουργήστε μια λίστα ενεργειών
- Ορίστε ένα χρονοδιάγραμμα
- Σχεδιασμένοι πόροι
- Παρακολουθήστε την πρόοδο.

Πρέπει να καθοριστεί ένα σχέδιο δράσης: (Βήματα δράσης), Ποιος; (Υπεύθυνος), Πόροι; (Τι απαιτείται), Πότε; (Χρονοδιάγραμμα).

Το περιεχόμενο αυτό παρουσιάζεται λεπτομερέστερα στο κεφάλαιο 3. Συμβουλές για τη διαδικασία σχεδιασμού στο Ένας πρακτικός οδηγός για την προετοιμασία της μετέπειτα ζωής σε διάφορους τομείς.

Αναφορές & περαιτέρω ανάγνωση

Locke, E. A. & Latham, G. P. (2002). Η οικοδόμηση μιας πρακτικά χρήσιμης θεωρίας του καθορισμού στόχων και της παρακίνησης για εργασία: Μια οδύσσεια 35 ετών. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Meyer, P.J. (2003). *Η συμπεριφορά είναι το παν: Αν θέλετε να πετύχετε πάνω και πέρα από τα όρια*. Texas: Texas: Meyer resource Group.

MindTools (2021). SMART Στόχοι: Πώς να κάνετε τους στόχους σας εφικτούς. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

2.3. Προετοιμασία και προγραμματισμός για τη μετέπειτα ζωή

Η προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή εξαρτάται από τη συγκεκριμένη κατάσταση ζωής του ατόμου και επηρεάζεται από τις προσωπικές αντιλήψεις, επιθυμίες, αξίες, προσδοκίες και φόβους για το πώς θέλει να περάσει τα γηρατιά του. Μόνο η ολοκληρωμένη σκέψη και ο προβληματισμός για το μέλλον εξασφαλίζουν τις κατάλληλες δραστηριότητες που εξασφαλίζουν την επίτευξη των στόχων.

Κατά την προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή, το άτομο πρέπει να κινητοποιείται με βάση την τρέχουσα κατάσταση, τις εμπειρίες του παρελθόντος και τη σκέψη για το μέλλον. Αυτό είναι σημαντικό, διότι μόνο μια σαφής εικόνα των προσδοκιών, των ευκαιριών, των ευκαιριών, αλλά και των κινδύνων επιτρέπει τον κατάλληλο σχεδιασμό. Η ηλικία και οι προσδοκίες για το πώς το άτομο θέλει να ζήσει αυτή την περίοδο περιλαμβάνονται στην κατάσταση του σε κάθε τομέα.

Πριν το άτομο καθορίσει τον προγραμματισμό της μετέπειτα ζωής του, πρέπει να γνωρίζει γιατί σκέφτεται να προετοιμαστεί για τη μετέπειτα ζωή του και ποια είναι τα όνειρα και το όραμά του για την ηλικία. Τα ενδιαφέροντα, τα όνειρα και το όραμα, τον παρακινούν να πραγματοποιήσει τον προγραμματισμό της μετέπειτα ζωής του.

Αναφορές & περαιτέρω ανάγνωση

Kornadt, A. & Rothermund, K. (2014). Προετοιμασία για τα γηρατιά σε διάφορους τομείς της ζωής: Διαστάσεις και ηλικιακές διαφορές. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3), 228-38, doi:10.1177/0165025413512065.

Preston, C., Drydak, N. Forwood, S., Ellen-Hughes, S. & Burch, S. (2018). *Προγραμματισμός και προετοιμασία για την μετέπειτα ζωή*. Λονδίνο: Center for Ageing Better. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-09/Planning-and-preparing-for-later-life-research-report.pdf>

Rowe, J. W. & Kahn, R. (1998). *Successful Aging*. New York: Random House.

3. Μεθοδολογικό πλαίσιο - αυτοαναστοχασμός και αξιολόγηση της μετέπειτα ζωής

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει την έννοια της αξιολόγησης της προετοιμασίας και του σχεδιασμού της μετέπειτα ζωής, η οποία διαμορφώθηκε με βάση ένα θεωρητικό πλαίσιο.

Η έννοια βασίζεται στην αυτο-αντανάκλαση, κατά την οποία το άτομο χρησιμοποιεί ερωτήσεις για να αναλύσει και να αυτο-αξιολογήσει την τρέχουσα κατάσταση, τις προηγούμενες εμπειρίες και τις ενέργειές του, και αυτό το οδηγεί να σκεφτεί για το μέλλον.

Με βάση την αυτοκριτική και την αυτοαξιολόγηση, το άτομο πραγματοποιεί αξιολόγηση σύμφωνα με τα καθορισμένα επίπεδα. Ακολουθεί αυτοαναστοχασμός για το μέλλον, καθορισμός στόχων, καθορισμός και επιλογή λύσεων. Τέλος, καταρτίζεται ένα σχέδιο δράσης για το μέλλον.

Κάθε βήμα περιλαμβάνει λεπτομερέστερες οδηγίες που ακολουθεί κάθε εταίρος στον τομέα (τους τομείς) του κατά τη διατύπωση της έννοιας (σημεία εκκίνησης, ερωτήσεις, παραδείγματα, λύσεις, συστάσεις, ...). Κάθε εταίρος θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη κυρίως το θεωρητικό υπόβαθρο κατά τη διατύπωση ερωτήσεων για αυτοαναστοχασμό και αυτοαξιολόγηση. Κάθε τομέας θα πρέπει να σχεδιαστεί όσο το δυνατόν ευρύτερα ώστε να είναι μεταβιβάσιμος και χρησιμοποιήσιμος σε όλα τα ευρωπαϊκά εθνικά περιβάλλοντα.

