

[Λογότυπο
συνεργάτη]



ENTRECOMP:

2.2 Κίνητρα και επιμονή

MMC Management Centre

Διάρκεια: Διάρκεια: 6 ώρες



**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.

Κοινοπραξία έργου

Συντονιστής:



Εταίροι:



Jordan Youth Innovation Forum
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΓΟΥ

Τίτλος: “Joint Development, Piloting, and Validation of Entrepreneurial Mindset and Key Skills Curricula and Training Materials for Third Countries”

Ακρωνύμιο: EMSA (Entrepreneurial Mindset and Skills for All)

Αριθμός συμφωνίας: 101092477 - EMSA - ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

Πρόγραμμα: Erasmus+ Capacity Building in the Field of Vocational Education and Training (VET)

Πρόσκληση υποβολής προτάσεων: ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

Ημερομηνία έναρξης: 01.01.2023

Ημερομηνία λήξης: 31.12.2025

2.2 Κίνητρα και επιμονή

Στόχος εργαστηρίου

- Αυτό το εργαστήριο έχει ως στόχο να δώσει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη κατανόηση και πρακτική εφαρμογή της επιμονής και των κινήτρων σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Μέσα από μια σε βάθος διερεύνηση βασικών εννοιών, θεωριών και στρατηγικών, το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει τις γνώσεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις θεμελιώδεις αρχές της παρακίνησης και τον κρίσιμο ρόλο της επιμονής στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων. Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες στην εφαρμογή αποτελεσματικών τεχνικών για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας, τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων και τη διατήρηση των κινήτρων, ακόμη και μπροστά στις προκλήσεις. Επιπλέον, το εργαστήριο στοχεύει στην καλλιέργεια ικανοτήτων για την ενσωμάτωση αυτών των εννοιών στις πρακτικές στο χώρο εργασίας, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ηγούνται πρωτοβουλιών που δημιουργούν και διατηρούν ένα περιβάλλον παρακίνησης, να προσαρμόζουν τις στρατηγικές με βάση την ανατροφοδότηση της ομάδας και να αξιολογούν τον αντίκτυπο αυτών των στρατηγικών στην απόδοση και το ηθικό της ομάδας. Στο τέλος αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες όχι μόνο θα έχουν μια βαθύτερη θεωρητική κατανόηση της επιμονής και της παρακίνησης, αλλά θα είναι επίσης εξοπλισμένοι με εφαρμόσιμες δεξιότητες και ικανότητες για να εφαρμόσουν αποτελεσματικά αυτές τις έννοιες στην επαγγελματική τους ζωή, συμβάλλοντας τόσο στην ατομική όσο και στην οργανωτική ανάπτυξη.



2.2 ΚΙΝΗΤΡΑ & ΕΠΙΜΟΝΗ

Μάθηση Αποτελέσματα

Όσον αφορά τις **γνώσεις**:

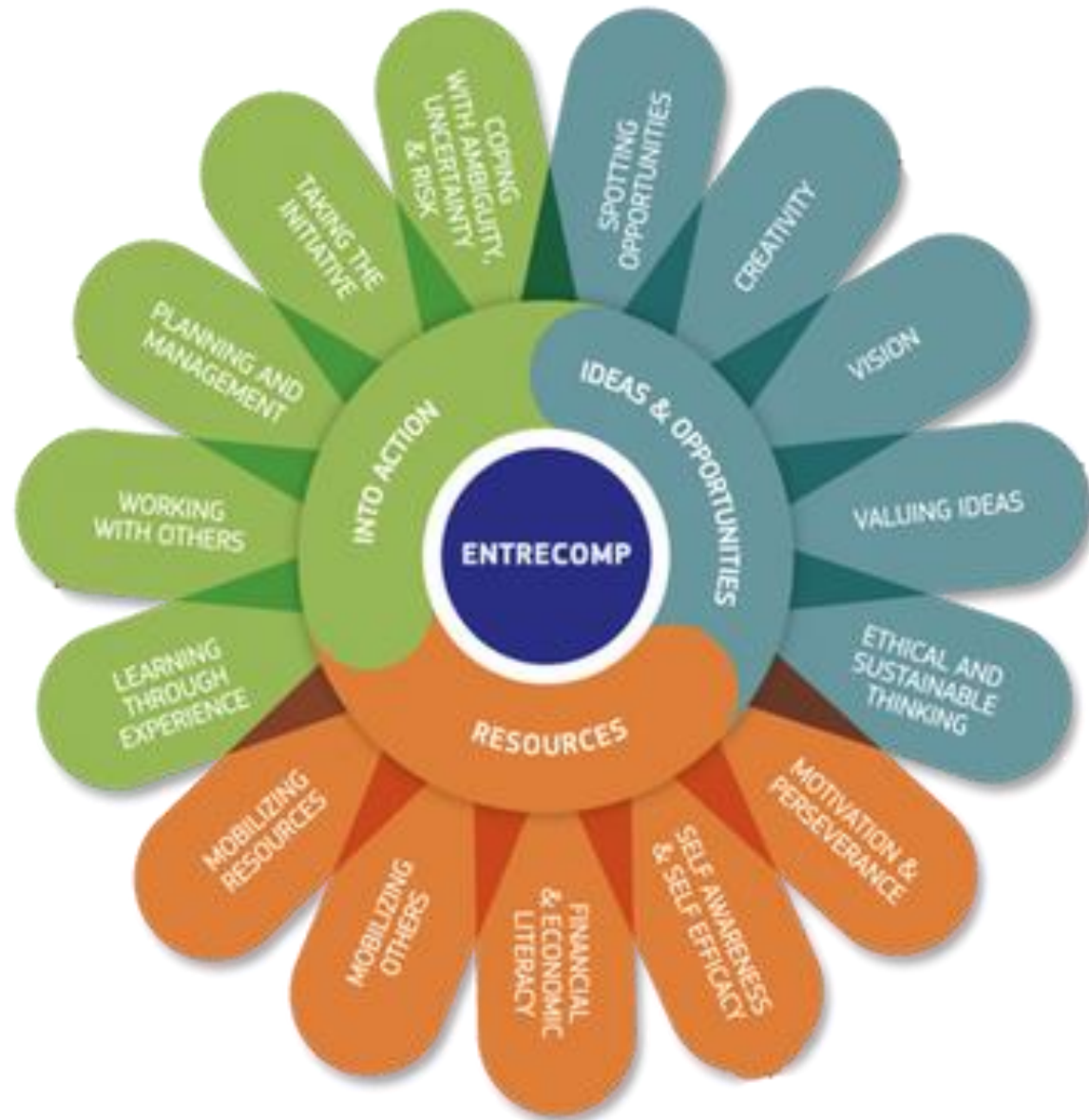
- ✓ Ορισμός και επεξήγηση των βασικών εννοιών της επιμονής και των κινήτρων, συμπεριλαμβανομένων των θεωριών των κινήτρων, των στρατηγικών για τη δημιουργία ανθεκτικότητας και των τεχνικών για τη διατήρηση των κινήτρων σε δύσκολες καταστάσεις.

Όσον αφορά τις **δεξιότητες**:

- ✓ Εφαρμόζουν τεχνικές και στρατηγικές για την ενίσχυση της προσωπικής επιμονής και των κινήτρων σε επαγγελματικά περιβάλλοντα, χρησιμοποιώντας αποτελεσματικά τον καθορισμό στόχων, τους μηχανισμούς ανατροφοδότησης και την επικοινωνία κινήτρων.

