

# ERF: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

## 1. Μάθηση του εαυτού μας για την επίτευξη του πλήρους δυναμικού μας

Κέντρο διαχείρισης MMC

*Διάρκεια: Διάρκεια: 7 ώρες*

# Κοινοπραξία έργου

**Συντονιστής:**



**Συνεργάτες:**



Jordan Youth Innovation Forum  
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي

# Λεπτομέρειες έργου

**Τίτλος:** "Κοινή ανάπτυξη, πιλοτική εφαρμογή και επικύρωση προγραμμάτων σπουδών και εκπαιδευτικού υλικού επιχειρηματικής νοοτροπίας και βασικών δεξιοτήτων για τρίτες χώρες"

**Ακρωνύμιο:** EMSA (Επιχειρηματική νοοτροπία και δεξιότητες για όλους)

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

**Πρόγραμμα:** Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK)

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

**Ημερομηνία έναρξης:** 01.01.2023

**Ημερομηνία λήξης:** 31.12.2025

# ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

## Στόχος κατάρτισης

Στόχος του εργαστηρίου είναι να προωθήσει τη μάθηση για τον εαυτό μας ώστε να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τις προσωπικές μας δυνατότητες, τη μάθηση για τους άλλους ώστε να συνεργαζόμαστε αποτελεσματικά στο εργασιακό περιβάλλον και σε κοινωνικά πλαίσια, και τη μάθηση για να μάθουμε να εξελισσόμαστε τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά. Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν: α) να προβληματίζονται για τον εαυτό τους ώστε να διατηρούν τη σωματική και ψυχική τους υγεία, να προσδιορίζουν και να θέτουν στόχους με βάση τις ικανότητες και τις δυνατότητές τους ώστε να παραμένουν παρακινημένοι και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το χρόνο και τις διαθέσιμες πληροφορίες τους ώστε να παραμένουν ανθεκτικοί- β) να συνεργάζονται με τους άλλους με εποικοδομητικό και μη συγκρουσιακό τρόπο, αγκαλιάζοντας την πολιτισμική ποικιλομορφία και χρησιμοποιώντας ενσυναίσθηση που δημιουργεί θετικές σχέσεις- και γ) να διαχειρίζονται τη δική τους μάθηση και σταδιοδρομία μέσω της κριτικής σκέψης, της εφαρμογής της προηγούμενης μάθησης και του εντοπισμού ευκαιριών για μάθηση και ανάπτυξη, μεταξύ άλλων με τη χρήση πόρων και εργαλείων για συμβουλές σταδιοδρομίας και επιχειρηματικότητας και με την εφαρμογή στρατηγικών για επαγγελματική ανάπτυξη.



# Προσωπική, κοινωνική και μαθησιακή επάρκεια

# Μάθηση

# Αποτελέσματα

## Όσον αφορά τη γνώση:

- ✓ Εξηγήστε τι είναι η θετική αυτοεικόνα και η νοοτροπία ανάπτυξης.
- ✓ Ορισμός της πολιτισμικής ποικιλομορφίας και της ενσυναίσθησης.
- ✓ Αναφέρετε πηγές και εργαλεία για συμβουλές σταδιοδρομίας και ανάπτυξης (επαγγελματική ανάπτυξη), καθώς και για την επιχειρηματικότητα.

## Όσον αφορά τις δεξιότητες:

- ✓ Προσδιορίστε τις προσωπικές ικανότητες και δυνατότητες για να δημιουργήσετε μια θετική εικόνα του εαυτού σας και να αναπτύξετε μια νοοτροπία ανάπτυξης.
- ✓ Εφαρμογή συνεργατικής εργασίας με βάση την εποικοδομητική επικοινωνία και με τη χρήση τεχνικών ενσυναίσθησης.
- ✓ Εφαρμόστε στρατηγικές για προσωπική ευημερία και επαγγελματική ανάπτυξη.

## Όσον αφορά τις ικανότητες:

- ✓ Αντιμετώπιση των αναγκών και των προκλήσεων της αγοράς, καθώς και των κοινωνικών αναγκών και προκλήσεων, με τη διαχείριση της δικής του μαθησιακής πορείας.
- ✓ Δημιουργία και διατήρηση θετικών σχέσεων.
- ✓ Χρησιμοποιήστε μεταγνωστικές στρατηγικές για τη μάθηση.

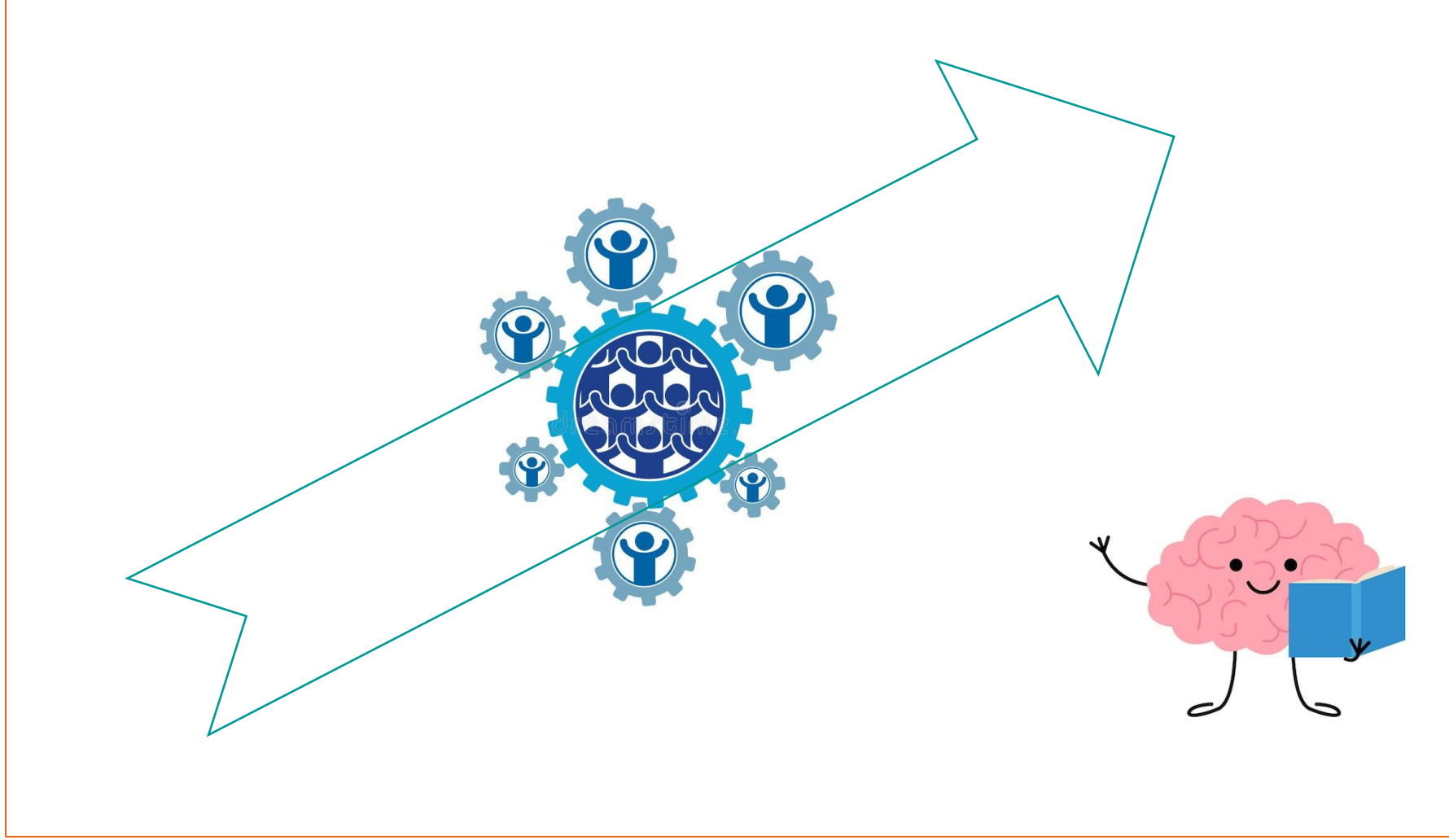
## ERF: The European Reference Framework (Key Competences for Lifelong Learning)



Η ικανότητα να αναστοχάζεται κανείς τον εαυτό του, να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το χρόνο και τις πληροφορίες, να συνεργάζεται με άλλους με εποικοδομητικό τρόπο, να παραμένει ανθεκτικός και να διαχειρίζεται τη μάθηση και τη σταδιοδρομία του. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να αντιμετωπίζει κανείς την αβεβαιότητα και την πολυπλοκότητα, να μαθαίνει να μαθαίνει, να υποστηρίζει τη σωματική και συναισθηματική του ευεξία, να διατηρεί τη σωματική και ψυχική του υγεία και να είναι σε θέση να ζει με συνείδηση της υγείας του, με προσανατολισμό στο μέλλον, να ενσυναίσθημα και να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις σε ένα πλαίσιο χωρίς αποκλεισμούς και με υποστήριξη".

Τι αρμοδιότητα ERF  
είναι η εκπαίδευσή  
μας;

Μπορείτε να περιγράψετε την



## Χάρτης εκπαιδευτικής διαδρομής (Επίπεδο επάρκειας)

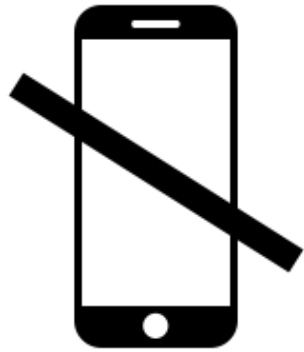
**Μαθαίνοντας για τον  
εαυτό μας για να  
επιτύχουμε το πλήρες  
δυναμικό μας**

**Μάθηση για τους άλλους  
για κοινωνική και  
επαγγελματική  
ανάπτυξη**

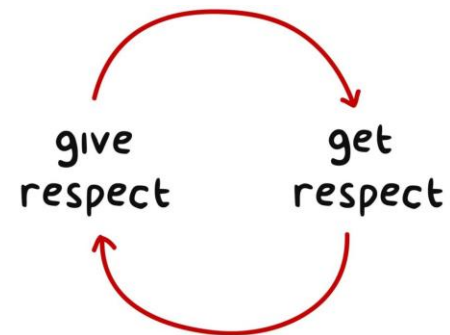
**Μαθαίνω να μαθαίνω  
για μια ζωή με νόημα**



# Κανόνες κατάρτισης



**Συμμετοχή**

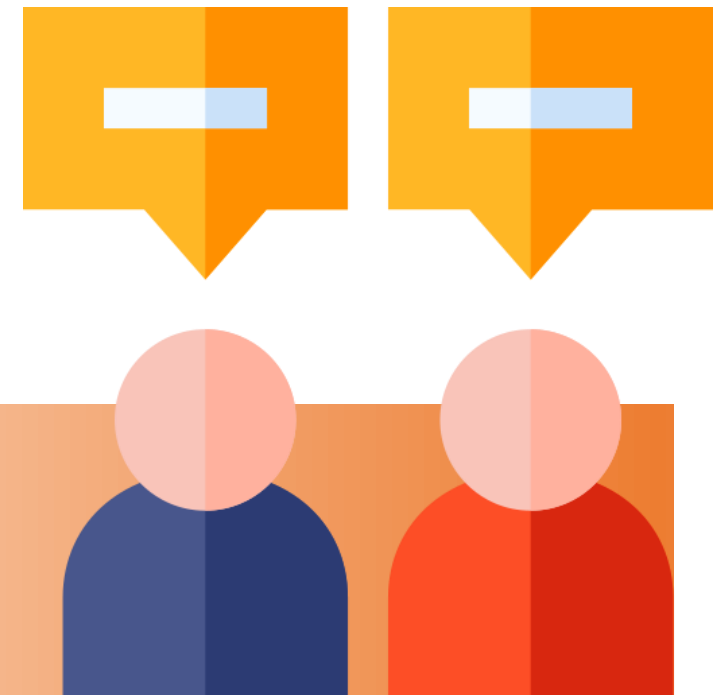


**YOUR  
OPINION  
MATTERS**

LEARNING  
★ IS OUR ★  
SUPERPOWER



Η δική μου υπερδύναμη είναι...



