Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε από:

Χρηματοδοτήθηκε από:

Συντονιστής του intellectual output: REY Europe

Συντονιστής του προγράμματος: Ballymun Job Centre

Σχεδιασμός και graphic design: Karolina Czyżewska

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το πρόγραμα αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο τον συντάκη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Εισαγωγή και Καθοδήγηση	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Θετική Στάση	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Δεξιότητες επικοινωνίας	36
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Δεξιότητες Προσαρμογής	60
ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Διαχείριση Χρόνου και Ενέργειας	82
ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Εργασιακό Ήθος	103
ΕΝΟΤΗΤΑ 7: Δεξιότητες για την Επίλυση Προβλημάτωνκαι την Αναλυτική Σκέψη	124
ΕΝΟΤΗΤΑ 8: Δεξιότητες Ομαδικής Εργασίας	144
ΕΝΟΤΗΤΑ 9: Ηγετικές Δεξιότητες	166
ΕΝΟΤΗΤΑ 10: Ολοκληρώνοντας το Ταξίδι	188

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Εισαγωγή και Καθοδήγηση

UNDERSTANDING MY JOURNEY

Ένα Εγχειρίδιο για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Καλώς Όρισες στο εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ. Πριν ξεκινήσεις το ταξίδι σου, θα πρέπει να διαβάσεις αυτές τις οδηγίες. Αυτές θα σε βοηθήσουν να εκμεταλλευτείς όσο το δυνατόν περισσότερο αυτό το εγχειρίδιο.

Τι είναι τα soft skills;

Είναι οι δεξιότητες που αναπτύσσεις στην διάρκεια της ζωής σου, που πολλοί άνθρωποι συχνά δυσκολεύονται να εντοπίσουν και να περιγράψουν.

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα επικεντρωθούμε στις ακόλουθες 8 δεξιότητες:

1. Θετική Στάση
2. Επικοινωνία
3. Προσαρμοστικότητα
4. Διαχείριση Χρόνου & Ενέργειας
5. Εργασιακό Ήθος
6. Επίλυση Προβλημάτων & Αναλυτική Σκέψη
7. Ομαδικές Δεξιότητες
8. Ηγετικές Δεξιότητες

Γιατί τα soft skills είναι τόσο σημαντικά;

Αυτές είναι οι δεξιότητες που θα χρειαστείς, τόσο για να βρεις δουλειά όσο και για την περεταίρω εκπαίδευση σου. Σε πολλές περιπτώσεις, οι εργοδότες θεωρούν ότι αυτές οι δεξιότητες είναι εξίσου σημαντικές με τις τεχνικές δεξιότητες, και σε κάποιες δουλειές είναι στην ουσία ακόμα πιο σημαντικές.

Προφανώς, οι λεγόμενες κάθετες δεξιότητες είναι επίσης πολύ σημαντικές, αλλά αποτελούν μόνο ένα κομμάτι της ιστορίας. Φαντάσου έναν υδραυλικό που δεν είναι τυπικός στα ραντεβού του, ή έναν ποδοσφαιριστή που δεν μπορεί να συνεργαστεί με τους συμπαίκτες του, ή έναν νοσοκόμο που δεν ακούει τους ασθενείς του. Μπορεί να έχουν άριστες τεχνικές δεξιότητες στον τομέα τους, αλλά οι έλλειψη των υπόλοιπων κοινωνικών δεξιοτήτων θα τους κρατήσει πίσω.

Το πρόβλημα είναι ότι αυτές οι δεξιότητες πολύ σπάνια διδάσκονται στα σχολεία, εκπαιδευτικά κέντρα και πανεπιστήμια. Αυτό συμβαίνει, γιατί συνήθως αναπτύσσονται μέσω της εμπειρίας στον πραγματικό κόσμο. Για τους νέους ανθρώπους, χωρίς σημαντική εργασιακή εμπειρία, είναι συχνά πολύ δύσκολο να αναδείξουν με ποιο τρόπο έχουν αναπτύξει αυτές τις δεξιότητες μέσω δραστηριοτήτων που δεν λαμβάνουν χώρα στην τάξη ή το εργασιακό περιβάλλον. Το εγχειρίδιο αυτό θα σου δείξει τρόπους με τους οποίους μπορείς να το επιτύχεις αυτό.

Για ποιον προορίζεται αυτό το Εγχειρίδιο;

Οποιοσδήποτε νέος άνθρωπος μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το Εγχειρίδιο. Μπορείς να ξεκινήσεις τα κεφάλαια με την σειρά ή να διαλέξεις τα κεφάλαια που είναι πιο σχετικά με τα ενδιαφέροντα σου.

Προορίζεται κυρίως για νέους ανθρώπους που συμμετέχουν ήδη σε κάποιου είδους εθελοντική δραστηριότητα ή κάποιο πρόγραμμα εύρεσης εργασίας. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο παράλληλα με την δραστηριότητα αυτή.

Παρότι έχει σχεδιαστεί για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί με αυτονομία, κάποια άτομα ίσως χρειαστούν επιπλέον υποστήριξη για να το χρησιμοποιήσουν. Στην περίπτωση που επιλέξεις να το χρησιμοποιήσεις μαζί με άλλους νέους, ο δάσκαλός ή σύμβουλος σου θα σου δώσει περαιτέρω καθοδήγηση και οδηγίες.

Ποιος ανέπτυξε το Εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ;

Το πρόγραμμα Understanding My Journey είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα που δημιουργήθηκε από οργανισμούς που υποστηρίζουν την νεολαία σε 7 διαφορετικές χώρες. Χρηματοδοτείται από το Erasmus+ και έχει ως στόχο να προωθήσει την συνεργασία μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης στους τομείς της εκπαίδευσης, του εθελοντισμού των νέων, του πολιτισμού και του αθλητισμού.

Ιρλανδία	Ballymun Job Centre	www.bmunjob.ie
Ηνωμένο Βασίλειο	REY Europe	www.reyeurope.org
Πορτογαλία	ANESPO	www.anespo.pt
Ιταλία	IFOA	www.ifoa.it
Ελλάδα	Action Synergy	www.action.gr
Κροατία	OAZA	www.oazainfo.hr
Πολωνία	STRIM	www.strim.org.pl

Το εγχειρίδιο είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Πορτογαλικά, Ιταλικά, Ελληνικά, Κροατικά και Πολωνικά.

Τι άλλα εργαλεία είναι διαθέσιμα;

Δες την ιστοσελίδα του προγράμματος Understanding My Journey εδώ: www.understandingmyjourney.eu

Παράλληλα με το Εγχειρίδιο του UMJ που είναι διαθέσιμο για να το κατεβάσεις και να το εκτυπώσεις, υπάρχει επίσης μια διαδραστική εφαρμογή για κινητά και υπολογιστές που μπορείς να χρησιμοποιήσεις παράλληλα.

Για επαγγελματίες που εργάζονται με νέους, υπάρχει ακόμα ο Οδηγός για Επαγγελματίες, που περιέχει επιπλέον υλικά που θα συνεισφέρουν στην καλύτερη υποστήριξη των νέων στην χρήση αυτού του Εγχειριδίου.

Πως να Χρησιμοποιήσεις το εγχειρίδιο του UMJ

Τι περιλαμβάνει κάθε κεφάλαιο του εγχειριδίου;

Το κάθε ένα από τα οκτώ κεφάλαια του Εγχειριδίου ακολουθεί μια παρόμοια δομή.

Μια εισαγωγή στην κάθε δεξιότητα, και τους λόγους που αυτή είναι σημαντική. **Μαθησιακά Αποτελέσματα:** Αυτό το κομμάτι σου δίνει μια πρώτη ιδέα για το τι θα μάθεις από κάθε ενότητα.

Πριν το ταξίδι - Έλεγχος των δεξιοτήτων μου. Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει μια αρχική άσκηση που θα σε βοηθήσει να αρχίζεις να σκέφτεσαι για την κάθε δεξιότητα, και θα ακολουθείται από έναν αρχικό τεστ δεξιοτήτων προκειμένου να αξιολογήσεις και να καταγράψεις το αρχικό σου επίπεδο.

Συνεχίζοντας το Ταξίδι- Δραστηριότητες Ανάπτυξης. Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες που θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις πως να αναπτύξεις την συγκεκριμένη δεξιότητα με περισσότερες λεπτομέρειες. Αυτό οδηγεί στο επόμενο στάδιο...

Σχέδιο Δράσης. Αυτό το στάδιο σου προτείνει έναν ή δύο τρόπους με τους οποίους μπορείς να αναπτύξεις την συγκεκριμένη δεξιότητα, και περιλαμβάνει μερικές ασκήσεις σχεδιασμένες για να εφαρμόσεις την συγκεκριμένη δεξιότητα στις καθημερινές ή εβδομαδιαίες δραστηριότητες σου.

Αντανάκλαση και Αξιολόγηση. Μετά το τέλος των ασκήσεων, θα πρέπει να σκεφτείς σχετικά με το τι έκανες, πως το έκανες, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο ανέπτυξες τις δεξιότητες σου. Αυτό με την σειρά του οηγεί στο επόμενο στάδιο...

Μετά το ταξίδι- Έλεγχος Δεξιοτήτων. Θα πρέπει να επιστρέψεις στο πρώτο στάδιο και να κάνεις ξανά τον τεστ δεξιοτήτων, για να διαπιστώσεις πόσο μακριά προχώρησες στο ταξίδι των δεξιοτήτων σου.

Προχωρόντας: Αυτό το στάδιο σε βοηθάει να σκεφτείς ποιες βελτιωμένες δεξιότητες θα πάρεις μαζί σου στο ταξίδι σου, και σου δίνει χώρο για να καταγράψεις πως μπορείς να τις συμπεριλάβεις σε διάφορες καταστάσεις στο μέλλον όπως αιτήσεις εργασίας και συνεντεύξεις.

Πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώσω σε κάθε ενότητα;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη απάντηση σε αυτή την ερώτηση. Παρόλα αυτά, σου προτείνουμε να αφιερώσεις στον εαυτό σου τουλάχιστον 3-6 εβδομάδες για την ανάπτυξη κάθε δεξιότητας.

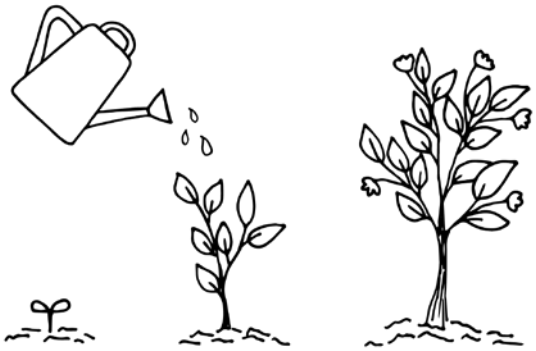
Δεν χρειάζεται να δουλεύεις μόνο μια δεξιότητα κάθε φορά, αλλά μπορείς να εργάζεσαι στην ανάπτυξη πολλών δραστηριοτήτων παράλληλα. Ωστόσο, να έχεις στο νου σου ότι είναι αρκετά περίπλοκο το να αναπτύξεις όλες τις δεξιότητες ταυτόχρονα.

Σχεδιάσαμε αυτό το Εγχειρίδιο με στόχο να σε βοηθήσουμε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου που μπορεί να χρειάζεσαι σε καταστάσεις της καθημερινότητας. Όταν αξιολογήσεις και καταγράψεις το αρχικό στάδιο κάποιας δεξιότητας, το εγχειρίδιο σου προτείνει τρόπους για το πως να αναπτύξεις αυτή την δραστηριότητα. Μετά θα πρέπει να αποφασίσεις τι είδους δράσεις θα αναλάβεις, για να δοκιμάσεις αυτές τις δεξιότητες στην πραγματική ζωή, και να αξιολογήσεις πως εξελίχθηκαν τα πράγματα. Αυτές οι δράσεις θα πρέπει να λάβουν χώρα στην διάρκεια αρκετών εβδομάδων, καθότι χρειάζεται χρόνος και επαναλαμβανόμενη εξάσκηση, για να αναπτύξεις τις δεξιότητες σου. Μετά από εβδομάδες εξάσκησης, θα πρέπει να αξιολογήσεις το πως πήγε η όλη διαδικασία, να ξανακάνεις τον έλεγχο δεξιοτήτων και να αναλογιστείς τι έχει αλλάξει.

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου ίσως να μην είναι μια γρήγορη διαδικασία, καθότι θα πρέπει να αναπτύξεις την αυτοπεποίθηση να δοκιμάσεις καινούργιες μεθόδους, και ύστερα να αξιολογείς και να ξαναδοκιμάζεις μέχρι να αισθανθείς ότι βελτιώνεσαι και σημειώνεις πρόοδο.