Όλες οι παρακάτω κλίμακες ποσοτικής μέτρησης πρέπει να είναι 5βάθμιες.

3.1. Έννοια

Η έννοια της αξιολόγησης της προετοιμασίας και του σχεδιασμού της μετέπειτα ζωής περιλαμβάνει 5 βήματα ως εξής:

1. Εισάγετε το

Σε αυτό το πρώτο βήμα¹, το άτομο μαθαίνει τη γενική σημασία της προετοιμασίας για τη μετέπειτα ζωή και του σχεδιασμού για τη μετέπειτα ζωή. Παρουσιάζονται τα σημεία εκκίνησης που προετοιμάζονται στον Οδηγό. Το άτομο μαθαίνει για τους διάφορους τομείς προετοιμασίας για τη μετέπειτα ζωή στους οποίους μπορεί να σχεδιάσει τα γηρατιά του. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο απαντά σε διάφορες γενικές ερωτήσεις:

¹Το πρώτο βήμα ισχύει για όλους τους τομείς. Ως εκ τούτου, θα διαμορφωθεί στο τέλος όταν όλοι οι εταίροι έχουν προετοιμάσει μια ιδέα για τον τομέα τους.

- **Γιατί είναι σημαντική η προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή;**

Ένα άτομο αυτοαξιολόγησε τη σημασία της προετοιμασίας για τη μετέπειτα ζωή του με βάση μια αυτοκριτική ερώτηση. Χρησιμοποιείται η ποσοτική μέθοδος.

Παράδειγμα:

Πόσο σημαντική είναι για μένα η προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή; *				
1	2	3	4	5

*Θρύλος:

- Σημασία: 1- εντελώς άσχετο, 5- εντελώς σημαντικό

Παράδειγμα:

Γιατί η προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή είναι σημαντική για μένα;

Λόγος	Επιλογή*
Λόγος 1	
Λόγος 2	X
Λόγος 3	
...	

Υπόμνημα: *μπορούν να δοθούν πολλές απαντήσεις

- **Γιατί είναι σημαντικός ο προγραμματισμός για την μετέπειτα ζωή;**

Ένα άτομο αυτοαξιολογεί τη σημασία του προγραμματισμού για τη μετέπειτα ζωή του με βάση μια αυτοαναφορικό ερώτημα. Χρησιμοποιείται η ποσοτική μέθοδος.

Παράδειγμα:

Πόσο σημαντικός είναι για μένα ο προγραμματισμός για την μετέπειτα ζωή μου; *				
1	2	3	4	5

*Θρύλος:

- σημασία: 1- εντελώς άσχετο, 5- εντελώς σημαντικό

και

Παράδειγμα:

Γιατί η προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή είναι σημαντική για μένα;

Λόγος	Επιλογή*
Λόγος 1	
Λόγος 2	X
Λόγος 3	

...	
-----	--

Υπόμνημα: *μπορούν να δοθούν πολλές απαντήσεις

- Ποια είναι τα ενδιαφέροντά μου;

Το άτομο αναστοχάζεται τα **ενδιαφέροντά** του, θέτοντας στον εαυτό του ερωτήσεις όπως: Τι με ενδιαφέρει; Τι με εμπνέει; Πώς σχετίζονται τα ενδιαφέροντά μου με τον προγραμματισμό για τη μετέπειτα ζωή;

Το άτομο καταγράφει τις απαντήσεις του/της στις ερωτήσεις που τίθενται. Στην διαδικτυακή πλατφόρμα δημιουργούνται παράθυρα για τη δημιουργία απαντήσεων. Πρόκειται για μια ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση, οπότε είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της πλατφόρμας να δημιουργηθεί και να καθοριστεί η δυνατότητα ανάλυσης των αποτελεσμάτων με κωδικοποίηση.

Παράδειγμα:

Ερωτήσεις	Κείμενο
Τι με ενδιαφέρει;	
Τι με εμπνέει;	
Πώς σχετίζονται τα ενδιαφέροντά μου με τον προγραμματισμό για τη μετέπειτα ζωή;	

- Το όραμά μου για το μέλλον

Το άτομο συνεχίζει να αυτο-αναστοχάζεται το **όραμά** του². Το όραμα είναι σημαντικό για τη σωστή στοχοθεσία, καθώς παρέχει ένα ευρύτερο πλαίσιο για το μέλλον. Κατά τη δημιουργία ενός οράματος, το άτομο θέτει στον εαυτό του ερωτήματα όπως Ποιο είναι το όραμά μου για τα γηρατειά; Τι χρειάζομαι για να πραγματοποιήσω το όραμά μου;

Το άτομο καταγράφει τις απαντήσεις του/της στις ερωτήσεις που τίθενται. Στην διαδικτυακή πλατφόρμα δημιουργούνται παράθυρα για τη δημιουργία απαντήσεων. Πρόκειται για μια ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση, οπότε είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της πλατφόρμας να δημιουργηθεί και να καθοριστεί η δυνατότητα ανάλυσης των αποτελεσμάτων με κωδικοποίηση.

Παράδειγμα:

² Το όραμα είναι μια ισχυρή, δυναμική αναπαράσταση του τι θέλει ένα άτομο στο μέλλον. Είναι μια εικόνα του μέλλοντος με ρίζες στο παρόν. Το όραμα είναι να κοιτάξουμε μπροστά, σε ένα εφικτό, αξιόπιστο, επιθυμητό θετικό μέλλον, σε μια κατάσταση που είναι καλύτερη από την παρούσα κατάσταση.