**Εισαγωγές**  
*Ας γνωριστούμε μεταξύ μας!*

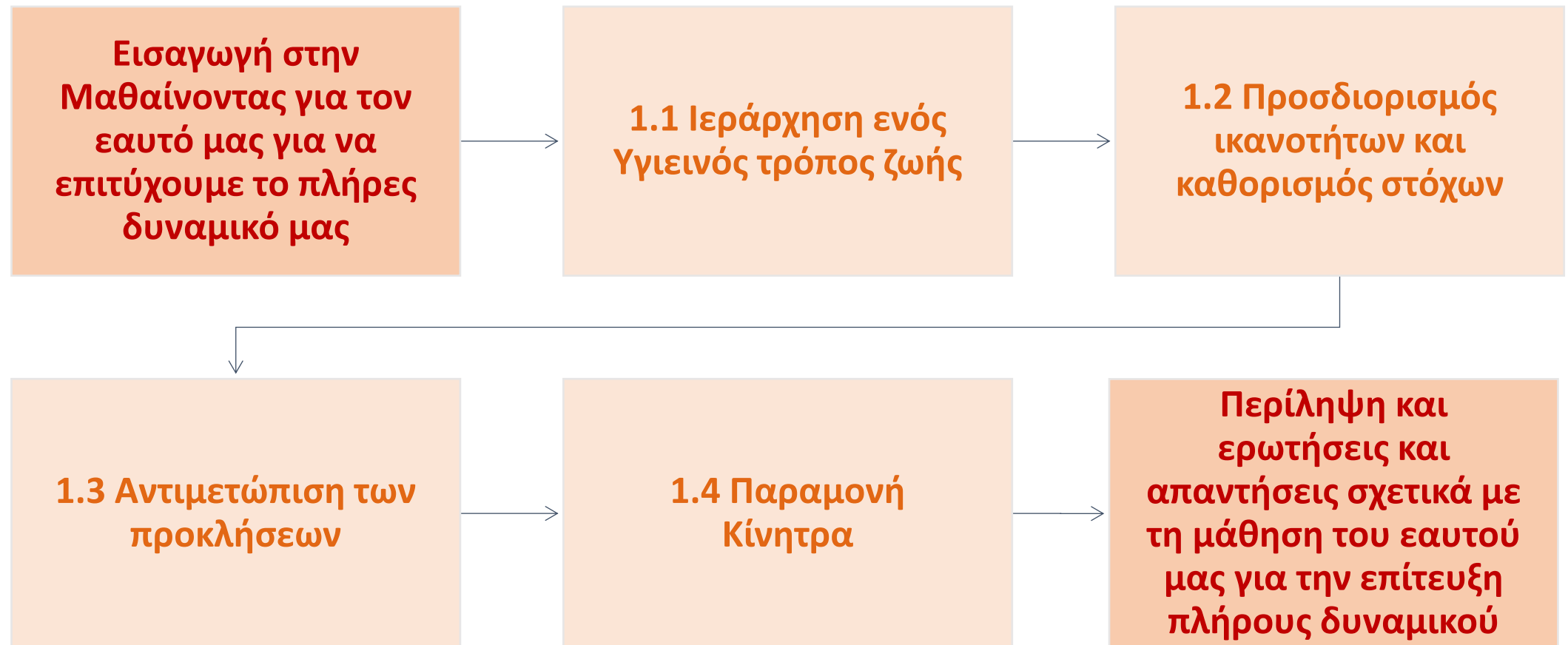
*"Το να γνωρίζεις τους άλλους είναι ευφυΐα- το να γνωρίζεις τον εαυτό σου είναι αληθινή σοφία".*

Λάο Τσε

*"Υπάρχουν τρία πράγματα εξαιρετικά σκληρά: το ατσάλι, το διαμάντι και το να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του".*

Βενιαμίν Φραγκλίνος

# Χάρτης εκπαιδευτικής διαδρομής (θεματικό επίπεδο)



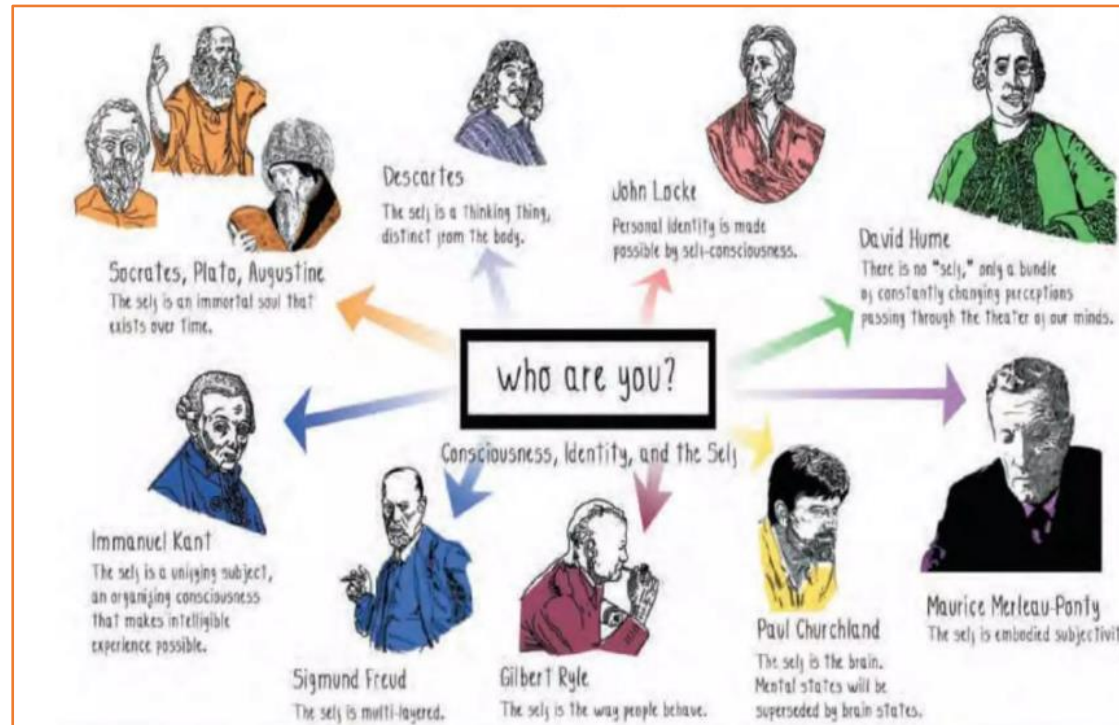
Εισαγωγή στη μάθηση για  
τον εαυτό μας για να φτάσουμε στο  
πλήρες δυναμικό μας

# Ο 'Εαυτός'

- Ο **εαυτός** μπορεί να οριστεί ως **το άτομο στο σύνολό** του, συμπεριλαμβανομένων όλων των χαρακτηριστικών, των ιδιοτήτων, της νοοτροπίας και της συνείδησης.
- Όταν κοιταζόμαστε στον καθρέφτη και σκεφτόμαστε οτιδήποτε, υπάρχει πάντα **μια εσωτερική κατανόηση ότι είμαστε ένα ον**. Αυτή η κατανόηση της ύπαρξης ή του εαυτού είναι **εξαιρετικά σημαντική για τα πάντα στη ζωή**.



# Ορίζοντας τον "Εαυτό"





# Ορίζοντας τον εαυτό μας

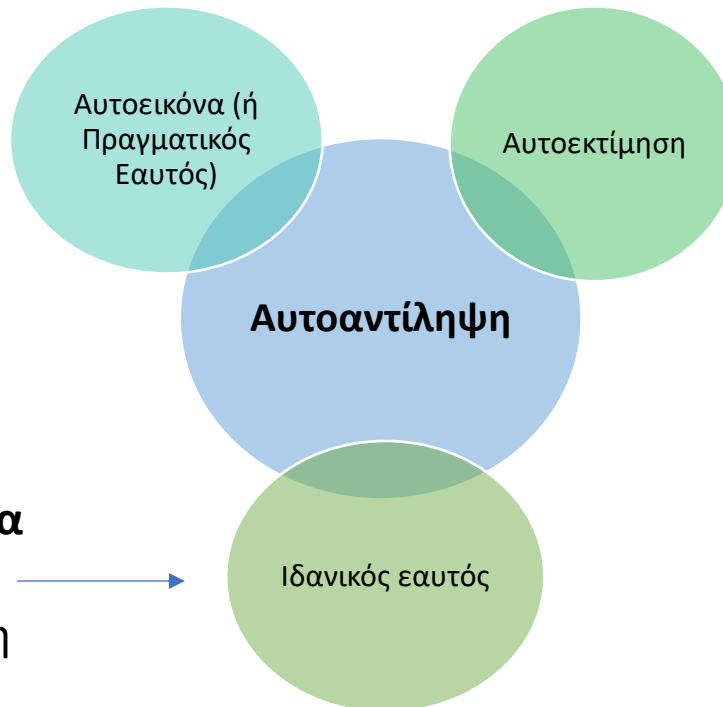
- Η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας, η απάντησή μας όταν θέτουμε στον εαυτό μας το ερώτημα "**Ποιος είμαι;**", ονομάζεται **αυτοαντίληψη**.
- Η **συσσώρευση γνώσεων για τον εαυτό**, όπως πεποιθήσεις σχετικά με:
  - ✓ Χαρακτηριστικά και ιδιότητες της προσωπικότητας
  - ✓ Φυσικά χαρακτηριστικά
  - ✓ Ικανότητες
  - ✓ Τιμές
  - ✓ Στόχοι
  - ✓ Ταυτότητες και ρόλοι



# Ποιος είμαι;

Πώς αντιλαμβάνομαι και να καταλάβω τον εαυτό μου (με θετικό ή αρνητικό τρόπο- όσον αφορά τη φυσική εμφάνιση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τους κοινωνικούς ρόλους)

Το άτομο που θα ήθελα να είμαι (σύμφωνη ή μη σύμφωνη με την αυτοεικόνα- ένα ποσό επικάλυψης)



Πώς αισθάνομαι για και να κρίνω τον εαυτό μου (προσωπική αξιολόγηση και σύγκριση με άλλους)

## Αυτοαντίληψη:

Κατανόηση του εαυτού μας με ολιστικό τρόπο

### Αυτογνωσία

- Αναγνώριση και κατανόηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών μας: συντονισμός με τις εσωτερικές μας εμπειρίες και κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτές οι εμπειρίες επηρεάζουν τις πράξεις μας.