Πως μπορώ να μετρήσω ένα soft skill;

Εξαιτίας της φύσης τους, τα soft skills είναι πολύ δύσκολο να μετρηθούν. Χρησιμοποιήσαμε μια πολύ απλή προσέγγιση , χρησιμοποιώντας τρία μόνο επίπεδα:



Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

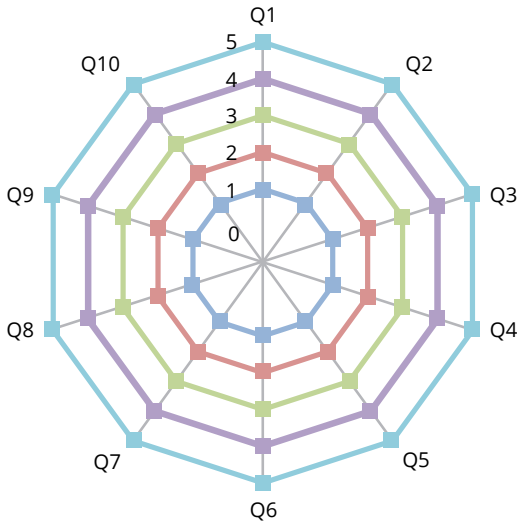
Για να κατανοήσεις σε ποιο επίπεδο βρίσκεσαι, θα κληθείς να σκεφτείς πόσο καλά εξασκείς δέκα πτυχές της κάθε δεξιότητας. Για κάθε μία από τις 10 ερωτήσεις, θα πρέπει να αντιστοιχήσεις το επίπεδο στο οποίο θεωρείς ότι βρίσκεσαι στην συγκεκριμένη δεξιότητα με τις αντίστοιχες βαθμολογίες:

1. Ποτέ - Με δυσκολεύει αυτό
2. Σχεδόν ποτέ
3. Μερικές φορές
4. Συνήθως, αλλά όχι πάντα
5. Πάντα - κανένα πρόβλημα

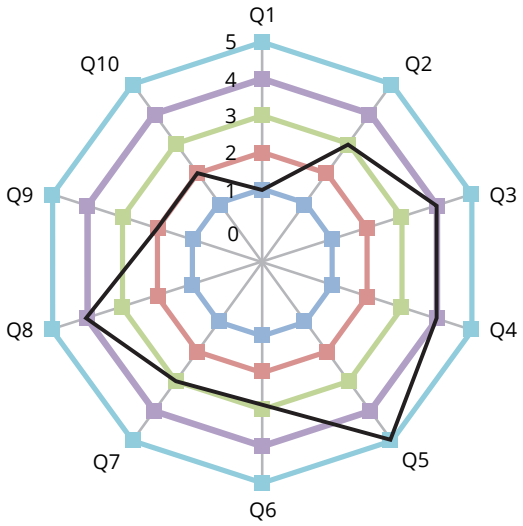
Το Εγχειρίδιο περιλαμβάνει την χρήση Ιστογράμματος που θα δίνει μια εικόνα σχετικά με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των δεξιοτήτων. Το διάγραμμα μοιάζει με ιστό αράχνης, με ένα σύνολο γραμμών και ακτινών, που ξεκινούν από το κέντρο του διαγράμματος. Κάθε ακτίνα, αντιπροσωπεύει μία από τις δέκα πτυχές, με την βαθμολόγια 1 έως 5 να ξεκινάει από το κέντρο.

Για να δημιουργήσεις το ιστόγραμμα, κατέγραψε την βαθμολογία που σημείωσες σε κάθε πτυχή σε σχέση με την αριθμημένη ακτίνα. Ένα ολοκληρωμένο παράδειγμα παρατίθεται παρακάτω:

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
1	Σκέφτομαι τις ιδέες μου πριν μιλήσω ή τις επικοινωνήσω.	1 X	2	3	4	5
2	Επικοινωνώ με θετικό τρόπο σε δύσκολες καταστάσεις.	1	2	3 X	4	5
3	Είμαι σε θέση να γνωρίσω αν το άτομο με το οποίο μιλάω καταλαβαίνει αυτά που του λέω.	1	2	3	4 X	5
4	Ξέρω πότε να χρησιμοποιώ ανεπίσημη ή πιο επίσημη μορφή ομιλίας.	1	2	3	4 X	5
5	Ακούω ανοιχτά και με προσοχή τις απόψεις των άλλων ανθρώπων.	1	2	3	4	5 X
6	Γνωρίζω και σέβομαι τις πολιτισμικές αξίες των ανθρώπων με τους οποίους επικοινωνώ.	1	2	3 X	4	5
7	Προσέχω την γλώσσα του σώματος όταν επικοινωνώ με κάποιον άλλο άνθρωπο.	1	2	3 X	4	5
8	Ξέρω πότε και πως να κάνω ερωτήσεις.	1	2	3	4 X	5
9	Κατανοώ και ακολουθώ τις οδηγίες για να πραγματοποιήσω κάποια δραστηριότητα.	1	2 X	3	4	5
10	Αναγνωρίζω καταστάσεις στις οποίες χρειάζομαι βοήθεια και γνωρίζω πως να την ζητήσω.	1	2 X	3	4	5



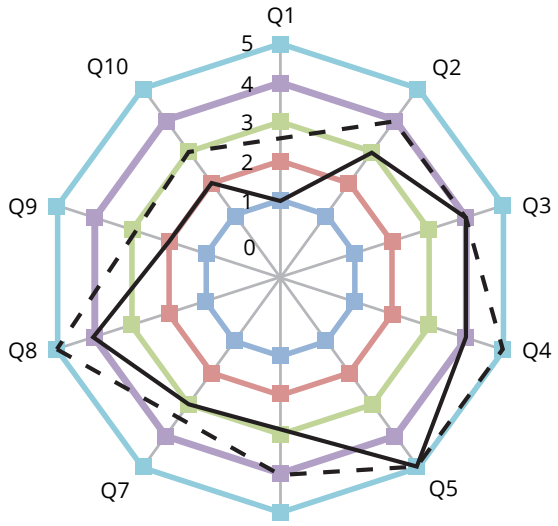
Παράδειγμα ενός κενού ιστογράμματος



Παράδειγμα ενός συμπληρωμένου ιστογράμματος μετά από τον πρώτο έλεγχο

Το ιστόγραμμα σου δίνει την δυνατότητα να δεις ποιες πτυχές δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως και σε βοηθάει να αποφασίσεις ποια θα είναι τα επόμενα βήματα σου στη χρήση του Εγχειριδίου. Από το παράδειγμα αυτό, οι ερωτήσεις 1, 9 και 10 είναι οι πιο αδύναμες πτυχές σου, τις οποίες ίσως πρέπει να σκεφτείς να τις βελτιώσεις (το να σκέφτεσαι τις ιδέες σου, η κατανόηση των οδηγιών και το να γνωρίζεις πότε να ζητάς βοήθεια). Η ερώτηση 5 δείχνει ότι είσαι πολύ δυνατός στην ακρόαση. Ωστόσο, μπορείς να αναπτύξεις αυτήν την δεξιότητα περαιτέρω αν το θελήσεις.

Αφού ολοκληρώσεις κάθε ενότητα του εγχειριδίου, θα κάνεις ξανά την αξιολόγηση των δεξιοτήτων σου και θα σχεδιάσεις ένα ιστόγραμμα για να διαπιστώσεις πόσο μακριά έφτασες στο ταξίδι σου και πόσο ανέπτυξες τις δεξιότητες σου.



Παράδειγμα από το αρχικό (μαύρο) και το
τελικό ιστόγραμμα μετά την ανάπτυξη (διακεκομμένη γραμμή)

Σε αυτό το παράδειγμα, είναι εύκολο να δούμε ότι υπήρξε βελτίωση σε όλες τις πτυχές των δεξιοτήτων σου. Το δεύτερο ιστόγραμμα (διακεκομμένη γραμμή) είναι πιο «στρογγυλό». Αυτό υποδεικνύει ότι έχεις αξιολογήσει ότι οι δεξιότητες σου είναι καλύτερες τώρα σε σχέση με την πρώτη αξιολόγηση - είναι εύκολο να συγκρίνεις το «πριν» και το «μετά», με βάση αυτό το ιστόγραμμα.

Ωστόσο, εάν παρατηρήσεις κάποια μείωση σε ορισμένες πτυχές των δεξιοτήτων σου, μην ανησυχείς. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι, παρόλο που έχεις αναπτύξει κάποιες δεξιότητες, δεν κατάφερες να αποδώσεις την ανάλογη προσοχή σε άλλες. Μπορεί αυτό να συμβαίνει επειδή θα έχεις αναπτύξει μια καλύτερη κατανόηση αυτής της δεξιότητας, και να αξιολογείς τον εαυτό σου με λιγότερο βαθμό, εξαιτίας ακριβώς αυτής της νέας (και καλύτερης) κατανόησης.

Αυτό δεν πρέπει να σε κάνει να ανησυχείς. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων μπορεί να είναι ένα πολύπλοκο ταξίδι. Είναι φυσιολογικό και μέρος της ζωής.

Γιατί χρειάζομαι μια δεύτερη άποψη;

Πράγματι, η όλη διαδικασία στηρίζεται στην αυτοαξιολόγηση, αλλά προτείνουμε, όπου αυτό είναι δυνατόν, να συμπεριλάβεις στην όλη διαδικασία και ένα άλλο πιο έμπειρο άτομο που σε γνωρίζει καλά, όπως ο δάσκαλός σου, ο προπονητής, ο μέντορας ή ο σύμβουλος απασχόλησης σου. Αυτό είναι σημαντικό για να κατανοήσεις πώς σε βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι και πώς αντιλαμβάνονται εκείνοι την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να αποκτήσουμε μια αληθινή και ακριβή εικόνα του τρόπου με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι, αλλά είναι σημαντικό να το γνωρίζουμε, ούτως ώστε να μπορέσουμε να θέσουμε ρεαλιστικούς και κατάλληλους στόχους για τον εαυτό μας.

Είναι πολύ, πολύ σημαντικό να επιλέξεις κάποιον που σε γνωρίζει καλά και που εμπιστεύεσαι ότι θα είναι ειλικρινής και ανοικτός μαζί σου.

Θα πρέπει να του εξηγήσεις ότι θα συμμετέχει δύο φορές σε αυτή την αξιολόγηση- μία στην αρχή, και μία, κάποια στιγμή αργότερα, όταν ολοκληρώσεις τις δραστηριότητες σου. Είναι συχνά χρήσιμο να μιλάς για τα σχέδιά σου με ένα άλλο άτομο, καθώς μπορεί να είναι σε θέση να προσφέρει προτάσεις ή συμβουλές. Αν η εκτίμησή σου για τις δεξιότητες σου είναι διαφορετική από αυτή του άλλου ατόμου, αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει μια ωραία αφορμή για να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με το λόγο για τον οποίο συμβαίνει αυτό. Θα μπορούσε να σημαίνει ότι το άλλο πρόσωπο δεν γνωρίζει τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις και τις ευθύνες που έχεις έξω από το χρόνο που περνά μαζί σου. Ομοίως, οι άνθρωποι μπορεί να πιστεύουν ότι είσαι πραγματικά καλύτερος σε ορισμένες από αυτές τις δεξιότητες από ό, τι νομίζεις και εσύ ο ίδιος. Σε αυτή την περίπτωση, το να πάρεις τη γνώμη κάποιου άλλου που εμπιστεύεσαι μπορεί πραγματικά να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και την αυτοεκτίμησή σου.

Πως μπορώ να αναπτύξω στην πράξη τα soft skills μου;

Τις λεγόμενες και ως «ήπιες» δεξιότητες είναι δύσκολο να τις αποκτήσεις στην θεωρία - πρέπει να τις εξασκήσεις σε ασφαλείς καταστάσεις στην πραγματική ζωή. Δεν μπορείς να κάτσεις απλά σε μια τάξη και να τις αποκτήσεις. Εάν χρησιμοποιείς αυτό το εγχειρίδιο ως μέρος ενός προγράμματος προσωπικής ανάπτυξης ή εκμάθησης, τότε μπορείς να συζητήσεις περιπτώσεις στις οποίες μπορείς να βάλεις σε εφαρμογή τις δεξιότητες σου σε συγκεκριμένες δραστηριότητες με τον δάσκαλό σου, τον προπονητή, τον μέντορα σου κλπ.

