

ENTRECOMP:

2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα

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

2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα

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.



2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσμα- τικότητα Μάθηση Αποτελέσματα

Όσον αφορά τις **γνώσεις**:

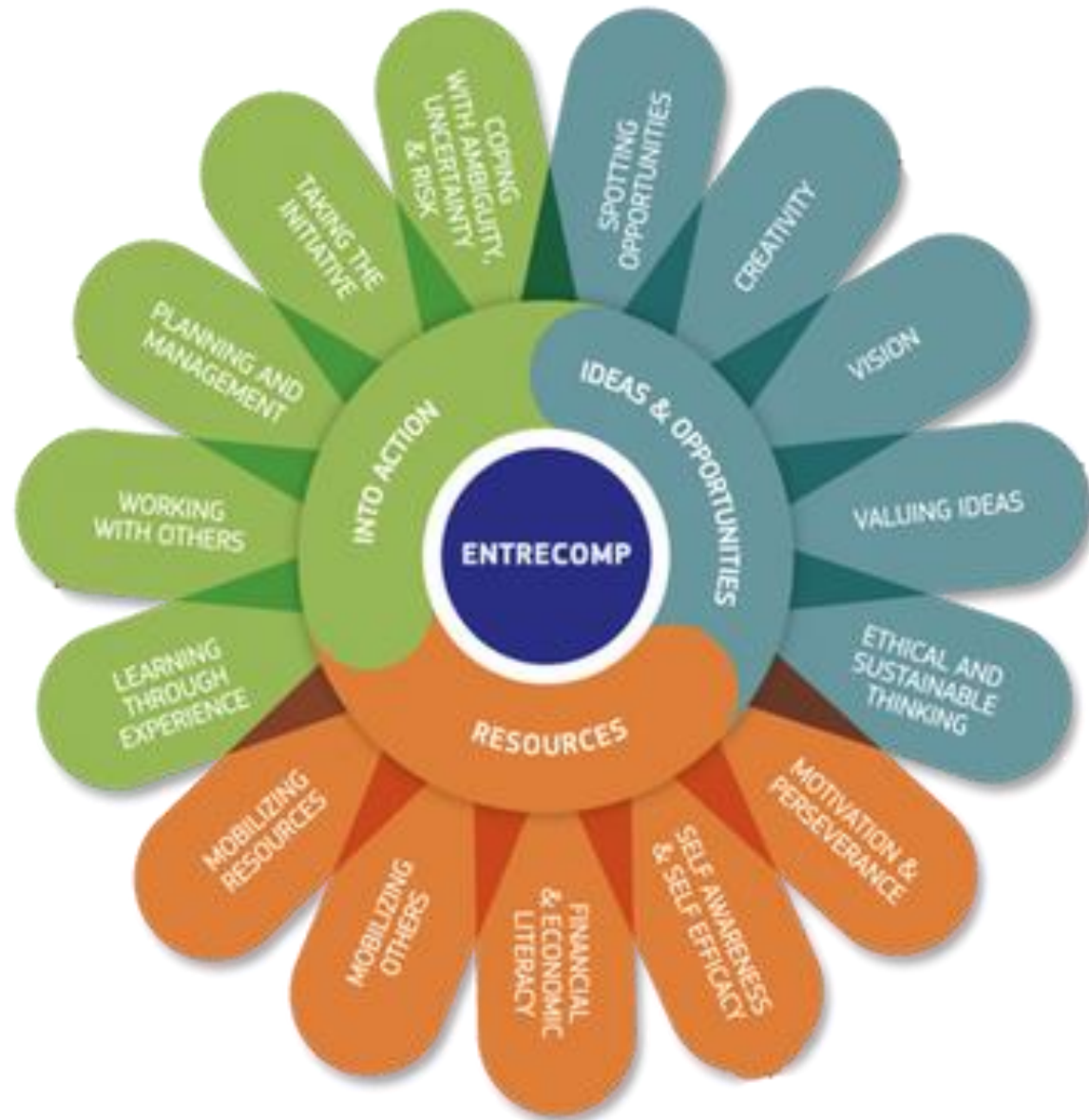
- ✓ Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.
- ✓ Περιγράψτε το ρόλο της αυτογνωσίας στην ηγεσία και στην έμπνευση των άλλων, καθώς και το ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας στην ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας.

Όσον αφορά τις **δεξιότητες**:

- ✓ Προσδιορισμός και αξιολόγηση των αξιών, των δυνατών σημείων και των αδυναμιών του ατόμου μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.
- ✓ Να αναλύει κανείς τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες του για να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.

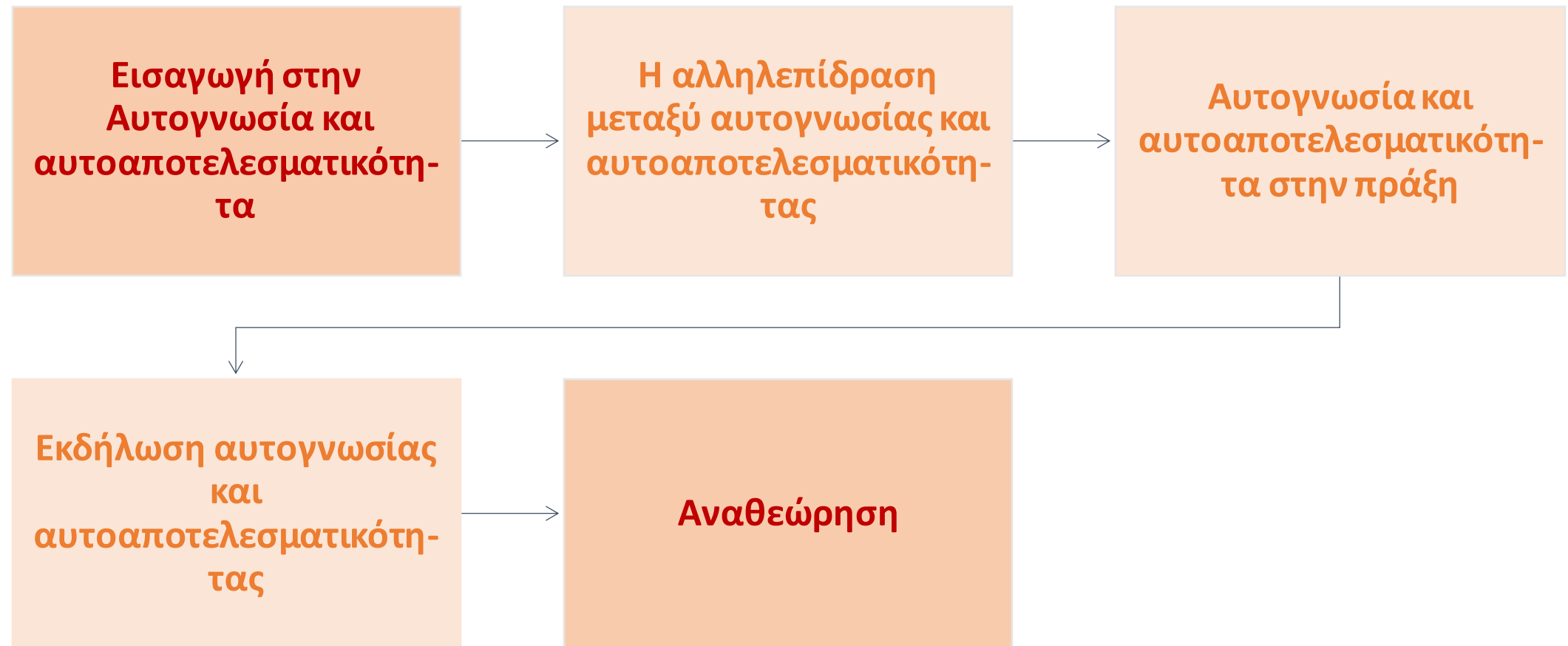
Όσον αφορά τις **ικανότητες**:

- ✓ Να σκέφτεται και να ενεργεί προς μια σαφή κατεύθυνση, προτεραιότητες και στόχους χρησιμοποιώντας ένα προσωπικό μανιφέστο (δήλωση) που δημιουργείται για τη ζωή του με βάση την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά του.