Το όραμα είναι μια πράξη ή μια δύναμη πρόβλεψης του τι θα γίνει ή μπορεί να γίνει. Το όραμα δίνει κατεύθυνση και μια ματιά στη ζωή μας για να γίνουν πραγματικότητα οι στόχοι και ο σκοπός μας.

<i>Ερωτήσεις</i>	<i>Κείμενο</i>
<i>Ποιο είναι το όραμά μου για τα γηρατειά;</i>	
<i>Τι χρειάζομαι για να πραγματοποιήσω το όραμά μου;</i>	

- Ποιοι είναι οι στόχοι μου;

Το άτομο θέτει κάποιους **γενικούς στόχους** για τα γηρατειά. Με τον τρόπο αυτό, του/της τίθεται η ερώτηση: Ποιοι είναι οι γενικοί μου στόχοι για τη μετέπειτα ζωή μου;

Το άτομο καταγράφει τις απαντήσεις του/της στις ερωτήσεις που τίθενται. Στην διαδικτυακή πλατφόρμα δημιουργούνται παράθυρα για τη δημιουργία απαντήσεων. Πρόκειται για μια ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση, οπότε είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της πλατφόρμας να δημιουργηθεί και να καθοριστεί η δυνατότητα ανάλυσης των αποτελεσμάτων με κωδικοποίηση.

<i>Παράδειγμα:</i>	
<i>Ερωτήσεις</i>	
<i>Ποιοι είναι οι γενικοί μου στόχοι για τη μετέπειτα ζωή μου;</i>	

Αφού το άτομο απαντήσει στις γενικές ερωτήσεις που αναφέρονται παραπάνω, ακολουθεί η παρουσίαση των τομέων. Το άτομο επιλέγει τον τομέα στον οποίο θέλει να εργαστεί. Το περιεχόμενο κάθε τομέα παρουσιάζεται με κείμενο, εικόνες, γραφικά, βίντεο κ.λπ.

2. Προσδιορίστε το

Σε αυτό το βήμα, το άτομο μαθαίνει για τον επιλεγμένο τομέα και αξιολογεί την τρέχουσα κατάστασή του. Ο τομέας παρουσιάζεται στο άτομο, ξεκινώντας από το σημείο εκκίνησης του Οδηγού.

Ένα άτομο γνωρίζει κάποιους τομείς καλά, ενώ άλλους όχι τόσο καλά. Έχει ήδη εμπειρία σε ορισμένους τομείς και έχει εκτελέσει ορισμένες δραστηριότητες και πρακτικές. Έχει ήδη εκτελέσει δραστηριότητες σε ορισμένους τομείς αλλά δεν το γνώριζε. Αυτό το βήμα θα βοηθήσει το άτομο σε ποιους τομείς πρέπει να εργαστεί ακόμη στο μέλλον.

Το άτομο ανακαλύπτει τι είναι χαρακτηριστικό ενός τομέα, ποιοι είναι οι βασικοί τομείς, πόσο καλά τον γνωρίζει και τον κατανοεί, ποια είναι η τρέχουσα κατάστασή του. Απαντά σε συγκεκριμένες ερωτήσεις ανάλογα με τα διάφορα χαρακτηριστικά, όπου χρησιμοποιείται η ποσοτική μέθοδος αξιολόγησης των απαντήσεων.

Οι ερωτήσεις για την αυτοκριτική της τρέχουσας κατάστασης του επιλεγμένου τομέα θα πρέπει να επικεντρώνονται κυρίως στον εντοπισμό των ατομικών χαρακτηριστικών σε σχέση με τον τομέα και το άτομο όσον αφορά την προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή.

Πρόσθετες οδηγίες:

Ακολουθούν οδηγίες για τη διατύπωση των ερωτήσεων και ένα παράδειγμα ερωτήσεων με κλίμακα αξιολόγησης. Ο αριθμός των ερωτήσεων θα πρέπει να περιοριστεί σε 15 ερωτήσεις λόγω του πεδίου εφαρμογής, της ιχνηλασιμότητας των αποτελεσμάτων και της επακόλουθης ανάλυσης των αποτελεσμάτων. Ο αριθμός των ερωτήσεων θα πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με το πεδίο εφαρμογής και τις ανάγκες της ανάλυσης κάθε τομέα. Εάν ο τομέας έχει πολλούς υποτομείς ή περιοχές, σχηματίζονται περίπου 5 ερωτήσεις ανά επιμέρους υποτομέα (παράδειγμα: επιλεγμένος ΤΟΜΕΑΣ → 3 ΥΠΟΤΟΜΕΑ → 5 ερωτήσεις ανά υποτομέα → (15 τελικές ερωτήσεις εντός του τομέα).

Στο παρακάτω παράδειγμα, παρουσιάζονται μόνο μερικά πιθανά χαρακτηριστικά. Εάν ο εταίρος συμπεριλάβει οποιοδήποτε άλλο χαρακτηριστικό ή ερώτηση, επιλέγει την καταλληλότερη κλίμακα αξιολόγησης.