Οι πιθανές καταστάσεις στις οποίες μπορείς να εξασκήσεις τις δεξιότητες σου περιλαμβάνουν:

- Εργασιακή εμπειρία
- Εθελοντισμός
- Fundraising
- Αθλητισμός
- Οργάνωση εκδηλώσεων πχ κοινωνικές ή μουσικές εκδηλώσεις

Μερικές φορές είναι ευκολότερο να προσεγγίζεις με διαφορετικό τρόπο καταστάσεις όταν βρίσκεσαι με καινούργιούς ανθρώπους, παρά όταν κάνεις πράγματα με ανθρώπους που σε γνωρίζουν καλά και που μπορεί να έχουν συγκεκριμένες απόψεις για εσένα.

Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη σειρά που πρέπει να ακολουθήσεις για να αναπτύξεις τις δεξιότητες σου;

Κάθε ενότητα του Εγχειριδίου έχει σχεδιαστεί για να είναι αυτόνομη, αλλά θα βρεις κοινά κομμάτια σε όλες τις δεξιότητες. Είναι αδύνατον να τις δεις, απόλυτα αποκομμένες τη μία με την άλλη.

Γιαπαράδειγμα,ηικανότητασουναλύνειςπροβλήματαείναικλειδίγιατιςδεξιότητεςπροσαρμοστικότητας, η θετική στάση είναι πολύ σημαντική για να μπορείς να επικοινωνείς αποτελεσματικά, το να έχεις δεξιότητες σωστής διαχείρισης του χρόνου είναι πολύ σημαντικό στην επίδειξη ισχυρού εργασιακού ήθους. Παρομοίως, η ομαδική εργασία και η ηγεσία χαρακτηρίζονται ως δεξιότητες που εμπεριέχουν μέσα τους όλες τις παραπάνω δεξιότητες μαζί.

Σου προτείνουμε να ξεκινήσεις το ταξίδι σου με την ενότητα που αφορά την Θετική Στάση. Αυτή θα σου δώσει τα απαραίτητα εφόδια για να προχωρήσεις στις επόμενες ενότητες και να διατηρήσεις το κίνητρό σου.

Παρόλα αυτά, πριν ξεκινήσεις το ταξίδι σου, σου προτείνουμε να κάνει το Αρχικό Τεστ Δεξιοτήτων. Αυτό θα σου δώσει την ευκαιρία να αξιολογήσεις τις δεξιότητες σου προτού ξεκινήσεις το ταξίδι σου, και ίσως σε βοηθήσει να αποφασίσεις από που πρέπει να ξεκινήσεις, και που θα πρέπει να δώσεις έμφαση.

Σε αυτό το σημείο, δεν χρειάζεται να κάνεις το ιστόγραμμα. Απλά απάντησε στις ερωτήσεις με όση ειλικρίνεια μπορείς. Τα κομμάτια που πιθανώς θα αξιολογήσεις τον εαυτό σου με 1 ή 2, ίσως είναι αυτά με τα οποία πρέπει να ξεκινήσεις. Τα ταξίδι του κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικό.

Αν χρειάζεται, δες ξανά τις οδηγίες στην σελίδα 4 και 5 προτού ξεκινήσεις το Αρχικό Τεστ Δεξιοτήτων.

Πρώτο Τεστ Δεξιοτήτων

Ημερομηνία του πρώτου τεστ δεξιοτήτων		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!	
	Παράδειγμα: *Έχω κάποιον στόχο στην ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.*	1	2	3	4	5	
1	Έχω κάποιον στόχο στην ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.	1	2	3	4	5	Θετική Στάση
2	Έχω ρεαλιστικούς στόχους τους οποίους θεωρώ ότι ακολουθώ.	1	2	3	4	5	
3	Δίνω αξία στις φιλίες μου και βρίσκω τον χρόνο για να συνδεθώ με άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	
4	Σκέφτομαι τις ιδέες μου προτού μιλήσω ή τις επικοινωνήσω.	1	2	3	4	5	Επικοινωνία
5	Μπορώ να επικοινωνήσω με θετικό τρόπο σε δύσκολες καταστάσεις.	1	2	3	4	5	
6	Ξέρω πότε να χρησιμοποιώ ανεπίσημη και πιο επίσημη μορφή ομιλίας.	1	2	3	4	5	
7	Βλέπω τις αλλαγές ως ευκαιρίες για νέες γνώσεις και εμπειρίες.	1	2	3	4	5	Προσαρμοστικότητα
8	Προσπαθώ να προσπερνάω τα πισωγυρίσματα και τα εμπόδια και να προχωράω.	1	2	3	4	5	
9	Είμαι ανοιχτός όταν μου προτείνουν να κάνω τα πράγματα με έναν διαφορετικό τρόπο.	1	2	3	4	5	
10	Είμαι πάντα στην ώρα μου και σπάνια χάνω deadlines.	1	2	3	4	5	Διαχείριση χρόνου και ενέργειας
11	Συχνά φτιάχνω λίστες με το τι έχω να κάνω και σημειώνω τις δραστηριότητες που έχω ολοκληρώσει.	1	2	3	4	5	
12	Όταν κάνω κάτι, προσπαθώ να το ολοκληρώσω, δίχως να χάσω την συγκέντρωση μου.	1	2	3	4	5	
13	Μπορεί κάποιος να βασιστεί πάνω μου όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5	Εργασιακό Ήθος
14	Αναλαμβάνω την ευθύνη των λαθών μου και μου είναι εύκολο να ζητήσω συμβουλές όταν είναι αναγκαίο.	1	2	3	4	5	
15	Κατανοώ την ανάγκη του να εργάζομαι σκληρά για να επιτύχω τους στόχους μου.	1	2	3	4	5	
16	Βλέπω την μακροπρόθεσμη οπτική των πραγμάτων πριν προσπαθήσω να αναλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5	Επίλυση προβλημάτων
17	Ακολουθώ μια λογική ροή των πραγμάτων για να επιλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5	
18	Σκέφτομαι δημιουργικά και βρίσκω λύσεις που οι άλλοι άνθρωποι δεν έχουν σκεφτεί.	1	2	3	4	5	
19	Καταλαβαίνω ποιος είναι ο ρόλος μου σε μια μεγαλύτερη ομάδα.	1	2	3	4	5	Ομαδικές και Ηγετικές Δεξιότητες
20	Κάνω όσα λέω, και οι άνθρωποι εμπιστεύονται ότι ενεργώ σύμφωνα με τις αξίες μου.	1	2	3	4	5	

Πριν ξεκινήσεις...

Να Σχεδιάζεις το Ταξίδι σου

Ονομάσαμε το πρόγραμμα «Κατανοώντας το ταξίδι μου» γιατί είσαι έτοιμος να ξεκινήσεις ακριβώς αυτό- ένα ταξίδι. Ένας καλός τρόπος να σκεφτείς κάθε δεξιότητα είναι να φανταστείς ότι αναρριχείσαι σε ένα βουνό.

Στην πραγματικότητα, αν χρησιμοποιείς το app μαζί με το Εγχειρίδιο, θα καταλάβεις ότι κάθε δεξιότητα είναι και μια περιπέτεια στο βουνό. Αυτά είναι όσα χρειάζεσαι για να φτάσεις στην κορυφή:

- **Το ταξίδι ξεκινάει στους πρόποδες.** Πριν να ξεκινήσεις να ανεβαίνεις, θα πρέπει να είσαι σίγουρος ότι έχεις τον σωστό εξοπλισμό, και ότι καταλαβαίνεις την πορεία μέχρι την κορυφή. Σκέψου το σαν τον έλεγχο των δεξιοτήτων σου. Στην συνέχεια, μπορείς να ξεκινήσεις να ανεβαίνεις το βουνό.
- **Βρες μια σπηλιά για να ξεκουραστείς.** Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου δεν είναι ένα εύκολο έργο. Αν ξεκινήσει να βρέχει, θα πρέπει να βρεις καταφύγιο σε μια σπηλιά. Σκέψου το σαν ένα μέρος που μπορείς να ξεκουραστείς, να σκεφτείς και να ελέγξεις τις δεξιότητες σου- τι μπορείς να κάνεις ήδη καλά, και τι θα πρέπει να βελτιώσεις.

- **Φτάσε στο προπονητικό κέντρο:** Αφότου ξεκινήσεις την ανάβαση σου για λίγο, θα χρειαστείς επιπλέον δεξιότητες για να ανέβεις ακόμα πιο ψηλά στο βουνό. Η **βραδινή φωτιά** είναι μια καλή ευκαιρία για να κάτσεις και να μελετήσεις τους τρόπους με τους οποίου μπορείς να αναπτύξεις τις δεξιότητες σου.
- **Βάλε τις σημαίες σου.** Πλέον είσαι σε καλή φάση για να σημειώσεις καλή πρόοδο στο βουνό και να τοποθετήσεις τις σημαίες σου κάθε φορά που ξεπερνάς ένα δύσκολο κομμάτι της ανάβασης.
- **Φτάσε στην κορυφή.** Τα κατάφερες – μπορείς να κοιτάξεις πίσω για να δεις όλη την πρόοδο που σημείωσες και να αισθανθείς περήφανος με τον εαυτό σου. Για να δεις πόσα πολλά κατάφερες, μπορείς να κάνεις ξανά το τεστ δεξιοτήτων, και να δεις πόσο μακριά έφτασες. Μπορείς ακόμα να σκεφτείς, τι θα πάρεις μαζί σου στο επόμενο βουνό που θα αποφασίσεις να ανέβεις.

Τώρα που ολοκλήρωσες το πρώτο τεστ δεξιοτήτων, σκέψου ποιο βουνό θα αποφασίσεις να ανέβεις πρώτα. Μπορείς να σημειώσεις έναν αριθμό δίπλα σε κάθε βουνό.

Απόλαυσε το ταξίδι, και καλή τύχη!

1 Θετική Στάση

Επικοινωνία

Προσαρμοστικότητα

Διαχείριση χρόνου και ενέργειας

Εργασιακό Ήθος

Επίλυση Προβλημάτων και Αναλυτικές δεξιότητες

Ομαδικές Δεξιότητες

Ηγετικές Δεξιότητες

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Θετική Στάση

Θετική Στάση

Τι είναι και γιατί είναι σημαντική

- Είσαι αισιόδοξος ή απαισιόδοξος;
- Πιστεύεις ότι η ζωή σου πηγαίνει προς την σωστή κατεύθυνση;

Το περιβάλλον και οι εμπειρίες της ζωής σου διαμορφώνουν το πώς αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο. Παρόλα αυτά, ενώ δεν μπορείς πάντα να ελέγξεις τι σου συμβαίνει, μπορείς να έχεις κάποια επιρροή στο πως θα αντιδράσεις και θα ανταποκριθείς στα γεγονότα.

Είναι εύκολο να γίνουμε κυνικοί και απαισιόδοξοι στον κόσμο που ζούμε, και καθένας από μας, πλούσιος ή φτωχός, έχει το μερίδιο του στις ταλαιπωρίες και τις δυσκολίες.

Εάν η συμπεριφορά σου γίνει πολύ αρνητική, μπορεί η ζωή σου να σταματήσει να σε ικανοποιεί, και αυτό μπορεί να έχει επίσης επίπτωση στην οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σου. Η ενέργεια που βάζεις σε κάθε κατάσταση επηρεάζει τα άτομα με τα οποία έρχεσαι σε επαφή. Για παράδειγμα μια θετική στάση στα πράγματα μπορεί να ανεβάσει την διάθεσή τους, το οποίο μπορεί να οδηγήσει στην δημιουργία νέων και συναρπαστικών εμπειριών.

Ευτυχώς, οι επιστήμονες ανακαλύπτουν ολοένα και περισσότερα πράγματα σχετικά με το τι μας κρατάει συναισθηματικά καλά και ευτυχισμένους. Όλοι έχουμε τις συνήθειες, το καθημερινό πρόγραμμα και ένα παγιωμένο τρόπο σκέψης, αλλά κάνοντας αλλαγές σε αυτές τις συνήθειες και τις σκέψεις, ενδεχομένως θα αναπτύξουμε τις δεξιότητες θετικής σκέψης, πράγμα το οποίο μπορεί να συνεισφέρει στο να γίνουμε ένα πιο ευτυχισμένο και υγιές άτομο.

Βρίσκεσαι σε ένα ταξίδι και σε αυτή τη φάση του ταξιδιού, θα αναπτύξεις δεξιότητες θετικής σκέψης για κάποιες περιπτώσεις που μπορεί να βρεθείς. Αλλά αρχικά, ας δούμε που βρίσκεσαι τώρα πριν ξεκινήσεις αυτή τη φάση του ταξιδιού. Είναι καιρός να πραγματοποιήσεις ένα έλεγχο δεξιοτήτων.

Πως να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κεφάλαια του εγχειριδίου είτε μόνος σου είτε ως μέλος μιας ομάδας. Ο δάσκαλος/σύμβουλος σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση ταιριάζει καλύτερα με τις ατομικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, τότε ρίξε μια ματιά στο κεφάλαιο «Εισαγωγή και Καθοδήγηση» όπου θα σε σου δώσει μια γενική εικόνα για το πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις καλύτερα το εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ.