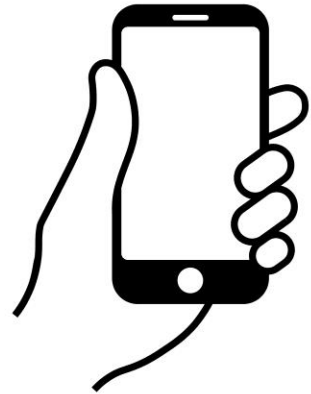


Ποια είναι η
αρμοδιότητα του
ENTRECOMP στην
εκπαίδευσή μας;

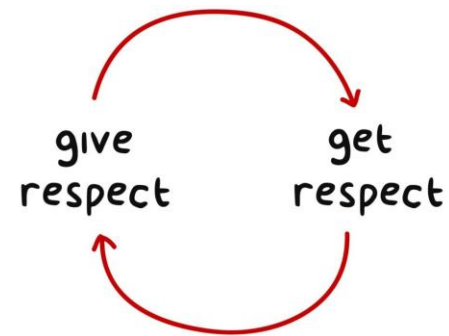
Χάρτης διαδρομής Εργαστηρίου



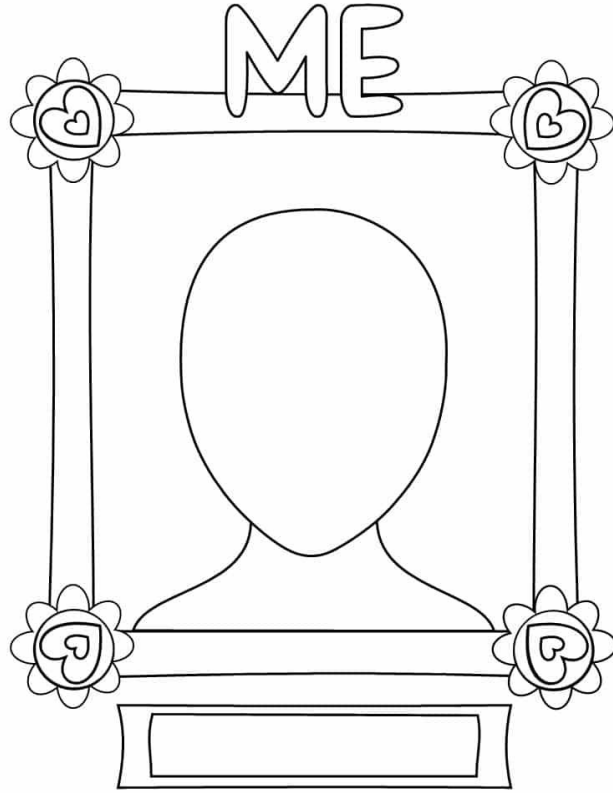
Κανόνες Εργαστηρίου



Συμμετοχή

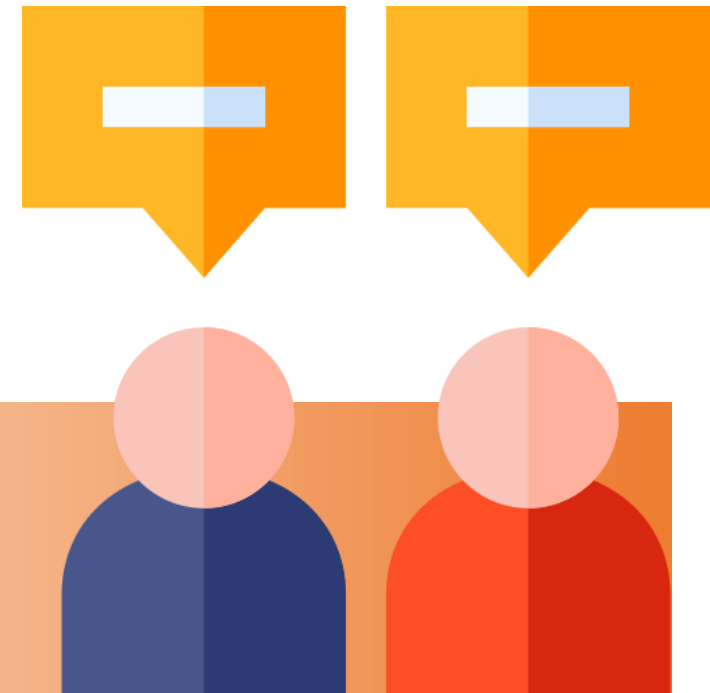


**YOUR
OPINION
MATTERS**



CREATED BY PLANERIUM COPYRIGHT © ALL RIGHTS RESERVED. [HTTPS://WWW.PLANERIUM.COM](https://www.planerium.com)

Το "Προσωπικό
μου Πορτρέτο" με 2 λέξεις



Εισαγωγές

Ας γνωριστούμε μεταξύ μας!

"Η γνώση του εαυτού σου είναι η αρχή κάθε σοφίας".

Αριστοτέλης
Έλληνας φιλόσοφος

"Για να πετύχουν, οι άνθρωποι χρειάζονται μια αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, για να αγωνιστούν μαζί με ανθεκτικότητα για να αντιμετωπίσουν τα αναπόφευκτα εμπόδια και τις ανισότητες της ζωής".

Albert Bandura
Ψυχολόγος και καθηγητής Κοινωνικών Επιστημών στην Ψυχολογία

Εισαγωγή στην αυτογνωσία και Αυτοαποτελεσματικότητα

Αυτογνωσία



Αυτοαποτελε
σματικότητα

**Να πιστεύεις στον εαυτό
σου και να συνεχίζεις να
εξελίσσεσαι.**

(EnterComp)

- Τι νομίζετε ότι είναι η "αυτογνωσία";



- Πώς πιστεύετε ότι η "αυτογνωσία" σχετίζεται με την "αυτοαποτελεσματικότητα";



Τι μπορώ και τι δεν μπορώ να κάνω



Σκεφτείτε τα "3
κορυφαία πράγματα"
που πιστεύετε ότι δεν
μπορείτε να κάνετε...
είναι όντως ανέφικτα;



1. Η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας

Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτοεπίγνωση: Αυτογνωσία και ένα βήμα προς τα εμπρός

Η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας

Έχετε αυτογνωσία;



Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

- Να έχει κανείς συνειδητή γνώση του **χαρακτήρα και των συναισθημάτων του.**
- Η **επίγνωση του εαυτού**, με τον εαυτό να είναι αυτό που κάνει την ταυτότητα του ατόμου μοναδική. Αυτά τα μοναδικά συστατικά περιλαμβάνουν **σκέψεις, εμπειρίες και ικανότητες.**



Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

- Πολλοί άνθρωποι υποθέτουν ότι η αυτογνωσία έρχεται εύκολα και φυσικά, αλλά αυτή η αίσθηση της **αυξημένης επίγνωσης** μπορεί να είναι **δύσκολο να επιτευχθεί**.
- "Έχουμε **αρκετή αυτογνωσία** για να ξέρουμε ότι **κάνουμε λάθη**".
- Η αυτογνωσία σας βοηθά να **κατανοήσετε και τους άλλους ανθρώπους** και **πώς βλέπουν εσάς και τις πράξεις σας**.



Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

Αυτογνωσία και συναισθηματική νοημοσύνη

- Ο Αμερικανός ψυχολόγος **Daniel Goleman** πρότεινε έναν δημοφιλή ορισμό της αυτογνωσίας στο best seller βιβλίο του "Συναισθηματική νοημοσύνη":

"Η γνώση των εσωτερικών καταστάσεων, η προτίμηση, πόρους και διαίσθηση".

- Η αυτογνωσία είναι ο **βασικός ακρογωνιαίος λίθος της συναισθηματικής νοημοσύνης**, σύμφωνα με τον Daniel Goleman.



How To Do a Personal SWOT Analysis



Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

• Εσωτερικά:

- Πόσο ξεκάθαρα βλέπουμε τις δικές μας αξίες, τα πάθη, τις φιλοδοξίες μας, την προσαρμογή στο περιβάλλον μας, τις αντιδράσεις (συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων, των συναισθημάτων, των συμπεριφορών, των δυνατών σημείων και των αδυναμιών) και τον αντίκτυπο στους άλλους.

- Συνδέεται θετικά με υψηλότερη ικανοποίηση από την εργασία και τις σχέσεις, τον προσωπικό και κοινωνικό έλεγχο και την ευτυχία- σχετίζεται αρνητικά με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη.

• Εξωτερικά:

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι, σε σχέση με τους ίδιους παράγοντες.

- Οι άνθρωποι που γνωρίζουν πώς τους βλέπουν οι άλλοι είναι **πιο ικανοί στο να δείχνουν ενσυναίσθηση** και να λαμβάνουν τις απόψεις των άλλων.

Η αυτογνωσία δεν είναι μία αλήθεια. Είναι μια λεπτή **ισορροπία** δύο διαφορετικών, ακόμη και ανταγωνιστικών, απόψεων.

Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

Αυτογνωσία και ηγεσία

- Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η αυτογνωσία αποτελεί **κρίσιμο χαρακτηριστικό των επιτυχημένων ηγετών επιχειρήσεων.**
- Όταν βλέπουμε τον εαυτό μας καθαρά, έχουμε **μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και είμαστε πιο δημιουργικοί.**
- Όσο μεγαλύτερη είναι η αυτογνωσία του ηγέτη, τόσο πιο πιθανό είναι να αξιολογήσει με ακρίβεια τις δικές του **ηγετικές ικανότητες** και να θέσει **ρεαλιστικούς στόχους** αυτοβελτίωσης, γεγονός που σε αντάλλαγμα ενισχύει την επαγγελματική και οργανωτική απόδοση.



Τι είναι μια μελέτη μακράς κλίμακας για Αυτογνωσίας έδειξε

- Παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι έχουν αυτογνωσία, **μόνο το 10%-15% των ανθρώπων που** μελετήθηκαν πληρούν πραγματικά τα κριτήρια.
- Είναι εύκολο να υποθέσει κανείς ότι το να είναι κανείς υψηλά ενημερωμένος για το ένα είδος ευαισθητοποίησης θα σήμαινε ότι είναι υψηλά ενημερωμένος και για το άλλο. Όμως η έρευνα **δεν** έχει βρει σχεδόν **καμία σχέση μεταξύ τους.**
- Για τους ηγέτες που βλέπουν τον εαυτό τους όπως οι υπάλληλοί τους, οι υπάλληλοί τους τείνουν να έχουν καλύτερη σχέση μαζί τους.
- Οι ηγέτες πρέπει να εργάζονται ενεργά τόσο για να βλέπουν καθαρά τον εαυτό τους όσο και για να παίρνουν ανατροφοδότηση για να καταλάβουν πώς τους βλέπουν οι άλλοι.
- Η εμπειρία και η εξουσία μπορεί να εμποδίσουν την αυτογνωσία



Πού βρίσκεστε;

The Four Self-Awareness Archetypes

This 2x2 maps internal self-awareness (how well you know yourself) against external self-awareness (how well you understand how others see you).