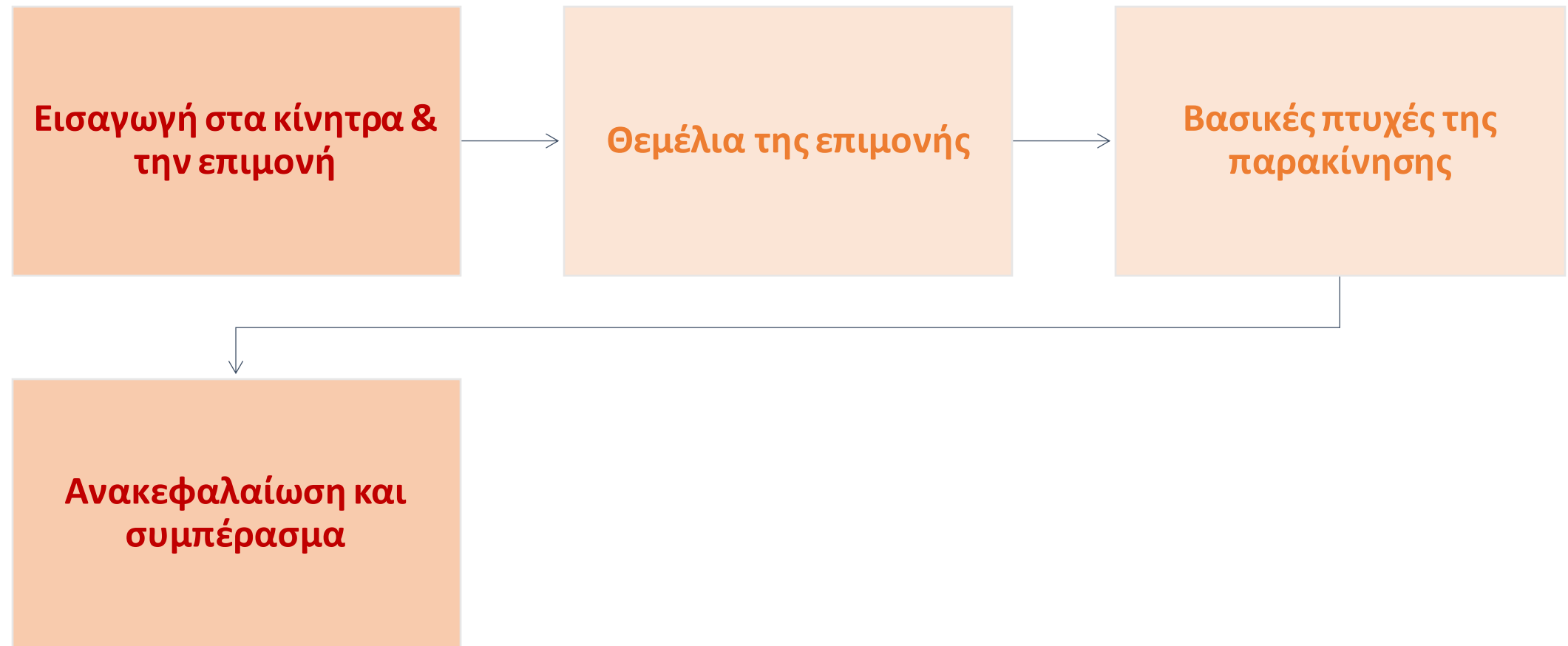
Όσον αφορά τις **ικανότητες**:

- ✓ Επίδειξη της ικανότητας ενσωμάτωσης της επιμονής και της παρακίνησης στις πρακτικές της ζωής και του εργασιακού χώρου, με την ανάληψη πρωτοβουλιών που προωθούν ένα περιβάλλον παρακίνησης, προσαρμόζοντας τις κατάλληλες στρατηγικές.

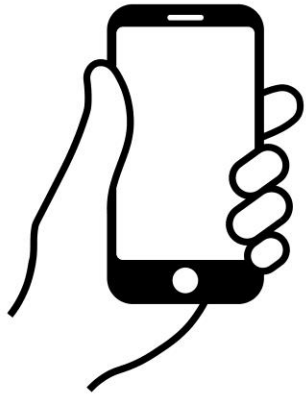


Ποια είναι η
αρμοδιότητα
του ENTRECOMP
στην εκπαίδευσή
μας;

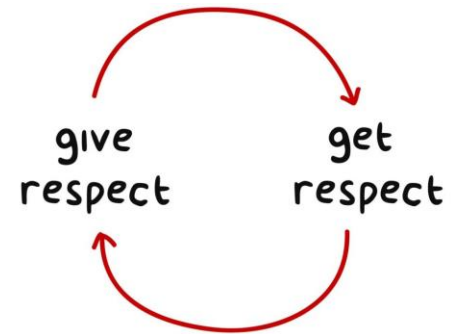
Χάρτης διαδρομής εργαστηρίου



Κανόνες εργαστηρίου



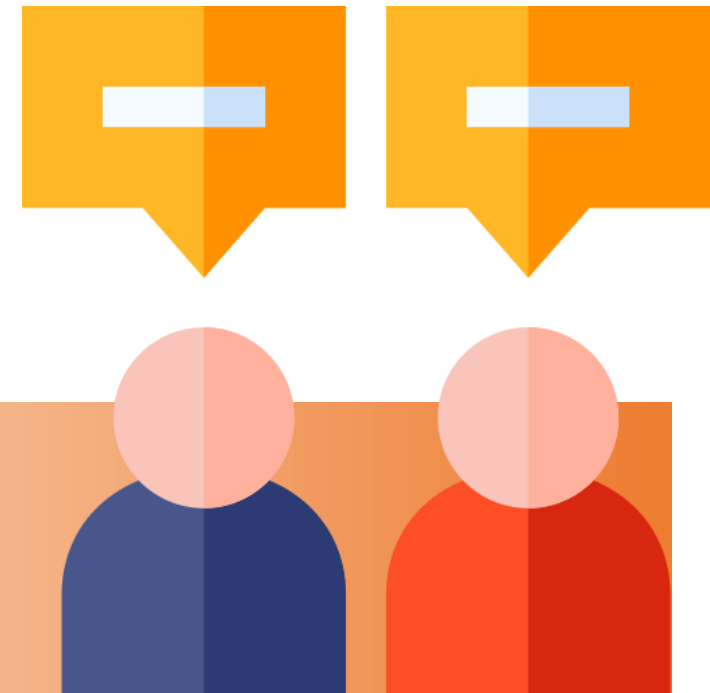
Συμμετοχή



**YOUR
OPINION
MATTERS**



Δραστηριότητα Παγοθραύστη



Εισαγωγές

Ας γνωριστούμε μεταξύ μας!

"Η επιμονή δεν είναι ένας μακρύς αγώνας- είναι πολλοί σύντομοι αγώνες ο ένας μετά τον άλλο". - Walter Elliot

Εισαγωγή στην επιμονή και τα κίνητρα

Επιμονή και κίνητρα

- Σε αυτή τη συνεδρία, ξεκινάμε ένα ταξίδι για να εξερευνήσουμε δύο καίριες ικανότητες που είναι ζωτικής σημασίας τόσο για την προσωπική ανάπτυξη όσο και για την επαγγελματική επιτυχία. Όπως δήλωσε όμορφα ο Walter Elliot, "Η επιμονή δεν είναι ένας μακρύς αγώνας δρόμου- είναι πολλοί σύντομοι αγώνες ο ένας μετά τον άλλο". Αυτό το απόσπασμα θέτει τις βάσεις για την εξερεύνησή μας στη δυναμική αλληλεπίδραση της συνεχούς προσπάθειας και της ορμής που την τροφοδοτεί.



- **Η επιμονή** αφορά τη σταθερότητα στην εκτέλεση κάποιου έργου παρά τις δυσκολίες ή την καθυστέρηση στην επίτευξη της επιτυχίας. Είναι η τόλμη και η αποφασιστικότητα που μας κρατάει να προχωράμε μπροστά, ανεξάρτητα από τα εμπόδια που συναντάμε. Σε αυτή την ενότητα, θα εμβαθύνουμε στο τι κάνει την επιμονή ένα ζωτικό χαρακτηριστικό, πώς να την καλλιεργήσετε και το ρόλο της στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων.



Κίνητρα

Από την άλλη πλευρά, η παρακίνηση είναι η δύναμη που ξεκινά, καθοδηγεί και διατηρεί συμπεριφορές προσανατολισμένες στο στόχο. Είναι αυτό που μας αναγκάζει να ενεργήσουμε, είτε πρόκειται να πάρουμε ένα ποτήρι νερό για να ξεδιψάσουμε είτε να διαβάσουμε ένα βιβλίο για να αποκτήσουμε γνώσεις. Θα διερευνήσουμε τους διάφορους τύπους κινήτρων, τι τα τροφοδοτεί και πώς να τα αξιοποιήσουμε αποτελεσματικά για να οδηγήσουμε τόσο τις ατομικές όσο και τις συλλογικές προσπάθειες.



1. Εισαγωγή στην επιμονή και τα κίνητρα

1 Επισκόπηση της επιμονής και των κινήτρων

2 Σημασία στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη

3 Στρατηγικές για την καλλιέργεια της επιμονής και των κινήτρων

Επισκόπηση της επιμονής και των κινήτρων

- Και οι δύο έννοιες ορίζονται
 - **Η επιμονή** ορίζεται συχνά ως η συνεχής προσπάθεια να γίνει ή να επιτευχθεί κάτι παρά τις δυσκολίες, την αποτυχία ή την αντίθεση. Είναι η πυγμή ή η σταθερότητα που είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων.
 - **Η παρακίνηση**, αντιθέτως, είναι η διαδικασία που ξεκινά, καθοδηγεί και διατηρεί συμπεριφορές προσανατολισμένες στο στόχο. Είναι αυτό που ωθεί τα άτομα να αναλάβουν δράση.