Εάν χρειάζεσαι επιπλέον χώρο για να καταγράψεις τις σκέψεις και τις δράσεις σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον κόλλες χαρτί.

Θετική Στάση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στην ενότητα αυτή, θα:

- Σκεφτείς πως η συμπεριφορά σου μπορεί να επηρεάσει άλλα άτομα που σχετίζονται μαζί σου.
- Σκεφτείς τι μπορεί να κάνεις για να βλέπεις τα πράγματα με πιο θετικό τρόπο.
- Κάνεις τη δική σου αξιολόγηση για τις δεξιότητες θετικής σκέψης που διαθέτεις και θα αποφασίσεις πως θα μπορούσες να ενισχύσεις αυτές τις δεξιότητες.
- Αναφέρεις μια κατάσταση ή μια εργασία στην οποία συμμετέχεις και θα προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις δεξιότητες θετικής σκέψης ενώ θα συμμετέχεις σε αυτή.
- Αξιολογήσεις πόσο αναπτύχθηκαν οι δεξιότητες της θετική σκέψης εξαιτίας αυτής της δραστηριότητας και θα αναλογιστείς τους τρόπους με τους οποίους σκοπεύεις να αναπτύσσεις την θετικότητα σου.

Θυμήσου! Οι δεξιότητές σου δεν θα αναπτυχθούν εν μία νυκτί. Θα χρειαστεί να δώσεις κάποιο χρόνο για την ανάπτυξή τους. Θα χρειαστεί να προσπαθήσεις να δοκιμάσεις πράγματα στην πράξη, και έπειτα να επιστρέψεις και να δεις πόσο έχουν βελτιωθεί.

Εάν χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να εργαστεί μαζί σου σε αυτό το κομμάτι. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας youth worker, ένας προπονητής, ένας μέντορας, ένας σύμβουλος απασχόλησης, ή κάποιος άλλος με παρόμοιο ρόλο.

Πρόσεχε τον εαυτό σου!

Δεν είναι δυνατό να είσαι πάντα καλά. Είναι φυσικό να είσαι λυπημένος, αναστατωμένος. συγχυσμένος, θυμωμένος, αγχωμένος ή στεναχωρημένος κάποιες φορές, ειδικά όταν αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις. Σε αυτές περιλαμβάνονται φαινομενικά μικρά πράγματα όπως οι εξετάσεις, η αναζήτηση εργασίας ή οι καβγάδες με φίλους καθώς επίσης και 'μεγάλα/σημαντικά' πράγματα όπως να χάσεις ένα γονέα. Να χάσεις το σπίτι σου, ή να πέσεις θύμα εγκλήματος.

Ωστόσο, εάν είσαι αγχωμένος ή στεναχωρημένος για περισσότερο από μερικές εβδομάδες κάθε φορά, και η διάθεση σου δεν δείχνει κανένα σημάδι βελτίωσης, μπορεί να χρειάζεται να αναζητήσεις ιατρική βοήθεια. Αυτό δεν αποτελεί σημάδι αδυναμίας ή αποτυχίας. Η βοήθεια είναι εκεί έξω εάν τη χρειαστείς, και πολλοί άνθρωποι θα αναζητήσουν τη βοήθεια αυτή κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σου φανεί χρήσιμος στον σχεδιασμό του ταξιδιού σου και στην παρακολούθηση της προόδου σου:

Δράσεις	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Σημειώσεις
Αρχικός Έλεγχος Δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Σχεδιασμός Δράσης			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Αντανάκλαση, αξιολόγηση και δεύτερος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας το ταξίδι			

Πριν το ταξίδι – Έλεγχος δεξιοτήτων

Σκέψου την ακόλουθη περίπτωση.

Σου συνέβη αυτό ποτέ; Ποια ήταν η πρώτη σου αντίδραση;
Εάν αυτό συνέβαινε σε σένα, ποια θα ήταν η πρώτη σου αντίδραση;

Περπατάς στο δρόμο, όπως κάνεις συνήθως τέτοια ώρα κάθε μέρα.

Σε κάποια απόσταση, στην άλλη πλευρά του δρόμου, βλέπεις κάποιο άτομο που σου γνώρισε ένας φίλος πριν μερικές εβδομάδες. Μιλήσατε μόνο λίγα λεπτά, παρόλα αυτά, αποφάσισες να το χαιρετίσεις.

Δεν ανταποκρίνεται, αλλά φεύγει και σε αγνοεί.

Στη περίπτωση αυτή, ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την πρώτη σου αντίδραση;

Προσποιείται ότι δεν με αναγνώρισε. Νιώθω τόσο ανόητος τώρα! Προφανώς δεν με συμπάθησε. Πρέπει να γελοιοποιήθηκα πριν μερικές εβδομάδες και το ξαναέκανα μόλις τώρα!

Νομίζω ότι με είδε... Αλλά ίσως δεν με είδε. Ήταν αρκετά μακριά. Μιλήσαμε μόνο λίγα λεπτά, οπότε μπορεί να μην με αναγνώρισε. Ή μπορεί να είναι ντροπαλή; Τέλος πάντων, δεν έγινε και τίποτα.

Ποια αντίδραση βασίζεται στην αρνητική σκέψη και ποια στη θετική σκέψη;
Ποια αντίδραση ανταποκρίνεται καλύτερα στην πραγματικότητα της κατάστασης;

Τώρα, συμπλήρωσε τον Έλεγχο δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Επισήμανε στον πίνακα τα σημεία που περιγράφουν καλύτερα τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να μαρκάρεις με ένα Χ και στην συνέχεια να τραβήξεις μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να το κάνεις μόνος/μόνη σου εάν θέλεις. Εάν δεν είσαι σίγουρος/η πώς να το συμπληρώσεις, ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ-Δυσκολεύομαι	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Κανένα πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμώ τις φιλίες μου και βρίσκω χρόνο για να έρχομαι σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμώ τη σωματική μου υγεία και τρώω υγιεινό φαγητό, κοιμάμαι αρκετά και αθλούμαι τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Μου αρέσει να βρίσκω χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό μου, για να χαλαρώνω και να αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει γύρω μου.	1	2	3	4	5
5	Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνω.	1	2	3	4	5
6	Έχω ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύω ότι κάνω πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορώ να χειριστώ αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνω να με καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοώ τα αρνητικά πράγματα που έχω να αντιμετωπίσω, αλλά εστιάζω την προσοχή μου στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνω τον εαυτό μου αρνητικά με τους άλλους και νιώθω άνετα με το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5
10	Έχω ένα σκοπό στη ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που αποδεικνύει το γενικό επίπεδο σου στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες μου για θετική στάση είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένα άτομο που εργάζεται με νέους (youth worker), ένας μέντοριας ή ένας σύμβουλος απασχόλησης ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο.
Δεν πρέπει να κοιτάξουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ– Δυσκολεύεται	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα– Καμένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμά τις φιλίες του και βρίσκει χρόνο να έρχεται σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμά τη σωματική του υγεία και τρώει υγιεινό φαγητό, κοιμάται αρκετά και αθλείται τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Του αρέσει να βρίσκει χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό του, για να χαλαρώνει και να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει γύρω του.	1	2	3	4	5
5	Του αρέσει να δοκιμάζει νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνει.	1	2	3	4	5
6	Έχει ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύει ότι κάνει πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορεί να Χειρίζεται αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνει να τον καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοεί τα αρνητικά πράγματα, αλλά εστιάζει την προσοχή του στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνει τον εαυτό του αρνητικά με τους άλλους και νιώθει άνετα με το ποιος είναι.	1	2	3	4	5
10	Έχει ένα σκοπό στη ζωή του και νιώθει ότι συνεισφέρει.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που αποδεικνύει το γενικό επίπεδο στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της για θετική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

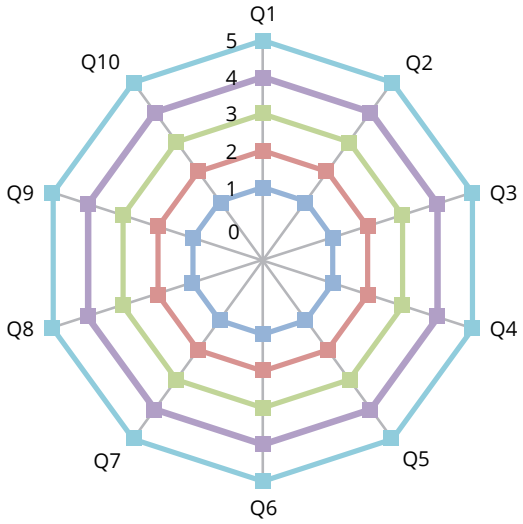
Στη συνέχεια, σημειώστε τις απαντήσεις σας στα παρακάτω ιστογράμματα.

Ερώτηση 1 – Ερώτηση 10 (Q1 - Q10) αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Για κάθε ερώτηση, εάν απαντήσατε 5, κυκλώστε το μπλε σταυρό. Εάν απαντήσατε 4, κυκλώστε το μωβ σταυρό. Εάν απαντήσατε 3 κυκλώστε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 κυκλώστε τον σκούρο μπλέ.

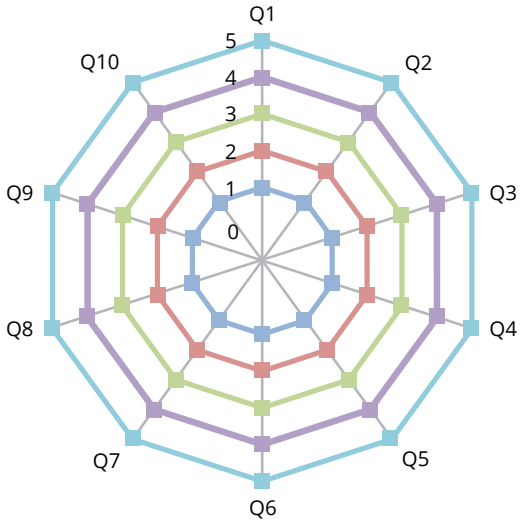
Όταν κυκλώσετε όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσετε τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σας.

Εάν χρειαστείτε περισσότερη βοήθεια, δείτε την ενότητα **Οδηγίες και Καθοδήγηση** για το πώς να το πραγματοποιήσετε.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε για τα διαφορετικά σας πλέγματα.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι σας βλέπουν με τον ίδιο τρόπο όπως εσείς βλέπετε τον εαυτό σας;

Αποφασίστε μαζί με το άλλο άτομο ποια είναι τα αδύνατα και δυνατά σημεία σας και βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε και οι δύο.
Απαριθμήστε παρακάτω τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας.

Ποια είναι τα τρία **πιο αδύνατα σημεία** σου;	Ποια είναι τα τρία πιο **δυνατά σημεία** σου;
Σημείο 1:	Σημείο 1:
Σημείο 2:	Σημείο 2:
Σημείο 3:	Σημείο 3:

Τα δυνατότερα σημεία σου μπορεί να είναι οι δεξιότητες θετικής σκέψης στις οποίες είσαι πολύ καλός, αλλά μπορείς πάντα να βελτιώνεσαι. Τα αδύνατα σημεία σου είναι αναμφίβολα τομείς που πρέπει να σκεφτείς να βελτιώσεις.

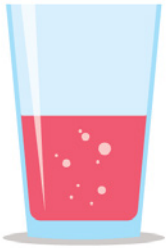
Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το ταξίδι – Δραστηριότητες ανάπτυξης

Σχετικά με την Θετική Στάση

Βρίσκεσαι ήδη σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια μορφή δραστηριότητας ή σε κάποια εργασία που σημαίνει ότι θα πρέπει να φροντίσεις για την ευημερία σου και στο να διατηρείς μια θετική στάση στα πράγματα. Μπορείς τώρα να αρχίσεις να σκέφτεσαι τον δικό σου τρόπο σκέψης, και να κάνεις κάποιες αλλαγές.



Είναι το ποτήρι μισοάδειο; Ή είναι το ποτήρι μισογεμάτο;

Δεν είναι μια φιλοσοφική ερώτηση. Ο τρόπος που βλέπουμε τον κόσμο συχνά επηρεάζεται από τα 'γυαλιά' που φοράμε, και τους φακούς μέσα από τους οποίους βλέπουμε τα πράγματα. Η ίδια περίπτωση μπορεί να μοιάζει πολύ διαφορετική ανάλογα με το πώς 'βλέπεις' τον κόσμο.

Σκέψου κάποιες περιπτώσεις που θα μπορούσαν να προκύψουν κατά τη διάρκεια της δουλειάς σου, της μελέτης ή της ζωής στο σπίτι.