Παράδειγμα:

Χαρακτηριστικό	Ερώτηση (Παράδειγμα πιθανών ερωτήσεων)	Κλίμακα μέτρησης*				
		1	2	3	4	5
Σημασία	Πόσο σημαντικός είναι ένας τομέας;					
Γνώση/ Κατανόηση του	Πόσο καλά γνωρίζετε τον τομέα;					
Ανάπτυξη	Πώς αναπτύσσεται ο τομέας στην περίπτωση σας;					
Ικανοποίηση	Ποια είναι η ικανοποίησή σας από τον τομέα;					
Δραστηριότητα	Πόσο ενεργός είστε στον τομέα;					
Επάρκεια πόρων	Ποιοι είναι οι σημερινοί σας πόροι στον τομέα αυτό;					
...	...					
...	...					
...	...					

***Θρύλος:**

- Σημασία: 1-εντελώς άσχετο, 5-εντελώς σημαντικό
- Γνώση/κατανόηση: 1 - εντελώς ακατάλληλη, 5 - εντελώς κατάλληλη
- Ικανοποίηση: 5-Completely satisfied
- Ανάπτυξη: 5 πλήρως ανεπτυγμένη
- Δραστηριότητα: 1-εντελώς ανενεργό, 5-εντελώς ενεργό
- Διαθεσιμότητα πόρων: 1 - καθόλου επαρκής, 5 - απολύτως επαρκής
- ... (άλλες επιλογές απαντήσεων για το νέο χαρακτηριστικό που προστέθηκε)

3. Περιγράψτε το

Σε αυτό το βήμα, το άτομο αυτο-αναστοχάζεται και αυτο-αξιολογεί το παρελθόν του, τις προηγούμενες εμπειρίες του και τις δράσεις του στον επιλεγμένο τομέα. Με τον τρόπο αυτό, περιγράφει λεπτομερώς τι έχει ήδη κάνει σε έναν συγκεκριμένο τομέα, με ποιον τρόπο και ποια ήταν τα αποτελέσματα.

Απαντά σε συγκεκριμένες ερωτήσεις σύμφωνα με διάφορα χαρακτηριστικά, όπου χρησιμοποιείται η ποσοτική μέθοδος αξιολόγησης των απαντήσεων.

Οι ερωτήσεις για την αυτοκριτική του παρελθόντος του επιλεγμένου τομέα θα πρέπει να επικεντρώνονται κυρίως στον προσδιορισμό των ατομικών χαρακτηριστικών σε σχέση με τον τομέα και το άτομο όσον αφορά την προετοιμασία για τη μετέπειτα ζωή.

Πρόσθετες οδηγίες:

Ακολουθούν οδηγίες για τη διατύπωση των ερωτήσεων και ένα παράδειγμα ερωτήσεων με κλίμακα αξιολόγησης. Ο αριθμός των ερωτήσεων θα πρέπει να περιοριστεί σε 10 ερωτήσεις λόγω του πεδίου εφαρμογής, της ιχνηλασιμότητας των αποτελεσμάτων και της επακόλουθης ανάλυσης των αποτελεσμάτων. Ο αριθμός των ερωτήσεων θα πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με το πεδίο εφαρμογής και τις ανάγκες της ανάλυσης κάθε τομέα. Στην περίπτωση αυτή, παρουσιάζονται μόνο μερικά πιθανά χαρακτηριστικά. Εάν ο εταίρος συμπεριλάβει οποιοδήποτε άλλο χαρακτηριστικό ή ερώτηση, επιλέγει την καταλληλότερη κλίμακα αξιολόγησης.

Κατά το σχεδιασμό των χαρακτηριστικών, θα πρέπει να εστιάζουν στην προηγούμενη εμπειρία του ατόμου στον τομέα.

Χαρακτηριστικό	Ερώτηση (Παράδειγμα πιθανών ερωτήσεων)	Κλίμακα μέτρησης*				
		1	2	3	4	5
Σημασία	Πόσο σημαντικές είναι οι προηγούμενες δραστηριότητές σας για την τρέχουσα κατάσταση του τομέα;					
Σημασία	Πόσο σημαντικές είναι οι προηγούμενες δραστηριότητές σας για το μέλλον του τομέα;					
Ικανοποίηση	Πόσο ικανοποιημένοι είστε από την προηγούμενη δραστηριότητά σας στον τομέα αυτό;					
Ικανοποίηση	...					
Δραστηριότητα	Πόσο ενεργός ήσασταν στον τομέα στο παρελθόν;					
Δραστηριότητα	...					
Πόροι	Ποια ήταν η διαθεσιμότητα των πόρων σας στον τομέα στο παρελθόν;					
Πόροι	...					
...	...					
...	...					
...	...					

*Θρύλος:
 - Σημασία: 1-εντελώς άσχετο, 5-εντελώς σχετικό
 - Ικανοποίηση: 5 - απόλυτα ικανοποιημένος
 - Δραστηριότητα: 1-εντελώς ανενεργό, 5-εντελώς ενεργό
 - Διαθεσιμότητα πόρων: 1εντελώς ανεπαρκής, 5εντελώς επαρκής
 - ... (άλλες επιλογές απαντήσεων για το νέο χαρακτηριστικό που προστέθηκε)

4. Αξιολογήστε το

Σε αυτό το βήμα, ένα άτομο αξιολογείται με βάση τα αποτελέσματα των **βημάτων 2 και 3**. Η αξιολόγηση του τομέα επηρεάζεται και καθορίζεται τόσο από την τρέχουσα κατάσταση όσο και από την προηγούμενη εμπειρία. Η αξιολόγηση παρέχει μια απάντηση στο πόσο έντονα αναπτύσσεται ο τομέας στο άτομο. Χρησιμοποιούνται 5 επίπεδα. Το αποτέλεσμα σε κάθε επίπεδο εξαρτάται από τον μέσο όρο του βαθμού των βημάτων 2. και 3. Η συγκεκριμένη διαδικασία υπολογισμού του αποτελέσματος θα οριστικοποιηθεί με τους εταίρους μετά τη δημιουργία των τομέων.