Τι είναι μια μελέτη μακράς κλίμακας για Αυτογνωσίας έδειξε

- Εντοπίστηκαν τέσσερις τύποι αρχέτυπων αυτογνωσίας (και ηγεσίας).

- Η ενδοσκόπηση δεν σας κάνει πάντα να έχετε μεγαλύτερη αυτογνωσία.

Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

Γιατί είναι δύσκολο να έχεις αυτογνωσία;

- *Αν η αυτογνωσία είναι τόσο σημαντική, γιατί δεν έχουμε περισσότερη αυτογνωσία;*
- Η πιο προφανής απάντηση είναι ότι τις περισσότερες φορές **απλά δεν είμαστε "εκεί"** για να παρατηρήσουμε τον εαυτό μας και να δώσουμε προσοχή σε ό,τι συμβαίνει μέσα μας ή γύρω μας.



Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

Γιατί είναι δύσκολο να έχεις αυτογνωσία;



- Η **προϋπάρχουσα πεποίθηση για τον εαυτό μας** μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο χειριζόμαστε τα επακόλουθα μιας κατάστασης (π.χ. πώς χειριζόμαστε το να ξεχάσουμε ένα ραντεβού για μεσημεριανό γεύμα με έναν φίλο).
- Η **μεροληψία επιβεβαίωσης** μπορεί επίσης να μας ξεγελάσει ώστε να αναζητήσουμε ή να ερμηνεύσουμε πληροφορίες με τρόπο που να **επιβεβαιώνει την προ-αντίληψή μας για κάτι**.
- Επιπλέον, η **έλλειψη προθυμίας να ζητήσουμε ανατροφοδότηση** μπορεί να λειτουργήσει εναντίον μας, αν θέλουμε να έχουμε μια πιο ολιστική άποψη για τον εαυτό μας.

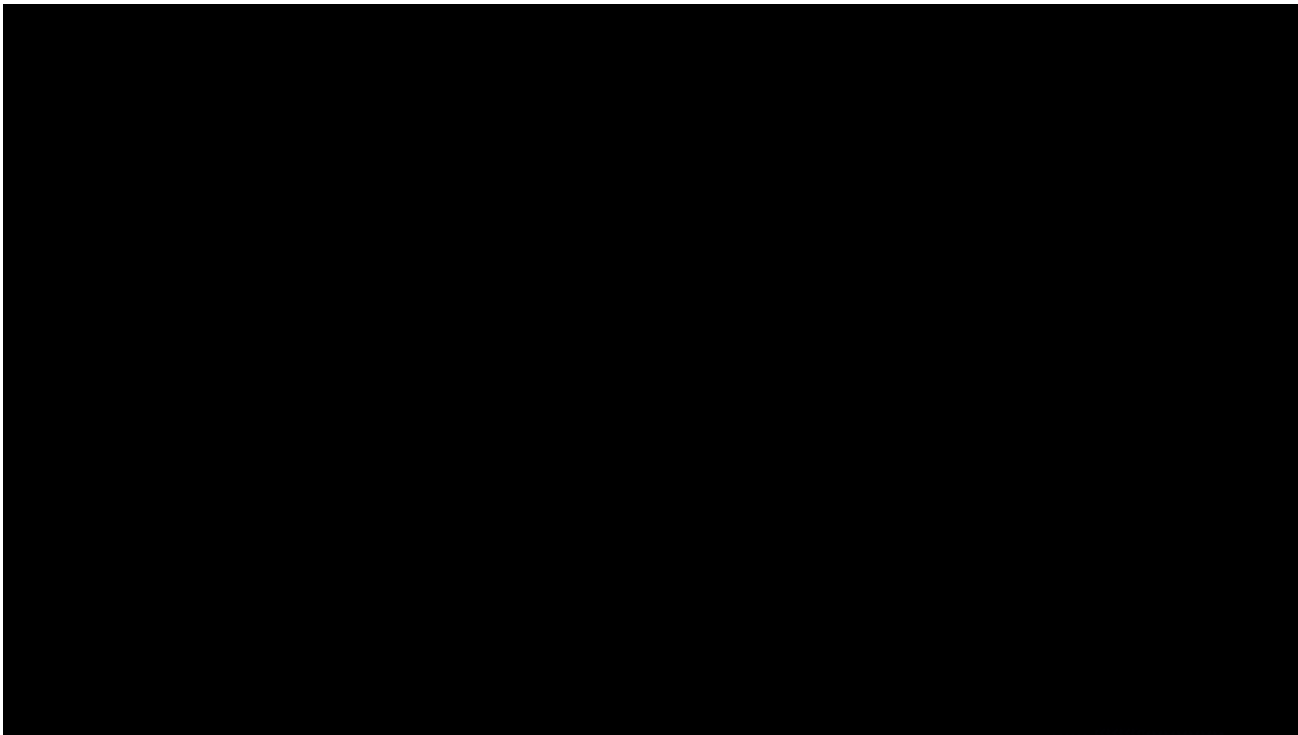
Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

- Στην ομιλία του στο TED, ο Daniel Kahneman, ο Ισραηλινοαμερικανός συγγραφέας, ψυχολόγος και κάτοχος του βραβείου Νόμπελ για τη συμβολή του στην επιστήμη της συμπεριφοράς, εξηγεί τη **διαφορά μεταξύ του "βιωματικού εαυτού" και του "εαυτού που θυμάται"** και πώς αυτό **επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων**.

Γιατί είναι δύσκολο να έχεις αυτογνωσία;



Βίντεο: "Το αίνιγμα της εμπειρίας έναντι της μνήμης"

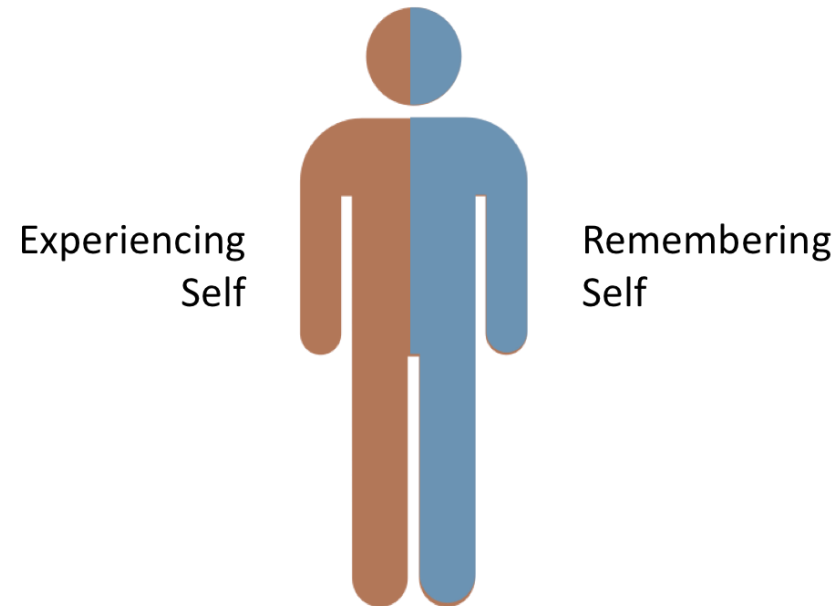


Δείτε την ομιλία Ted Talk.

- ✓ Τι σας εντυπωσίασε περισσότερο στο βίντεο;
- ✓ Έχετε βρεθεί σε παρόμοια θέση;
- ✓ Μεταξύ της εμπειρίας και της μνήμης, ποια είναι πιο ισχυρή, κατά τη γνώμη σας; Συμφωνείτε με τον ομιλητή;
- ✓ Θα μπορούσατε να δώσετε μερικά παραδείγματα;

Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

Two Selves



Ο Kahneman εξηγεί ότι το πώς αισθανόμαστε για την εμπειρία εκείνη τη στιγμή και το πώς θυμόμαστε την εμπειρία μπορεί να είναι πολύ διαφορετικά και να έχουν μόνο 50% συσχέτιση!

Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης



- Το να έχεις αυτογνωσία είναι πιο εύκολο να το λες παρά να το κάνεις!
- Αν η μη επικριτική ποιότητα είναι βασικό συστατικό της αυτογνωσίας, πώς εργαζόμαστε προς αυτή την κατεύθυνση;

Αυτογνωσία: Το σημείο εκκίνησης

5 τρόποι για να καλλιεργήσετε την αυτογνωσία

- ✓ Δημιουργήστε λίγο χώρο για τον εαυτό σας.
- ✓ Ασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα.
- ✓ Κρατήστε ημερολόγιο: αυτό δημιουργεί μια μόνιμη καταγραφή των σκέψεων, των συναισθημάτων και των γεγονότων της ζωής σας και σας επιτρέπει να ανατρέχετε σε σημαντικά γεγονότα της ζωής σας και να ανακαλύψετε ξανά πώς αισθανόσασταν τότε.
- ✓ Εξασκηθείτε στο να είστε καλός ακροατής.
- ✓ Αποκτήστε διαφορετικές προοπτικές.



