

Joint development, piloting and validation of entrepreneurial mindset and key skills curricula and training materials for third countries



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ENTRECOMP 2.1 ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΚΩΔ. ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2.2: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ENTRECOMP

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΤΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: MMC MEDITERRANEAN MANAGEMENT CENTER

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΓΟΥ

Πρόγραμμα:	Erasmus+
Βασική δράση:	Lump Sum Grants
Τίτλος έργου:	Joint development, piloting and validation of entrepreneurial mindset and key skills curricula and training materials for third countries
Ακρωνύμιο έργου:	EMSA
Αριθμός Συμφωνίας Έργου:	101092477
Ημερομηνία έναρξης:	01/01/2023
Ημερομηνία λήξης:	31/12/2025

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΡΓΟΥ



ΕΤΑΙΡΟΙ ΕΡΓΟΥ



Jordan Youth Innovation Forum
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑ:	ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ	
ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ		4
Στόχος του εργαστηρίου		4
Μαθησιακά αποτελέσματα		4
Μεθοδολογία κατάρτισης		5
Προαπαιτούμενα		5
ΣυΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		5
Διάρκεια εργαστηρίου		5
Τεχνικές κατάρτισης		5
Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά		6
Κατανομή του προγράμματος των εργαστηρίων		6
Κατάλογος μεθοδολογικών εργαλείων		10
ΑΥΤΟΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ		10
Πόροι		10



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Στόχος εργαστηρίου

Αυτό το εργαστήριο στοχεύει στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις έννοιες της "αυτογνωσίας" και της "αυτοαποτελεσματικότητας". Ξεκινά με μια εισαγωγή στις έννοιες αυτές, εξηγεί την αλληλεπίδραση μεταξύ τους και τη σύνδεσή τους με την ηγεσία και την επιχειρηματικότητα και παρέχει συμβουλές για το πώς να βελτιώσουν την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα ώστε να είναι σε θέση να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους ανάγκες, επιθυμίες, ενδιαφέροντα και φιλοδοξίες. Για την καλύτερη κατανόηση των εννοιών, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν την αυτογνωσία τους συμπληρώνοντας ένα τεστ αυτογνωσίας και χρησιμοποιούν τη Γενική Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας για να αξιολογήσουν την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Στη συνέχεια, έχουν την ευκαιρία να θέσουν σε εφαρμογή την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα μέσω της εξοικείωσης με τις έννοιες της "ενσυνειδητότητας" και του "οραματισμού" και μέσω της εφαρμογής μιας σειράς ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων που τους επιτρέπουν να χρησιμοποιούν και να εξασκούν την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα. Τέλος, τους ζητείται να διαμορφώσουν το προσωπικό τους μανιφέστο με βάση την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά τους, διαμορφώνοντας έτσι μια σαφή κατεύθυνση, προτεραιότητες και στόχους, και συνειδητοποιούν ότι η εκδήλωση της αυτογνωσίας είναι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του να ηγείσαι των άλλων και μάλιστα να θεωρηθείς ως πρότυπο.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μετά το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

Όσον αφορά τις γνώσεις:

Ορίσουν την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και να εξηγήσουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.

Περιγράψουν το ρόλο της αυτογνωσίας στην ηγεσία και στην έμπνευση των άλλων, καθώς και το ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας στην ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας.

Όσον αφορά τις δεξιότητες:

Προσδιορίσουν και να αξιολογήσουν τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες του ατόμου μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.



Να αναλύουν τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες τους για να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.

Όσον αφορά τις ικανότητες:

Να σκέφτονται και να ενεργούν προς μια σαφή κατεύθυνση, προτεραιότητες και στόχους χρησιμοποιώντας ένα προσωπικό μανιφέστο (δήλωση) που δημιουργείται για τη ζωή τους με βάση την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά τους.

Μεθοδολογία εκπαίδευσης

- Σύγχρονη διαδικτυακή μάθηση
- Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Προαπαιτούμενα

- Κανένα προαπαιτούμενο
- Ειδικές δεξιότητες
- Συμμετοχή σε άλλα εργαστήρια

Εάν το εργαστήριο απαιτεί ειδικές δεξιότητες ή συμμετοχή σε άλλα εργαστήρια, εξηγήστε:

N/A

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Διάρκεια εργαστηρίου

6 ώρες.