Η αξιολόγηση σε πέντε επίπεδα παρουσιάζεται παρακάτω.

Πρόσθετες οδηγίες:

Ακολουθούν οδηγίες για τη δημιουργία επιπέδων. Κάθε εταίρος περιγράφει λεπτομερώς τα επίπεδα από το 1 έως το 5 για τον τομέα του. Το επίπεδο 1 σημαίνει τη χειρότερη και

το επίπεδο 5 την καλύτερη αξιολόγηση της κατάστασης ανάπτυξης του τομέα. Η περιγραφή κάθε επιπέδου θα πρέπει να είναι μεταξύ 500 και 700 χαρακτήρων.

Παράδειγμα:

Επίπεδο	Αποτέλεσμα	Περιγραφή του επιπέδου
Επίπεδο 1		Λεπτομερής περιγραφή του επιπέδου (σημασία, ανάπτυξη, ικανοποίηση, δραστηριότητες, διαθεσιμότητα πόρων ή/και άλλα χαρακτηριστικά) του τομέα.
Επίπεδο 2		Λεπτομερής περιγραφή του επιπέδου (σημασία, ανάπτυξη, ικανοποίηση, δραστηριότητες, διαθεσιμότητα πόρων ή/και άλλα χαρακτηριστικά) του τομέα.
Επίπεδο 3	X	Λεπτομερής περιγραφή του επιπέδου (σημασία, ανάπτυξη, ικανοποίηση, δραστηριότητες, διαθεσιμότητα πόρων ή/και άλλα χαρακτηριστικά) του τομέα.
Επίπεδο 4		Λεπτομερής περιγραφή του επιπέδου (σημασία, ανάπτυξη, ικανοποίηση, δραστηριότητες, διαθεσιμότητα πόρων ή/και άλλα χαρακτηριστικά) του τομέα.
Επίπεδο 5		Λεπτομερής περιγραφή του επιπέδου (σημασία, ανάπτυξη, ικανοποίηση, δραστηριότητες, διαθεσιμότητα πόρων ή/και άλλα χαρακτηριστικά) του τομέα.

5. Ενεργοποίηση

Σε αυτό το βήμα, η βάση είναι το επίπεδο αξιολόγησης από το **βήμα 4**, το οποίο διαμορφώθηκε με βάση την αυτοκριτική της τρέχουσας κατάστασης και της προηγούμενης εμπειρίας.

Το άτομο αυτο-αναστοχάζεται σχετικά με τις μελλοντικές του γνώσεις και την αξιολόγηση του τομέα. Με τον τρόπο αυτό, είναι σημαντικό να ανακαλύψει τι γνωρίζει μέσα στον τομέα και τι μπορεί να κάνει στο μέλλον. Ακολουθεί ο σχεδιασμός και ένα σύνολο στόχων, οι οποίοι αποτελούν τη βάση για τον καθορισμό και την επιλογή λύσεων. Τέλος, καταρτίζει ένα σχέδιο δράσης για το μέλλον.

Για τον αυτο-αναστοχασμό του μέλλοντος, τίθενται συγκεκριμένες ερωτήσεις, όπως:

- Πόσο σημαντική είναι η ανάπτυξη του τομέα στο μέλλον;

Για την απόκτηση των δεδομένων χρησιμοποιείται ποσοτική μέθοδος.

Πρόσθετες οδηγίες:

Παρακάτω παρατίθεται ένα παράδειγμα ερώτησης για την αξιολόγηση του τομέα στο μέλλον. Η ερώτηση είναι η ίδια για όλους τους τομείς.

Παράδειγμα:

Πόσο σημαντικός νομίζω ότι θα είναι ο τομέας στο μέλλον; *				
1	2	3	4	5

*Θρύλος:

- Σημασία: 1-εντελώς άσχετο, 5-εντελώς σχετικό

- **Ποιοι θα είναι οι ρόλοι, οι δραστηριότητες και οι πόροι μου;**

Προκειμένου να αναπτύξει έναν τομέα στο μέλλον, ένα άτομο θα πρέπει να πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες και να εφοδιαστεί με τους απαραίτητους πόρους. Για το σκοπό αυτό, το άτομο θα πρέπει να αξιολογήσει το **ρόλο** του/της, **την υλοποίηση δραστηριοτήτων και τους πόρους** στο μέλλον. Για τη λήψη των δεδομένων χρησιμοποιείται ποσοτική μέθοδος.

Πρόσθετες οδηγίες:

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει ένα παράδειγμα σχεδιασμού **ρόλων, δραστηριοτήτων και πόρων** στο μέλλον. Οι τρεις πρώτες ερωτήσεις είναι ίδιες για όλους τους τομείς. Ένας εταίρος μπορεί να προσθέσει μερικές ακόμη ερωτήσεις κατά το σχεδιασμό του τομέα του, αλλά όχι περισσότερες από τρεις.

Παράδειγμα:

Δήλωση	Κλίμακα μέτρησης*				
	1	2	3	4	5
Στο μέλλον, θα πρέπει να αναλάβω ενεργό ρόλο στην ανάπτυξη του τομέα.					
Στο μέλλον, θα πρέπει να εκτελέσω δραστηριότητες και καθήκοντα για την ανάπτυξη του τομέα.					
Στο μέλλον, ο τομέας θα χρειαστεί επαρκείς πόρους.					
...					