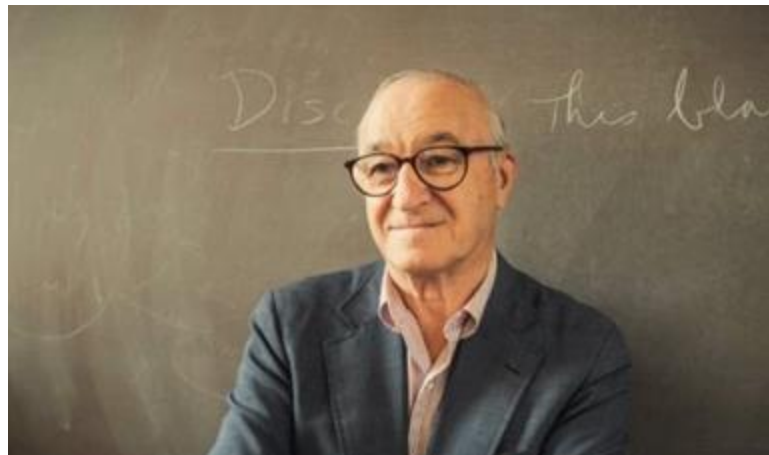


Είτε θέλετε να αποδεχτείτε περισσότερο τον εαυτό σας είτε τους άλλους, η καλλιέργεια της αυτογνωσίας είναι ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε.

Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα

Albert Bandura

Καναδο-αμερικανός ψυχολόγος και
Καθηγητής Κοινωνικών Επιστημών στην
Ψυχολογία
(1925-2021)



Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πίστη κάποιου στην ικανότητά του να επιτύχει σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή να ολοκληρώσει ένα έργο.

Η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει κανείς στόχους, καθήκοντα και προκλήσεις.

Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα

- Οι πεποιθήσεις των ανθρώπων σχετικά με τις ικανότητές τους να παράγουν καθορισμένα επίπεδα απόδοσης (αυτοαποτελεσματικότητα) ασκούν επιρροή στα γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή τους μέσω **τεσσάρων σημαντικών διαδικασιών: της γνωστικής, της παρακινητικής, της συναισθηματικής και της διαδικασίας επιλογής.**
- ✓ Μια ισχυρή αίσθηση αποτελεσματικότητας ενισχύει **τα ανθρώπινα επιτεύγματα και την προσωπική ευημερία** με πολλούς τρόπους.
- ✓ Αντίθετα, οι άνθρωποι που αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους αποφεύγουν **τα δύσκολα καθήκοντα**, τα οποία θεωρούν **προσωπικές απειλές.**



Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα

Το μοντέλο αυτοαποτελεσματικότητας του Albert Bandura



Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα

Όψη	Παράδειγμα
Επιχείρηση	Ένα τοπικό πρακτορείο λαμβάνει ένα νέο αίτημα για συνεργασία σε μια παγκόσμια διαφημιστική εκστρατεία από μια πολυεθνική εταιρεία. Αν και το αίτημα είναι τεράστιο και απαιτητικό, το πρακτορείο αποφασίζει να το αποδεχτεί, καθώς είναι σίγουρο για τις ικανότητες του ανθρώπινου δυναμικού του και τις προηγούμενες επιτυχημένες εμπειρίες του.
Εκπαίδευση	Ένας φοιτητής σκέφτεται να υποβάλει αίτηση για υποτροφία σπουδών. Μετά την ενθάρρυνση και τις θετικές συμβουλές του καθηγητή, ο φοιτητής αποκτά αρκετή αυτοαποτελεσματικότητα ώστε να υποβάλει αίτηση.
Γονείς	Αφού παρατηρούν πώς οι φίλοι τους έχουν γίνει καλοί γονείς, ένα ζευγάρι είναι έτοιμο να υποδεχτεί το πρώτο του παιδί με βάση τις εμπειρίες του.
Υγεία	Ένα άτομο βιώνει αυτοκαταθλίψη. Έτσι, το άτομο υποφέρει από συνεχή στέρση ύπνου, υπονομεύοντας έτσι τη συναισθηματική, σωματική και ψυχολογική του κατάσταση. Ως αποτέλεσμα, το άτομο πιστεύει ότι δεν είναι αρκετά καλό για να κάνει τίποτα στη ζωή.

✓ *Μπορείτε να αντιστοιχίσετε αυτά τα παραδείγματα με τα διάφορα στοιχεία που επηρεάζουν την αυτοαποτελεσματικότητα, όπως τα παρέθεσε ο Bandura;*

Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα

Αυτοαποτελεσματικότητα και επιχειρηματικότητα



- Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι εξαιρετικά σημαντική για τους καθιερωμένους επιχειρηματίες (και ιδιαίτερα για τους επίδοξους), διότι **καλλιεργεί την ικανότητά τους να είναι αποτελεσματικοί και να έχουν αντίκτυπο στο επιχειρησιακό/επιχειρηματικό τους περιβάλλον.**
- Μια υγιής νοοτροπία αυτοαποτελεσματικότητας **ενισχύει την ικανότητα του επιχειρηματία να ενεργεί με αυτοπεποίθηση, αποτελεσματικότητα και κίνητρα.**
- Τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας **οραματίζονται σενάρια επιτυχίας, τα οποία τους προσφέρουν ένα πλαίσιο για τη βέλτιστη πορεία δράσης και απόδοσης (Bandura, 1994).**

Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα

Εργαλεία για τη μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας

1. Γενική κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας (Bandura)
2. Κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας του παιδιού
3. Κλίμακα ακαδημαϊκής αυτοαποτελεσματικότητας για φοιτητές (Zimmerman)
4. Κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας για την απόφαση σταδιοδρομίας



Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα

Κλίμακα γενικής αποτελεσματικότητας (GES)

- Η Κλίμακα Γενικής Αποτελεσματικότητας δημιουργήθηκε για την αξιολόγηση της γενικής αίσθησης της αντιλαμβανόμενης αυτοαποτελεσματικότητας με στόχο την πρόβλεψη της αντιμετώπισης των καθημερινών προβλημάτων καθώς και της προσαρμογής μετά από κάθε είδους στρεσογόνα γεγονότα ζωής.
- Δέκα στοιχεία έχουν σχεδιαστεί για να αξιοποιήσουν αυτή την κατασκευή. Κάθε στοιχείο αναφέρεται στην **επιτυχή αντιμετώπιση** και συνεπάγεται μια εσωτερική-σταθερή απόδοση της επιτυχίας.



Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα προς τα εμπρός

Κλίμακα γενικής αποτελεσματικότητας (GES)

Μορφή απάντησης:

1 = Καθόλου αληθές 2 = Σχεδόν αληθές 3 = Μέτρια αληθές 4 = Ακριβώς αληθές

Εγκυρότητα:

Η Γενική Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας συσχετίζεται με το συναίσθημα, την αισιοδοξία και την ικανοποίηση από την εργασία.

Αρνητικοί συντελεστές βρέθηκαν για την κατάθλιψη, το άγχος, τα παράπονα για την υγεία, την επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος.

1	Μπορώ πάντα να καταφέρω να λύσω δύσκολα προβλήματα, αν προσπαθήσω αρκετά.
2	Αν κάποιος μου εναντιώνεται, μπορώ να βρω τα μέσα και τους τρόπους για να πάρω αυτό που θέλω.
3	Μου είναι εύκολο να επιμείνω στους στόχους μου και να πετύχω τους στόχους μου.
4	Είμαι βέβαιος ότι θα μπορούσα να αντιμετωπίσω αποτελεσματικά απρόβλεπτα γεγονότα.
5	Χάρη στην επινοητικότητά μου, ξέρω πώς να χειρίζομαι απρόβλεπτες καταστάσεις.
6	Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα, αν καταβάλω την απαραίτητη προσπάθεια.
7	Μπορώ να παραμείνω ήρεμος όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, επειδή μπορώ να βασιστώ στις ικανότητές μου να τις αντιμετωπίζω.
8	Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος με ένα πρόβλημα, μπορώ συνήθως να βρω διάφορες λύσεις.
9	Αν έχω πρόβλημα, συνήθως μπορώ να σκεφτώ μια λύση.
10	Συνήθως μπορώ να χειριστώ ό,τι έρχεται στο δρόμο μου.