Τεχνικές εκπαίδευσης

- Διάλεξη (υποχρεωτική)
- Ατομική άσκηση



- Ομαδική άσκηση
- Παιχνίδι ρόλων
- Βιωματικό εργαστήριο
- Ομαδική συζήτηση
- Καταιγισμός ιδεών
- Μελέτη περίπτωσης
- Ερωτήσεις και απαντήσεις (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις ανοικτού τύπου)
- Άλλο (αναφέρετε) _____

Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά

Εξοπλισμός:

- ✓ Φορητός υπολογιστής/επιτραπέζιος υπολογιστής

Υλικά:

- ✓ Παρουσίαση PowerPoint
- ✓ Φύλλα εργασίας δραστηριοτήτων
- ✓ Φύλλα χαρτιού
- ✓ Στυλό

Ανάλυση του προγράμματος μαθήματος

Αρ.	Θέμα/Περιεχόμενο	Φόρτος εργασίας σε λεπτά	
1	Εισαγωγή στην Αυτογνωσία και την Αυτοαποτελεσματικότητα	25 λεπτά	
	Δομή		Τεχνική Εκπαίδευσης/Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου
	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία - Αυτοαποτελεσματικότητα • Τι νομίζετε ότι είναι η "αυτογνωσία"; 		Διάλεξη: PPT2.1_1 Ερωτήσεις και απαντήσεις: Ερωτήσεις ανοικτού τύπου

6

Πρόγραμμα Μαθήματος ENTRECOMP 2.1

Εργασία 2.2



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς πιστεύετε ότι η "αυτογνωσία" σχετίζεται με την "αυτοαποτελεσματικότητα"; • Τι μπορώ και τι δεν μπορώ να κάνω 		
2	Η Αλληλεπίδραση μεταξύ Αυτογνωσίας και Αυτοαποτελεσματικότητας		140 λεπτά
	Δομή	Τεχνική Εκπαίδευσης/Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου	
	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης <ul style="list-style-type: none"> - Τι είναι η αυτογνωσία; - Αυτογνωσία και συναισθηματική νοημοσύνη - Εσωτερική και εξωτερική αυτογνωσία - Αυτογνωσία και ηγεσία - Γιατί είναι δύσκολο να έ-χεις αυτογνωσία; - 5 τρόποι για να καλλιεργή-σετε την αυτογνωσία • Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα προς τα εμπρός <ul style="list-style-type: none"> - Τι είναι η αυτοαποτελεσματικότητα; - Το μοντέλο αυτοαποτελε-σματικότητας του Albert Bandura - Αυτοαποτελεσματικότητα και επιχειρηματικότητα - Εργαλεία για τη μέτρηση της αυτοαποτελεσματικό-τητας - Κλίμακα γενικής αποτελεσματικότητας (GES) - Συμβουλές για τη βελτί-ωση της αυτοαποτελεσμα-τικότητας 	<p>Διάλεξη: Η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας/PPT2.1_1</p> <p>Ατομική άσκηση: /MT2.1_2</p> <p>Προβολή και ανάλυση βίντεο: MT2.1_3</p> <p>Ατομική άσκηση: /MT2.1_4</p> <p>Ομαδική συζήτηση: 2.1_5</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> • Η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας 		
3	Αυτογνωσία και Αυτοαποτελεσματικότητα στην Πράξη		95 λεπτά
	Δομή	Τεχνική Εκπαίδευσης/Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου	
	<ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας <ul style="list-style-type: none"> - Τι είναι η "Ενσυνειδητότητα"; - Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα! - Τι είναι ο οραματισμός; - Εξασκηθείτε στον Οραματισμό! • Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα <ul style="list-style-type: none"> - Δραστηριότητες για εξάσκηση 	<p>Διάλεξη: Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα στην πράξη/PPT2.1_1</p> <p>Ατομική άσκηση: Το Διάγραμμα Ελευθερίας, Αλλαγή της Αυτο-ομιλίας, Καταγράψτε την ABC σας, Ρωτήστε τα "τρία γιατί"/MT2.1_6</p> <p>Ομαδική άσκηση: /MT2.1_7</p>	
4	Επιδεικνύοντας Αυτογνωσία και Αυτοαποτελεσματικότητα		80 λεπτά
	Δομή	Τεχνική Εκπαίδευσης/Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου	
	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία και προσωπικό μανιφέστο • Η αυτογνωσία ως ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της μοντελοποίησης ρόλων 	<p>Διάλεξη: Αυτογνωσία και Αυτοαποτελεσματικότητα/PPT2.1_1</p> <p>Ατομική άσκηση: MT2.1_8</p> <p>Προβολή και ανάλυση βίντεο: The Office US/MT2.1_9</p>	
5	Επανάληψη		20 λεπτά
	Δομή	Τεχνική Εκπαίδευσης/Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου	
	<ul style="list-style-type: none"> • Κύρια Σημεία για Επανάληψη 	Διάλεξη: 2.1_1	