*Θρύλος:

- 1-διαφωνώ απόλυτα, 5-συμφωνώ απόλυτα

Ακολουθεί ο καθορισμός στόχων, το σχέδιο δράσης και η παρακίνηση:

- **Καθορισμός στόχων και σχέδιο δράσης**

Ακολουθεί ο καθορισμός στόχων και η δημιουργία ενός σχεδίου δράσης. Ένα άτομο θέτει πολλαπλούς στόχους για έναν τομέα. Ο σχεδιασμός και ο καθορισμός των στόχων θα πρέπει

να βασίζεται στη μέθοδο SMART για τον καθορισμό στόχων. Αφού τεθούν οι στόχοι, αναπτύσσεται ένα σχέδιο δράσης, το οποίο περιλαμβάνει:

- Επιλογή δραστηριοτήτων και καθηκόντων (Τι;)
- Εκτελεστές δραστηριοτήτων και καθηκόντων (Ποιοι;)
- Χρονοδιάγραμμα εργασιών (Πότε;)
- Απαραίτητοι πόροι για την επίτευξη του στόχου (Τι απαιτείται;)

Ένα άτομο μπορεί να επιλέξει διάφορες δραστηριότητες/εργασίες, διάφορους εκτελεστές (τις περισσότερες φορές θα είναι ο ίδιος) και διάφορους πόρους. Κάθε δραστηριότητα πρέπει να είναι χρονικά περιορισμένη. Μια ποσοτική μέθοδος χρησιμοποιείται για τον καθορισμό στόχων και τη δημιουργία ενός σχεδίου δράσης.

Πρόσθετες οδηγίες:

Κάθε εταίρος προβλέπει κατάλληλο αριθμό στόχων και προβλέπει πιθανές δραστηριότητες/εργασίες, εκτελεστές, χρόνο και πόρους για κάθε στόχο που δημιουργείται. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει ένα παράδειγμα για το σχεδιασμό στόχων, δραστηριοτήτων, εκτελεστών, χρόνου και πόρων.

Παράδειγμα:

Καθορισμός στόχων και σχέδιο δράσης

Στόχος	Δραστηριότητα	Ερμηνευτής	Χρόνος	Πόροι
Στόχος 1	Δραστηριότητα 1	Ερμηνευτής 1	Ορισμός χρόνου 1	Πόρος 1
	Δραστηριότητα 2	Ερμηνευτής 2	Ορισμός χρόνου 2	Πόρος 2
	Δραστηριότητα 3	Ερμηνευτής 3	Ορισμός χρόνου 3	Πόρος 3

Στόχος 2	Δραστηριότητα 1	Ερμηνευτής 1	Ορισμός χρόνου 1	Πόρος 1
	Δραστηριότητα 2	Ερμηνευτής 2	Ορισμός χρόνου 2	Πόρος 2
	Δραστηριότητα 3	Ερμηνευτής 3	Ορισμός χρόνου 3	Πόρος 3

Στόχος 3	Δραστηριότητα 1	Ερμηνευτής 1	Ορισμός χρόνου 1	Πόρος 1
	Δραστηριότητα 2	Ερμηνευτής 2	Ορισμός χρόνου 2	Πόρος 2
	Δραστηριότητα 3	Ερμηνευτής 3	Ορισμός χρόνου 3	Πόρος 3

...

- **Κίνητρα**

Για την επιτυχή επίτευξη του στόχου και την εκπλήρωση του σχεδίου δράσης, είναι επίσης σημαντικό το κίνητρο που ενθαρρύνει και ενδυναμώνει το άτομο για δια βίου αυτοαναστοχασμό και αυτοαξιολόγηση. Η παρακίνηση πρέπει να μεταβάλλεται σταδιακά από εξωτερική σε εσωτερική παρακίνηση. Για τον σχεδιασμό των παραγόντων παρακίνησης χρησιμοποιείται ποσοτική μέθοδος.

Πρόσθετες οδηγίες:

Για κάθε καθορισμένο στόχο θα πρέπει να παρέχονται ένα ή περισσότερα κίνητρα με τη μορφή δηλώσεων κινήτρων. Κάθε εταίρος θέτει ένα ή περισσότερα κίνητρα για τον καθορισμένο στόχο.

Παράδειγμα:

Ενθάρρυνση των κινήτρων για προετοιμασία και προγραμματισμό για τη μετέπειτα ζωή

Στόχος	Κίνητρα
Στόχος 1	Κίνητρο 1 Κίνητρο 2 ...
Στόχος 2	Κίνητρο 1 Κίνητρο 2 ...
Στόχος 3	Κίνητρο 1 Κίνητρο 2 ...
...	...