Ποιο είναι το επίπεδο της αυτοαποτελεσματικότητάς σας;

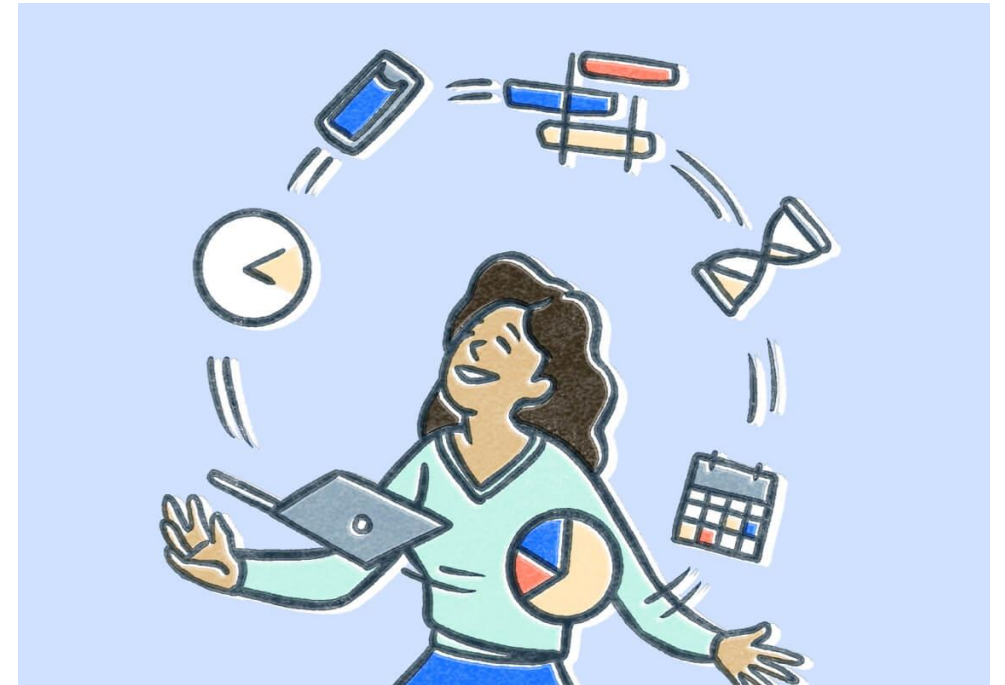
- Κάντε το τεστ GES για τον εαυτό σας και δείτε πού βρίσκεται η δική σας αυτοαποτελεσματικότητα!
- Δώστε το τεστ σας σε άλλο μέλος της ομάδας σας για βαθμολόγηση ή βαθμολογήστε το μόνοι σας.
- **Μετά από σκέψη, πώς σας έκανε να νιώσετε για τον εαυτό σας; Μήπως άλλαξε την άποψη/αντίληψή σας για τον εαυτό σας; Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε τώρα να δουλέψετε;**
- Τώρα, μοιραστείτε τα αποτελέσματα με την ομάδα και συζητήστε τα συναισθήματά σας.



Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτογνωσία και ένα βήμα προς τα εμπρός

Συμβουλές για τη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας

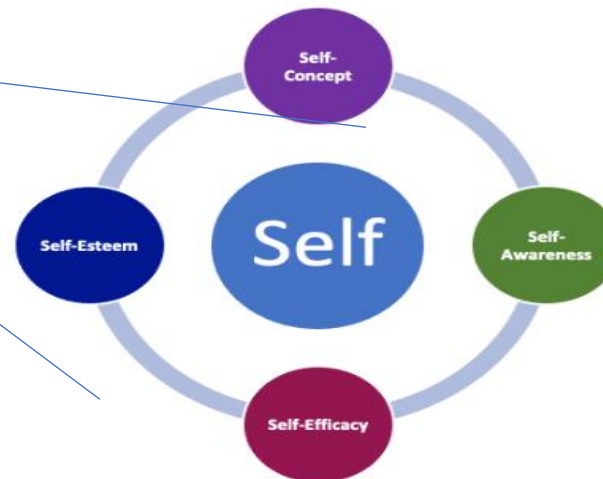
- ✓ Θέστε εφικτούς στόχους.
- ✓ Χωρίστε τις εργασίες σε μικρότερα βήματα.
- ✓ Οραματιστείτε την επιτυχία.
- ✓ Αναζητήστε θετικά πρότυπα.
- ✓ Αναλογιστείτε τις επιτυχίες του παρελθόντος.
- ✓ Θετική αυτο-ομιλία.
- ✓ Αποδεχτείτε και μάθετε από τις αποτυχίες.
- ✓ Αναζητήστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- ✓ Περιβάλλετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που σας υποστηρίζουν.
- ✓ Πάρτε μικρά ρίσκα.
- ✓ Εξασκηθείτε στην ανθεκτικότητα.



Η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας

Η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτογνωσία αλληλοσυμπληρώνονται.

Είναι σημαντικό να έχετε μια ρεαλιστική άποψη για τις ικανότητές σας, ούτε υπερεκτιμώντας ούτε υποτιμώντας το τι μπορείτε ή δεν μπορείτε να κάνετε.



Αποτελούν δύο σημαντικές κινητήριες δυνάμεις για να προσδιορίσετε με σαφήνεια τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες σας, να σχεδιάσετε δομημένα μονοπάτια για την επίτευξή τους και να καλλιεργήσετε τα κίνητρά σας καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.

Figure 2.2.4:

Relationship between the Self, Self-Awareness, Self-Concept, Self-Esteem and Self-Efficacy by [Victoria Leonard](#) is licensed [CC-BY 4.0](#)

Ερωτήσεις για αυτοαναστοχασμό: Ομάδα Α



1. Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρο ή στόχος σας;
2. Τι είναι αυτό που εμποδίζει την επίτευξη του ονείρου σας;
3. Κατατάξτε τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή σας (καριέρα, χρήματα, οικογένεια, αγάπη, γνώση).
4. Ποιο είναι το ποσοστό του χρόνου που αφιερώνεται σε αυτά τα στοιχεία αναλόγως;
5. Πώς θα ήταν ο ιδανικός Εσύ;

Ερωτήσεις για αυτοαναστοχασμό: Ομάδα Β

1. Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους οι δικές σας πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας παίζουν ρόλο στην καθημερινή σας ζωή; Σε ποιους τομείς έχετε ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα; Σε ποιους τομείς θα θέλατε η αυτοαποτελεσματικότητά σας να είναι λίγο ισχυρότερη; Πώς θα μπορούσατε να αυξήσετε την αυτοαποτελεσματικότητά σας σε αυτούς τους τομείς;
2. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που ένας δάσκαλος, προπονητής ή γονέας έκανε κάτι για να ενθαρρύνει την αυτοαποτελεσματικότητά σας; Τι έκανε και τι είπε; Πώς ενίσχυσε την αυτοαποτελεσματικότητά σας;
3. Ποιοι είναι μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των ανθρώπων στη ζωή σας;
4. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που η συλλογική αποτελεσματικότητα έπαιξε ρόλο στις ομαδικές ή ομαδικές σας δραστηριότητες; Τι παρατηρήσατε όταν ήσασταν σε μια ομάδα ή σε μια ομάδα με χαμηλή συλλογική αποτελεσματικότητα;

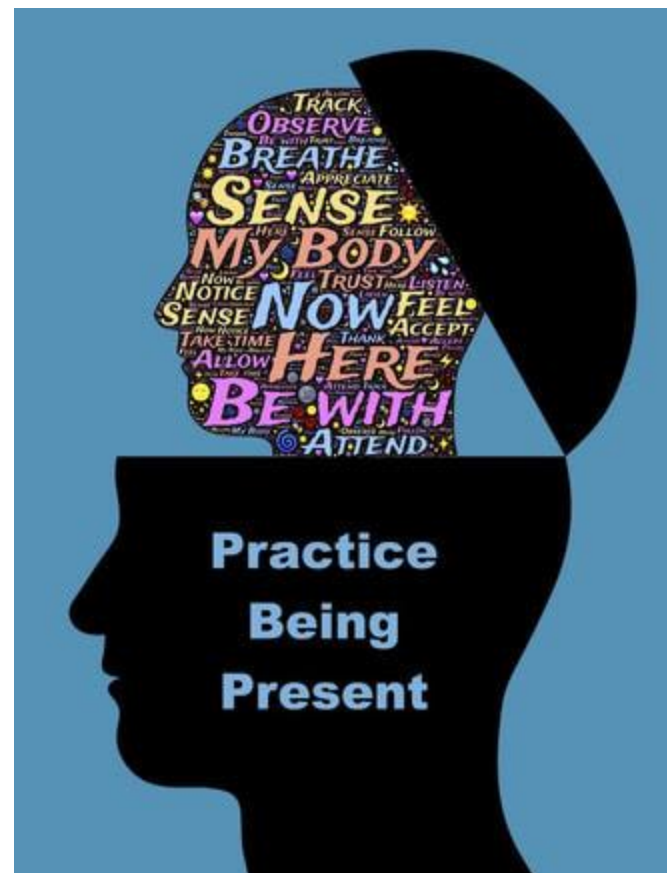


2. Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα στην πράξη

*Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας
Εξάσκηση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας*

Τεχνικές για την ενίσχυση Αυτογνωσία και Αυτοαποτελεσματικότητα

1. Ενσυνειδητότητα
2. Οραματισμός



Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας

- **Ενσυνειδητότητα**
- σημαίνει να διατηρούμε μια στιγμή προς στιγμή την επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων, των σωματικών αισθήσεων και του περιβάλλοντος, μέσα από έναν ήπιο, περιποιητικό φακό.



Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας



Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

- Αν και έχει τις ρίζες της στον βουδιστικό διαλογισμό, μια κοσμική πρακτική της ενσυνειδητότητας έχει εισέλθει στην αμερικανική επικρατούσα τάση τα τελευταία χρόνια.
- Εν μέρει μέσω του έργου του Jon Kabat-Zinn και του προγράμματος Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), το οποίο εγκαινίασε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης το 1979.

Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

- Η ενσυνειδητότητα είναι το κλειδί για την αυτογνωσία.
- Ο Jon Kabat-Zinn ορίζει την ενσυνειδητότητα ως "προσοχή με έναν συγκεκριμένο τρόπο, σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή, χωρίς να κρίνει".
- Μέσω της **πρακτικής της ενσυνειδητότητας**, θα είστε περισσότερο παρόντες με τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να "είστε εκεί" και να παρατηρείτε τι συμβαίνει μέσα σας και γύρω σας.



Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας

Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα!



- ✓ Βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να καθίσετε άνετα. Είτε βρίσκεστε στο γραφείο σας στη δουλειά είτε στο σπίτι σας, καθαρίστε το χώρο από προφανείς περισπασμούς.
- ✓ Απομακρύνετε τα τηλέφωνα, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και άλλους περισπασμούς.
- ✓ Αν η ρύθμιση ενός χρονοδιακόπτη θα σας βοηθούσε να παραμείνετε συγκεντρωμένοι, αντί να ανησυχείτε για το πόσο χρόνο έχετε, τότε βάλτε ένα χρονοδιακόπτη.
- ✓ Μόλις εγκατασταθείτε και νιώσετε άνετα, μπορείτε να επιλέξετε να κλείσετε τα μάτια σας ή να κρατήσετε το βλέμμα σας εστιασμένο σε ένα σημείο μπροστά σας.
- ✓ Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και στη συνέχεια ξεκινήστε φέρνοντας την προσοχή σας στην αναπνοή σας, καθώς εισπνέετε. Παρατηρήστε την άκρη της μύτης καθώς η αναπνοή σας εισέρχεται στο σώμα σας.
- ✓ Ακολουθήστε τις εκπνοές σας, με την επίγνωσή σας, καθώς εκρέουν από το σώμα σας. Παρατηρήστε την αναπνοή σας να ρέει από τους πνεύμονες, να ανεβαίνει μέσα από τους αεραγωγούς και να βγαίνει πάλι από τη μύτη σας.
- ✓ Συνεχίστε να ακολουθείτε την αναπνοή σας με αυτόν τον τρόπο για 10 λεπτά.

Τις πρώτες φορές που θα εξασκηθείτε, μπορεί να διαπιστώσετε ότι μεγάλο μέρος του χρόνου σας περνάει χαμένο στη σκέψη, αντί να εστιάζετε στην αναπνοή σας.

Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της

Οραματισμός

- Οι τεχνικές οραματισμού χρησιμοποιούνται από επιτυχημένους ανθρώπους για να οπτικοποιήσουν τα επιθυμητά αποτελέσματά τους εδώ και αιώνες.
- Η καθημερινή πρακτική του να οραματίζεστε τα όνειρά σας ως ήδη ολοκληρωμένα μπορεί να επιταχύνει γρήγορα την επίτευξη αυτών των ονείρων, στόχων και φιλοδοξιών.
- Η πρακτική αυτή έχει δώσει σε μερικούς ανθρώπους με υψηλές επιδόσεις κάτι που μοιάζει με υπερδυνάμεις, βοηθώντας τους να δημιουργήσουν τη ζωή των ονείρων τους, επιτυγχάνοντας έναν στόχο ή μια εργασία κάθε φορά με υπερσυγκέντρωση και απόλυτη αυτοπεποίθηση.



Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της

Τι είναι ο οραματισμός;

- Η χρήση τεχνικών οραματισμού για να εστιάσετε στους στόχους και τις επιθυμίες σας αποφέρει **τέσσερα πολύ σημαντικά οφέλη.**



1. **Ενεργοποιεί το δημιουργικό υποσυνείδητό σας**, το οποίο θα αρχίσει να παράγει δημιουργικές ιδέες για την επίτευξη του στόχου σας.
2. **Προγραμματίζει τον εγκέφαλό σας** να αντιλαμβάνεται και να αναγνωρίζει ευκολότερα τους πόρους που θα χρειαστείτε για να επιτύχετε τα όνειρά σας.
3. **Ενεργοποιεί το νόμο της έλξης**, προσελκύοντας έτσι στη ζωή σας τους ανθρώπους, τους πόρους και τις συνθήκες που θα χρειαστείτε **για να πετύχετε τους στόχους σας.**
4. **Δημιουργεί τα εσωτερικά σας κίνητρα** για να αναλάβετε τις απαραίτητες ενέργειες για να επιτύχετε τα όνειρά σας.

Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας

Εξασκηθείτε στον οραματισμό!



- ✓ Ο οραματισμός είναι πραγματικά πολύ απλός.
- ✓ Κάθεστε σε μια άνετη θέση, κλείνετε τα μάτια σας και φαντάζεστε -με όσο πιο ζωντανές λεπτομέρειες μπορείτε- τι θα βλέπατε αν το όνειρο που βλέπετε είχε ήδη πραγματοποιηθεί.
- ✓ Φανταστείτε να βρίσκεστε μέσα στον εαυτό σας και να κοιτάζετε μέσα από τα μάτια σας το ιδανικό αποτέλεσμα.

Τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας

Μερικές φορές οι δραστηριότητες αυτογνωσίας δεν έχουν να κάνουν με το τι κάνετε ή λέτε, αλλά με το πώς το κάνετε!

- Η γλώσσα του σώματος είναι ένα παράδειγμα αυτού. Η στάση του σώματος και οι χειρονομίες σας δεν επηρεάζουν μόνο το πώς αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας, αλλά έχουν επίσης μεγάλο αντίκτυπο στο πώς σας αντιλαμβάνονται οι άλλοι και πώς συμπεριφέρονται γύρω σας. Για παράδειγμα, αν η γλώσσα του σώματός σας δείχνει ότι βαριέστε ή αδιαφορείτε για ό,τι συμβαίνει γύρω σας, οι άλλοι θα το σκεφτούν δύο φορές πριν ξεκινήσουν συζήτηση μαζί σας.

Body
Language



Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα

1. Επιλέξτε και εφαρμόστε μία από τις τέσσερις ατομικές δραστηριότητες της προτίμησής σας.
2. Εφαρμόστε την ομαδική δραστηριότητα.

Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα

1. Το Διάγραμμα Ελευθερίας

Το "Διάγραμμα Ελευθερίας" είναι μια από τις διασκεδαστικές δραστηριότητες αυτογνωσίας. Είναι ένας σύντομος και πρακτικός "οδηγός" για να καταλάβετε πού πρέπει να χρησιμοποιήσετε την ενέργειά σας στη ζωή.

Τα τρία στοιχεία του "Διαγράμματος Ελευθερίας" είναι:
Ταλέντο, διασκέδαση και ζήτηση.

Το ταλέντο αναφέρεται σε αυτό στο οποίο τυχαίνει να είσαι καλός.

Το στοιχείο **Διασκέδαση** είναι αυτό που θα θέλατε να κάνετε συνέχεια, ακόμη και αν δεν πληρωνόσασταν για να το κάνετε.

Η ζήτηση είναι αυτό που οι άνθρωποι στον κόσμο πραγματικά χρειάζονται ή θέλουν και θα πληρώσουν γι' αυτό.

Πώς να

1. Δημιουργήστε ένα "Διάγραμμα Ελευθερίας" για τον εαυτό σας.
- ✓ **Η ανάπτυξη ενός τέτοιου "οδηγού" για εσάς θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε σε ποιες δεξιότητες θα πρέπει να επικεντρωθείτε, ώστε να έχετε περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.**



Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα

2. Αλλαγή της αυτο-ομιλίας

Η αρνητική αυτο-ομιλία είναι ίσως το χειρότερο πράγμα που μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθησή σας. Ανεξάρτητα από το τι λένε οι άλλοι, αυτό που λέτε στον εαυτό σας είναι αυτό που πραγματικά πιστεύετε.



Πώς να

1. Φτιάξτε δύο στήλες σε ένα φύλλο χαρτί. Στη μία πλευρά, γράψτε "Κακή ή αρνητική αυτο-ομιλία" και στην άλλη "Καλή ή θετική αυτο-ομιλία".
2. Καταγράψτε όλες τις αρνητικές δηλώσεις που κάνετε για τον εαυτό σας στη στήλη "Κακή ή αρνητική αυτο-ομιλία".
3. Στη συνέχεια, μετατρέψτε τις αρνητικές δηλώσεις σε θετικές. Οι δηλώσεις θα πρέπει να είναι σαφείς και συγκεκριμένες για τα ταλέντα ή τις ικανότητές σας.

Για παράδειγμα, αντί να δηλώσετε "Δεν είμαι καλός στις δημόσιες ομιλίες", θα μπορούσατε να δηλώσετε "Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να βελτιώσω τις ικανότητές μου στις δημόσιες ομιλίες".

- ✓ Αυτή η δραστηριότητα βοηθά να αλλάξετε τις αρνητικές συζητήσεις με τον εαυτό σας σε θετικές.

Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα

3. Καταγράψτε την ABC σας

Αυτή είναι μια καλή δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε μετά την εμπειρία ενός ανεπιθύμητου συμβάντος. Είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να ανακεφαλαιώσετε τον εαυτό σας και να έχετε την ευκαιρία να προβληματιστείτε και να ανακαλύψετε τις πεποιθήσεις σας μετά από ένα μεγάλο, αρνητικό περιστατικό στη ζωή σας.

A - Γεγονός ενεργοποίησης που ενεργοποιεί τον εσωτερικό σας διάλογο.