Ποιες αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα μπορεί να βιώσεις;
Ποιες θετικές σκέψεις χρησιμοποιείς για να αντιμετωπίσεις αυτές τις αρνητικές σκέψεις;
Ποιες θετικές αλλαγές μπορεί να προκύψουν;

Κατάσταση	Αρνητική σκέψη	Θετική σκέψη
Ξεκινάω σε μια νέα θέση εργασίας και δεν γνωρίζω κανένα.	*Είμαι πολύ αγχωμένος ότι δεν θα αρέσω σε κανένα! Δεν θα ξέρω τι να λέω, και οι άλλοι δεν θα με βρίσκουν ενδιαφέρον.*	*Έχω φίλους στους οποίους αρέσει ποιος είμαι. Απλά φοβάμαι λίγο και αυτό είναι φυσιολογικό. Δεν είναι όμως στην πραγματικότητα αλήθεια.*
Έκανα αίτηση για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και απέρριψαν την αίτηση μου.		
Άρχισε να βρέχει, δεν φοράω μπουφάν και θα βραχώ!		
Η επιλογή σου		

Θετική Στάση σε πλαίσιο – 10 Ενέργειες για μια Θετική Ζωή

Διασκευασμένο από την ιστοσελίδα: Action for Happiness
(http://www.actionforhappiness.org/10-keys)

Το να αναπτύξεις τις δεξιότητες θετικής σκέψης δεν σημαίνει ότι πρέπει να είσαι πάντα χαρούμενος. Παρόλα αυτά, οι ψυχολόγοι που ερευνούν την ευτυχία ανακάλυψαν ότι οι άνθρωποι που σκέφτονται θετικότερα έχουν την τάση να είναι καλοί σε κάποιες δεξιότητες. Όπως και όλες οι δεξιότητες, η θετική στάση χρειάζεται χρόνο και εξάσκηση. Γιατί να μην προσπαθήσεις να εφαρμόσεις κάποιες από τις παρακάτω ενέργειες στη ζωή σου;

Ενέργεια 1: Κάνε πράγματα για τους άλλους ανθρώπους. Όταν βοηθάς τους άλλους, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, είναι καλό όχι μόνο για τους άλλους αλλά και για σένα. Μπορείς να νιώσεις καλά κάνοντας καλό! Να προσφέρεις βοήθεια όταν χρειάζεται, ή απλά να είσαι δοτικός και συμπονετικός. Όλοι γύρω σου θα το εκτιμήσουν.

Ενέργεια 2: Κάνε γνωριμίες με άλλους. Οι άνθρωποι νιώθουν πιο ευτυχισμένοι και πιο ασφαλείς όταν αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος μιας ομάδας που τους εκτιμά. Ιδιαίτερα οι εξωστρεφείς έχουν ανάγκη να βρίσκονται γύρω από ανθρώπους για να είναι πετυχημένοι. Γνώρισε τους συναδέλφους στη δουλειά και τους γείτονες σου. Εξίσου, αφιέρωσε χρόνο εκτός δουλειάς και διατήρησε σχέσεις με τους φίλους ή την οικογένεια σου.

Ενέργεια 3: Φρόντισε την σωματική σου υγεία. Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι απελευθερώνει ενδορφίνες (ορμόνες) στον εγκέφαλο, οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν τη θετική σκέψη καθώς και να σε κρατήσουν σε καλή φυσική κατάσταση. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι σχετικά απλή, όπως το να ανέβεις τα σκαλιά αντί να πάρεις το ασανσέρ, μέχρι πιο απαιτητική όπως το να εγγραφείς σε ένα αθλητικό σωματείο όπου θα έχεις το επιπλέον μπόνους να δημιουργήσεις σχέσεις με άλλους. Επίσης, η υγιεινή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και ο περιορισμός των τσιγάρων και του αλκοόλ σε κάνουν να νιώθεις πιο ικανοποιημένος και πιο ενεργός.

Ενέργεια 4: Σταμάτα και σκέψου! Την περισσότερη ζωή μας όταν είμαστε ξύπνιοι την περνάμε στον αυτόματο πιλότο, με το μυαλό μας να είναι συνεχώς απασχολημένο σε διάφορες τυχαίες σκέψεις. Αφιέρωσε χρόνο για λίγα λεπτά, πάρε λίγες σταθερές αναπνοές, και επικεντρώσου στο τι είναι γύρω σου - στα χρώματα, τους ήχους, τις εικόνες και τις αισθήσεις. Ο κόσμος έχει τόσα διαφορετικά και ενδιαφέροντα στοιχεία από όσα αντιλαμβανόμαστε, και είναι ακριβώς μπροστά σου, εδώ και τώρα.

Ενέργεια 5: Συνέχισε να μαθαίνεις. Ο εγκέφαλος παραμένει ελαστικός σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, κάνοντας νέους συσχετισμούς με κάθε νέα γνώση και νέες δεξιότητες. Η μάθηση μας κρατάει δραστήριους, μας δίνει μια αίσθηση επιτυχίας και μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση. Δεν χρειάζεται να είναι 'τυπική' μάθηση σε μια τάξη. Μπορεί να σημαίνει και εθελοντισμό σε ένα τοπικό project ή συμμετοχή σε ένα νέο σύλλογο ή ομάδα. Δοκίμασε νέα πράγματα χωρίς να τα κρίνεις αρχικά, και να ενδιαφέρεσαι και να είσαι ανοικτός σε νέες ευκαιρίες.

Ενέργεια 6: Δώσε στον εαυτό σου κάποια κατεύθυνση. Όλοι ανυπομονούμε για κάποια πράγματα, και ενώ το μέλλον δεν θα είναι πάντα φωτεινό, μπορούμε παρόλα αυτά να θέτουμε κάποιους στόχους για να φτάσουμε εκεί που θέλουμε. Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι που βάζετε είναι ρεαλιστικοί και εφικτοί. Είναι θετικό να είμαστε φιλόδοξοι, αλλά είναι καλύτερο να βάζουμε μικρούς στόχους και να τους πετυχαίνουμε, παρά να βάζουμε μη ρεαλιστικούς στόχους που είναι απίθανο να επιτευχθούν.

Ενέργεια 7: Βελτίωσε την αντοχή σου. Όλοι έχουμε να αντιμετωπίσουμε το στρες, τραυματικές καταστάσεις ή την απώλεια κάποια στιγμή στη ζωή μας, αλλά το μυστικό για την βελτίωση της αντοχής μας είναι να αναγνωρίσουμε ότι έχουμε ένα βαθμό επιλογής για το πώς αντιδρούμε στις καταστάσεις. Η φυσική μας αντίδραση είναι να αντιμετωπίζουμε την κάθε κατάσταση ως καταστροφή, αλλά αυτό που μπορεί να μας φαίνεται ως τρομερό μπορεί να είναι κάποιες φορές και καλό και κακό. Σε κάθε κρίση παρουσιάζεται μια ευκαιρία για να αναπτυχθείς. Χρησιμοποίησε τις δύσκολες καταστάσεις για να ανακαλύψεις την εσωτερική σου δύναμη και συζήτησε τις πιθανές διαφορετικές προσεγγίσεις με τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους σου.

Ενέργεια 9: Να είσαι ευχαριστημένος με το ποιος είσαι. Κανένας δεν είναι τέλειος. Εάν συγκρίνεις συνεχώς τον εαυτό σου αρνητικά με άλλους, ποτέ δεν θα είσαι ικανοποιημένος και θα είναι δύσκολο να είσαι θετικός. Κανένας δεν είναι καλύτερος ή χειρότερος από οποιοδήποτε άλλο και όλοι αξίζουν το σεβασμό. Εάν δεν μπορείς να εκτιμήσεις τον εαυτό σου, πως μπορείς να περιμένεις να σε εκτιμήσουν οι άλλοι; Φτιάξε μια λίστα με τις θετικές σου ιδιότητες και ψάξε για ευκαιρίες για να εξασκήσεις αυτές τις ενέργειες.

Ενέργεια 10: Βρες νόημα στη ζωή σου. Οι περισσότεροι άνθρωποι που αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος κάτι που είναι μεγαλύτερο από αυτούς είναι ευτυχισμένοι και ελέγχουν περισσότερο τη ζωή τους. Κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν νόημα στον οικογενειακό τους ρόλο, στην ποδοσφαιρική τους ομάδα ή στη δουλειά τους. Άλλοι ψάχνουν το νόημα στη θρησκευτική πίστη ή σε ένα οργανισμό που διοργανώνει καμπάνιες. Τι σου δίνει νόημα και σκοπό;

Διάβασε ξανά τις '10 Ενέργειες για μια Θετική Στάση' και μετά κάνε την παρακάτω άσκηση.

Γράψε 1 ενέργεια που ήδη κάνεις.

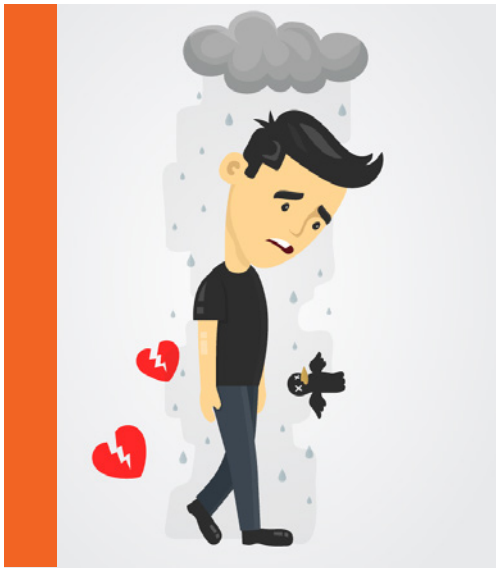
Γράψε 1 ενέργεια για την οποία θα μάθεις περισσότερα.

Γράψε 2 ενέργειες που θα αρχίσεις να κάνεις.

Οι σημείωσεις σου

Σχέδιο Δράσης

Τα 'γυαλιά' που φοράς – η συμπεριφορά που έχεις – μπορούν να καθορίσουν πως βλέπεις τον κόσμο.



Τα 'γυαλιά' του φίλου σου έσπασαν και δυσκολεύεται να δει τις καταστάσεις στο σύνολο τους. Όταν το κάνει, εστιάζει στα αρνητικά και αγνοεί τα θετικά. Πως θα διαμορφωνόταν η αντίληψη του εάν φορούσε θετικότερα 'γυαλιά';

	Πως θα μπορούσε να δει θετικότερα τα πράγματα;
Θα είναι πολύ δύσκολο. Δεν είμαι καλός σε τίποτα. Γιατί να μπω στον κόπο να προσπαθήσω;	
Δεν υπάρχει λόγος να ψάξω για δουλειά, δεν θα βρω ποτέ μια ικανοποιητική.	
Γιατί πρέπει να παραχωρήσω τη θέση μου σε ένα μεγαλύτερο; Εγώ ήρθα πρώτος εδώ.	
Η ζωή είναι πολύ μικρή για να ανησυχείς για την υγεία σου. Γυμναστική!; Ξέχνα το, πάω να πάρω κι άλλο παγωτό! Θέλεις και άλλα πατατάκια;	
Οι άνθρωποι πάντα σε απογοητεύουν.	

Σκέψου μερικές βασικές δεξιότητες ή δραστηριότητες στις οποίες πρόκειται να συμμετέχεις.