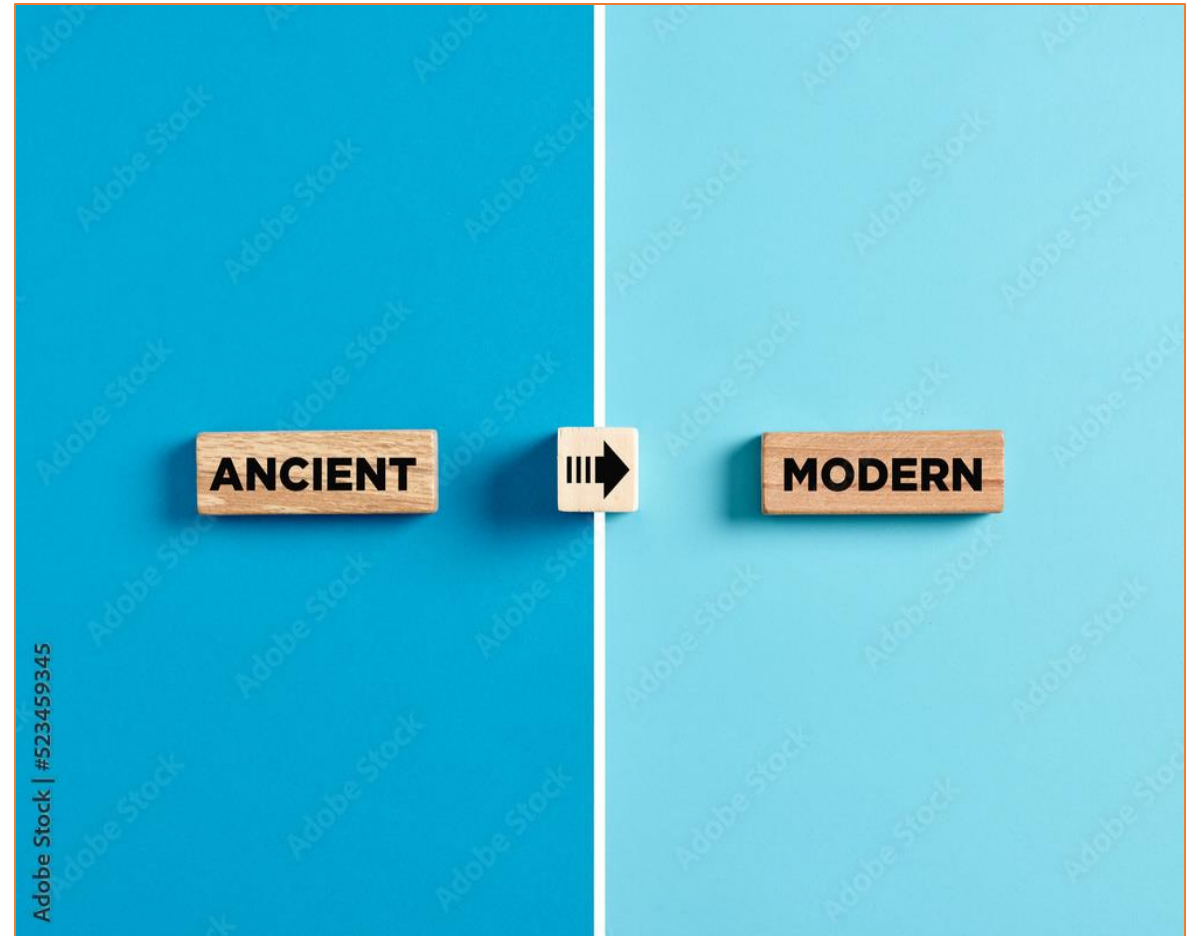
Επιμονή και κίνητρα

Η επιμονή και τα κίνητρα είναι αλληλένδετα, με την επιμονή να είναι η συνεχής προσπάθεια που συχνά τροφοδοτείται από το υποκείμενο κίνητρο. Μαζί, αποτελούν ένα ισχυρό δίδυμο για την προσωπική ανάπτυξη και την επαγγελματική επίτευξη.



Νέες έννοιες;

Το ιστορικό πλαίσιο αυτών των εννοιών χρονολογείται από την αρχαία φιλοσοφία, όπου η επιμονή και τα κίνητρα είχαν κεντρική θέση στις συζητήσεις για την ηθική και την προσωπική αρετή. Με την πάροδο του χρόνου, οι έννοιες αυτές εξελίχθηκαν και μελετήθηκαν εκτενώς στις ψυχολογικές επιστήμες, ιδίως για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, της ανθεκτικότητας και της επιτυχίας.



Η σημασία της επιμονής και των κινήτρων στην προσωπική και
επαγγελματική ανάπτυξη

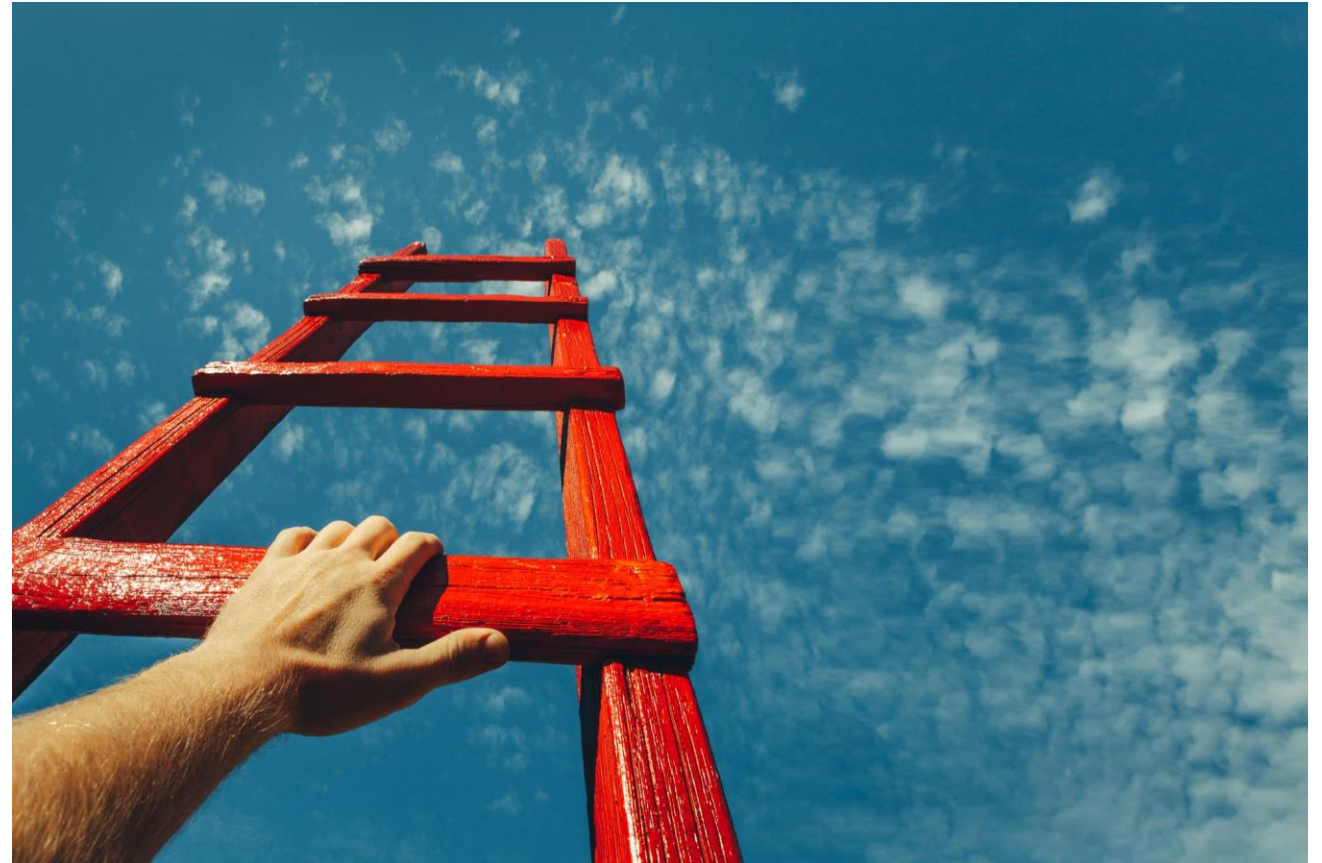


Επιμονή

Η σημασία της επιμονής και των κινήτρων στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη είναι βαθιά.

Σε προσωπικό επίπεδο, η επιμονή επιτρέπει στα άτομα να ξεπερνούν τις προκλήσεις και τις αναποδιές, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την ικανότητα επίτευξης μακροπρόθεσμων στόχων.

Επαγγελματικά, μεταφράζεται σε συνεχή προσπάθεια και αφοσίωση προς τους στόχους της καριέρας, ακόμη και μπροστά στις αντιξοότητες.



Κίνητρα

Τα κίνητρα, ως η κινητήρια δύναμη πίσω από τη δράση, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον καθορισμό και την επίτευξη των στόχων.

Τροφοδοτεί το ταξίδι προς την προσωπική ανάπτυξη και τα επαγγελματικά επιτεύγματα, επηρεάζοντας την ικανότητα εκμάθησης νέων δεξιοτήτων, προσαρμογής στις αλλαγές και επιδίωξης της επιτυχίας με ενθουσιασμό και δέσμευση.



Επιμονή και κίνητρα

Η ενσωμάτωση αυτών των ικανοτήτων δεν αφορά μόνο την επίτευξη των προορισμών, αλλά και την ενίσχυση του ίδιου του ταξιδιού, καθιστώντας την ανάπτυξη μια συνεχή και ικανοποιητική διαδικασία.



