

Το ακόλουθο πρότυπο δεν είναι δεσμευτικό και μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά στο άτομο που θέλει να οργανώσει το κείμενο της αφήγησής του.

## **Πρότυπο Αυτοβιογραφικής Αφήγησης**

*Συλλογικός Τόμος Αυτοβιογραφικών Αφηγήσεων*

*Κοινωνικών Λειτουργών για το Mobbing*

### **Τίτλος της αφήγησης**

*Δώστε έναν τίτλο που εκφράζει την εμπειρία σας.*

#### **1. Ποια/ποιος ήμουν τότε;**

*Συστήστε στον αναγνώστη τον εαυτό σας εκείνης της περιόδου.*

*Σε ποιο στάδιο της επαγγελματικής σας ζωής βρισκόσασταν;*

*Τι αγαπούσατε στη δουλειά σας;*

*Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας;*

*Πώς βλέπατε τότε το επάγγελμα του κοινωνικού λειτουργού;*

#### **2. Το εργασιακό περιβάλλον**

*Περιγράψτε τον χώρο εργασίας.*

*Όχι ως υπηρεσία ή οργανισμό, αλλά ως εμπειρία.*

*Πώς ήταν η καθημερινότητα;*

*Πώς λαμβάνονταν οι αποφάσεις;*

*Πώς ήταν οι σχέσεις μεταξύ συναδέλφων;*

*Πώς ασκούνταν η διοίκηση;*

*Υπήρχε φόβος;*

*Υπήρχε εμπιστοσύνη;*

#### **3. Η αρχή της ιστορίας**

*Πότε αισθανθήκατε ότι κάτι άλλαξε;*

*Υπήρξε κάποιο γεγονός;*

*Ήταν σταδιακό;*

*Τι συνέβη;*

#### **4. Το mobbing**

*Αφηγηθείτε τα γεγονότα.*

*Όχι απαραίτητα όλα.*

*Εκείνα που θεωρείτε πιο σημαντικά.*

*Προσπαθήστε να περιγράψετε:*

*τι έγινε,*

*πώς έγινε,*

*πώς το βιώσατε.*

#### **5. Το σώμα θυμάται**

*Πώς αντέδρασε το σώμα σας;*

*αϋπνία,*

*κρίσεις άγχους,*

*κλάμα,*

*πονοκέφαλοι,*

*φόβος πριν πάτε στη δουλειά,*

*εξάντληση,*

*άλλα συμπτώματα.*

*Το σώμα είναι μέρος της ιστορίας.*

## **6. Οι σιωπές**

*Υπήρχαν πράγματα που δεν μπορούσατε να πείτε;*

*Τι φοβόσασταν;*

*Πώς λειτουργούσε η σιωπή στον χώρο εργασίας;*

## **7. Οι άνθρωποι**

*Ποιοι στάθηκαν δίπλα σας;*

*Ποιοι απομακρύνθηκαν;*

*Ποιοι σιώπησαν;*

*Πώς ερμηνεύετε σήμερα αυτές τις στάσεις;*

## **8. Η ταυτότητα της/του κοινωνικής/ού λειτουργού**

*Πώς επηρέασε αυτή η εμπειρία: την επαγγελματική σας ταυτότητα, τις αξίες σας, την εμπιστοσύνη σας στους θεσμούς, τον τρόπο που εργάζεστε σήμερα;*

## **9. Η δύναμη**

*Υπήρξε κάποια στιγμή που είπατε: «Αρκετά»;*

*Τι σας βοήθησε;*

*Τι σας κράτησε όρθιο/α;*

## **10. Σήμερα**

*Αν συναντούσατε τον τότε εαυτό σας,*

*τι θα του λέγατε;*

## **11. Ένα γράμμα**

*Γράψτε μία σύντομη επιστολή:*

*Επιλέξτε έναν παραλήπτη.*

*Ίσως είναι:*

*ένας νέος κοινωνικός λειτουργός,*

*ένας συνάδελφος,*

*ένας προϊστάμενος,*

*το επάγγελμα,*

*ο εαυτός σας.*

*Δεν υπάρχουν κανόνες.*

## **12. Αν μπορούσα να αλλάξω τρία πράγματα...**

*Ολοκληρώστε τις παρακάτω φράσεις.*

*Θα ήθελα οι διοικήσεις να...*

.....

*Θα ήθελα οι συνάδελφοι να...*

.....

*Θα ήθελα η Πολιτεία να...*

.....

## **13. Τρεις λέξεις**

*Επιλέξτε τρεις λέξεις που συνοψίζουν την εμπειρία σας.*

.....

## **14. Μία φράση που θέλω να μείνει**

*Αφήστε στον αναγνώστη ένα τελευταίο μήνυμα.*

**Ενδεικτική έκταση**

**2.000–4.000 λέξεις.**

Δήλωση συγγραφέα

Η αφήγηση αυτή αποτελεί προσωπική μαρτυρία βασισμένη στις δικές μου εμπειρίες και αναστοχασμούς. Έχουν αφαιρεθεί ή τροποποιηθεί στοιχεία που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην αναγνώριση προσώπων ή υπηρεσιών, με στόχο την προστασία των προσωπικών δεδομένων, χωρίς να αλλοιώνεται η ουσία των γεγονότων.