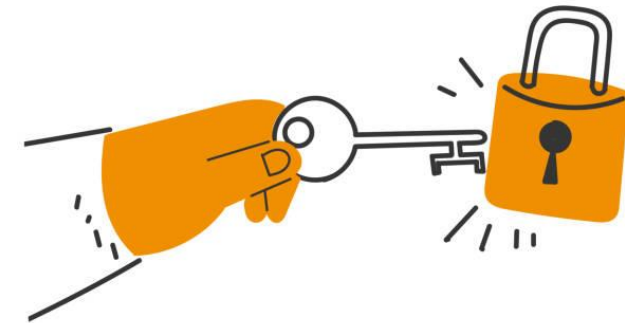
### Αυτοαποτελεσματικότητα

- Η πίστη στις δυνατότητές μας να εκτελούμε καθήκοντα και να επιτυγχάνουμε στόχους: η αντιλαμβανόμενη επάρκεια και αυτοπεποίθησή μας για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προκλήσεων.



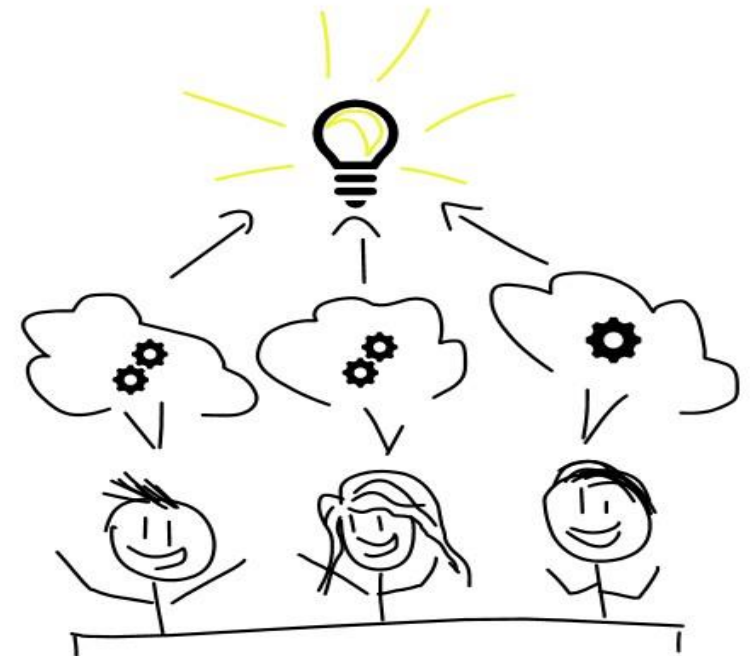
## Ξεκλειδώνοντας τις δυνατότητές μας

- Η αυτοαντίληψη αναπτύσσεται ταχύτερα κατά την πρώιμη παιδική και εφηβική ηλικία, αλλά **συνεχίζει να διαμορφώνεται και να αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, καθώς μαθαίνουμε περισσότερα για τον εαυτό μας.**
- Επηρεάζεται από παράγοντες όπως *προσωπικά επιτεύγματα ή αποτυχίες, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ανατροφοδότηση από άλλους και πολιτισμικές επιρροές.*



# Ξεκλειδώνοντας τις δυνατότητές μας

- Αλλά **πώς** μπορούμε να μάθουμε περισσότερα για τον εαυτό μας;



# 1. Προτεραιότητα ενός υγιεινού τρόπου ζωής

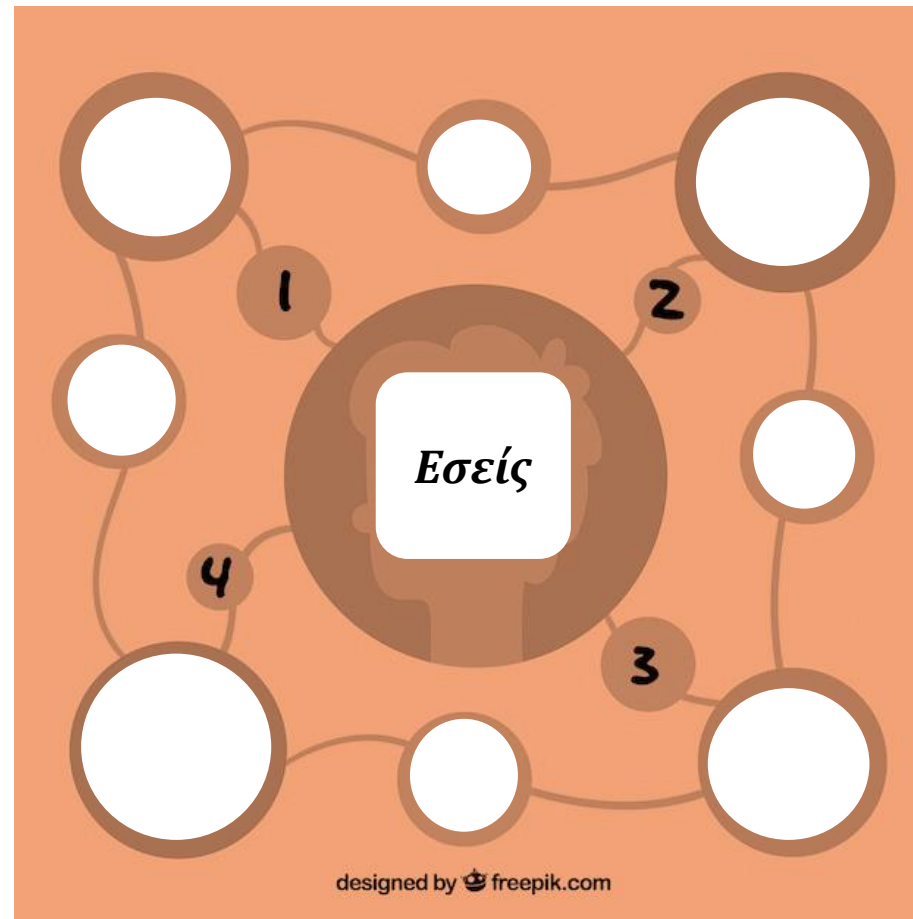
- 1.1 Ευημερία: Ανάπτυξη θετικής αυτοεικόνας*
- 1.2: Το κλειδί για έναν συνειδητό τρόπο ζωής*
- 1.3 Δημιουργία νέων συνηθειών*

# Ατομική άσκηση:

...



# ... Χαρτογραφημένο





# Συζήτηση

- *Ποια είναι τα κύρια στοιχεία του τρόπου ζωής σας;*
- *Με ποια επίθετα θα περιγράφατε τον τρόπο ζωής σας;*
- *Ποια στοιχεία του τρόπου ζωής σας σας ικανοποιούν και γιατί;*
- *Ποια στοιχεία του τρόπου ζωής σας θα θέλατε να αλλάξετε και γιατί;*



# Υγιεινός τρόπος ζωής

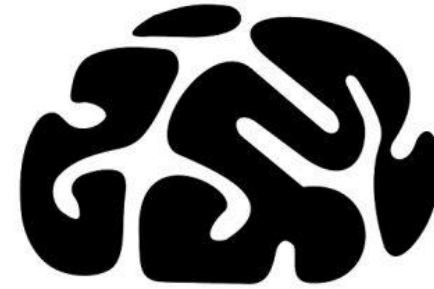
Κανονική λειτουργία  
του σώματος:  
Αρκετός ύπνος,  
ισορροπημένα γεύματα  
και διατήρηση της  
δραστηριότητάς σας.

(Σωματική ευεξία)



Healthy Body

+



Healthy Mind

=



Happy Human

Ευημερία

Περισσότερο από την απουσία ψυχικών  
διαταραχών: Αντιμετωπίζοντας το άγχος της  
ζωής, συνειδητοποιώντας τις ικανότητές του,  
μαθαίνοντας και εργαζόμενος σωστά και  
συμβάλλοντας στην κοινότητά του.

(Ψυχική ευημερία: συναισθηματική,

ψυχολογική και κοινωνική)

## Ευημερία

είναι η κατάσταση της υγείας,  
της ευτυχίας και της άνεσης,  
τόσο σωματικά όσο και  
ψυχικά.



# Θετική αυτοεικόνα

*"Η αυτοεικόνα είναι το πώς αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας. Είναι ένας αριθμός αυτοεικόνων που έχουν δημιουργηθεί με την πάροδο του χρόνου... Αυτές οι αυτοεικόνες μπορεί να είναι πολύ θετικές, δίνοντας στο άτομο εμπιστοσύνη στις σκέψεις και τις πράξεις του, ή αρνητικές, κάνοντας το άτομο να αμφιβάλλει για τις ικανότητες και τις ιδέες του".*

**Η θετική εικόνα του εαυτού είναι η καλή εικόνα του εαυτού σας, όσον αφορά τη φυσική εμφάνιση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τους κοινωνικούς ρόλους.**

- Πώς φαίνομαι;
- Πώς τα πάω;
- Πόσο σημαντικός είμαι;



# Θετική αυτοεικόνα

Μια υγιής αυτοεικόνα μπορεί να **ενισχύσει τη σωματική, νοητική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική μας ευημερία.**

## Οφέλη της θετικής αυτοεικόνας:

- Πιο ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες.
- Ανθεκτικός.
- Καλύτερες κοινωνικές σχέσεις.
- Ενισχυμένη λήψη αποφάσεων.
- Βελτίωση της σωματικής υγείας.