Πρόγραμμα Μαθήματος ENTRECOMP 2.1

Εργασία 2.2



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Κατάλογος μεθοδολογικών εργαλείων

Αρ.	Τεχνική εκπαίδευσης	Κωδικός μεθοδολογικού εργαλείου
1	Διάλεξη	PPT2.1_1
2	Ατομική άσκηση	MT2.1_2
3	Προβολή και ανάλυση βίντεο	MT2.1_3
4	Ατομική άσκηση	MT2.1_4
5	Ομαδική συζήτηση	MT2.1_5
6	Ατομική άσκηση	MT2.1_6
7	Ομαδική άσκηση	MT2.1_7
8	Ατομική άσκηση	MT2.1_8
9	Προβολή και ανάλυση βίντεο	MT2.1_9

ΑΥΤΟΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ

Πηγές

Αρ.	Τίτλος πηγής	Συνημμένο (εάν υπάρχει)
1	Bandura, a. (1986). Κοινωνικά θεμέλια της σκέψης και της δράσης: Μια κοινωνική γνωστική θεωρία. Englewood cliffs, NJ: prentice-hall.	
2	Bandura, a. (1991a). Μηχανισμός αυτοαποτελεσματικότητας στη φυσιολογική ενεργοποίηση και στη συμπεριφορά προαγωγής της υγείας. In J. Madden, IV (ed.), Neurobiology of learning, emotion and affect (σσ. 229- 270). Νέα Υόρκη: Raven.	
3	Bandura, a. (1991b). Αυτορρύθμιση των κινήτρων μέσω μηχανισμών πρόβλεψης και αυτορρύθμισης. In R. A. Dienstbier (ed.), Perspectives on motivation: nebraska symposium on motivation (vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of nebraska press.	



4	Bandura, A. (1994). Αυτοαποτελεσματικότητα. Στο V. S. Ramachaudran (επιμ.), <i>Εγκυκλοπαίδεια της ανθρώπινης συμπεριφοράς</i> (τ. 4, σσ. 71-81). Νέα Υόρκη: Academic press. (Αναδημοσίευση στο H. Friedman [επιμ.], <i>Εγκυκλοπαίδεια της ψυχικής υγείας</i> . San Diego: Academic press, 1998).	
5	Buckley, T. R., & Foldy, E. G. (2010). A Pedagogical Model for Increasing Race-Related Multicultural Counseling Competency 1ψ7. <i>The Counseling Psychologist</i> , 38(5), 691-713. https://doi.org/10.1177/0011000009360917	https://doi.org/10.1177/0011000009360917
6	Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). <i>Μια θεωρία της αντικειμενικής αυτογνωσίας</i> . Academic Press.	
7	Goleman, D. (1995). <i>Συναίσθηματική νοημοσύνη</i> . Bantam Books, Inc.	
8	Jiaying Huo (2023). Η ενσυνειδητότητα των επαγγελματιών-τεχνικών εκπαιδευτικών: Έχει σημασία για την ευημερία και τα κίνητρα των εκπαιδευτικών; <i>Heliyon</i> 9(6), e17184, 2405-8440. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17184	https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17184
9	Lent, r. W., & Hackett, G. (1987). Αυτοαποτελεσματικότητα σταδιοδρομίας: εμπειρική κατάσταση και μελλοντικές κατευθύνσεις. <i>Journal of vocational behavior</i> , 30, 347-382.	
10	Maddux, j. E., & Stanley, M. A. (Eds.) (1986). Ειδικό τεύχος για τη θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας. <i>Journal of social and clinical psychology</i> , 4 (ολόκληρο αρ. 3).	
11	Rajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Αυτοπεποίθηση και σχολική επιτυχία: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. Στο R. J. Riding & S. G. Rayner (Eds.), <i>Self perception</i> (σελ. 239-265). Ablex Publishing.	
12	Schunk, d. H. (1989). Αυτοαποτελεσματικότητα και εκμάθηση γνωστικών δεξιοτήτων. Στο C. Ames & R. Ames (επιμ.), <i>Έρευνα για τα κίνητρα στην εκπαίδευση</i> . Τόμος 3: Στόχοι και γνώσεις (σσ. 13-44). San diego: academic press.	
13	Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). <i>Γενική κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας (GSE)</i> [εγγραφή στη βάση δεδομένων]. APA PsycTests. https://doi.org/10.1037/t00393-000	https://doi.org/10.1037/t00393-000
14	Schwarzer, r. (Ed.). (1992). <i>Αυτοαποτελεσματικότητα: έλεγχος της δράσης από τη σκέψη</i> . Ουάσιγκτον, DC: Ημισφαίριο.	
15	Sutton A. (2016). Μέτρηση των αποτελεσμάτων της αυτογνωσίας: Κατασκευή του ερωτηματολογίου για τα αποτελέσματα της αυτοεπίγνωσης. <i>Europe's journal of</i>	https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178



