

### Η ημέρα της συγκέντρωσης:

- Στείλτε γραπτό μήνυμα ή τηλεφωνήστε στα μέλη της ομάδας, εάν έχετε πληροφορίες επικοινωνίας. Ρωτήστε εάν μπορούν να έρθουν στη συγκέντρωση. Καλέστε τους να έρθουν 10 λεπτά νωρίτερα για να υπογράψουν στο παρουσιολόγιο.
- Ετοιμάστε το υλικό για τη συγκέντρωση:
  - ο Φέρτε ένα αντίτυπο από το βιβλιαράκι *Το θεμέλιό μου: Αρχές, δεξιότητες, συνήθειες* για κάθε μέλος της ομάδας.
  - ο Φέρτε πέντε επιπλέον αντίτυπα από το βιβλιαράκι *Το μονοπάτι μου προς την αυτοδυναμία*, σε περίπτωση που τα μέλη της ομάδας δεν έλαβαν αντίτυπο.
  - ο Προετοιμάστε έναν τρόπο για να δείξετε βίντεο, αν είναι δυνατόν.
  - ο Δεν έχετε βιβλία ή βίντεο; Μπορείτε να τα προμηθευθείτε μέσω Διαδικτύου στο [srs.lds.org](http://srs.lds.org).

### Διαρρυθμίστε τον χώρο πριν από τη συγκέντρωση:

- Τοποθετήστε καρέκλες γύρω από ένα τραπέζι, ώστε να μπορούν όλοι να είναι κοντά.
  - ο Ο συντονιστής δεν στέκει όρθιος κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης και δεν κάθεται στην κεφαλή του τραπεζιού. Ο συντονιστής δεν θα πρέπει να είναι το επίκεντρο της προσοχής, αλλά θα πρέπει να βοηθά τα μέλη της ομάδας να εστιάζονται το ένα στο άλλο.
- Σχεδιάστε ένα διάγραμμα δέσμευσης στον πίνακα, με τα ονόματα των ανθρώπων στην ομάδα σας, ξεκινώντας από το 2<sup>ο</sup> μάθημα.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

### Στην αρχή της συγκέντρωσης:

- Χαιρετήστε εγκάρδια τα μέλη της ομάδας καθώς φθάνουν. Μάθετε τα ονόματά τους.
- Στην αρχή της πρώτης συγκέντρωσης της ομάδας, μοιράστε ένα φύλλο χαρτί και ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν το ονοματεπώνυμό τους, τον τομέα ή τον κλάδο και πληροφορίες επικοινωνίας.
- Πείτε: «Καλώς ήρθατε σε αυτήν την ομάδα αυτοδυναμίας».
- Ζητήστε από τους ανθρώπους να απενεργοποιήσουν τα τηλέφωνα τους και όποιες άλλες συσκευές.
- Κάνετε μία εναρκτήρια προσευχή (και πείτε έναν ύμνο, αν είναι επιθυμητό).
- Πείτε τα ακόλουθα:
  - ο «Είναι μία ομάδα αυτοδυναμίας που αποκαλείται “Το θεμέλιό μου”. »Είστε όλοι εδώ για να βελτιώσετε την πνευματική αυτοδυναμία σας;
  - ο »Έως το τέλος αυτών των συγκεντρώσεων, θα αναπτύξετε δεξιότητες και συνήθειες για τη βελτίωση της ζωής σας.
  - ο »Θα συναντηθούμε 12 φορές. Κάθε συγκέντρωση θα διαρκεί 35 έως 60 λεπτά. Θα δαπανήσουμε επίσης επιπλέον χρόνο μεταξύ των συγκεντρώσεων της ομάδας, τηρώντας τις δεσμεύσεις μας που θα μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε καλύτερες συνήθειες. Θα αποδεχθείτε αυτήν τη δέσμευση για τον χρόνο σας;»

### Κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης:

- Δώστε 5 λεπτά για αναφορά, 20 λεπτά για μάθηση και 5-10 λεπτά για συλλογισμό, δέσμευση και συμμετοχή στο τέλος της συγκέντρωσης της ομάδας.