# Ανάπτυξη θετικής αυτοεικόνας

*Η αυτοεικόνα δεν είναι μόνιμα σταθερή. Μέρος της αυτοεικόνας μας είναι δυναμικό και μεταβαλλόμενο.*



## Χτίζοντας μια θετική αυτοεικόνα:

- ✓ Κάντε έναν κατάλογο με τα θετικά σας προσόντα.
- ✓ Ζητήστε από τους σημαντικούς άλλους να περιγράψουν τα θετικά σας χαρακτηριστικά.
- ✓ Καθορίστε προσωπικούς στόχους και σκοπούς που είναι λογικοί και μετρήσιμοι.
- ✓ Προσδιορίστε και διερευνήστε τον αντίκτυπο των παιδικών ετικετών.
- ✓ Σκεφτείτε πόσο μακριά έχετε ήδη φτάσει στη ζωή σας.

# Άλλες διαστάσεις της ευημερίας



Πώς πιστεύετε ότι η ευημερία σχετίζεται με αυτές τις τομείς της ζωής; Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα;



*"Η ανεξερεύνητη ζωή δεν αξίζει να ζει κανείς".*

Σωκράτης



# Αυτοαναστοχασμός

Κοιτάζοντας τον εαυτό σας, τις πράξεις και τις σκέψεις σας, καθώς και το πώς σας αντιλαμβάνονται οι άλλοι, για να καταλάβετε καλύτερα πώς εμφανίζεστε και, με αυτόν τον τρόπο, να βελτιώσετε την αυτογνωσία σας και να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας.

**Αν ο αυτοστοχασμός είναι η διαδικασία, τότε η αυτογνωσία είναι το αποτέλεσμα.**



## Γιατί

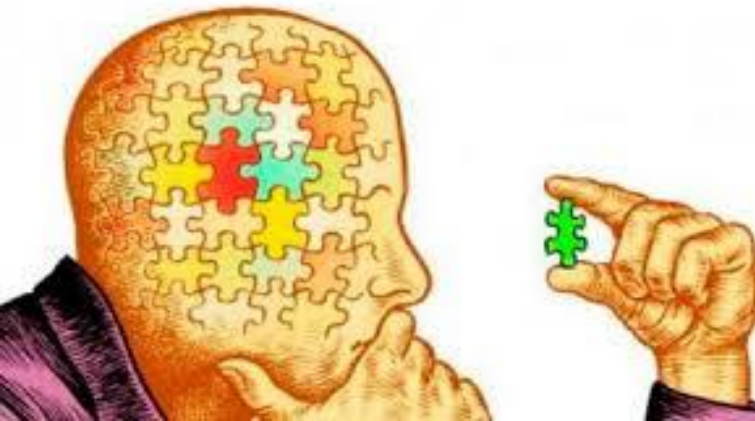
- ✓ Βελτίωση του Αυτογνωσία
- ✓ Παροχή προοπτικής
- ✓ Διευκόλυνση της μάθησης
- ✓ Προκλητικό  
Οι πεποιθήσεις κάποιου

## Όταν

- ✓ Σε καθημερινή βάση, αφιερώνοντας χρόνο
- ✓ Την ίδια ώρα κάθε μέρα

## Πού

- ✓ Σε ένα ήσυχο μέρος, όπου μπορεί κανείς να σκεφτεί καθαρά και να νιώσει άνετα



## Πώς

### Επιλέξτε μια τεχνική:

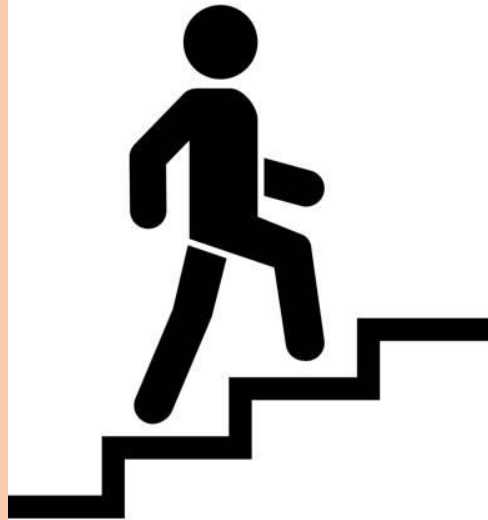
Γράψτε σε ένα ημερολόγιο, καταγράψτε τη φωνή σας υπομνήματα, χρησιμοποιήστε ένα εξειδικευμένο εφαρμογή αυτοαναστοχασμού, κ.λπ.

### Ανάλυση και ερμηνεία:

Πηγαίνετε μέσα από τις αντανακλάσεις για να εντοπίζουν μοτίβα, πεποιθήσεις ή επαναλαμβανόμενα ζητήματα. Υπάρχουν συνεχείς προκλήσεις ή πηγές της χαράς;

### Αναλάβετε δράση:

Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης που περιλαμβάνει καθορισμός συγκεκριμένων, εφικτών στόχων που σχετίζονται με τις διαπιστωμένες γνώσεις. Εφαρμόστε τις αλλαγές με βάση την αντανακλάσεις. Παρακολουθήστε την πρόοδο κατά τη διάρκεια ώρα.



## 4 βασικές ενέργειες όταν αυτο-αναστοχάζεται

1. **Σταματήστε** και κάντε ένα βήμα πίσω από την καθημερινότητά σας.
2. **Κοιτάξτε**, αναγνωρίστε αυτό που βλέπετε και αποκτήστε προοπτική για αυτό που παρατηρείτε.
3. **ΑΚΟΥΣΤΕ** την εσωτερική σας φωνή, την έμφυτη σοφία που αναβλύζει όταν της δίνετε χρόνο και χώρο να αναδυθεί.
4. **ΔΡΑΣΗ:** προσδιορίστε τα βήματα που πρέπει να κάνετε για να προχωρήσετε προς τα εμπρός για να προσαρμοστείτε, να αλλάξετε ή να βελτιωθείτε.

# Παραδείγματα δραστηριοτήτων ήπιου αυτοαναστοχασμού



**Κρατήστε** καθημερινά ένα "ημερολόγιο ευγνωμοσύνης", αναλογιζόμενοι και καταγράφοντας τα καλά πράγματα που σας συνέβησαν και τα πράγματα για τα οποία νιώσατε θετικά.

**Κρατήστε** ένα "ημερολόγιο αναστοχασμού" σε καθημερινή βάση, καταγράφοντας τα καλά και τα κακά πράγματα που σας συνέβησαν και ρωτώντας τον εαυτό σας και καταγράφοντας πώς μπορείτε να βελτιώσετε τα πράγματα.

**Γράψτε** συνειδητά δύο σελίδες κάθε μέρα όταν ξυπνάτε για να σας βοηθήσει να καθαρίσετε το μυαλό σας, να επεξεργαστείτε τυχόν αρνητικά συναισθήματα της προηγούμενης ημέρας και να ξεκινήσετε την ημέρα με καθαρό μυαλό και θετική διάθεση.

Αφιερώστε πέντε λεπτά κάθε μέρα για **διαλογισμό**.

**Ασκηθείτε** και χρησιμοποιήστε τον χρόνο για να σκεφτείτε τα συναισθήματα και τις πράξεις σας.

**Μοιραστείτε** τους προβληματισμούς σας δημοσίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στο ιστολόγιο ή στο vlog σας για να κρατήσετε τον εαυτό σας υπόλογο.

## ... και εξετάζεται

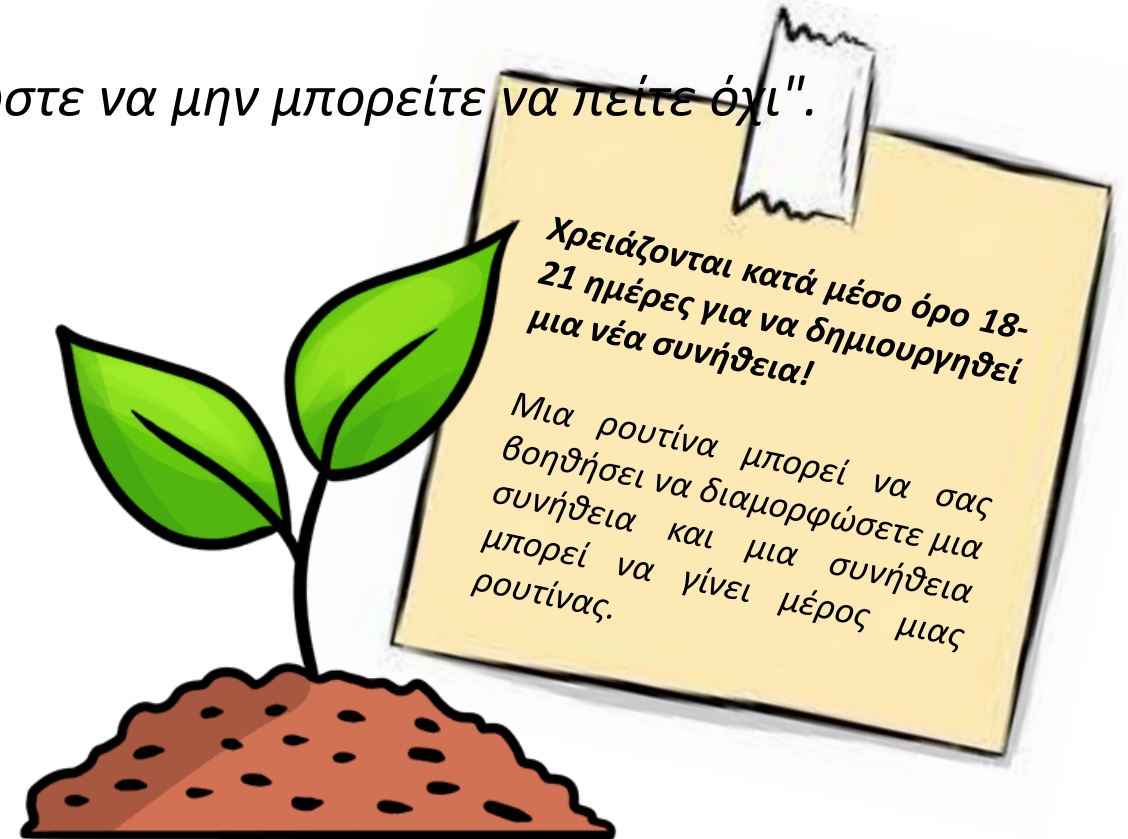
Ρίξτε μια ματιά στο χάρτη του τρόπου ζωής σας και κάντε **αυτοκριτική**:

- Φροντίζω τις σωματικές μου ανάγκες;
- Είμαι προετοιμασμένος να αντιμετωπίσω την ημέρα όταν ξυπνάω το πρωί;
- Αξιοποιώ στο έπακρο τον χρόνο μου;
- Επιτρέπω σε πράγματα εκτός του ελέγχου μου να με αγχώνουν;
- Επενδύω αρκετό χρόνο και ενέργεια στις σχέσεις μου;
- Πετυχαίνω τους στόχους μου;
- Αν αναδημιουργούσα ξανά τον χάρτη του τρόπου ζωής μου, **τι θα έκανα διαφορετικά;**



# Δημιουργία νέων συνηθειών

- ✓ Ξεκινήστε από μικρά: "Κάντε το τόσο εύκολο ώστε να μην μπορείτε να πείτε όχι".
- ✓ Επικεντρωθείτε στο ποιος θέλετε να γίνετε
- ✓ Εξάσκηση με συνέπεια
- ✓ Παρακολούθηση της διαδικασίας
- ✓ Εργασίες για το περιβάλλον
- ✓ Κάντε το ελκυστικό
- ✓ Γιορτάστε τις επιτυχίες
- ✓ Προσαρμόστε τη συνήθεια



HABIT

## 2. Προσδιορισμός ικανοτήτων και καθορισμός στόχων

*2.1 Αυτοαξιολόγηση: Ανακάλυψη ικανοτήτων*

*2.2 Καθορισμός στόχων με βάση τα δυνατά σημεία: Ξεκλείδωμα των δυνατοτήτων*



Σε τι αισθάνεστε **πολύ καλά**;  
Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να **βελτιώσετε**;



# Αυτοαξιολόγηση: Ανακαλύπτοντας ικανότητες

Η μεγαλύτερη  
προσωπική σας  
δύναμη θα ήταν κάτι  
που σας βγαίνει πολύ  
εύκολα.

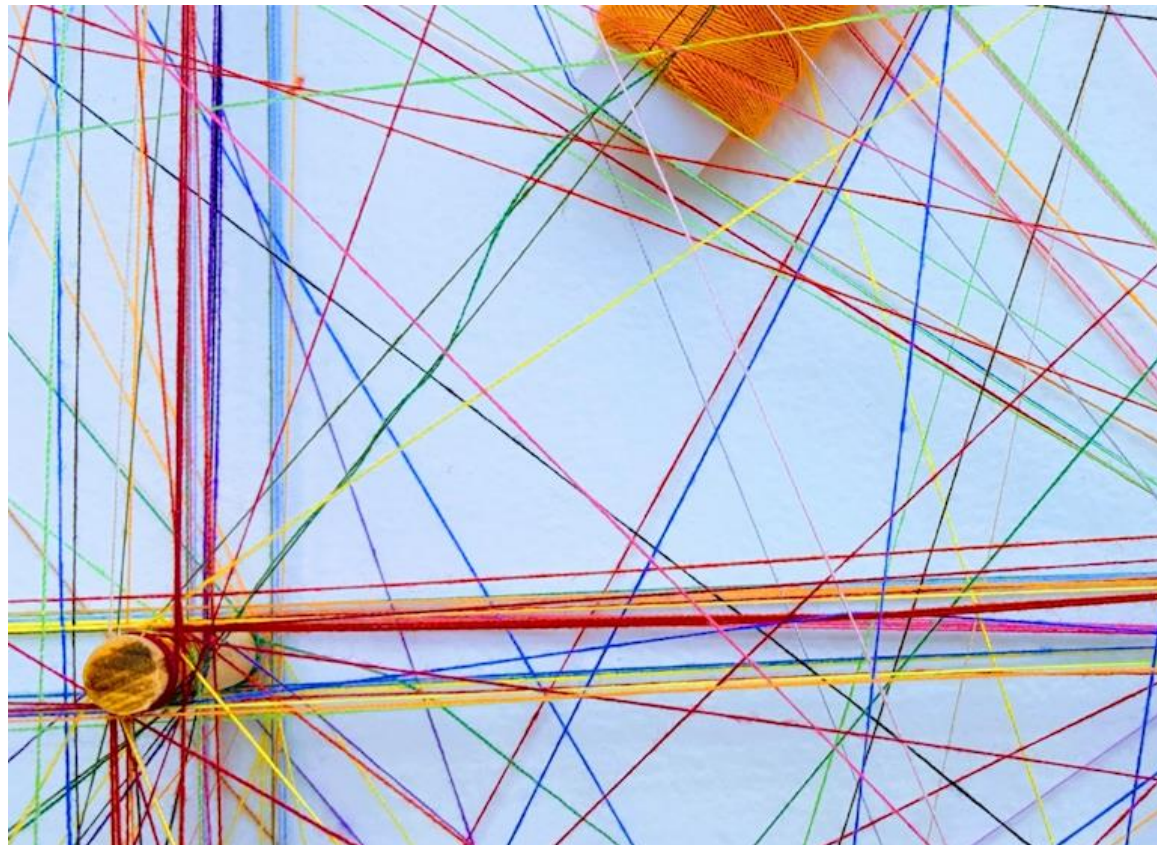


Οι αδυναμίες σας  
σας εμποδίζουν να  
πετύχετε πολλά  
σπουδαία πράγματα.

**Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν ιδέα για το  
δικό τους!**

**Θα πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη για την αξιολόγηση του εαυτού**

# Ώρα για δεξιότητες!



Δοκιμή  
DYSAC

## Ώρα για δεξιότητες!

- Τι πιστεύετε για τα αποτελέσματα του τεστ;
- Υπάρχουν δικά σας;  
    *ταλέντα*                      *ενδιαφέροντα*                      *άλλες*  
    *προτιμήσεις*                      *κίνητρα*                      *δεξιότητες*
- Πώς τις έχετε εντοπίσει;



# Πώς να εντοπίσετε τα δυνατά σας σημεία



1. Ρωτήστε γύρω σας (π.χ. την οικογένεια και τους φίλους σας).
2. Κοιτάξτε τις ψυχαγωγικές σας δραστηριότητες.
3. Θυμηθείτε τα παιδικά σας ταλέντα και ενδιαφέροντα.
4. Σκεφτείτε σοβαρά κάθε κομπλιμέντο που λαμβάνετε.
5. Προσδιορίστε προσωπικά μοτίβα.
6. Γράψτε τι κάνετε.
7. Κάντε ένα τεστ ικανοτήτων ή/και προσωπικότητας.
8. Κρατήστε ανοιχτό μυαλό.

# Ατομική άσκηση: "Νιώθω δυνατός όταν..."

## 1. ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

α) Φτιάξτε έναν μακρύ κατάλογο των εργασιακών δραστηριοτήτων που κάνατε τις τελευταίες εβδομάδες.

β) Υπογραμμίστε οποιαδήποτε από τις δραστηριότητες που απολάυσате και σκεφτήκατε: "Ανυπομονώ να το ξανακάνω αυτό".

## 2. ΡΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

α) Προχωρήστε στη λίστα με τα ρήματα που σχετίζονται με την εργασία και κυκλώστε όσα θα σας έκαναν να νιώθετε δυνατοί και ενεργητικοί κάνοντάς τα.

β) Από τα ρήματα που έχετε κυκλώσει, **επισημάνετε** αυτά που μπορείτε ενδεχομένως να **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ** στις τρέχουσες εργασίες σας.



# Ατομική άσκηση: "Νιώθω δυνατός όταν..."



### 3. ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

α) Βρείτε τις κορυφαίες υπογραμμισμένες και κυκλωμένες δραστηριότητές σας και δείτε τα **επισημασμένα** ρήματά σας.

β) Συνδυάστε αυτές τις πληροφορίες και **γράψτε 1-2** προτάσεις περιγράφοντας τη δύναμή σας και πώς να τη χρησιμοποιήσετε:

"Αισθάνομαι δυνατός και γεμάτος ενέργεια όταν"... **Συνεργάζομαι** (ρήμα).

Η δύναμή μου είναι... η **συνεργασία** (ρήμα) για την παροχή πληροφοριών, υποστήριξης και σχέσης εμπιστοσύνης (δραστηριότητα) με τις ομάδες παραγωγής (ποιος).

# Καθορισμός στόχων

- Το πρώτο βήμα για να ξεκλειδώσετε τις δυνατότητές σας:

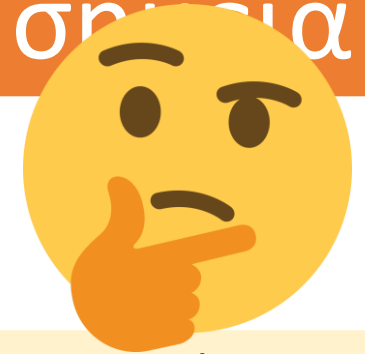
*Πώς θέλετε να μοιάζει η μέση μέρα σας;*

*Αν μπορούσατε να πετύχετε κάτι ακόμα, ποιο θα ήταν αυτό;*

*Ποια πράγματα στη ζωή σας δίνουν τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση ή ικανοποίηση;*



# ... ευθυγραμμισμένο με τα δυνατά σας σημεία



- Αφού εντοπίσετε **τα δυνατά σας σημεία**, το επόμενο βήμα είναι να **τα ευθυγραμμίσετε** με τους **προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους**, γεγονός που εξασφαλίζει ότι χρησιμοποιείτε τις φυσικές σας ικανότητες **στο μέγιστο δυνατό βαθμό**.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τους τρέχοντες στόχους σας, τις καθημερινές σας εργασίες και τα τρέχοντα έργα σας. Σκεφτείτε πώς τα δυνατά σας σημεία που έχετε εντοπίσει μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε αυτούς τους στόχους πιο αποτελεσματικά και βρείτε επίσης τομείς όπου τα δυνατά σας σημεία μπορούν να είναι πιο ωφέλιμα.

- Για παράδειγμα, αν είστε εξαιρετικοί στην επικοινωνία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δύναμη για να βελτιώσετε τη συνεργασία στην ομάδα ή να διευθύνετε πιο αποτελεσματικές συναντήσεις. Αν η επίλυση προβλημάτων είναι το φόρτε σας, αναζητήστε προκλήσεις στα έργα σας όπου μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή τη δεξιότητα για να βρείτε καινοτόμες λύσεις.



