

ROLE SPOŁECZNE I CO Z NICH WYNIKA?



To jedno z ćwiczeń, które pozwoli Ci zobaczyć Twoje role. Aby pomóc Ci w zidentyfikowaniu ról, przygotowałam poniższą tabelę. Możesz ją wykorzystać, albo przejść od razu do tabeli nr 2.

1. Jakie są obecnie moje obowiązki?	
2. Za co odpowiadam w swoim życiu?	
3. Co robię w ciągu dnia? W weekendy?	
4. Jak nazwałbym role, jakie pełnię zajmując się tymi wszystkimi czynnościami?	

W tabelce nr 2 w pierwszej kolumnie wypisz różne role, które na co dzień wykonujesz. Osobiste (związane z tym, jakie społeczne role wykonujesz (rodzic, mąż, dziecko, partner, przyjaciółka / przyjaciel....)); zawodowe (trener, urzędnik / urzędniczka, prezes, manager, kucharka, nauczycielka, pracownica administracyjna, śpiewaczka); inne (jeśli np. prowadzisz zajęcia z jogi w ramach wymiany koleżeńskiej, zajmujesz się dziećmi znajomych czy rodziny, uczestniczysz w życiu wspólnoty mieszkaniowej w sposób czynny, udzielasz się społecznie czy w wolontariacie). W kolejnej kolumnie wypisz wszystkie cele związane z tymi rolami, a następnie w trzeciej kolumnie zadania / czynności, do których jesteś zobligowany / zobligowana pełnionymi przez siebie rolami.

ROLE	CELE	CZYNNOŚCI/ZADANIA

Jak sądzisz, na które role poświęcasz najwięcej czasu? Na które najmniej? Dlaczego tak jest? Czy masz rzeczywiście na wszystko tyle czasu, ile chcesz/potrzebujesz? Może chcesz częściej odwiedzać rodziców, dziadków? Może chcesz więcej czasu spędzać z partnerem lub z dziećmi? Może chcesz zwiększyć zaangażowanie w przyjaźń? Jakie są Twoje spostrzeżenia? Czy wiesz już, co chcesz zmienić?