Μόλις τις αναφέρεις, σκέψου το πρόγραμμα σου για μια εβδομάδα. Γράψε κάποιες στρατηγικές σε ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο. Θα πρέπει να διαλέξεις 2 ή 3 στρατηγικές για κάθε μέρα. **Μπορείς να είσαι θετικός στα πράγματα!**

Δευτέρα Ημερομηνία:	**Τρίτη** Ημερομηνία:	**Τετάρτη** Ημερομηνία:	**Πέμπτη** Ημερομηνία:
Παρασκευή Ημερομηνία:	**Σάββατο** Ημερομηνία:	**Κυριακή** Ημερομηνία:	**Σχέδια για την επόμενη εβδομάδα:**

- Πρότεινε να φτιάξεις σε κάποιον ένα τσάι ή ένα καφέ
- Προσπάθησε να εντοπίσεις τα θετικά στους ανθρώπους, πριν εξετάσεις τα αρνητικά.
- Μέτρησε σε πόσους ανθρώπους χαμογέλασες σήμερα
- Ψάξε να μάθεις για 3 νέα θέματα
- Γράψε 3 πράγματα που πήγαν καλά αυτή την εβδομάδα
- Διάλεξε μια διαφορετική διαδρομή για ένα μέρος που πηγαίνεις συχνά
- Πες 1 θετικό πράγμα για κάθε άτομο που συνάντησες σήμερα
- Φτιάξε ένα κατάλογο νέων πραγμάτων που θα δοκιμάσεις την επόμενη εβδομάδα
- Μίλησε με κάποιον από παλιότερη γενιά
- Ψάξε κάτι που σε ενδιαφέρει και πρόσφερε το χρόνο ή τα χρήματα σου
- Αναζήτησε κάτι θετικό σε μια δύσκολη κατάσταση, και γράψε το
- Κάνε μια λίστα 5 πραγμάτων για τα οποία είσαι ευγνώμων
- Βάλε ένα ρεαλιστικό στόχο και πέτυχε τον μέχρι το τέλος της εβδομάδας
- Φάε κάτι που δεν είχες δοκιμάσει ποτέ πριν
- Κάθε μια ώρα, σταμάτα και πάρε 3 αναπνοές με συγκέντρωση και ηρεμία και κοίταξε γύρω σου.
- Γράψε 3 πράγματα που σου αρέσουν στον εαυτό σου.
- Σκέψου ένα λάθος για το οποίο χαίρεσαι που έκανες, και υπενθύμισε στον εαυτό σου τι έμαθες από αυτό
- Γράψε 5 πράγματα στα οποία είσαι καλός
- Κάνε κομπλιμέντα σε 3 άτομα σήμερα
- Αγόρασε ένα δώρο σε κάποιον ή στείλε μια κάρτα
- Αντί να πεις 'Δεν μπορώ', πες 'Δεν μπορώ... ακόμα'
- Σκέψου τι σε βοήθησε να τα βγάλεις πέρα σε μια δύσκολη περίοδο
- Θυμήσου κάποιο ιδιαίτερο περιστατικό από το παρελθόν
- Κοίτα γύρω σου και βρες 3 πράγματα που δεν είχες αντιληφθεί ποτέ πριν
- Κάνε τις δυσάρεστες εργασίες με συγκέντρωση σε κάθε μικρή κίνηση και αίσθηση

Στο τέλος κάθε μέρας, γράψε τις εμπειρίες σου σε ένα **Ημερολόγιο Θετικής Στάσης**.

Παράδειγμα: *Δεν ήμουν στα καλύτερα μου σήμερα το πρωί, αλλά έγραψα 5 πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων στη διαδρομή για τη δουλειά. Διαπίστωσα ότι ξόδεψα όλο το χρόνο μου για να ανησυχώ για το τι δεν έχω και όχι για να εκτιμήσω τα πράγματα που έχω. Έκανα επίσης προσπάθεια να ψάξω 1 καλό πράγμα για κάθε άτομο κάθε φορά που με εκνευρίζει ή με αγχώνει. Αυτό ήταν πραγματικά δύσκολο, αλλά μετά από λίγο άρχισα να εκτιμώ περισσότερο τους συναδέλφους μου. Όταν τους είπα τι μου άρεσε περισσότερο σ' αυτούς , άρχισαν και αυτοί να με εκτιμούν. Άλλοι είπαν ότι φαινόμουν πιο χαρούμενος και πιο ήρεμος από ότι την προηγούμενη εβδομάδα, οπότε πρέπει να είναι αποτελεσματικό!*

Ημέρα 1	**Ημέρα 2**
Ημέρα 3	**Ημέρα 4**
Ημέρα 5	**Ημέρα 6**
Ημέρα 7	**Θετικά γεγονότα της εβδομάδας**

Αν αυτή η άσκηση σου φάνηκε χρήσιμη, τότε χρησιμοποίησε το ημερολόγιο ή σημειωματάριο και προκάλεσε τον εαυτό σου να χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική για έναν μήνα.

Αναστοχασμός και Αξιολόγηση

Πως πήγε; Να η ευκαιρία να σκεφτείς πόσο βελτίωσες τις δεξιότητες σου. Συμπλήρωσε κάθε βέλος παρακάτω με τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Ακολούθησες την συμβουλή του να είσαι πιο θετικός; Με ποιόν τρόπο;

Η συμπεριφορά σου είναι θετικότερη τώρα; Με ποιό τρόπο;

Ποιές νέες θετικές δεξιότητες θα πάρεις μαζί σου και θα αναπτύξεις ακόμη περισσότερο στο μέλλον;

Μετά το ταξίδι – Τεστ δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσεις αυτό το στάδιο του ταξιδιού σου. Χρησιμοποίησες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να αναλογιστείς τις δεξιότητες σου πάνω στην θετική σκέψη. Τώρα είναι η στιγμή να δεις πόση απόσταση διένυσες στο ταξίδι σου στις δεξιότητες θετικής σκέψης. Επισήμανε στα κενά αυτό που αντιπροσωπεύει καλύτερα τις δεξιότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ-Δυσκολεύομαι	Σχεδόν ποτέ	Μερές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμώ τις φιλίες μου και βρίσκω χρόνο για να έρχομαι σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμώ τη σωματική μου υγεία και τρώω υγιεινό φαγητό, κοιμάμαι αρκετά και αθλούμαι τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Μου αρέσει να βρίσκω χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό μου, για να χαλαρώνω και να αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει γύρω μου.	1	2	3	4	5
5	Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνω.	1	2	3	4	5
6	Έχω ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύω ότι κάνω πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορώ να χειριστώ αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνω να με καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοώ τα αρνητικά πράγματα που έχω να αντιμετωπίσω, αλλά εστιάζω την προσοχή μου στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνω τον εαυτό μου αρνητικά με τους άλλους και νιώθω άνετα με το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5
10	Έχω ένα σκοπό στη ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που εκφράζει καλύτερα το γενικό επίπεδο σου στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στην θετική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει στον πίνακα τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Δεν πρέπει να κοιτάξει τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ–Δυσκολεύεται	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα–Καμένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμά τις φιλίες του και βρίσκει χρόνο να έρχεται σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμά τη σωματική του υγεία και τρώει υγιεινό φαγητό, κοιμάται αρκετά και αθλείται τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Του αρέσει να βρίσκει χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό του, για να χαλαρώνει και να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει γύρω του.	1	2	3	4	5
5	Του αρέσει να δοκιμάζει νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνει.	1	2	3	4	5
6	Έχει ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύει ότι κάνει πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορεί να Χειρίζεται αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνει να τον καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοεί τα αρνητικά πράγματα, αλλά εστιάζει την προσοχή του στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνει τον εαυτό του αρνητικά με τους άλλους και νιώθει άνετα με το ποιος είναι.	1	2	3	4	5
10	Έχει ένα σκοπό στη ζωή του και νιώθει ότι συνεισφέρει.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που αντιστοιχεί καλύτερα στο γενικό επίπεδο του στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στη θετική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

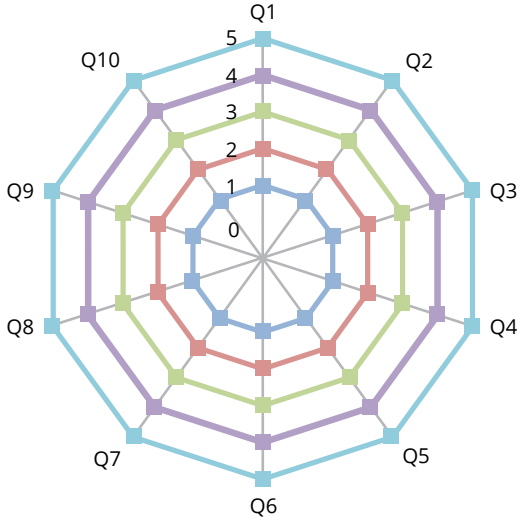
Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

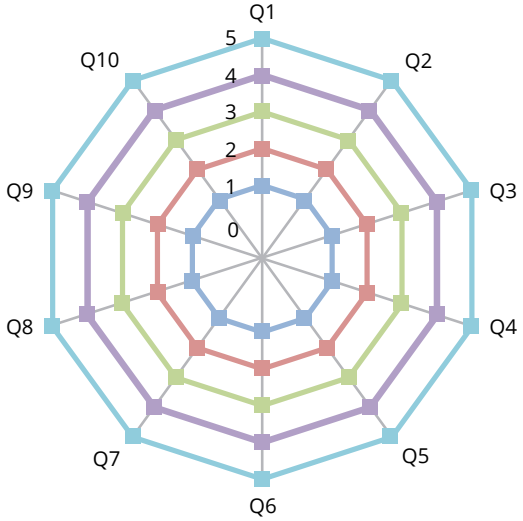
Στη συνέχεια, σχεδίασε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** σχετικά με πως θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



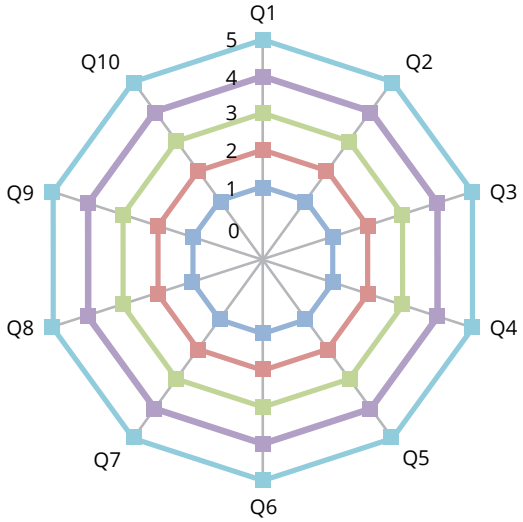
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



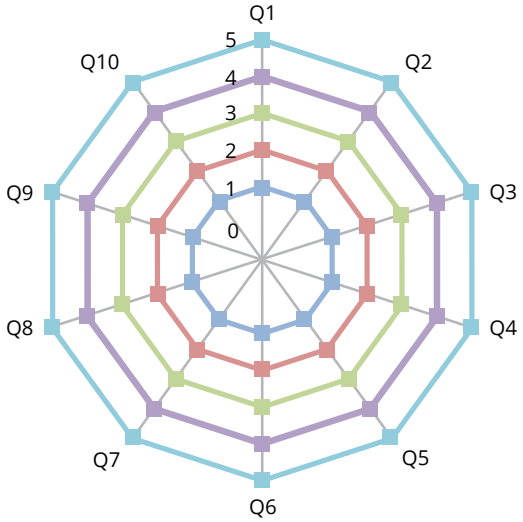
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, προχώρα στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – με τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα διαγράμματα σου 'πριν' και 'μετά' ; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρυνθείς. Μερικές φορές πηγαίνουμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Αυτό είναι μέρος του ταξιδιού!

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Προχωρώντας

Αυτή η φάση του ταξιδιού έχει σχεδόν τελειώσει. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για την επόμενη φάση.

1. Πως θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου στη θετική σκέψη;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις δεξιότητες μου στη θετική σκέψη με τον ακόλουθο τρόπο:

2. Έκανες αίτηση για μια δουλειά ή ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο και θέλουν να μάθουν πως προσέγγισες θετικά και εποικοδομητικά μια δύσκολη κατάσταση.

Τι παραδείγματα μπορείς να δώσεις τώρα στη γραπτή σου αίτηση;

3. Η αίτηση σου άρεσε και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη.

Ποια επιπλέον παραδείγματα δεξιοτήτων θετικής σκέψης θα ανέφερες στην συνέντευξη σου; Πως θα τους δείξεις ότι έχεις θετική στάση;

Τώρα είσαι έτοιμος να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Δεξιότητες επικοινωνίας

Δεξιότητες επικοινωνίας

Ποιες είναι και γιατί είναι σημαντικές

- Έχεις ποτέ γνωρίσει κάποιον και αμέσως αποφάσισες ότι τον συμπαθείς;
- Τι ήταν αυτό που σου άρεσε σε αυτόν/αυτήν;
- Έχεις παρατηρήσει ότι κάποιοι άνθρωποι εκφράζουν τις ιδέες τους με άνεση;

Είναι πολύ πιθανό ότι αυτό που σε προσέλκυσε σε αυτούς τους ανθρώπους είναι ο τρόπος που επικοινώνησαν μαζί σου - ο τρόπος που σου μίλησαν, οι λέξεις που χρησιμοποίησαν, αν ήταν χαμογελαστοί ή όχι, ο τρόπος που σε κοιτούσαν. Ο τρόπος με τον οποίο ένας άνθρωπος καταφέρνει να επικοινωνήσει με τους υπόλοιπους θεωρείται από πολλούς η σημαντικότερη δεξιότητα. Την ίδια στιγμή, όμως, είναι και μία από τις πιο δύσκολες για να την αποκτήσεις.