# Ατομική άσκηση: Προσανατολίζοντας τους στόχους σας

Με βάση τη δύναμη που εντοπίσατε εξετάζοντας τις τελευταίες σας εργασιακές δραστηριότητες και το πώς αισθανθήκατε γι' αυτές:

- Αναπτύξτε τρεις SMART στόχους για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

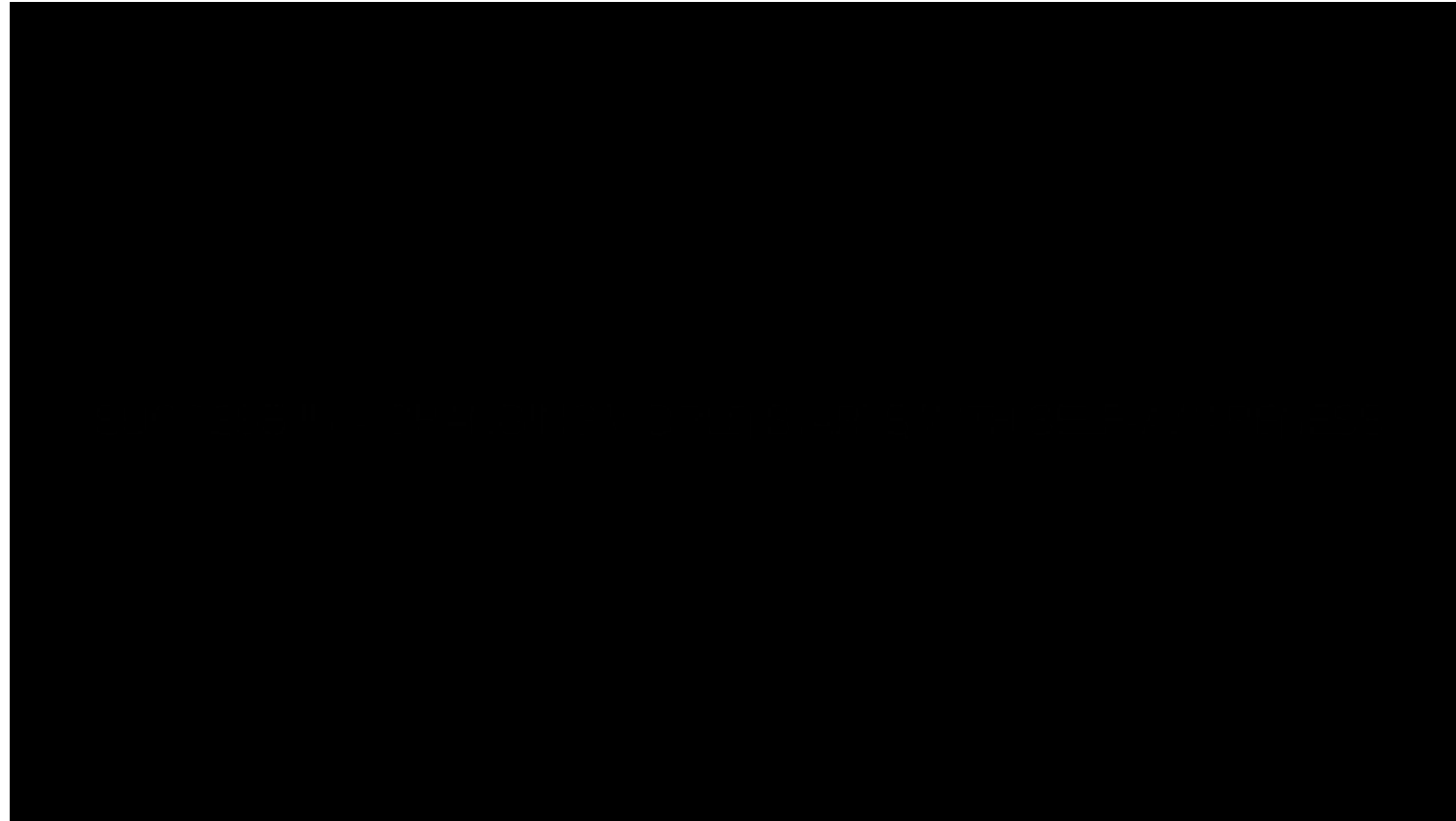


# 3. Αντιμετώπιση των προκλήσεων

*3.1 Διαχείριση χρόνου και πληροφοριών*

*3.2: Αντιμετώπιση εμποδίων και αλλαγών και αντιμετώπιση του άγχους*

**Βίντεο:**  
**Το κλειδί της επιτυχίας στον σημερινό κόσμο**

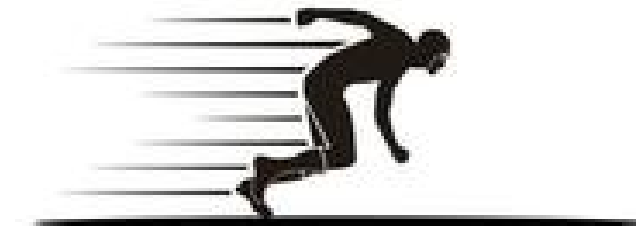


## Συζήτηση

- *Ποιο είναι το κλειδί της επιτυχίας στον σημερινό λόγο, σύμφωνα με τον ομιλητή;*
- *Ποια είναι μερικά σημαντικά εμπόδια για να πετύχει κανείς στη ζωή σήμερα, σύμφωνα με τον ομιλητή;*
- *Θα μπορούσατε να σκεφτείτε άλλες προκλήσεις της ζωής στον σημερινό κόσμο που επηρεάζουν την επιτυχία;*
- *Θα μπορούσατε να εξηγήσετε πώς αυτές οι προκλήσεις "μπλοκάρουν" τις δυνατότητες κάποιου και να δώσετε μερικά παραδείγματα;*



# Προκλήσεις της εποχής μας



## Διαχείριση χρόνου

- Η διαδικασία του συνειδητού προγραμματισμού και ελέγχου του χρόνου που αφιερώνεται σε συγκεκριμένες εργασίες για να αυξήσετε την αποδοτικότητά σας.

*Ποιες είναι οι σκέψεις  
σας σχετικά με την  
αναζήτηση του χρόνου  
σήμερα;*



# Διαχείριση χρόνου

Τα "5 Π" της διαχείρισης του χρόνου:  
**Προτεραιότητα, σχέδιο,  
προετοιμασία, ρυθμός, επιμονή**



1. Μάθετε πώς ξοδεύετε το χρόνο σας
2. Ορισμός προτεραιοτήτων
3. Χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο σχεδιασμού
4. Οργανωθείτε
5. Κατάλληλο χρονοδιάγραμμα
6. Αναθέστε: Βοήθεια από άλλους
7. Σταματήστε να αναβάλλετε
8. Διαχειριστείτε τις σπατάλες χρόνου
9. Αποφύγετε το Multi-tasking
10. Μείνετε υγιείς

# Ιεράρχηση προτεραιοτήτων

	Επείγον	Όχι επείγον
Σημαντικό	<p>Εκτελέστε αυτές τις εργασίες το συντομότερο Δυνατό.</p> <p>Παραδείγματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Υποβολή αίτησης εργασίας έως τις 5 μ.μ.</li> <li>•Παραλάβετε το άρρωστο παιδί από το σχολείο</li> <li>•Καλέστε υδραυλικό για να φτιάξει την τουαλέτα που στάζει.</li> </ul>	<p>Αναβάλλετε αυτές τις εργασίες μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι επείγουσες και σημαντικές εργασίες.</p> <p>Παραδείγματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Προγραμματίστε ραντεβού με τον οδοντίατρο.</li> <li>•Απαντήστε στο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου συναδέλφου σχετικά με μελλοντική εκδήλωση.</li> <li>•Σχεδιάστε οικογενειακή επανένωση.</li> </ul>
Δεν είναι σημαντικό	<p>Αναθέστε αυτά τα καθήκοντα στα κατάλληλα άτομα που μπορούν να τα Διαχειριστούν.</p> <p>Παραδείγματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Βοηθήστε τον γιο σας με την εργασία.</li> <li>•Τραβήξτε τα ζιζάνια από τα παρτέρια.</li> <li>•Φτιάξτε δείπνο για την οικογένεια.</li> </ul>	<p>Διαγράψτε αυτές τις εργασίες ή βάλτε τις στην άκρη για να τις κάνετε αργότερα. – Συχνά σπαταλούν χρόνο.</p> <p>Παραδείγματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Απαντήστε σε σχόλια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.</li> <li>•Ηλεκτρονικές αγορές.</li> <li>•Τελειώστε την παρακολούθηση τηλεοπτικής εκπομπής.</li> </ul>





## Διαχείριση πληροφοριών

Ζούμε στην εποχή της πληροφορίας: καθώς εξελίσσονται τα τεχνολογικά μας εργαλεία, εξελίσσεται και η ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε τεράστιες ποσότητες πληροφοριών.

- Η συλλογή, αποθήκευση, διαχείριση και συντήρηση δεδομένων και άλλων τύπων πληροφοριών σε διάφορες μορφές και η διανομή τους σε περισσότερα του ενός ακροατήρια.
- Αυτές οι πληροφορίες - τόσο ηλεκτρονικές όσο και φυσικές - μπορούν να προέρχονται από **διάφορες πηγές**.



# Η νέα διαχείριση χρόνου

- Καθώς οι πληροφορίες έχουν αυξηθεί, αυξήθηκε και ο χρόνος που χρειαζόμαστε για να τις παρακολουθήσουμε. Η διαχείριση της ροής των πληροφοριών αποτελεί ζωτικό μέρος της διαχείρισης του χρόνου.



1. Χρησιμοποιήστε εργαλεία που μπορούν να βρουν τις πληροφορίες που χρειάζεστε με διάφορες μηχανές αναζήτησης και βάσεις δεδομένων.
2. Ελέγξτε την αξιοπιστία των πηγών σας.
3. Διασταυρώστε την εγκυρότητα των πληροφοριών σας.
4. Επικεντρωθείτε σε θέματα και όχι σε ολόκληρο τον τομέα.
5. Αποδεχτείτε τους γνωστικούς σας περιορισμούς.
6. Ψηφιοποιήστε τις πληροφορίες σας.
7. Οργανώστε τις πληροφορίες σας.
8. Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας των πληροφοριών σας.
9. Εξετάστε τα πρωτόκολλα ασφαλείας και τις ηθικές εκτιμήσεις.