B - Πίστη που σχηματίσατε μετά το συμβάν.

C - Συνέπειες ή πώς σας κάνει να αισθάνεστε η νέα σας πεποίθηση.



Πώς να

Για παράδειγμα, φανταστείτε ότι έχετε κολλήσει σε μια μεγάλη ουρά, αλλά βιάζεστε. Μπορεί να αγχωθείτε πολύ στη σκέψη ότι ενδεχομένως θα αργήσετε στην επόμενη υποχρέωσή σας, με αποτέλεσμα να διαμαρτυρηθείτε δυνατά στους ανθρώπους γύρω σας για το πόσο αργεί να κινηθεί η ουρά. Εναλλακτικά, μπορεί να αποφασίσετε να χαλαρώσετε και να βάλετε τα ακουστικά σας για να ακούσετε κάποια ηρεμιστική μουσική όσο περιμένετε.

Όπως και να έχει, το "A" παραμένει το ίδιο, αλλά το "B" και το "Γ" δείχνουν πώς αντιδράτε στο άγχος.

1. Δοκιμάστε τη δραστηριότητα με ένα άλλο παράδειγμα.

✓ Η χρήση του μοντέλου ABC μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τις αυτόματες σκέψεις σας όταν είστε αναστατωμένοι ή θυμωμένοι και να αλλάξετε αυτές τις σκέψεις σε θετικές.

Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα

4. Ρωτήστε τα 'τρία γιατί'

Πολλές δραστηριότητες αυτογνωσίας περιλαμβάνουν απλώς να θέσετε στον εαυτό σας δύσκολες ερωτήσεις και να προσπαθήσετε να τις απαντήσετε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά. Τα "τρία γιατί" είναι το τέλειο παράδειγμα αυτού.



Πώς να

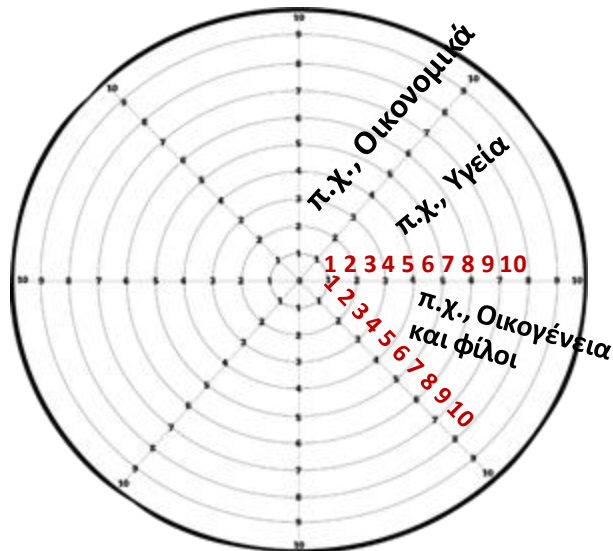
Τα "τρία γιατί" είναι ακριβώς αυτό που ακούγεται. Πριν πάρετε μια μεγάλη απόφαση ή αν προσπαθείτε να φτάσετε στη ρίζα ενός προβλήματος, ρωτήστε τον εαυτό σας τρεις φορές "γιατί;".

1. Σκεφτείτε μια σημαντική απόφαση που θα χρειαστεί να πάρετε στο μέλλον και ποια θα είναι η τελική σας απόφαση. Στη συνέχεια, αμφισβητήστε την απόφασή σας τρεις φορές.
- ✓ Αυτό θα σας βοηθήσει να αποκαλύψετε βαθιά και συγκεκριμένα ζητήματα που μπορεί να μην εξετάζατε διαφορετικά. Δεν είναι τυχαίο ότι το "γιατί;" είναι μια μάλλον απλή ερώτηση. Είναι μια σημαντική συνειδητοποίηση ότι πρέπει να πάτε μερικά επίπεδα βαθύτερα πριν πάρετε οποιαδήποτε κρίσιμη απόφαση.

Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα

5Α. Ο τροχός της ζωής

Αυτός ο τροχός θα σας βοηθήσει να εξετάσετε τι είναι σημαντικό για εσάς στη ζωή σας.



Πώς να

1. Σκεφτείτε **οκτώ μέρη της ζωής σας που είναι τα πιο σημαντικά για εσάς**. Αυτά μπορούν να συνδεθούν με τομείς της ζωής που είναι βασικοί για εσάς (π.χ., επιχείρηση/καριέρα, οικονομικά, υγεία, οικογένεια και φίλοι, ρομαντισμός, προσωπική ανάπτυξη, διασκέδαση και ψυχαγωγία, συμβολή στην κοινωνία).
2. Στη συνέχεια, γράψτε τα σε κάθε τμήμα του τροχού.
3. Σημειώστε από το 0-10 πόση **ενέργεια ή προσοχή δίνετε** σε καθέναν από αυτούς τους τομείς αυτή τη στιγμή και ενώστε τους.
4. Σημειώστε από το 0-10 πόση **ενέργεια ή προσοχή θέλετε να δώσετε** σε καθέναν από αυτούς τους τομείς και ενώστε τους.
5. Τέλος, συνδέστε τις τελείες και εξετάστε πού υπάρχουν κενά μεταξύ των δύο σημειωμένων περιοχών.
6. **Ανταλλάξτε τροχούς για να δείτε τις προτεραιότητες της ζωής των άλλων στην ομάδα.**
7. **Σε ομάδες, δείτε αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να γεφυρώσετε τα κενά.**

Εξάσκηση στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα

5B. Εδώ και τώρα!

Αυτή η δραστηριότητα θα εξετάσει πώς περνάτε σήμερα το χρόνο σας, τι σας ευχαριστεί να κάνετε και αν υπάρχουν δυσκολίες που μπορεί να έχετε.

Δραστηριότητα	Χρόνος που δαπανήθηκε
Παράδειγμα: Παίζοντας υπολογιστή	2 ώρες (ανά ημέρα)

Πώς να

1. Στον πίνακα, περιγράψτε τις **δραστηριότητες που κάνετε κάθε εβδομάδα και πόσο χρόνο αφιερώνετε σε αυτές.**
2. **Πώς ταιριάζουν αυτές οι δραστηριότητες με τις προτεραιότητές σας στον Τροχό της Ζωής σας;**
3. **Αφού μιλήσατε σε ομάδες για τις τρέχουσες δραστηριότητές σας και τις προτεραιότητές σας, υπάρχει κάτι που σκοπεύετε τώρα να κάνετε διαφορετικά; Συζητήστε και αυτό με την ομάδα.**



Συζητήστε τα αποτελέσματα και των δύο τμημάτων της δραστηριότητας με όλες τις άλλες ομάδες!

3. Εκδήλωση αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας

Αυτογνωσία και προσωπικό μανιφέστο

Η αυτογνωσία ως ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της διαμόρφωσης ρόλων

Αυτοαποτελεσματικότητα και προσωπικό μανιφέστο

Προσωπικό μανιφέστο

- Ένα προσωπικό μανιφέστο περιγράφει τις βασικές σας αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που υποστηρίζετε και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύετε να ζήσετε τη ζωή σας.
- Μπορεί να σας βοηθήσει να πλαισιώσετε τη ζωή σας, να σας δείξει τη σωστή κατεύθυνση για να επιτύχετε τους στόχους σας και να λειτουργήσει ως εργαλείο για να σας υπενθυμίζει τις πρωταρχικές σας ανησυχίες.
- Είναι ταυτόχρονα δήλωση προσωπικών αρχών και κάλεσμα για δράση.
- ✓ Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να πετύχετε την καλύτερη δυνατή ζωή σας. Ανατρέξτε συχνά στο προσωπικό σας μανιφέστο.



Το προσωπικό μου μανιφέστο

Για να ξεκινήσετε, κάντε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως:

- Τι πράγματα υποστηρίζετε;
- Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας;
- Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας;
- Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας; Με ποιες λέξεις θέλετε να ζείτε;

Στη συνέχεια, "συνθέστε" το προσωπικό σας μανιφέστο (δήλωση) με τη μορφή ενός σύντομου δοκιμίου ή μιας σύντομης παρουσίασης PowerPoint (με τη μορφή μανιφέστου).

PERSONAL MANIFESTO



Αυτοαποτελεσματικότητα και δήλωση

Δήλωση οράματος και αποστολής

- Σε έναν οργανισμό, οι δηλώσεις οράματος και αποστολής εξυπηρετούν **τρεις σημαντικούς ρόλους**:
 1. Δηλώνουν τον σκοπό του οργανισμού.
 2. Ενημερώνουν τους ανθρώπους για την ανάπτυξη στρατηγικής.
 3. Παρουσιάζουν μετρήσιμους στόχους και σκοπούς για τη μέτρηση της επιτυχίας του οργανισμού.
- ✓ **Η δημιουργία ενός οράματος και μιας δήλωσης αποστολής για τη ζωή σας μπορεί να καθορίσει τη σαφή κατεύθυνσή σας και να ιεραρχήσει τις προτεραιότητές σας. Θα σας βοηθήσει να θέσετε μετρήσιμους στόχους και θα παρέχει έναν τακτικό τρόπο μέτρησης της επιτυχίας.**
- ✓ Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να διαμορφωθεί σε ένα επαγγελματικό όραμα και μια δήλωση αποστολής.



Βίντεο: The Office (US)



Δείτε το βίντεο.