Όλοι μαθαίνουμε πώς να επικοινωνούμε μέσω της διάδρασης μας με την οικογένεια μας, τους φίλους και τους συγγενείς μας, αλλά αυτή η μορφή επικοινωνίας δεν είναι εφαρμόσιμη σε κάθε περίπτωση. Ο καθένας πρέπει να προσαρμόζει τον τρόπο που επικοινωνεί ανάλογα με τη συνθήκη στην οποία βρίσκεται. Για μερικούς ανθρώπους, το να αξιολογούν τη κάθε συνθήκη τους είναι δύσκολο, αλλά αποκτώντας τις σωστές δεξιότητες, εύκολα μπορείς να ξεπεράσεις κάθε εμπόδιο.

Πως να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κεφάλαια του εγχειριδίου είτε μόνος σου είτε ως μέλος μιας ομάδας. Ο δάσκαλος/σύμβουλος σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση ταιριάζει καλύτερα με τις ατομικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, τότε ρίξε μια ματιά στο κεφάλαιο «Εισαγωγή και Καθοδήγηση» όπου θα σε σου δώσει μια γενική εικόνα για το πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις καλύτερα το εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ.

Εάν χρειάζεσαι επιπλέον χώρο για να καταγράψεις τις σκέψεις και τις δράσεις σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον κόλλες χαρτί.

Δεξιότητες επικοινωνίας

Μαθησιακά αποτελέσματα

Σε αυτή την ενότητα, θα:

- Σκεφτείς το πώς επικοινωνείς και το πώς αυτό επηρεάζει το πώς σε βλέπουν οι υπόλοιποι
- Σκεφτείς διαφορετικές δεξιότητες επικοινωνίας και το πώς θα πρέπει να προσαρμόσεις τον τρόπο που επικοινωνείς ανάλογα τη συνθήκη στην οποία βρίσκεσαι.
- Καταγράψεις τις δικές σου δεξιότητες επικοινωνίας και θα αποφασίσεις τι πιθανώς να χρειαστείς για να τις βελτιώσεις.
- Βρεις μία συνθήκη ή μία υποχρέωση της οποίας είσαι μέρος και θα σχεδιάσεις τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιήσεις κάποιες καλές τεχνικές επικοινωνίας σε αυτήν.
- Αξιολογήσεις την ανάπτυξη των δεξιοτήτων επικοινωνίας σου ως αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας και θα σχεδιάσεις το πώς σκοπεύεις να συνεχίσεις την ανάπτυξη τους στη συνέχεια.
- Αξιολογήσεις κατά πόσο εσύ και οι υπόλοιποι άνθρωποι γίνεστε κατανοητοί ανά μεταξύ σας και κατά πόσο έχετε καλή σύνδεση στις μεταξύ σας συζητήσεις.

Θυμήσου! Οι δεξιότητες σου δεν θα βελτιωθούν μέσα σε μία νύχτα. Θα χρειαστεί να αφιερώσεις χρόνο για να δουλέψεις αυτές τις δραστηριότητες. Βγες και δοκίμασε τις δεξιότητες σου, ύστερα επέστρεψε και αξιολόγησε κατά πόσο έχεις βελτιωθεί σε αυτές.

Αν χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτα από κάποιον να δουλέψει μαζί σου σε αυτές τις δραστηριότητες. Μπορεί να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας μέντορας, ένας σύμβουλος ή κάποιος που βρίσκεται στην ίδια κατάσταση με σένα.

Είσαι σε ένα ταξίδι και σε αυτό το στάδιο του ταξιδιού θα αναπτύξεις δεξιότητες επικοινωνίας για συνθήκες στις οποίες πιθανώς να βρεθείς. Αλλά πρώτα, ας δούμε που βρίσκεσαι σε αυτήν τη φάση. Ήρθε η ώρα για έναν έλεγχο δεξιοτήτων.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σου φανεί χρήσιμος στον σχεδιασμό του ταξιδιού σου και στην παρακολούθηση της προόδου σου:

Δράσεις	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Σημειώσεις
Αρχικός Έλεγχος Δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Σχεδιασμός Δράσης			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Αντανάκλαση, αξιολόγηση και δεύτερος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας το ταξίδι			

Πριν τον ταξίδι – Έλεγχος δεξιοτήτων

Δες αυτά τα παραδείγματα κακής επικοινωνίας.
Ποιο είναι το πρόβλημα σε κάθε ένα από αυτά; Τι θα έκανες εσύ διαφορετικά;

Όταν παίρνεις τηλέφωνο το αφεντικό σου για να του πεις ότι είσαι άρρωστος:

- *Ναι, δεν θα έρθω...*
- *Τι έγινε; Πως αισθάνεσαι;*
- *Ναι, δεν θα έρθω...*

Όταν δυσκολεύεσαι με μία συγκεκριμένη δουλειά:

- *Δεν ξέρω πώς να χρησιμοποιήσω αυτό το παλιομηχάνημα. Κάν'το εσύ. Δεν μπορώ να το κάνω.*
- *Γιατί δεν ζήτησες βοήθεια νωρίτερα;*
- *Δεν ξέρω... Το μηχάνημα είναι απλά χαζό.*

Όταν αποφασίζεις σε ποιο εστιατόρια θα πας να φας:

- *Πεινάω. Ας φάμε κάτι*
- *Αμέ. Θες Κινέζικο ή Ιταλικό;*
- *Δεν με νοιάζει. Διάλεξε*
- *Ωραία, ας φάμε μακαρόνια!*
- *Δεν μου αρέσουν τα μακαρόνια.*

Όταν ένας φίλος σου λέει τι πρόβλημα τον απασχολεί:

- *...Με εκνεύρισε, πως μπόρεσε να μου το κάνει; Δε νομίζω ότι μπορώ να το αντέξω όλο αυτό.*
- *Ναι, εντάξει... α, μισό λεπτό... τεσπά, τι θες να κάνουμε αύριο; Πάμε για ψώνια;*

Δες τις φωτογραφίες.
Επικοινωνούν καλά ή άσχημα; Από τι το κρίνεις;

Τώρα, συμπλήρωσε τον έλεγχο δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Σημειώστε στην κλίμακα τους αριθμούς που καλύτερα αντιπροσωπεύουν τις δεξιότητες σας.
Μπορείς να σκιάσεις, να χρωματίσεις ή να γράψεις Χ και ύστερα με μία γραμμή να ενώσεις τις απαντήσεις σου για να μαρκάρεις σαν διάγραμμα το που βρίσκεσαι.
Κάνε το καλύτερα μόνος σου αλλά αν δεν ξέρεις ακριβώς πώς να το συμπληρώσεις ζήτα βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – καμένα πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Σκέφτομαι αυτά που θέλω να πω πριν τα επικοινωνήσω.*	1	2	3	4	5
1	Σκέφτομαι αυτά που θέλω να πω πριν τα επικοινωνήσω.	1	2	3	4	5
2	Μπορώ να επικοινωνήσω με θετικότητα σε δύσκολες συνθήκες και σε προκλήσεις.	1	2	3	4	5
3	Καταλαβαίνω αν αυτό που είπα έγινε κατανοητό από τον συνομιλητή μου.	1	2	3	4	5
4	Ξέρω πότε να μιλήσω απλά και πότε πιο επίσημα.	1	2	3	4	5
5	Ακούω με ανοιχτό μυαλό και με προσοχή τους υπολοίπους την ώρα που μιλάνε.	1	2	3	4	5
6	Γνωρίζω και σέβομαι τις πολιτιστικές αξίες που έχουν οι άνθρωποι με τους οποίους επικοινωνώ.	1	2	3	4	5
7	Προσέχω τη γλώσσα του σώματος μου όταν συζητώ με κάποιον άλλον.	1	2	3	4	5
8	Γνωρίζω ποτέ και με ποιον τρόπο να κάνω ερωτήσεις.	1	2	3	4	5
9	Καταλαβαίνω και ακολουθώ τις οδηγίες που έχω πάρει για να εκτελέσω μία συγκεκριμένη εργασία.	1	2	3	4	5
10	Καταλαβαίνω πότε χρειάζομαι βοήθεια και ξέρω πώς να τη ζητήσω.	1	2	3	4	5

Χρωμάτισε το κουτί που αντιπροσωπεύει τη γενική εικόνα των δεξιοτήτων επικοινωνίας που έχεις.

Συνολικά, οι δεξιότητες επικοινωνίας μου είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ρώτα κάποιον που τον ξέρεις καλά να σκιάσει ή να χρωματίσει τις απαντήσεις που θεωρεί ότι σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα.
Μπορεί να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας μέντορας, ένας σύμβουλος, ή κάποιος άλλος που σε ξέρει καλά. Δεν πρέπει να δουν τι απάντησες εσύ!

Απαντήσεις του κοντινού προσώπου σου με το όνομα:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση με τον άνθρωπο για τον οποίον απαντάται:		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – καινένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Σκέφτεται αυτά που θέλει να πει πριν τα επικοινωνήσει.*	1	2	3	4	5
1	Σκέφτεται αυτά που θέλει να πει πριν τα επικοινωνήσει.	1	2	3	4	5
2	Μπορεί να επικοινωνήσει με θετικότητα σε δύσκολες συνθήκες και σε προκλήσεις.	1	2	3	4	5
3	Καταλαβαίνει αν αυτό που είπε έγινε κατανοητό από τον συνομιλητή του.	1	2	3	4	5
4	Ξέρει πότε να μιλήσει απλά και πότε πιο επίσημα.	1	2	3	4	5
5	Ακούει με ανοιχτό μυαλό και με προσοχή τους υπολοίπους την ώρα που μιλάνε.	1	2	3	4	5
6	Γνωρίζει και σέβεται τις πολιτιστικές αξίες που έχουν οι άνθρωποι με τους οποίους επικοινωνεί.	1	2	3	4	5
7	Προσέχει τη γλώσσα του σώματος του όταν συζητάει με κάποιον άλλον.	1	2	3	4	5
8	Γνωρίζει ποτέ και με ποιον τρόπο να κάνει ερωτήσεις.	1	2	3	4	5
9	Καταλαβαίνει και ακολουθεί τις οδηγίες που έχει πάρει για να εκτελέσει μία συγκεκριμένη εργασία.	1	2	3	4	5
10	Καταλαβαίνει πότε χρειάζεται βοήθεια και ξέρει πώς να τη ζητήσει.	1	2	3	4	5

Χρωμάτισε το κουτί που αντιπροσωπεύει τη γενική εικόνα των δεξιοτήτων επικοινωνίας που έχει.

Συνολικά, οι δεξιότητες επικοινωνίας μου είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

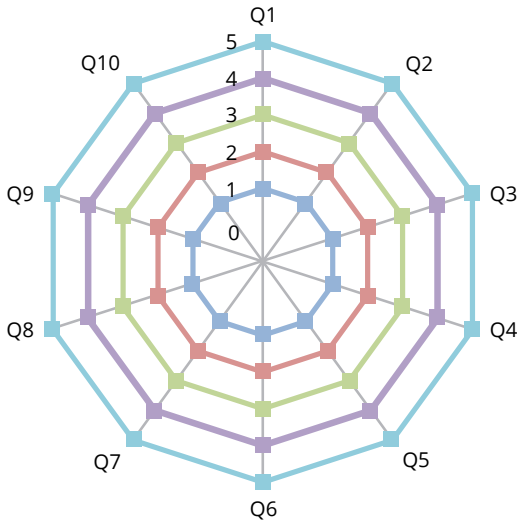
Στη συνέχεια, σχεδιάστε τις απαντήσεις σας στο ιστόγραμμα από κάτω.

Τα Q1 - Q10 αντιπροσωπεύουν τις ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση, αν η απάντηση ήταν 5, κύκλωσε το μπλε. Αν απάντησες 4, κυκλώστε το μωβ. Αν απάντησες 3 το πράσινο, 2 το κόκκινο 1 το σκούρο μπλε.

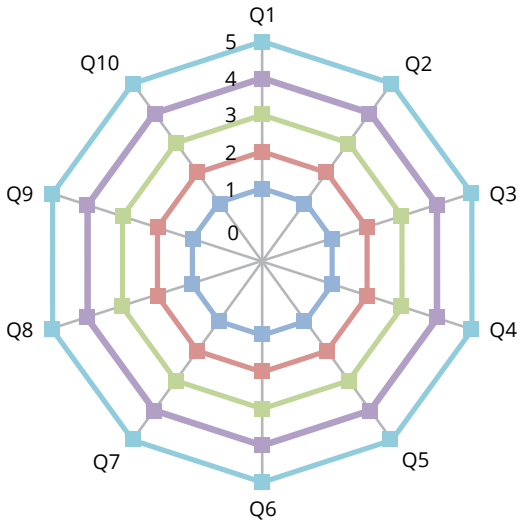
Αφού κυκλώσεις τους σταυρούς, μετά ένωσε τους 10 σταυρούς με μία μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει με ιστό αράχνης και μπορεί να έχει διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις που έχεις δώσει.