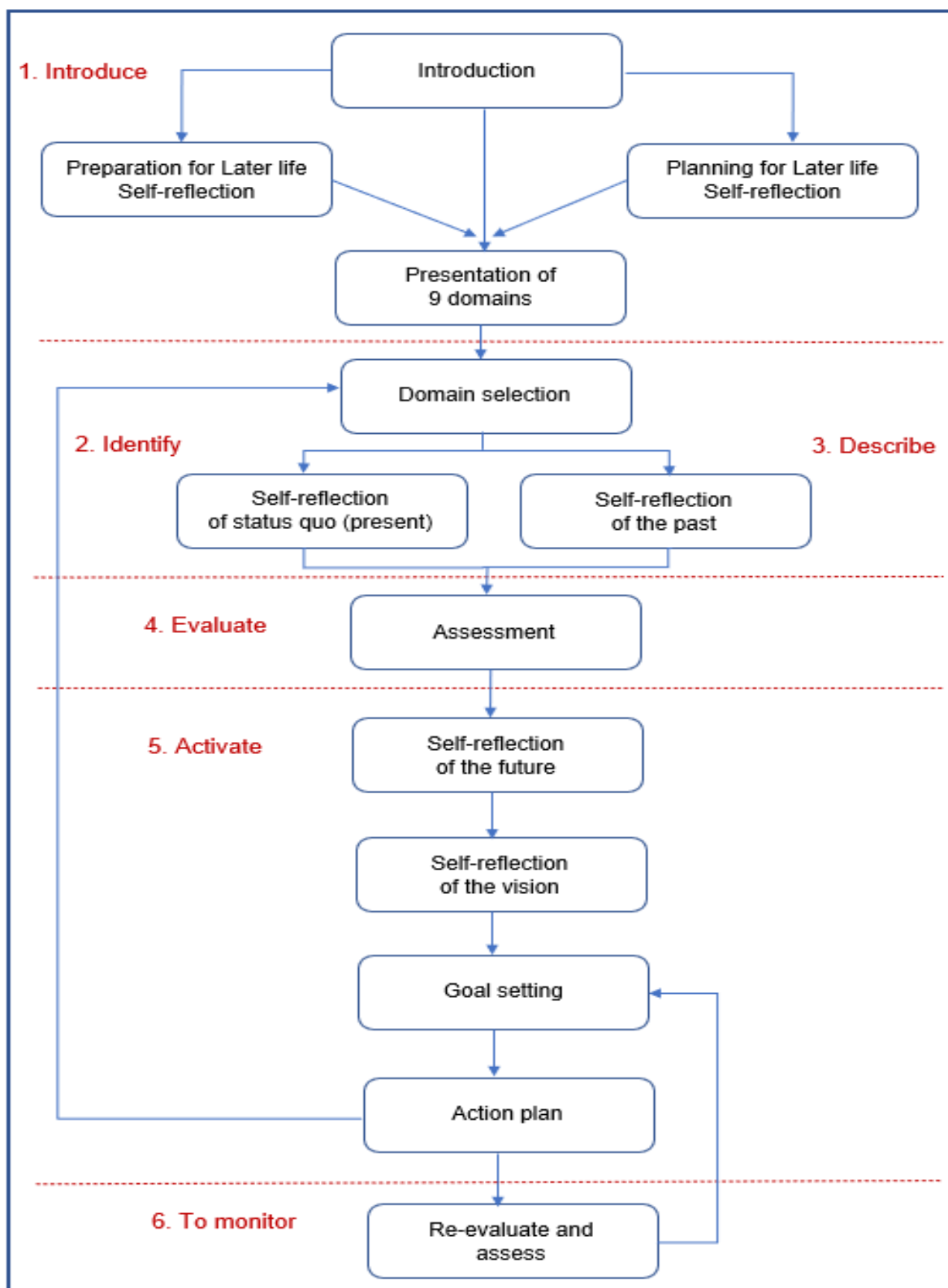
6. Για την παρακολούθηση

Προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι που έχουν τεθεί, είναι σημαντικό να ελέγχεται η υλοποίησή τους, όταν είναι απαραίτητο να επανεκτιμάται συνεχώς και να αξιολογείται η πρόοδος. Χρειάζεται συνεχής διατήρηση ισχυρών κινήτρων. Όσο πιο κοντά είναι ο στόχος, τόσο ισχυρότερο θα είναι το κίνητρο για την επίτευξη του στόχου.

Σε αυτό το βήμα, γίνονται προσαρμογές στους στόχους και στο σχέδιο δράσης, εάν οι στόχοι δεν έχουν επιτευχθεί πλήρως. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα θα πρέπει να επιστρέψουν στο βήμα 2 και να ξεκινήσουν από την αρχή.

3.2. Εννοιολογικό μοντέλο

Με βάση την περιγραφείσα έννοια, σχεδιάσαμε ένα εννοιολογικό μοντέλο, το οποίο παρουσιάζεται στο παρακάτω σχήμα.



4. Περίληψη

Συνοπτικά, το έγγραφο περιγράφει την ανάπτυξη ενός εργαλείου - πλαισίου αξιολόγησης. Η έννοια έχει σχεδιαστεί για μια αυτοκριτική που βασίζεται σε ερωτήσεις και αυτοαξιολόγηση. Ο αυτο-αναστοχασμός είναι μια μέθοδος εσωτερικού διαλόγου, σκέψης με βάση ερωτήσεις για τον εαυτό μας, τα χαρακτηριστικά του, την κατάσταση, τους στόχους του και οδηγεί στην αυτοαξιολόγηση. Ο αυτοστοχασμός επιτρέπει την ανάλυση της υφιστάμενης κατάστασης, του παρελθόντος και τον προβληματισμό για το μέλλον και τα πιθανά συμπεράσματα για ατομικά σχέδια δράσης.

Στο έγγραφο προετοιμάζεται ένα εργαλείο αξιολόγησης, το οποίο παρέχει το πλαίσιο για αυτοαναστοχασμό και αυτοαξιολόγηση στην ηλεκτρονική πλατφόρμα (www.senquality.eu), αλλά η μεθοδολογία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από εμπειρογνώμονες όταν προσφέρουν υποστήριξη σε άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση αλλαγής.

Η έννοια βασίζεται στην αυτο-αντανάκλαση, κατά την οποία το άτομο χρησιμοποιεί ερωτήσεις για να αναλύσει και να αυτο-αξιολογήσει την τρέχουσα κατάσταση, τις προηγούμενες εμπειρίες και τις ενέργειές του, και αυτό το οδηγεί να σκεφτεί για το μέλλον.

