

MT5.1_3

ΜΕΡΟΣ Α Ατομική άσκηση: "Αισθάνομαι δυνατός όταν..."

1. ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- a) Φτιάξτε έναν μακρύ κατάλογο με τις εργασιακές δραστηριότητες που κάνατε τις τελευταίες εβδομάδες.
- b) Υπογραμμίστε κάθε δραστηριότητα που σας άρεσε και σκεφτήκατε: "Ανυπομονώ να την ξανακάνω".

2. ΡΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

- a) Ελέγξτε τον κατάλογο με τα ρήματα που σχετίζονται με την εργασία και κυκλώστε όσα θα σας έκαναν να νιώθετε δυνατοί και ενεργητικοί κάνοντάς τα.
- b) Από τα ρήματα που έχετε κυκλώσει, **επισημάνετε** αυτά που μπορείτε ενδεχομένως να **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ** στις τρέχουσες εργασίες σας.

3. ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- a) Βρείτε τις κορυφαίες υπογραμμισμένες και κυκλωμένες δραστηριότητές σας και δείτε τα τονισμένα ρήματα.
- b) Συνδυάστε αυτές τις πληροφορίες και **γράψτε 1-2 προτάσεις που περιγράφουν τη δύναμή σας [ρήμα] και πώς να χρησιμοποιήσετε το** [δραστηριότητα, με/για ποιον] με βάση το παρακάτω παράδειγμα:

A. Νιώθω δυνατός και γεμάτος ενέργεια όταν... **συνεργάζομαι**
(ρήμα).



Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

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

ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΔΥΝΑΜΗ

A. "Αισθάνομαι δυνατός και γεμάτος ενέργεια όταν'..... (ρήμα).



B. Η δύναμή μου είναι..... (ρήμα) να..... (δραστηριότητα) με/για (ποιος).

Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



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.

ΜΕΡΟΣ Β 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 **δύο SMART στόχους** για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, υπογραμμίζοντας τα 5 στοιχεία αυτών των στόχων.

[**SMART**= Συγκεκριμένα, μετρήσιμα, εφικτά, ρεαλιστικά, χρονικά περιορισμένα]

ΣΤΟΧΟΣ 1

ΣΤΟΧΟΣ 2

Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



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

Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



**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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.