ACTIVITY



"Ανάπτυξη μέσω της πυγμής: Γκριτ:
Προσωπικές και επαγγελματικές διαδρομές"

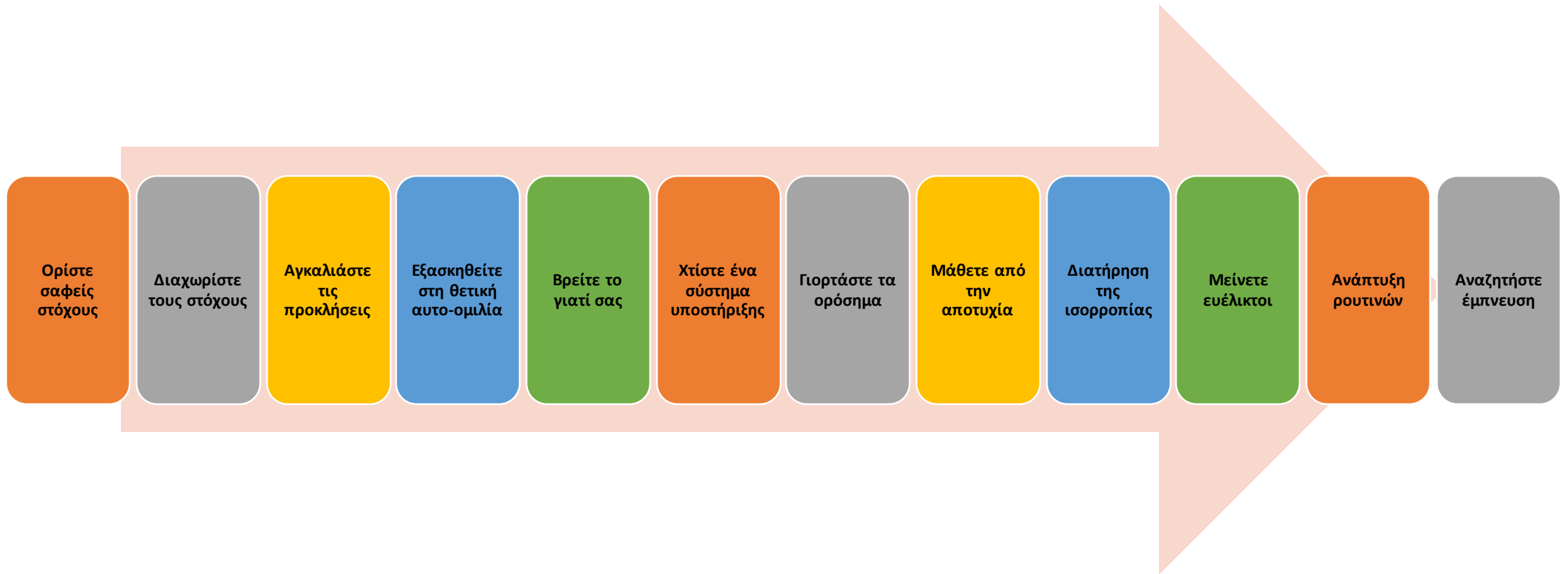


Καλλιέργεια της επιμονής και των κινήτρων

Η καλλιέργεια της επιμονής και των κινήτρων, ιδίως στο πλαίσιο της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης, περιλαμβάνει ένα μείγμα αλλαγής νοοτροπίας, πρακτικών στρατηγικών και υποστηρικτικών περιβαλλόντων. Ακολουθούν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να καλλιεργήσουν αυτές τις ιδιότητες:



Στρατηγικές για την καλλιέργεια της επιμονής και των κινήτρων



"Τροφοδοτώντας την εσωτερική σας κίνηση"



2. Βασικές αρχές της επιμονής

1 Κατανόηση της επιμονής

2 Στρατηγικές για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας

3 Ξεπερνώντας τις προκλήσεις

Κατανόηση της επιμονής

- **Πώς το λεξικό ορίζει την επιμονή:**

- ✓ Σταθερότητα στο να κάνεις κάτι παρά τη δυσκολία ή την καθυστέρηση στην επίτευξη της επιτυχίας.
- ✓ Η ιδιότητα του να συνεχίζεις να εργάζεσαι για την επίτευξη ενός στόχου ή ενός σκοπού ακόμη και όταν αντιμετωπίζεις εμπόδια ή αντιξοότητες.
- ✓ Η πράξη της διατήρησης μιας αποφασιστικής στάσης και επίμονης προσπάθειας για την επίτευξη των στόχων κάποιου, παρά τις προκλήσεις και τις αναποδιές.

Η επιμονή συνδέεται συχνά με την αποφασιστικότητα, την αποφασιστικότητα και την προθυμία να συνεχίσεις να προχωράς μπροστά σε αντιξοότητες ή δυσκολίες, με απώτερο στόχο την επίτευξη ενός επιθυμητού αποτελέσματος.



"Ο θρίαμβος της επιμονής: Τζάκσον"

Ας φανταστούμε την εξής κατάσταση:

Κοιτάζετε το βουνό μπροστά σας, τρομαγμένοι από το τεράστιο μέγεθός του. Το μονοπάτι είναι σκοτεινό και τα εμπόδια είναι άγνωστα. Η εύκολη επιλογή είναι να γυρίσετε πίσω τώρα πριν αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις, τις αποτυχίες και την ταλαιπωρία που βρίσκονται μπροστά σας. Αλλά μέσα σας καίει μια φλόγα - μια ήσυχη πεποίθηση ότι υπάρχει κάτι ουσιαστικό που μπορεί να κερδηθεί αν προχωρήσετε μπροστά.

Και έτσι κάνετε το πρώτο βήμα. Μετά ένα άλλο. Κάποιες φορές σκοντάφτετε, αμφιβάλλετε για τον εαυτό σας και αναρωτιέστε αν οι ανταμοιβές αξίζουν τον αγώνα. Αλλά επιμένετε. Μέσα από τις μεγάλες νύχτες και τις μεγάλες μέρες, μέσα από τον ιδρώτα και τα δάκρυα, επιμένετε.

Μέχρι που μια μέρα βρίσκεστε στην κορυφή, ατενίζοντας τη μαγευτική θέα που μόνο οι επίμονοι μπορούν να δουν. Συνειδητοποιείτε τη δύναμη που πλέον διαθέτετε, έχοντας νικήσει τους εσωτερικούς σας δαίμονες και ξεπεράσει κάθε εμπόδιο που βρισκόταν στο δρόμο σας. Το επίμονο πνεύμα που τροφοδότησε την ανάβασή σας τώρα σας γεμίζει με μια βαθιά αίσθηση αυτοπεποίθησης και σκοπού. Καταλαβαίνετε επιτέλους γιατί η επιμονή έχει μεγαλύτερη σημασία από όλα. Η κορυφή είναι γλυκιά, αλλά η ανάβαση ήταν πιο γλυκιά.

Γιατί η επιμονή έχει σημασία

Τα οφέλη της επιμονής είναι πολλά και ποικίλα.

Με την επιμονή, ενισχύουμε την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή μας, καθώς μαθαίνουμε από τις αποτυχίες μας και βελτιώνουμε τις δεξιότητές μας. Ενισχύουμε επίσης τη δημιουργικότητα και την καινοτομία μας, καθώς εξερευνούμε νέους τρόπους επίλυσης προβλημάτων και εξεύρεσης λύσεων.

Επιπλέον, ενισχύουμε την ανθεκτικότητα και την ψυχική μας υγεία καθώς αντιμετωπίζουμε το στρες και τις αντιξοότητες.





- 1. Η επιμονή οδηγεί σε διαρκή επιτυχία. Έτσι,**
 - ✓ Η εγκατάλειψη δεν αποτελεί επιλογή.
 - ✓ Οι ανταμοιβές έρχονται σε όσους δεν τα παρατάνε
- 2. Η επιμονή είναι το κλειδί για την επίτευξη των στόχων και των ονείρων σας. Έτσι,**
 - ✓ Για να επιμείνετε, χρειάζεστε πυγμή και αποφασιστικότητα.
 - ✓ Πρέπει να μαθαίνετε από τα λάθη σας.
 - ✓ Πρέπει να παραμείνετε ευέλικτοι και αισιόδοξοι.
- 3. Η επιμονή αναπτύσσει χαρακτήρα**
- 4. Η επιμονή ενισχύει την αποφασιστικότητά σας.**
- 5. Η επιμονή σας διδάσκει πώς να αποτυγχάνετε προς τα εμπρός.**
- 6. Η επιμονή σας επιτρέπει να αναπτύξετε δια βίου μάθηση.**

Τι γίνεται με την επιμονή στην καριέρα σας



Η επιμονή αποδίδει στην καριέρα σας. Αν και ο δρόμος προς την επιτυχία είναι σπάνια εύκολος, η επιμονή και η προσπάθεια να ξεπεράσετε τις προκλήσεις οδηγεί σε τεράστια οφέλη.