Με βάση την αυτοκριτική και την αυτοαξιολόγηση, το άτομο πραγματοποιεί αξιολόγηση σύμφωνα με τα καθορισμένα επίπεδα. Ακολουθεί η αυτοκριτική για το μέλλον, ο καθορισμός στόχων, ο καθορισμός και η επιλογή λύσεων. Τέλος, καταρτίζεται ένα σχέδιο δράσης για το μέλλον.

Η έννοια της αξιολόγησης της προετοιμασίας και του σχεδιασμού της μετέπειτα ζωής περιλαμβάνει 5 βήματα:

1. **Η εισαγωγή** είναι ένα βήμα κατά το οποίο το άτομο μαθαίνει τη γενική σημασία της προετοιμασίας για τη μετέπειτα ζωή, τον προγραμματισμό για τη μετέπειτα ζωή και τη γνωριμία με τους τομείς.
2. **Η αναγνώριση** είναι το βήμα κατά το οποίο το άτομο μαθαίνει για τον επιλεγμένο τομέα και αξιολογεί την τρέχουσα κατάστασή του. Το άτομο ανακαλύπτει τι είναι χαρακτηριστικό ενός τομέα, ποιοι είναι οι βασικοί τομείς, πόσο καλά τον γνωρίζει και τον κατανοεί, ποια είναι η τρέχουσα κατάστασή του/της. Απαντά σε συγκεκριμένες ερωτήσεις ανάλογα με τα διάφορα χαρακτηριστικά.
3. **Η περιγραφή** είναι ένα βήμα κατά το οποίο το άτομο αυτο-αναστοχάζεται και αυτο-αξιολογεί το παρελθόν του, τις προηγούμενες εμπειρίες του και τις πράξεις του στον επιλεγμένο τομέα. Το άτομο περιγράφει λεπτομερώς τι έχει ήδη γίνει σε έναν συγκεκριμένο τομέα, με ποιο τρόπο και ποια ήταν τα αποτελέσματα.
4. **Η αξιολόγηση** είναι το βήμα κατά το οποίο ένα άτομο αξιολογείται με βάση τα αποτελέσματα των βημάτων 2 και 3. Η αξιολόγηση του τομέα επηρεάζεται και καθορίζεται τόσο από την τρέχουσα κατάσταση όσο και από την προηγούμενη εμπειρία. Η αξιολόγηση παρέχει μια απάντηση στο πόσο έντονα αναπτύσσεται ο τομέας στο άτομο. Χρησιμοποιούνται 5 επίπεδα.
5. **Η ενεργοποίηση** είναι το βήμα κατά το οποίο το άτομο αυτο-αναστοχάζεται σχετικά με τις μελλοντικές του γνώσεις και την αξιολόγηση του τομέα. Κατά τον τρόπο αυτό, είναι σημαντικό να ανακαλύψει τι μέσα στον τομέα γνωρίζει και τι μπορεί να κάνει στο μέλλον. Ακολουθεί ο σχεδιασμός και ένα σύνολο στόχων, οι οποίοι αποτελούν τη βάση για τον καθορισμό και την επιλογή λύσεων. Τέλος, καταρτίζει ένα σχέδιο δράσης για το μέλλον.
6. **Η παρακολούθηση** είναι το τελευταίο βήμα κατά το οποίο γίνονται προσαρμογές στους στόχους και στο σχέδιο δράσης, εάν οι στόχοι δεν επιτευχθούν πλήρως. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα θα πρέπει να επιστρέψουν στο βήμα 2 και να ξεκινήσουν από την αρχή.

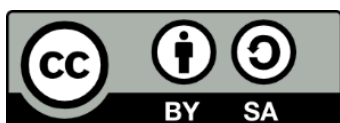
Με βάση το πλαίσιο, όλοι οι εταίροι θα υποβάλουν προτάσεις και περιεχόμενο για τους τομείς τους. Ο αυτοστοχασμός θα υποκινηθεί με ερωτήσεις και σενάρια που αφορούν συγκεκριμένους τομείς και θα οδηγήσουν σε αυξημένη ευαισθητοποίηση, αλλά και σε ένα συγκεκριμένο σχέδιο δράσης για τη μετέπειτα ζωή.

Εκτύπωση

Το παρόν έγγραφο εκπονήθηκε από την Alma Mater Europaea - ECM στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ SenQuality, Proj. no: 2020-1-DE02-KA204-007435.



"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."



Αυτό το έργο διατίθεται με την άδεια χρήσης Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Παρακαλούμε αναφέρετε ως εξής: "Εργαλείο αξιολόγησης για τον προγραμματισμό της μετέπειτα ζωής - πλαίσιο" από το πρόγραμμα SenQuality

Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε [τη διεύθυνση http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) ή στείλτε μια επιστολή στη διεύθυνση Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Οικολογική σκέψη!

Σκεφτείτε πριν εκτυπώσετε οποιοδήποτε υλικό διάδοσης, αν είναι πραγματικά απαραίτητο. Σε περίπτωση που κάτι πρέπει να εκτυπωθεί, αξίζει να σκεφτείτε πού θα το εκτυπώσετε (π.χ. τοπικό τυπογραφείο, φιλικό προς το περιβάλλον ηλεκτρονικό τυπογραφείο κ.λπ.), σε τι είδους χαρτί (π.χ. ανακυκλωμένο χαρτί, χαρτί από χόρτο, άλλες εναλλακτικές λύσεις στο συνηθισμένο λευκό χαρτί) και με τι είδους χρώματα.



Ας προστατεύσουμε το περιβάλλον μας!