## Τι είναι κοινό σε αυτές τις ιστορίες διασημοτήτων;

***H J.K. Rowling**, η συγγραφέας του *Harry Potter*, ήταν διαζευγμένη, λάμβανε κρατική βοήθεια και πάλευε να θρέψει την οικογένειά της μόλις τρία χρόνια πριν πουλήσει το πρώτο βιβλίο *Harry Potter*. Το χειρόγραφο απορρίφθηκε δεκάδες φορές πριν το αγοράσει ο εκδότης *Bloomsbury*. Τώρα η Ρόουλινγκ και τα βιβλία της είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο.*

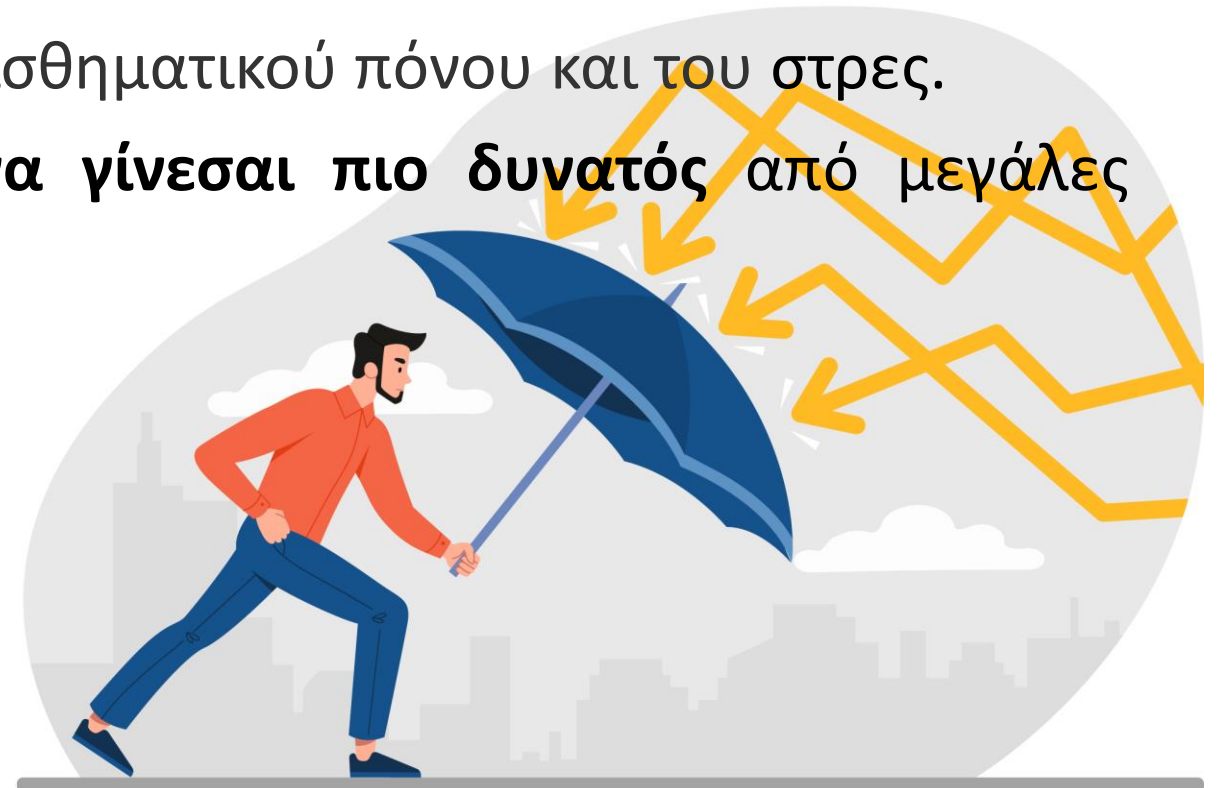
Ο σούπερ σταρ του ποδοσφαίρου **Λιονέλ Μέσι** διαγνώστηκε με ανεπάρκεια αυξητικής ορμόνης σε ηλικία 11 ετών. Τα ιατρικά έξοδα ήταν πολλά για τους γονείς του, αλλά ο αθλητικός διευθυντής της Μπαρτσελόνα άκουσε για την κατάστασή του και κανόνισε μια δοκιμή. Ο Μέσι μπήκε στην ομάδα και κέρδισε τα χρήματα για να καλύψει τις θεραπείες του.

Ως παιδί, η κινηματογραφική ηθοποιός **Emily Blunt** πάλευε με ένα τραύλισμα που την αποσιώπησε στην τάξη και ανάμεσα στους συνομηλίκους της. Αλλά η πρόταση ενός δασκάλου να δοκιμάσει να συμμετάσχει σε μια σχολική παράσταση βοήθησε την Blunt να ξεπεράσει τελικά τον τραυλισμό της.

# Ανθεκτικότητα

- Το αποτέλεσμα της επιτυχούς **προσαρμογής** σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής.
- Η διαδικασία **επεξεργασίας** του συναισθηματικού πόνου και του στρες.
- Η ικανότητα να **ανακάμπτεις** και να **γίνεσαι πιο δυνατός** από μεγάλες προκλήσεις.

1. **Φυσική**
2. **Διανοητική**
3. **Συναισθηματικό**
4. **Κοινωνικό**



## Καλλιέργεια της ανθεκτικότητας

- ✓ Καλλιεργήστε ισχυρές σχέσεις υποστήριξης.
- ✓ Φροντίστε τη σωματική σας υγεία.
- ✓ Βρείτε και επιδιώξτε τον σκοπό σας.
- ✓ Δημιουργήστε αυτοπεποίθηση.
- ✓ Διατήρηση της προοπτικής σε δύσκολες καταστάσεις.
- ✓ Αγκαλιάστε την αλλαγή.
- ✓ Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.
- ✓ Μάθετε αποτελεσματική διαχείριση του στρες τεχνικές.



## Αγκαλιάζοντας την αλλαγή

- Αντιμετώπιση της αβεβαιότητας και της πολυπλοκότητας.
- Ρύθμιση.

**Οι μεγάλες αλλαγές** συμβαίνουν από στιγμή σε στιγμή - οικονομικά, περιβαλλοντικά, κοινωνιολογικά, πολιτικά και οργανωτικά. Δεδομένων όλων αυτών, πρέπει να γίνουμε πιο **άνετοι και ανοιχτοί** στην αλλαγή ("μεταβλητοί").

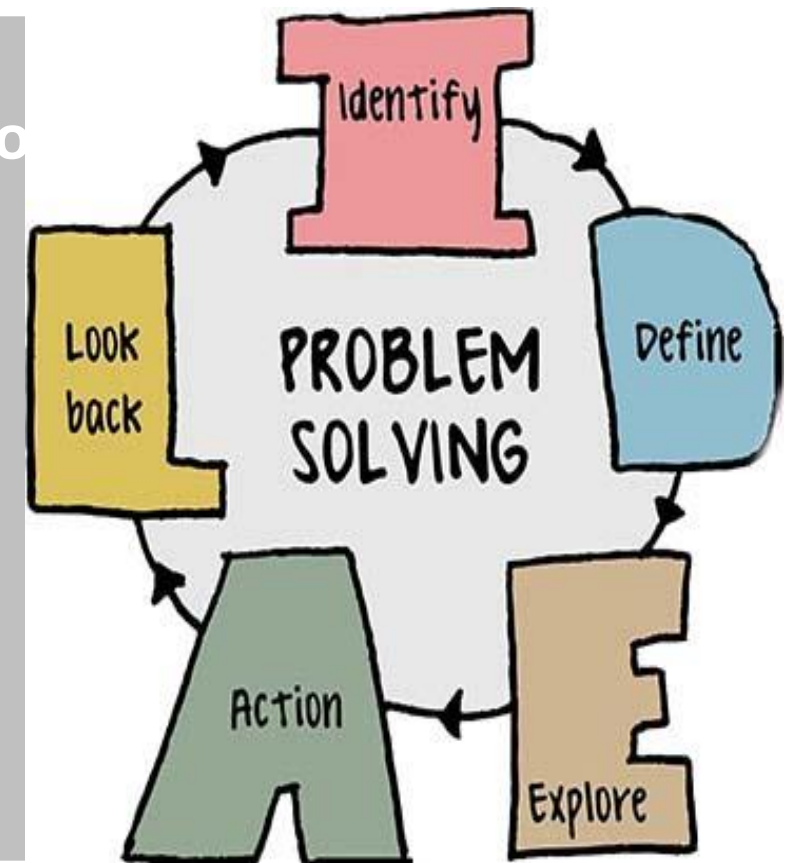
# Επίλυση προβλημάτων

- Πρόβλημα υπάρχει όταν υπάρχει ένας στόχος που θέλουμε να επιτύχουμε, αλλά η διαδικασία με την οποία θα το επιτύχουμε δεν είναι προφανές.
- Χειρισμός εμποδίων.

- Ορίστε ένα διάγραμμα ροής.
- Θυμηθείτε τις προηγούμενες εμπειρίες σας.
- Αρχίστε να δοκιμάζετε πιθανές λύσεις.
- Αφιερώστε λίγο χρόνο μόνοι σας.

## ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

### Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ



# Διαχείριση του άγχους

Το άγχος είναι η αντίδραση σε έναν **στρεσογόνο παράγοντα** (απώλεια εργασίας, ασθένεια, επερχόμενη προθεσμία κ.λπ.).  
είναι υψηλότερος καρδιακός ρυθμός, αρτηριακή



## ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

**Μια αντίδραση θα μπορούσε να**

- Αναγνωρίστε τι σας προκαλεί άγχος και βρείτε τρόπους να κρατηθείτε μακριά από αυτές τις καταστάσεις.
- Αποδεχτείτε ότι υπάρχουν γεγονότα που δεν μπορείτε να ελέγξετε.
- Θέστε όρια και πείτε όχι σε αιτήματα που θα δημιουργούσαν υπερβολικό άγχος στη ζωή σας.
- Δώστε προτεραιότητα στους στόχους σας.
- Προγραμματίστε την ημέρα σας και τηρήστε το σχέδιο.
- Αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές.
- Δημιουργήστε ένα δίκτυο στενών φίλων και συναδέλφων, στο οποίο μπορείτε να απευθυνθείτε όταν το άγχος αρχίζει να συσσωρεύεται.