- ✓ Ανάπτυξη νοοτροπίας ανάπτυξης.
- ✓ Οι πόρτες θα ανοίξουν για όσους αρνούνται να παραιτηθούν (περισσότερες ευκαιρίες).
- ✓ Ενώ η τύχη μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο, η συνεπής προσπάθεια μακροπρόθεσμα είναι ο πιο σίγουρος δρόμος για την ΕΠΙΤΥΧΙΑ.
- ✓ Οικοδόμηση ανθεκτικότητας απέναντι στις δυσκολίες και τις αναποδιές.

Αν και ο δρόμος είναι μακρύς, η ανταμοιβή της αφοσίωσης και της επιμονής αξίζει την προσπάθεια. Συνεχίστε να βάζετε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, αδράξτε νέες ευκαιρίες και μη σταματήσετε ποτέ να μαθαίνετε και να βελτιώνεστε. Η επιτυχία σας θα έρθει.

ACTIVITY

Στρατηγικές για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας

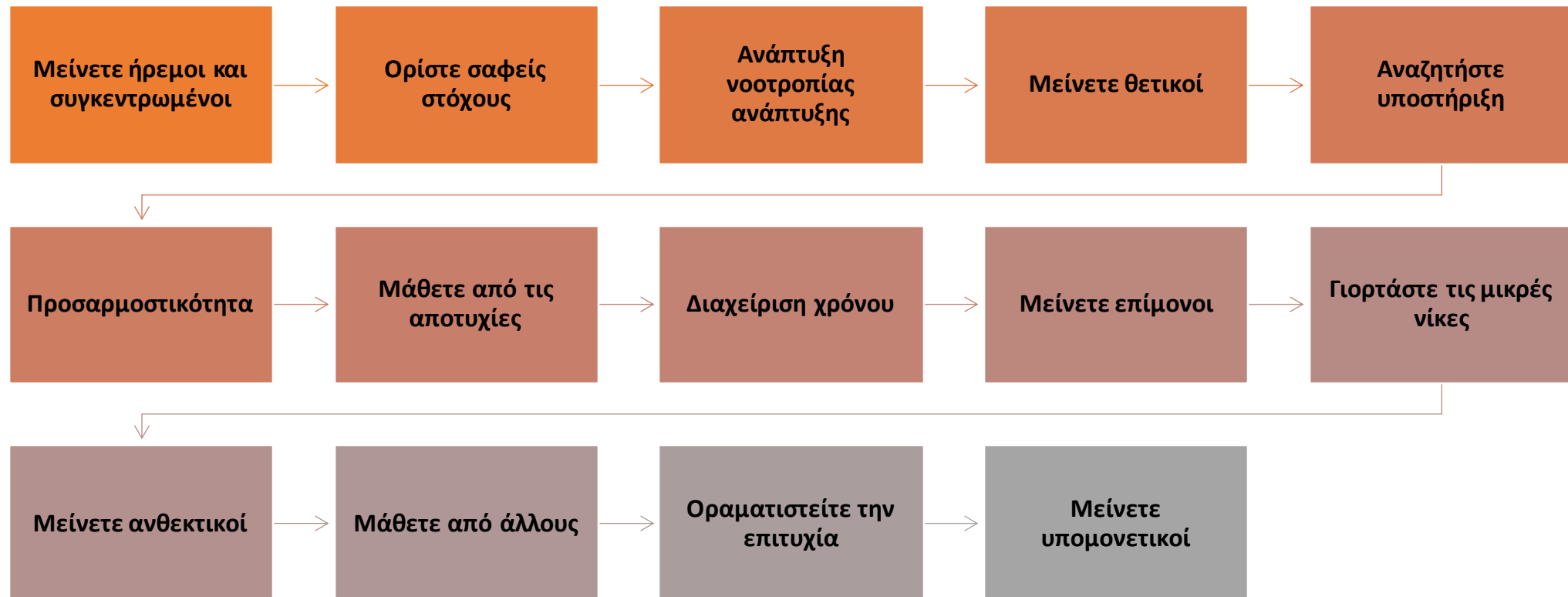


BUILDING
RESILIENCE

A stylized graphic on the right side of the text. It features a city skyline with a tree on top, and several hands holding up the structure, symbolizing resilience and sustainability.

Ξεπερνώντας τις προκλήσεις


Ακολουθούν ορισμένα βασικά βήματα και στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις προκλήσεις και να αναπτύξετε την επιμονή σας:



ACTIVITY



Μοιραστείτε την προσωπική σας ιστορία πρόκλησης και επιμονής

A photograph of a piece of white paper with the text "Share your story..." printed on it. The paper is torn at the top and bottom edges, and is set against a dark, textured background. The text is in a black, serif font.

Share your story...

"Η διαφορά ανάμεσα σε έναν επιτυχημένο άνθρωπο και τους άλλους δεν είναι η έλλειψη δύναμης, ούτε η έλλειψη γνώσεων, αλλά μάλλον η έλλειψη θέλησης". - Vince Lombardi

3. Βασικές πτυχές της παρακίνησης

- 1 Τύποι και θεωρίες κινήτρων*
- 2 Διατήρηση των κινήτρων με την πάροδο του χρόνου*
- 3 Τεχνικές παρακίνησης στην πράξη*

Κατανόηση των κινήτρων

- **Πώς το λεξικό ορίζει το κίνητρο:**

- ✓ Ο λόγος ή οι λόγοι που κάποιος έχει για να ενεργεί ή να συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο.
- ✓ Χρησιμοποιείται επίσης για να περιγράψει τη γενική επιθυμία ή προθυμία κάποιου να κάνει κάτι. Ο ορισμός αυτός περιλαμβάνει τόσο τις ψυχολογικές πτυχές (όπως η ορμή, η επιθυμία ή η ανάγκη) όσο και τους εξωτερικούς παράγοντες (όπως τα κίνητρα ή οι στόχοι) που ωθούν ένα άτομο να αναλάβει δράση.

Τα κίνητρα μπορούν να θεωρηθούν ως ένας συνδυασμός συναισθηματικών, γνωστικών, κοινωνικών και βιολογικών δυνάμεων που ενεργοποιούν τη συμπεριφορά. Συχνά κατηγοριοποιείται σε δύο τύπους:



Τύποι κινήτρων



Ενδογενή κίνητρα: το να κάνεις κάτι επειδή είναι εγγενώς ενδιαφέρον ή ευχάριστο. Το κίνητρο προέρχεται από το εσωτερικό του ατόμου.

Χαρακτηριστικά:

- Αυτο-οδηγούμενο: έτσι το άτομο επιδίδεται σε μια συμπεριφορά για χάρη της προσωπικής του ικανοποίησης ή εκπλήρωσης.
- Ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση: Δραστηριότητες αναλαμβάνονται επειδή θεωρούνται διασκεδαστικές, ελκυστικές ή διανοητικά διεγερτικές.
- Αυτονομία: Υπάρχει αίσθηση επιλογής και ελευθερίας στις δραστηριότητες που ασκούνται.
- Προσωπική ανάπτυξη: Η εσωτερική παρακίνηση συνδέεται συχνά με την προσωπική ανάπτυξη και την αυτοβελτίωση.

Παραδείγματα:

Διαβάζετε ένα μυθιστόρημα επειδή σας αρέσει η ιστορία.

(μπορείτε να δώσετε περισσότερα παραδείγματα;!)

Τύποι κινήτρων

Εξωγενή κίνητρα: αλλά για να κερδίσετε μια ανταμοιβή ή να αποφύγετε μια τιμωρία από μια εξωτερική πηγή.

Χαρακτηριστικά:

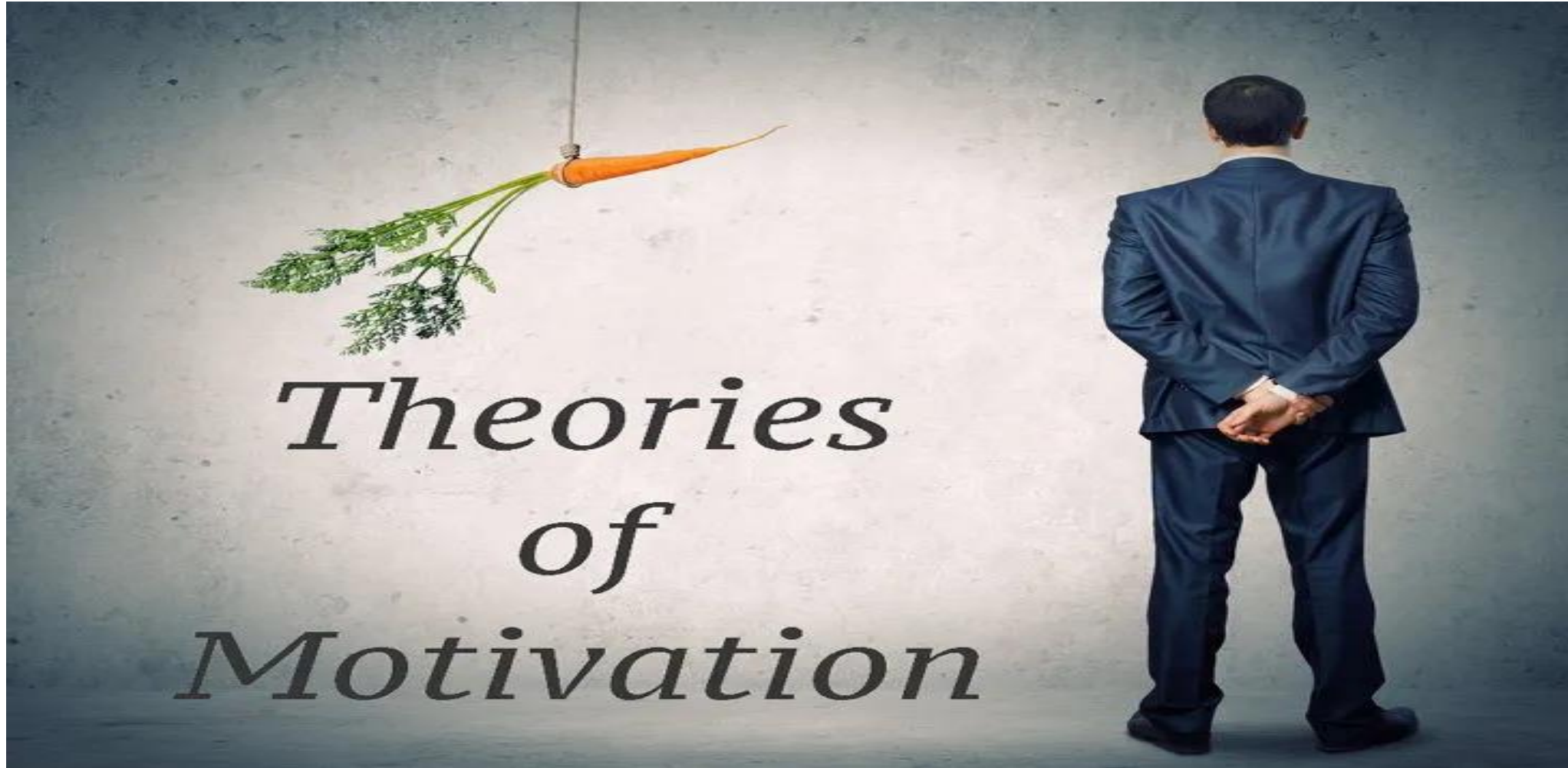
- Επιβράβευση ή τιμωρία: Η συμπεριφορά καθοδηγείται από την επιθυμία να κερδηθεί μια ανταμοιβή ή να αποφευχθεί ένα αρνητικό αποτέλεσμα.
- Εξωτερικά κίνητρα: Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν χρήματα, βαθμούς, έπαινο ή αναγνώριση.
- Συχνά προσανατολισμένοι στα καθήκοντα: Οι δραστηριότητες μπορεί να θεωρούνται ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού και όχι ως ευχάριστες από μόνες τους.

Παραδείγματα:

Υπερωριακή εργασία για να λάβετε μπόνους.

(μπορείτε να δώσετε περισσότερα παραδείγματα;!)

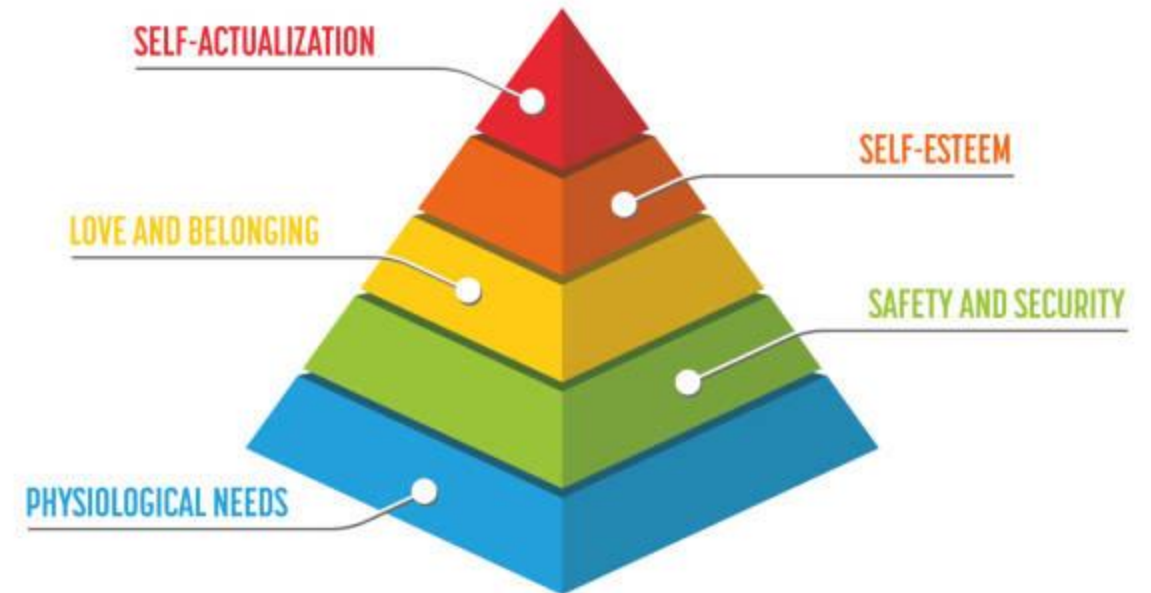




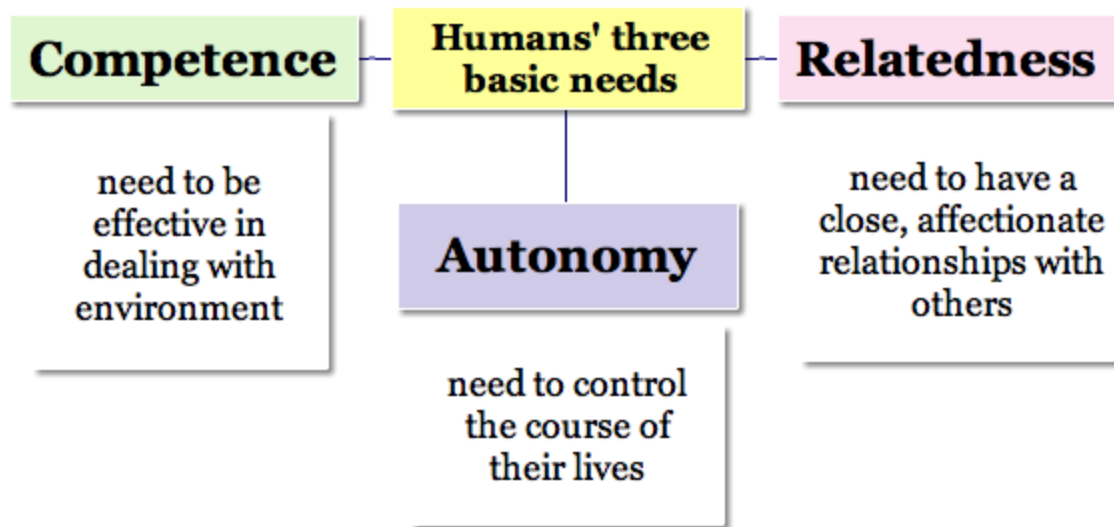
*Theories
of
Motivation*

Η ιεραρχία των αναγκών του Maslow:

Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι παρακινούνται από πέντε βασικές κατηγορίες αναγκών: φυσιολογικές, ασφάλειας, αγάπης, εκτίμησης και αυτοπραγμάτωσης. Μόλις ικανοποιηθούν οι ανάγκες χαμηλότερου επιπέδου, οι ανάγκες υψηλότερου επιπέδου γίνονται τα κύρια κίνητρα.



Self-Determination Theory



Θεωρία αυτοπροσδιορισμού (SDT):
Η θεωρία αυτή επικεντρώνεται στο βαθμό στον οποίο η συμπεριφορά ενός ατόμου είναι αυτοπαρακινούμενη και αυτοκαθοριζόμενη. Δίνει έμφαση στο ρόλο των εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων στην καθοδήγηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Θεωρία προσδοκιών

Το μοντέλο αυτό αναφέρει ότι η παρακίνηση βασίζεται στην προσδοκία των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Υποστηρίζει ότι τα άτομα παρακινούνται να ενεργήσουν με έναν συγκεκριμένο τρόπο εάν αναμένουν ότι οι ενέργειές τους θα οδηγήσουν στον επιθυμητό στόχο.