- ✓ Τι σας εντυπωσίασε περισσότερο στο βίντεο;
- ✓ Ποιο πιστεύετε ότι είναι το βασικό μήνυμα του βίντεο;
- ✓ Έχετε βιώσει ποτέ τέτοιες συμπεριφορές; Θα μπορούσατε να δώσετε μερικά παραδείγματα;
- ✓ Γνωρίζετε κάποια αντιπαραδείγματα; Αν ναι, τι πιστεύετε και πώς αισθάνεστε για αυτούς τους ανθρώπους;
- ✓ Τι πιστεύετε ότι πρέπει να αλλάξει όσον αφορά τις συμπεριφορές που παρουσιάζονται στο βίντεο;

Η αυτογνωσία ως ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της

- Ένα **θετικό πρότυπο** είναι συνήθως κάποιος που είναι **αυθεντικά ο εαυτός του** και έχει τουλάχιστον κάποια **αυτογνωσία**: κάποιος που ξέρει ποιος είναι (δηλαδή, γνωρίζει τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του), γνωρίζει τις σκέψεις του (και τον αντίκτυπό τους) και ξέρει ποιες είναι οι αξίες του (και ζει σύμφωνα με αυτές τις αξίες).
- Ένας **ηγέτης** μπορεί να αναλάβει το ρόλο ενός θετικού προτύπου.
- Οι ηγέτες που επικεντρώνονται στην **οικοδόμηση τόσο της εσωτερικής όσο και της εξωτερικής αυτογνωσίας**, που αναζητούν ειλικρινή ανατροφοδότηση από αγαπητούς κριτικούς και που ρωτούν τι αντί για γιατί, μπορούν να μάθουν να βλέπουν τον εαυτό τους πιο καθαρά - και να αποκομίσουν τα πολλά οφέλη που προσφέρει η αυξημένη αυτογνωσία.





Αναθεώρηση



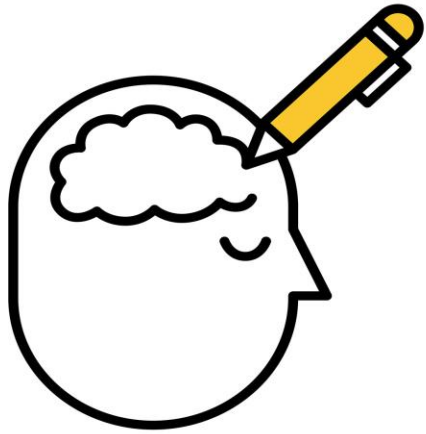
- ✓ **Αυτογνωσία είναι η συνειδητή γνώση του χαρακτήρα και των συναισθημάτων του ατόμου.**
- ✓ Η αυτογνωσία βοηθάει επίσης στην **κατανόηση των άλλων ανθρώπων και του τρόπου με τον οποίο τους βλέπουν και τις πράξεις τους.**
- ✓ Η αυτογνωσία είναι ο βασικός ακρογωνιαίος λίθος της **συναισθηματικής νοημοσύνης.**
- ✓ Η αυτογνωσία είναι ένα **κρίσιμο χαρακτηριστικό των επιτυχημένων επιχειρηματικών ηγετών.**
- ✓ Η προϋπάρχουσα πεποίθηση για τον εαυτό μας, η προκατάληψη επιβεβαίωσης και η έλλειψη προθυμίας να αναζητήσουμε ανατροφοδότηση μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο χειριζόμαστε καταστάσεις.
- ✓ Η αυτογνωσία δεν είναι μία αλήθεια. Είναι μια λεπτή ισορροπία δύο διαφορετικών, ακόμη και ανταγωνιστικών, απόψεων: "**εσωτερικής**" και "**εξωτερικής**" επίγνωσης.
- ✓ Έχουν προσδιοριστεί τέσσερις τύποι αρχέτυπων αυτογνωσίας (και ηγεσίας): ο "**ενδοσκοπικός**", ο "**συνειδητοποιημένος**", ο "**αναζητητής**" και ο "**ευχάριστος**".
- ✓ Η σημαντική διαφορά μεταξύ του "**εαυτού που βιώνει**" και του "**εαυτού που θυμάται**" επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων.



- ✓ **Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πίστη κάποιου στην ικανότητά του να επιτύχει σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή να ολοκληρώσει ένα έργο.**
- ✓ Οι πεποιθήσεις των ανθρώπων σχετικά με τις ικανότητές τους να παράγουν καθορισμένα επίπεδα απόδοσης (αυτοαποτελεσματικότητα) ασκούν επιρροή στα γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή τους μέσω **τεσσάρων σημαντικών διαδικασιών**: της γνωστικής, της παρακινητικής, της συναισθηματικής και της διαδικασίας επιλογής.
- ✓ Οι εμπειρίες κατάκτησης ή απόδοσης, οι εικονικές εμπειρίες, η λεκτική ή κοινωνική πειθώ, η φανταστική πειθώ και οι συναισθηματικές, σωματικές και ψυχολογικές καταστάσεις μπορούν να επηρεάσουν το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας (Μοντέλο αυτοαποτελεσματικότητας του Albert Bandura).
- ✓ Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους **καθιερωμένους και τους επίδοξους επιχειρηματίες**, διότι καλλιεργεί την ικανότητά τους να είναι αποτελεσματικοί και επιδραστικοί στο επιχειρησιακό/επιχειρηματικό τους περιβάλλον.
- ✓ Η **ενσυνειδητότητα** μπορεί να ενισχύσει την αυτογνωσία και ο **οραματισμός** μπορεί να ενισχύσει την αυτοαποτελεσματικότητα.
- ✓ Ένα **προσωπικό μανιφέστο** και μια **δήλωση αποστολής** για τη ζωή που βασίζεται στην αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου μπορεί να διαμορφώσει μια σαφή κατεύθυνση, προτεραιότητες και στόχους.
- ✓ Ένα **θετικό πρότυπο** είναι συνήθως κάποιος που είναι **αυθεντικά ο εαυτός του** και έχει τουλάχιστον κάποια **αυτογνωσία**.
- ✓ Η αυτογνωσία και η αυτοαποτελεσματικότητα είναι **δύο σημαντικές κινητήριες δυνάμεις** για τον σαφή προσδιορισμό των αναγκών και των φιλοδοξιών, το σχεδιασμό δομημένων διαδρομών για την επίτευξή τους και την καλλιέργεια κινήτρων καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.



Έχετε ερωτήσεις;



Τι θα κρατήσετε από
σημερινή εκπαίδευση;

Εκπαίδευση Αξιολόγηση



Κατάλογος παραπομπών

- <https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/>
- <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBI-7Yg>
- Bandura, A. (1994). Αυτοαποτελεσματικότητα. Στο V. S. Ramachaudran (επιμ.), Εγκυκλοπαίδεια της ανθρώπινης συμπεριφοράς (τ. 4, σσ. 71-81). Νέα Υόρκη: Academic press. (Αναδημοσίευση στο H. Friedman [επιμ.], Εγκυκλοπαίδεια της ψυχικής υγείας. San Diego: Academic press, 1998).
- www.Uky.Edu/~eushe2/bandura/banency.Html
- <https://www.envisionyourevolution.com/learning-motivation/albert-bandura-the-concept-of-self-efficacy/4143/>
- <https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/>
- Schwarzer R & Jerusalem (1995)
- <https://www.pocketprep.com/posts/11-ways-to-improve-your-self-efficacy/>
- www.verywellmind.com
- greatergood.berkeley.edu
- positivepsychology.com
- psychcentral.com
- Jackcanfield.com
- momjunction.com
- Talent Match rinova.co.uk
- developgoodhabits.com
- <https://www.linkedin.com/pulse/what-makes-good-role-model-mollie-chard>

Κατάλογος προτεινόμενων πόρων για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

- **Bandura, a. (1986).** Κοινωνικά θεμέλια της σκέψης και της δράσης: Μια κοινωνική γνωστική θεωρία. Englewood cliffs, NJ: prentice-hall.
- **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.
- **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.
- **Lent, r. W., & Hackett, G. (1987).** Αυτοαποτελεσματικότητα σταδιοδρομίας: εμπειρική κατάσταση και μελλοντικές κατευθύνσεις. *Journal of vocational behavior*, 30, 347-382.
- **Maddux, j. E., & Stanley, M. A. (Eds.) (1986).** Ειδικό τεύχος για τη θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας. *Journal of social and clinical psychology*, 4 (ολόκληρο αρ. 3).
- **Schunk, d. H. (1989).** Αυτοαποτελεσματικότητα και εκμάθηση γνωστικών δεξιοτήτων. Στο C. Ames & R. Ames (επιμ.), *Έρευνα για τα κίνητρα στην εκπαίδευση. Τόμος 3: Στόχοι και γνώσεις* (σσ. 13-44). San diego: academic press.
- **Schwarzer, r. (Ed.). (1992).** Αυτοαποτελεσματικότητα: έλεγχος της δράσης από τη σκέψη. Ουάσιγκτον, DC: Ημισφαίριο.
- **White, j. (1982).** Απόρριψη. Reading, MA: Addison-wesley.
- **Wood, r. E., & Bandura, A. (1989).** Κοινωνική γνωστική θεωρία της οργανωσιακής διοίκησης. *Academy of management review*, 14, 361-384.



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.