## Ομαδική άσκηση: *Βοηθήστε τον John και τη Sarah!*

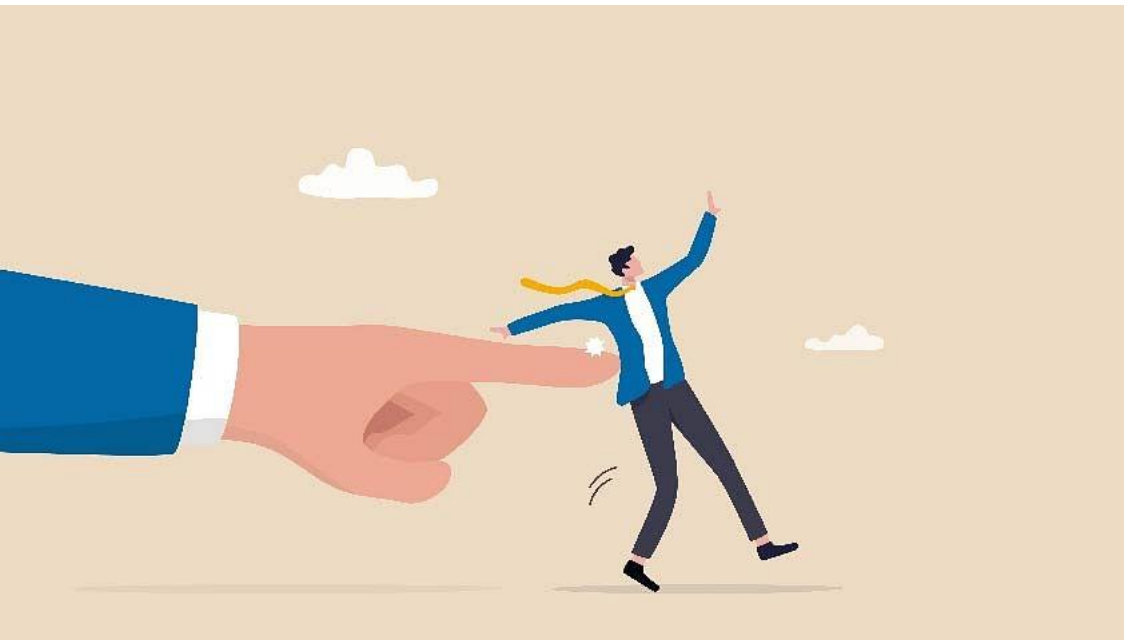
- *Να χωριστείτε σε ομάδες.*
- *Διαβάστε προσεκτικά το σενάριο που δόθηκε στην ομάδα σας.*
- *Συζητήστε με τα μέλη της ομάδας σας:*
  - *Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζει ο John/Sarah;*
  - *Πώς θα μπορούσαν ο Ιωάννης/η Σάρα να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις;*  
*Ποιες τεχνικές θα τους προτείνετε;*
  - *Τι συμβουλές θα δίνετε στον John/Sarah για να αποφύγουν να βρεθείτε σε παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον;*



# 4. Διατήρηση κινήτρων

*4.1 Να αποκτάτε και να παραμένετε παρακινημένοι*

- Ποιο ήταν το **κίνητρό** σας για να θέσετε στόχους για έναν υγιεινό τρόπο ζωής;
- Σκεφτείτε έναν άλλο στόχο σας. Ποια ήταν η κινητήρια δύναμη για να θέσετε και να προσπαθήσετε να επιτύχετε αυτόν τον στόχο;
- Μπορείτε να περιγράψετε την εικόνα;



# Κίνητρα

## Σας βοηθάει:

- ✓ Αλλάξετε παλιές συνήθειες.
- ✓ Θέστε στόχους για να εργαστείτε.
- ✓ Αντιμετωπίστε τις προκλήσεις.

## Επηρεάζεται από:

- ✓ πόσο πολύ θέλετε το στόχο.
- ✓ τι θα κερδίσετε από την επίτευξη του στόχου.
- ✓ τι θα χάσετε από τη μη επίτευξη του στόχου σας.
- ✓ τις προσωπικές σας προσδοκίες σχετικά με τον στόχο.

**Η επιθυμία να επιτύχετε τους στόχους ή τις ανάγκες σας.**



## Κίνητρα



- Θέστε στον εαυτό σας έναν συγκεκριμένο, εφικτό στόχο.
- Σκεφτείτε πώς θα εντάξετε αυτόν τον στόχο στη ζωή σας, τι πρέπει να κάνετε για να τον πραγματοποιήσετε. Στη συνέχεια, βάλτε ένα χρονοδιάγραμμα (π.χ. μία εβδομάδα ή ένα μήνα).
- Χωρίστε το στόχο σας σε μικρές, εύκολες εργασίες και θέστε τακτικές υπενθυμίσεις για την ολοκλήρωση κάθε βήματος.
- Χρησιμοποιήστε την οικογένεια και τους φίλους σας ως υποστήριξη - μιλήστε τους για τους στόχους σας και ενθαρρύνετέ τους να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το κίνητρό σας.

## Κίνητρα

- Κάντε τον στόχο σας μέρος της ρουτίνας σας χρησιμοποιώντας ένα ημερολόγιο ή μια εφαρμογή για υπενθυμίσεις.
- **Εξασκηθείτε στη θετική αυτο-ομιλία (αντί να λέτε "δεν μπορώ", πείτε "μπορώ να προσπαθήσω")**- είναι σημαντική και αποτελεσματική στη διαχείριση της κατάθλιψης ή του άγχους.
- Χρησιμοποιήστε την προσοχή- σας βοηθά να παραμείνετε χαλαροί και συγκεντρωμένοι.
- Ξεκινήστε ένα μάθημα ή ενταχθείτε σε μια ομάδα υποστήριξης.
- Επιβραβεύστε τον εαυτό σας όταν έχετε ολοκληρώσει ένα βήμα ή έναν στόχο.
- Επανεξετάζετε τακτικά τους στόχους και την πρόοδό σας. Το να βλέπετε την πρόοδο είναι από μόνο του ένα μεγάλο κίνητρο και βελτιώνει επίσης την αυτοεκτίμησή σας.
- Συνεχίστε να θέτετε νέους στόχους. Σκεφτείτε τι θέλετε να πετύχετε την επόμενη εβδομάδα, τον επόμενο μήνα και το επόμενο έτος. Αντιμετωπίστε έναν στόχο κάθε φορά, ώστε να μην αισθάνεστε συγκλονισμένοι.

A photograph of a rectangular, light-colored sign with the word "Stay" written in a large, black, cursive font. The sign is tilted slightly to the right.

## Ο Πίνακας Οράματός μας για αυτο-κίνητρα

- Να χωριστείτε σε ομάδες.
- Κάθε ομάδα, πάρτε ένα φύλλο χαρτιού Flipchart, πολύχρωμες αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόρους.
- Γράψτε αυτο-παρακινητικά αποφθέγματα και προτάσεις θετικής αυτο-ομιλίας και φτιάξτε αυτο-παρακινητικές ζωγραφιές.
- Δημιουργήστε το δικό σας πίνακα οράματος με κίνητρα για τον εαυτό σας.
- Παρουσιάστε το στην τάξη.





Περίληψη-αναθεώρηση και ερωτήσεις και  
απαντήσεις (Επίπεδο θέματος)

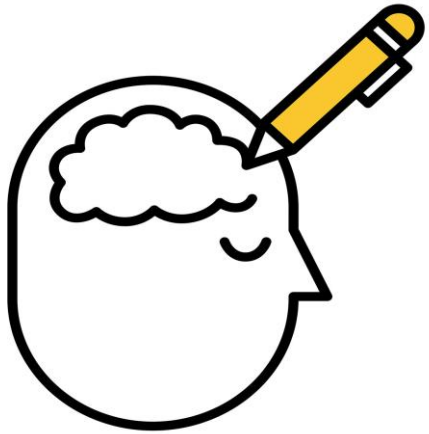


- ✓ Τι είναι η αυτοαντίληψη και ποιες άλλες έννοιες που αναφέρονται στον "εαυτό" σχετίζονται σε αυτό;
- ✓ Τι είναι ο αυτοστοχασμός και πώς σχετίζεται με την αυτογνωσία και την αυτο αποτελεσματικότητα;
- ✓ Πώς μπορεί κανείς να αναστοχαστεί τον εαυτό του; Ποια είναι τα οφέλη;
- ✓ Τι είναι η ευημερία και γιατί είναι σημαντική;
- ✓ Τι είναι η θετική αυτοεικόνα και πώς αναπτύσσεται;
- ✓ Πώς μπορεί κανείς να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία;
- ✓ Τι είναι σημαντικό να κάνετε όταν θέτετε στόχους;

- ✓ Ποιες είναι μερικές σημαντικές προκλήσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι άνθρωποι σήμερα;
- ✓ Ποιες είναι κάποιες τεχνικές ή/και συμβουλές για να ξεπεράσετε αυτές τις προκλήσεις;
- ✓ Τι είναι η ανθεκτικότητα και πώς σχετίζεται με τη διαχείριση της αλλαγής, την επίλυση προβλημάτων και τη διαχείριση του άγχους;
- ✓ Πώς μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να έχει κίνητρα;
- ✓ Ποιοι είναι κάποιοι τρόποι για να κινητοποιηθείτε και να παραμείνετε κινητοποιημένοι;



Έχετε ερωτήσεις;



Τι θα κρατήσετε από  
σημερινή εκπαίδευση;

Εκπαίδευση  
Αξιολόγηση  
*(Επίπεδο θέματος)*



# Κατάλογος παραπομπών

- <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/psychology/personality-in-psychology/the-self/>
- <https://www.slideshare.net/cristelmaybesin/understanding-the-selfpptx-253425159>
- <https://positivepsychology.com/self-concept/#:~:text=Self%2Dconcept%20is%20the%20perception,skills%2C%20and%20areas%20of%20weakness.>
- <https://thewrightinitiative.com/misc/what-is-self-concept-definition.html>
- <https://sadbhavnpublications.org/ppt/bed/sem1/Growth-and-Development/UNDERSTANDING-DEVELOPMENT-OF-SELF-CONCEPT.pdf>
- <https://www.lifebulb.com/blogs/understanding-self-concept>
- <https://health.nzdf.mil.nz/your-health/body/physical-health-and-fitness/what-is-physical-health>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- <https://www.linkedin.com/pulse/self-awareness-self-reflection-david-alcock/>
- <https://positivepsychology.com/self-image/#:~:text=A%20positive%20self%2Dimage%20is,you%20look%20in%20the%20mirror.>
- <https://www.bu.edu/studentwellbeing/what-is-wellbeing/>
- <https://productive.fish/blog/self-reflection/>
- <https://productive.fish/blog/how-to-build-a-habit/>
- <https://www.leaderonomics.com/articles/personal/why-its-important-to-know-your-strengths-and-weaknesses>
- <https://nationalcareers.service.gov.uk/discover-your-skills-and-careers/>
- <https://barclayslifefskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/>
- <https://ca.indeed.com/career-advice/finding-a-job/what-am-i-good-at>
- <https://www.simplystrongteams.com/identify-strengths-exercise>
- <https://geniusfood.com/en-gb/genius/8-brilliant-ways-to-unlock-your-potential/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tkbHfxSboMo&t=51s>
- <https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management>
- <https://corporaterefinanceinstitute.com/resources/management/time-management-list-tips/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/what-is-information-management>
- <https://paulspecter.com/information-management-is-the-new-time-management/>
- <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
- <https://www.calm.com/blog/how-to-be-resilient>
- <https://www.verywellmind.com/problem-solving-2795008>
- <https://www.webmd.com/balance/stress-management/what-is-stress>
- <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management>
- <https://www.healthdirect.gov.au/motivation-how-to-get-started-and-staying-motivated>

## Κατάλογος προτεινόμενων πόρων για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

- Βλέπε Πρόγραμμα σπουδών (Θέμα 1).



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

**Σας ευχαριστούμε!**



**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.