EXPECTANCY THEORY

Expectancy Theory of Motivation





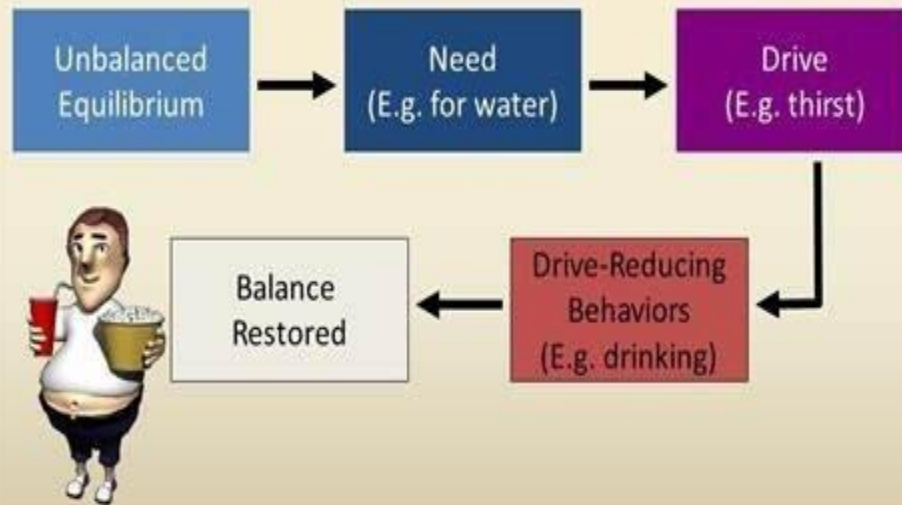
Θεωρία καθορισμού στόχων

Η θεωρία αυτή υποδηλώνει ότι ο καθορισμός συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, σχετικών και χρονικά περιορισμένων στόχων (SMART) μπορεί να ενισχύσει τα κίνητρα και να βελτιώσει την απόδοση.

Θεωρία κινήτρων-υγιεινής
 (Θεωρία δύο παραγόντων): Η
 θεωρία αυτή προτείνει ότι
 υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες
 στον εργασιακό χώρο που
 προκαλούν εργασιακή
 ικανοποίηση (κίνητρα), ενώ ένα
 ξεχωριστό σύνολο παραγόντων
 προκαλεί δυσαρέσκεια
 (παράγοντες υγιεινής).



Drive Reduction Theory



Θεωρία κίνησης

Βασισμένη στην έννοια των ορμών - βασικές σωματικές ανάγκες όπως η πείνα και η δίψα - η θεωρία αυτή υποδηλώνει ότι τα άτομα παρακινούνται να αναλάβουν συγκεκριμένες δράσεις για να μειώσουν την εσωτερική ένταση που προκαλούν οι ανεκπλήρωτες ανάγκες.

Διατηρώντας την κίνησή σας:

"Στρατηγικές για μακροχρόνια παρακίνηση"

Η διατήρηση των κινήτρων με την πάροδο του χρόνου μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, ειδικά όταν αντιμετωπίζετε εμπόδια, ρουτίνα ή απώλεια ενδιαφέροντος. Ωστόσο, υπάρχουν στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση των κινήτρων σε βάθος χρόνου, οι οποίες εφαρμόζονται σε διάφορα πλαίσια, όπως προσωπικοί στόχοι, εκπαιδευτικές επιδιώξεις και επαγγελματικά σχέδια. Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές για τη διατήρηση των κινήτρων σε βάθος χρόνου

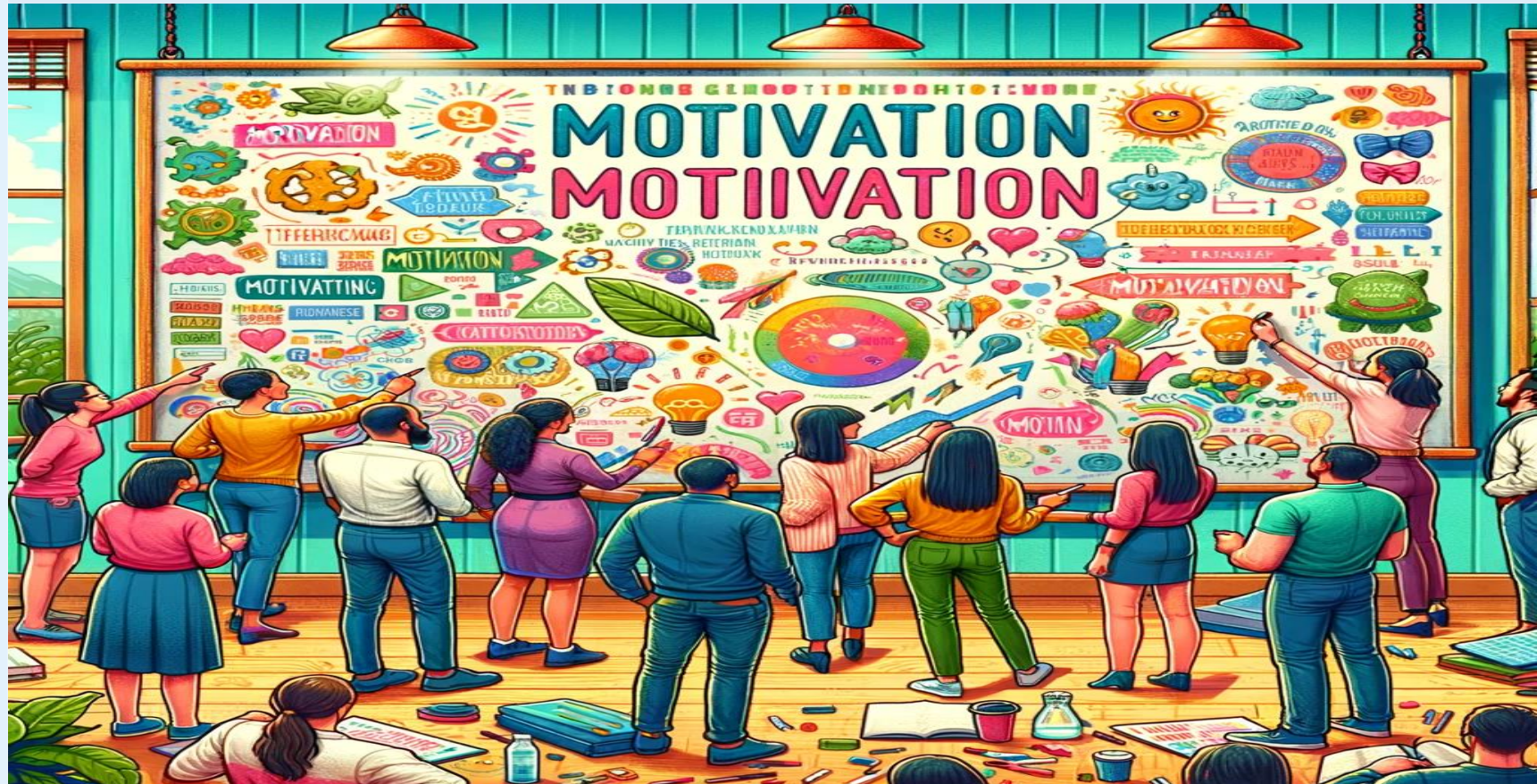


Στρατηγικές



Το μωσαϊκό κινήτρων

ACTIVITY



Τεχνικές παρακίνησης στην πράξη για τον εργασιακό χώρο

Οι αποτελεσματικές τεχνικές παρακίνησης στο χώρο εργασίας είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της δέσμευσης, της παραγωγικότητας και της ικανοποίησης των εργαζομένων. Η εφαρμογή των σωστών στρατηγικών μπορεί να ενισχύσει ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον, να ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και να οδηγήσει στην οργανωτική επιτυχία. Ακολουθούν ορισμένες αποτελεσματικές τεχνικές παρακίνησης προσαρμοσμένες για τον εργασιακό χώρο



Τεχνικές παρακίνησης στην πράξη για τον εργασιακό χώρο

❖ Αναγνώριση και ανταμοιβές

ΠΩΣ; Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα αναγνώρισης που αναγνωρίζει τακτικά τόσο τα ομαδικά όσο και τα ατομικά επιτεύγματα. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει βραβεία για τον υπάλληλο του μήνα, ανακοινώσεις στις ομαδικές συναντήσεις ή απτές ανταμοιβές, όπως μπόνους ή δωροκάρτες.

❖ Σαφείς διαδρομές σταδιοδρομίας

ΠΩΣ; Προσφέρετε ξεκάθαρες ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης. Διεξάγετε τακτικές συζητήσεις για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας και καθορίστε διαφανή κριτήρια για την προαγωγή και την ανάπτυξη εντός της εταιρείας.

❖ Ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης

ΠΩΣ;: Επενδύστε σε προγράμματα κατάρτισης και ανάπτυξης. Ενθαρρύνετε τους υπαλλήλους να παρακολουθούν ημερίδες, συνέδρια και σεμινάρια που σχετίζονται με τον τομέα τους και παρέχετε πρόσβαση σε διαδικτυακά μαθήματα ή σε εσωτερικές εκπαιδευτικές συνεδρίες.

❖ Ενίσχυση της αυτονομίας

ΠΩΣ; Ενδυναμώστε τους εργαζόμενους δίνοντάς τους μεγαλύτερο έλεγχο στις διαδικασίες και τις αποφάσεις εργασίας τους. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας, επιτρέποντας στους εργαζόμενους να θέτουν τους δικούς τους στόχους ή εμπλέκοντάς τους στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

Τεχνικές παρακίνησης στην πράξη για τον εργασιακό χώρο

❖ Εποικοδομητική ανατροφοδότηση

ΠΩΣ; Δημιουργήστε μια κουλτούρα συνεχούς ανατροφοδότησης. Παρέχετε τακτική, εποικοδομητική ανατροφοδότηση με υποστηρικτικό τρόπο, εστιάζοντας στην ανάπτυξη και τη βελτίωση και όχι στην κριτική.