**Αποτίμηση για Το μονοπάτι μου:** Οι σελίδες 4-5 και το τμήμα στη σελίδα 6 «Πώς μπορώ να αυξήσω την πνευματική αυτοδυναμία μου;» από το βιβλιαράκι *Το μονοπάτι μου*, θα πρέπει να έχουν ολοκληρωθεί προτού αρχίσει η σειρά μαθημάτων *Το θεμέλιό μου*. Εάν οι συμμετέχοντες δεν έλαβαν μέρος στην πνευματική συγκέντρωση *Το μονοπάτι μου*, αυτό μπορεί να γίνει στην πρώτη εβδομαδιαία συγκέντρωση της ομάδας, κάνοντας αυτή τη σειρά μαθημάτων μία σειρά δεκατριών εβδομάδων. **Οι σελίδες 12-13 θα πρέπει να ολοκληρωθούν κατά την τελευταία εβδομαδιαία συγκέντρωση της ομάδας για τη σειρά μαθημάτων, ώστε να αξιολογηθεί η πρόοδος.**

## Το θεμέλιό μου, διάγραμμα, μόνον ομάδα



**ΑΝΑΦΟΡΑ** 5 λεπτά

### ΤΗΡΗΣΑ ΤΙΣ ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ ΜΟΥ;

**Διαβάστε:** Θα αναφέρουμε την πρόδοό μας ως προς την τήρηση των δεσμεύσεών μας, καταγράφοντας την πρόδοό μας στο διάγραμμα δέσμευσης.

**Συζητήστε:** Τι μάθατε τηρώντας τις δεσμεύσεις σας; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε; Ας συσκεφθούμε και ας βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον. Αυτή είναι η σημαντικότερη συζήτηση αυτής της συγκέντρωσης.



**ΜΑΘΑΙΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ ΜΟΥ** 20 λεπτά

Στο τέλος αυτής της συνεδρίας, κάνετε τα ακόλουθα:



**ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ** 3-5 λεπτά

Επανεξετάστε τις γραφές από το εγχειρίδιο. Διαθέστε χρόνο για να συλλογισθείτε αυτά που μαθαίνετε. Να αισθάνεστε ελεύθεροι να σημειώνετε τις εντυπώσεις σας.



**ΔΕΣΜΕΥΣΗ** 3-5 λεπτά

### ΠΩΣ ΘΑ ΕΧΩ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΟΔΟ;

**Διαβάστε:** Κάθε εβδομάδα θα επιλέγουμε έναν «συνεργάτη δράσης». Θα είναι ένα μέλος της ομάδας το οποίο θα μας βοηθά να τηρούμε τις δεσμεύσεις μας. Οι συνεργάτες δράσης θα πρέπει να επικοινωνούν μεταξύ τους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και να αναφέρουν την πρόδοό τους ο ένας στον άλλο. Γενικώς, οι συνεργάτες δράσης είναι του ίδιου γένους και δεν είναι ένα μέλος της οικογένειας.

**Εφαρμογή:** Επιλέξτε τον συνεργάτη σας δράσης. Αποφασίστε πότε και πώς θα επικοινωνείτε μεταξύ σας.

**Διαβάστε δυνατά κάθε δέσμευση στον συνεργάτη σας δράσης. Υποσχεθείτε να τηρείτε τις δεσμεύσεις σας!**

### ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΦΕΡΩ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΜΟΥ;

**Παρακολουθήστε:** Το βίντεο «Δράση και δέσμευση» (την πρώτη εβδομάδα μόνον)

**Διαβάστε:** Όταν δίνουμε αναφορά για τις δεσμεύσεις μας, είναι πιθανότερο να τις τηρούμε. Ο Πρόεδρος Μόνσον είπε: «Εκεί όπου μετράται η απόδοση, η απόδοση βελτιώνεται. Όταν η απόδοση μετράται και γίνεται αναφορά γι' αυτήν, ο ρυθμός βελτίωσης αυξάνει».

**Εφαρμογή:** Πριν από την επόμενη συγκέντρωση, χρησιμοποιήστε το διάγραμμα δέσμευσης για να καταγράψετε την πρόδοό σας. Γράψτε «Ναι», «Όχι» ή πόσες φορές τηρήσατε τη δέσμευση.

**Διαβάστε:** Στην επόμενη συγκέντρωση της ομάδας μας, ο συντονιστής θα σχεδιάσει στον πίνακα ένα διάγραμμα δέσμευσης. Θα γράψουμε την πρόδοό μας στον πίνακα όταν θα είμαστε εκεί.