	<i>psychology</i> , 12(4), 645-658. https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178	
16	White, j. (1982). Απόρριψη. Reading, MA: Addison-wesley.	
17	Wood, r. E., & Bandura, A. (1989). Κοινωνική γνωστική θεωρία της οργανωσιακής διοίκησης. <i>Academy of management review</i> , 14, 361-384.	
18	[Comedy Bites]. (2023, 29 Σεπτεμβρίου). Η παντελής έλλειψη αυτογνωσίας του Michael Scott The Office US Comedy Bites [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=y93mohSy_8U	https://www.youtube.com/watch?v=y93mohSy_8U
19	[PsychAlive]. Τι είναι η <i>Mindfulness</i> ; [Βίντεο]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=HmEo6RI4Wvs	https://www.youtube.com/watch?v=HmEo6RI4Wvs
20	[TED]. (2010, 1 Μαρτίου 2010). Το αίνιγμα της εμπειρίας έναντι της μνήμης Daniel Kahneman [Βίντεο]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBI-7Yg	https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBI-7Yg
21	(2023, 27 Ιουλίου). 11 τρόποι για να βελτιώσετε την αυτοαποτελεσματικότητά σας. Pocket Prep. Ανακτήθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2024, από https://www.pocketprep.com/posts/11-ways-to-improve-your-self-efficacy/ .	https://www.pocketprep.com/posts/11-ways-to-improve-your-self-efficacy/
22	(2023, 23 Μαρτίου). Τι κάνει ένα καλό πρότυπο; LinkedIn. Ανακτήθηκε στις 12 Μαρτίου 2024, από https://www.linkedin.com/pulse/what-makes-good-role-model-mollie-chard .	https://www.linkedin.com/pulse/what-makes-good-role-model-mollie-chard
23	(2022, 25 Μαρτίου). Τεστ αυτογνωσίας: Είστε αυτογνωσία; Γδαρμένη ψυχαγωγία. Ανακτήθηκε στις 12 Μαρτίου 2024 από https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/ .	https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/
24	(2019, 11 Αυγούστου). Η σημασία της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας του Albert Bandura για την επίτευξη της επιτυχίας. Οραματιστείτε την εξέλιξή σας. Ανακτήθηκε στις 22 Φεβρουαρίου 2024, από https://www.envisionyourevolution.com/learning-motivation/albert-bandura-the-concept-of-self-efficacy/4143/ .	https://www.envisionyourevolution.com/learning-motivation/albert-bandura-the-concept-of-self-efficacy/4143/
25	(2019, 21 Μαΐου). Μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας με κλίμακες και ερωτηματολόγια. Θετική Ψυχολογία. Ανακτήθηκε στις 19 Φεβρουαρίου 2024, από https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/ .	https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/
26	(2018, 4 Ιανουαρίου). Τι είναι πραγματικά η αυτογνωσία (και πώς να την καλλιεργήσετε). Harvard Business Review. Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου 2024, από https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it	https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it



	https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it .	
27	(n.d.). Γίνε επαγγελματίας θετικής ψυχολογίας. Θετική Ψυχολογία. Ανακτήθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2024, από https://positivepsychology.com/ .	https://positivepsychology.com/
28	(n.d.). Δημιουργήστε τη ζωή που ονειρευόσασταν. Jack Canfield. Ανακτήθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2024, από https://jackcanfield.com/ .	https://jackcanfield.com/
29	(n.d.). <i>Mindfulness Quiz</i> . Greater Good Magazine. Ανακτήθηκε στις 13 Μαρτίου 2024, από https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/mindfulness .	https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/mindfulness
30	(n.d.). Καλώς ήρθατε στο Develop Good Habits! Ανάπτυξη καλών συνηθειών. Ανακτήθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2024, από https://www.developgoodhabits.com/ .	https://www.developgoodhabits.com/
31	www.greatergood.berkeley.edu/	
32	www.momjunction.com	
33	www.psychcentral.com	
34	www.verywellmind.com	