❖ Ενθάρρυνση της ομαδικής συνεργασίας

ΠΩΣ; Προωθήστε ένα συνεργατικό περιβάλλον εργασίας ενθαρρύνοντας την ομαδική εργασία μέσω κοινών έργων, δραστηριοτήτων ομαδικής ανάπτυξης και συνεργατικών εργαλείων και χώρων που διευκολύνουν την επικοινωνία και τη συνεργασία.

❖ Ισορροπία εργασίας-ζωής

ΠΩΣ; Υποστηρίξτε μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, προσφέροντας ευέλικτο ωράριο εργασίας, επιλογές απομακρυσμένης εργασίας και διασφαλίζοντας ότι οι εργαζόμενοι δεν είναι τακτικά υπερφορτωμένοι. Ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να παίρνουν τον χρόνο διακοπών που τους αναλογεί.



Τεχνικές παρακίνησης στην πράξη για τον εργασιακό χώρο

❖ Σκόπιμη εργασία

ΠΩΣ; Βοηθήστε τους εργαζόμενους να κατανοήσουν τον αντίκτυπο της εργασίας τους. Επικοινωνήστε τακτικά πώς οι προσπάθειές τους συμβάλλουν στους στόχους της εταιρείας και στα ευρύτερα κοινωνικά ή κοινωνικά οφέλη.

❖ Προγράμματα κινήτρων

ΠΩΣ; Σχεδιάστε προγράμματα κινήτρων που συνδέονται με την απόδοση και τα επιτεύγματα. Αυτά θα μπορούσαν να κυμαίνονται από προγράμματα συμμετοχής στα κέρδη, μπόνους απόδοσης, έως μη χρηματικά κίνητρα όπως επιπλέον ρεπό ή ευέλικτο χρονοδιάγραμμα.

❖ Υποστηρικτική εργασιακή κουλτούρα

ΠΩΣ; Καλλιεργήστε μια θετική, χωρίς αποκλεισμούς εργασιακή κουλτούρα που εκτιμά τη διαφορετικότητα, ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία και αντιμετωπίζει εποικοδομητικά τις συγκρούσεις στο χώρο εργασίας. Προωθήστε την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας και παρέχετε πόρους υποστήριξης.



Τεχνικές παρακίνησης στην πράξη για τον εργασιακό χώρο

❖ Καθορισμός στόχων

ΠΩΣ; Χρησιμοποιήστε στόχους SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί, χρονικά περιορισμένοι) για να βοηθήσετε τους υπαλλήλους να εστιάσουν τις προσπάθειές τους και να παρακολουθούν την πρόοδό τους. Επανεξετάζετε τακτικά αυτούς τους στόχους σε κατ' ιδίαν συναντήσεις.

❖ Ενθάρρυνση της καινοτομίας

ΠΩΣ; Δημιουργήστε μια κουλτούρα που ενθαρρύνει την καινοτομία και τη δημιουργικότητα. Προσφέρετε πλατφόρμες ή συνεδρίες όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να παρουσιάσουν νέες ιδέες και παρέχετε πόρους ή χρόνο για να εξερευνήσουν αυτές τις ιδέες.

Οι ηγέτες πρέπει να προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται, υποστηρίζονται και εμπνέονται για να επιτύχουν το καλύτερο δυνατό.

Η αποτελεσματική εφαρμογή αυτών των τεχνικών απαιτεί συνεχή προσπάθεια και προσαρμογή στις εξελισσόμενες ανάγκες του εργατικού δυναμικού.

Ανάλυση μελέτης περίπτωσης

ACTIVITY





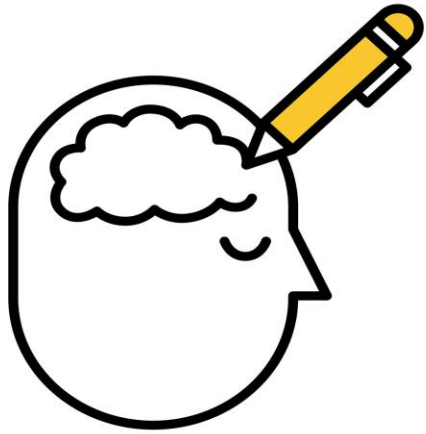
Αναθεώρηση

Ανακεφαλαίωση των βασικών συμπερασμάτων:

- Ποιες ήταν οι σημαντικότερες γνώσεις ή στρατηγικές που αποκομίσατε από το σημερινό εργαστήριο για την επιμονή και τα κίνητρα;
- Πώς σκοπεύετε να εφαρμόσετε τις έννοιες της επιμονής και της παρακίνησης στην προσωπική ή επαγγελματική σας ζωή στο μέλλον;
- Αντιμετώπισατε προκλήσεις ή σημεία σύγχυσης κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου που θα θέλατε να αντιμετωπίσετε;
- Πόσο αποτελεσματικές θεωρήσατε τις δραστηριότητες, τις συζητήσεις και τις παρουσιάσεις του εργαστηρίου ως προς τη μετάδοση των βασικών εννοιών της επιμονής και των κινήτρων;
- Αναλογιζόμενοι τις δικές σας εμπειρίες, μπορείτε να μοιραστείτε μια συγκεκριμένη περίπτωση όπου η επιμονή ή τα κίνητρα έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην επίτευξη ενός στόχου ή στην αντιμετώπιση μιας πρόκλησης;
- Πώς σκοπεύετε να υποστηρίξετε και να ενθαρρύνετε τους άλλους στον προσωπικό ή επαγγελματικό σας κύκλο να καλλιεργήσουν επιμονή και κίνητρα;
- Κοιτάζοντας πίσω στο εργαστήριο, υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο θέμα ή πτυχή της επιμονής και των κινήτρων που θα θέλατε να εξερευνήσετε περαιτέρω σε μελλοντικές συνεδρίες;



Έχετε ερωτήσεις;



Τι θα κρατήσετε από
σημερινή εκπαίδευση;

Εκπαίδευση Αξιολόγηση



Κατάλογος παραπομπών

❑ Εμπνευσμένες ομιλίες:

- TED Talks. Διαθέσιμο στη διεύθυνση www.ted.com - Διαθέτει ομιλίες για τα κίνητρα, την επιμονή και την προσωπική ανάπτυξη από διάφορους ομιλητές παγκοσμίως.

❑ Άρθρα και ιδέες:

- Psychology Today - Κίνητρα. Διαθέσιμο στη διεύθυνση <https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation> - Άρθρα και πληροφορίες σχετικά με τα κίνητρα και τις ψυχολογικές τους πτυχές.
- Harvard Business Review. Διαθέσιμο στη διεύθυνση www.hbr.org - Άρθρα σχετικά με την ηγεσία, τα κίνητρα και τη δέσμευση των εργαζομένων.
- Οφέλη της επιμονής: 8 λόγοι για τους οποίους η επιμονή έχει σημασία. Διαθέσιμο στο <https://www.believeinmind.com/self-growth/benefits-of-perseverance/#why-perseverance-matters-benefits-of-perseverance>.

❑ Εργαλείο παραγωγικότητας:

- Evernote (εργαλείο παραγωγικότητας). Διαθέσιμο στη διεύθυνση <https://evernote.com/> - Βοηθά στην οργάνωση εργασιών και στόχων, βοηθώντας στη διατήρηση των κινήτρων και της συγκέντρωσης.

Κατάλογος προτεινόμενων πόρων για

Βιβλία για εις βάθος μελέτη:

- Duckworth, A. (2016). Grit: Η δύναμη του πάθους και της επιμονής.
- Pink, D. H. Drive: Η εκπληκτική αλήθεια για το τι μας παρακινεί.
- Haden, J. The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win.
- Clear, J. Atomic Habits: Τζ.

Διαδικτυακά μαθήματα:

- Μάθημα Coursera: από το Πανεπιστήμιο Yale. Διαθέσιμο στη διεύθυνση <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being> - Προσφέρει γνώσεις σχετικά με τις ψυχολογικές πτυχές των προσωπικών κινήτρων και της ευτυχίας.
- Khan Academy. Διαθέσιμο στο www.khanacademy.org - Προσφέρει μαθήματα για την προσωπική ανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένων των κινήτρων και της επιμονής.

Ολοκληρωμένες ιστοσελίδες:

- MindTools. Διαθέσιμο στη διεύθυνση www.mindtools.com - Προσφέρει πόρους και εργαλεία για την προσωπική αποτελεσματικότητα, τα κίνητρα και την επιτυχία στο χώρο εργασίας.
- Οδηγός καθορισμού στόχων. Διαθέσιμος στη διεύθυνση www.goalsettingguide.com - Παρέχει πρακτικές συμβουλές και τεχνικές για αποτελεσματικό καθορισμό στόχων και παρακίνηση.



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

Σας ευχαριστώ!



**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.