Αν χρειάζεσαι περισσότερη βοήθεια, ρίξε μια ματιά στο τμήμα με τις **Οδηγίες**.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε για τα διαφορετικά σας πλέγματα.

- Είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Σε βλέπουν οι υπόλοιποι με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποια είναι τα δυνατά και ποια τα αδύνατα σημεία σου και βεβαιωθείτε ότι έρχεστε σε μία συμφωνία. Κάντε μία λίστα με αυτά εδώ.

Ποια είναι τα πιο **αδύναμα** στοιχεία;	Ποια είναι τα **δυνατά** στοιχεία;
Στοιχείο 1:	Στοιχείο 1:
Στοιχείο 2:	Στοιχείο 2:
Στοιχείο 3:	Στοιχείο 3:

Τα δυνατά σου στοιχεία μπορεί να είναι δεξιότητες επικοινωνίας που είσαι καλός, αλλά μπορείς πάντα να βελτιώνεσαι. Τα αδύναμα στοιχεία σου είναι σίγουρα σημεία που πρέπει να βελτιώσεις.

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το Ταξίδι – Ανάπτυξη Δραστηριοτήτων

Βρίσκεσαι ήδη σε ένα ταξίδι, διότι έχεις συμμετάσχει σε κάποιου είδους δραστηριότητα που σημαίνει ότι θα έχεις επικοινωνήσει με άλλους ανθρώπους.

Πώς το διαχειρίζεσαι;

Μεγάλος μέρος της επικοινωνίας είναι μη – λεκτική, που σημαίνει το πώς τοποθετείς τον εαυτό σου και πως χρησιμοποιείς το πρόσωπο και το σώμα σου, επικοινωνεί το ίδιο – αν όχι περισσότερο – από τα πράγματα που λες.

Είναι τα παρακάτω άτομα με **αυτοπεποίθηση και ανοιχτά**; Ή είναι **νευρικά και σε άμυνα**;

Αυτά τα άτομα;

Πότε είναι πρέπον να καθόμαστε έτσι;
Πότε θα ήταν ακατάλληλο;

Γύρισε στην τελευταία σελίδα για τις προτεινόμενες απαντήσεις.

Προετοίμασε μια παρουσίαση όποιου θέματος επιθυμείς, για τουλάχιστον δυο λεπτά. Βιντεοσκόπισε τον εαυτό σου με το κινητό και δες το. Μόνο εσύ χρειάζεται να το δεις! Σκέψου την γλώσσα του σώματος σου.

Ήταν η γλώσσα του σώματος σου:

- Άνετη, ανοιχτή και άμεση;
- Νευρική, αμυντική ή μαζεμένη;

Πώς θα μπορούσες να βελτιώσεις την γλώσσα του σώματος την επόμενη φορά; Κράτα μερικές σημειώσεις εδώ.

Την επόμενη φορά θα μπορούσα να βελτιώσω τη γλώσσα του σώματος μου...

Επικοινωνία – 10 Ενέργειες για Αποτελεσματική Επικοινωνία

Όταν γνωρίζεις άτομα για πρώτη φορά είναι λογικό να έχεις άγχος. Αν η συνθήκη είναι συνέντευξη για δουλειά ή ένας χώρος εκπαίδευσης μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές επικοινωνιακών δεξιοτήτων που μπορεί να βοηθήσουν.

Ενέργεια 1: Προετοίμασε τον εαυτό σου. Αυτό μπορεί να μοιάζει προφανές αλλά συχνά παραβλέπεται. Βεβαιώσου ότι έχεις κάτι να πεις. Για μια συνέντευξη, ψάξε την εταιρεία ή την επιχείρηση και μάθε τα βασικά. Ακόμα και σε ένα κοινωνικό γεγονός όπου δεν ξέρεις πολύ κόσμο, έχοντας προετοιμάσει κάποια πράγματα για τον εαυτό σου σημαίνει ότι μπορείς να σπάσεις εύκολα τον πάγο.

Ενέργεια 2: Κάνε καλή πρώτη εντύπωση. Σε επίσημες περιστάσεις όπως μια συνέντευξη, παρέμεινε ψύχραιμος και σύστησε τον εαυτό σου με ένα χαμόγελο και με μια ζεστή (όχι παρατεταμένη) χειραψία. Βεβαιώσου ότι οι παλάμες σου είναι στεγνές. Μην κάνεις κάτι που μπορεί να σου αποσπάσει την προσοχή και πολύ σημαντικό, απενεργοποίησε το κινητό σου. Αν πρέπει να ντυθείς έξυπνα, κάντο. Καθάρισε τα παπούτσια σου, σιγουρέψου ότι τα μαλλιά σου είναι καθαρά και ότι τα ρούχα σου είναι τα κατάλληλα και σου ταιριάζουν. Μπορείς να ντυθείς επαγγελματικά και παράλληλα με το δικό σου στυλ.

Ενέργεια 3: Χρησιμοποίησε την σωστή γλώσσα του σώματος. Όταν κάθεσαι, κάτσε με ίσια την πλάτη στην καρέκλα και γείρε ελαφρώς μπροστά με τα πόδια σου στο πάτωμα. Αυτό δείχνει ενδιαφέρον στην συζήτηση. Κράτα τα χέρια σου μακριά από το πρόσωπο και τα μαλλιά σου και απέφυγε τις νευρικές κινήσεις. Διατήρησε τα χέρια σου ανοιχτά, καθώς τα σταυρωμένα χέρια δείχνουν κάποιες φορές άμυνα. Κάνε κάποιες κινήσεις με τα χέρια σου και εκφράσεις με το πρόσωπο για μια δυναμική παρουσία, αλλά έχε στο νου σου πως αν το παρακάνεις, αυτό θα είναι αντιεπαγγελματικό. Να λαμβάνεις υπόψιν σου τις πολιτισμικές αξίες, όπως οι αποστάσεις που κρατάς από ένα άλλο πρόσωπο.

Ενέργεια 4: Ανάπτυξε ενεργές ακουστικές δεξιότητες. Οι ενεργοί ακροατές δείχνουν ότι ακούν χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος. Ενθαρρύνουν και αποδέχονται σκέψεις, απόψεις και συναισθήματα από τους άλλους. Προσέχουν τη συζήτηση και αποφεύγουν να κοιτάξουν το ρολόι τους ή το κινητό τους, ή να δείξουν άλλα σημάδια αδιαφορίας. Χαμογέλασε και κούνα το κεφάλι σου για να δείξεις το ενδιαφέρον σου, αλλά όχι επιτηδευμένα. Μη σταυρώσεις τα χέρια σου και κοίτα τον συνομιλητή στα μάτια για να δείξεις το ενδιαφέρον σου. Ο ενεργός ακροατής βοηθάει τον ομιλητή στη σκέψη του.

Ενέργεια 5: Κράτα μία αμφίδρομη διάδραση. Η επικοινωνία πρέπει να είναι αμφίδρομη. Όλοι είμαστε καλοί στο να μιλάμε αλλά πόσοι από μας ακούμε πραγματικά και ύστερα απαντάμε σε αυτό που ακούσαμε; Σε επίσημες καταστάσεις, επέτρεψε στον ομιλητή να ολοκληρώσει κάθε ερώτηση του και δήλωση του πριν ανταπαντήσεις. Μη διακόπτεις και σιγουρέψου ότι οι δηλώσεις σου πράγματι απαντούν τα ερωτήματα. Δεν είναι κακό να κάνεις παύσεις όταν θέλεις να σκεφτείς τη σωστή απάντηση γιατί αυτό δείχνει ότι άκουσες και σε νοιάζει να απαντήσεις όσο καλύτερα γίνεται. Δείξε το ενδιαφέρον σου κάνοντας ερωτήσεις, αυτό είναι σημαντικό για να κάνεις μία καλή εντύπωση. Σε μη επίσημες καταστάσεις, ο ένας ομιλητής διαδέχεται τον άλλο. Προσέθεσε φράσεις όπως «έτσι δεν είναι;» ή «δε νομίζεις;» που προσκαλούν τον συνομιλητή να απαντήσει άμεσα.

Ενέργεια 6: Να είναι ξεκάθαρο αυτό που έχει ειπωθεί. Αν κάνεις ερωτήσεις, δείχνει ότι ενδιαφέρεσαι να μάθεις περισσότερα πράγματα. Μπορείς να κάνεις επίσης, όμως, ερωτήσεις για να ξεκαθαρίσεις οτιδήποτε δεν καταλαβαίνεις. Αν κάτι που έχει ειπωθεί δεν είναι ξεκάθαρο, ζήτησε από τον συνομιλητή σου να το επαναλάβει, ή ζήτησε να το διατυπώσει διαφορετικά. Η σωστή κατανόηση θα εξοικονομήσει χρόνο και μπορεί να χτίσει εμπιστοσύνη, οπότε μη φοβηθείς να ζητήσεις κάτι να ξεκαθαριστεί αν αυτό χρειαστεί. Το ίδιο ισχύει και για σένα. Μη λες «ναι» όταν εννοείς «όχι». Αν χρειαστεί να απορρίψεις κάποια πρόταση, κάνε το με ευγένεια αλλά κάνε το ξεκάθαρα και άμεσα.

Ενέργεια 7: Να είσαι περιεκτικός. Πέραν της σημασίας μίας ξεκάθαρης συζήτησης, πρέπει επίσης να στοχεύσεις στο να είσαι περιεκτικός, ειδικά σε επίσημες συνθήκες. Αυτό όταν υπάρχει άγχος δεν είναι εύκολο. Από την άλλη όμως οι μεγάλες προτάσεις δεν σε κάνουν να ακούγεσαι απαραίτητα πιο ευφυής. Να είσαι σύντομος, απλός και να μη ξεφεύγεις από το θέμα.

Ενέργεια 8: Μίλα με αυτοπεποίθηση. Αυτό πάντα συνδέεται με την καλή προετοιμασία, αλλά η αυτοπεποίθηση βγαίνει και από τον τρόπο που χρησιμοποιείς τη γλώσσα του σώματος και τη φωνή σου. Κατανόησε τη γλώσσα του σώματος σου και προετοίμασε από πριν τον τρόπο που θα κάτσεις και πως θα έχεις τα χέρια σου. Πολλοί άνθρωποι μιλάνε με ταχύτητα όταν αγχώνονται, οπότε δοκίμασε να επιβραδύνεις την ταχύτητα σου και μίλα με σωστές λέξεις και προτάσεις. Τσέκαρε τη σημασία και την εκφορά των λέξεων για τις οποίες δεν είσαι σίγουρος. Μίλα περισσότερη ώρα για τα θέματα τα οποία γνωρίζεις και για τα οποία νιώθεις άνετα.

Ενέργεια 9: Να είσαι ο πραγματικός σου εαυτός: Σε καταστάσεις στις οποίες δε νιώθουμε άνετα και δε νιώθουμε ότι μας ταιριάζουν, πολλές φορές βγάζουμε έναν χαρακτήρα ψεύτικο που δεν μας αντιπροσωπεύει. Σε επίσημες συνθήκες, μπορείς να έχεις έναν πιο επίσημο τόνο και να δείξεις πιο επαγγελματικό προφίλ, ωστόσο ακόμα κι εκεί επέτρεψε στον πραγματικό σου εαυτό να λάμψει. Το πώς θα το κάνεις αυτό δεν έχει την ίδια απάντηση για κάθε άνθρωπο. Πως πιστεύεις εσύ θα το κατάφερνες;

Ενέργεια 10: Επικοινώνησε όπως αρμόζει. Αν πας σε μία συνέντευξη για εργασία και χρησιμοποιήσεις την ανεπίσημη αργκό που χρησιμοποιείς με τους φίλους σου, το πιθανότερο είναι ότι θα κάνεις αρνητική εντύπωση. Δεν υπάρχει κάτι κακό στην άτυπη ομιλία, αλλά δεν ταιριάζει σε επίσημες συνθήκες. Με τον ίδιο τρόπο, μη δείξεις παραπάνω οικειότητα από αυτή που πρέπει - συζητήσεις γύρω από την οικογενειακή σου ζωή ή το τι έκανες την προηγούμενη εβδομάδα δεν έχουν θέση - και μη θεωρήσεις ότι η θέση εργασίας σου ανήκει πριν την πάρεις. Κράτα μία τυπική απόσταση με τη γλώσσα του σώματος και με την ομιλία σου. Τέλος, μη βρίσεις, μη προσβάλεις και μην πεις ανέκδοτα. Αν κάνεις κάτι τέτοιο, λογικά δεν θα πιάσει και θα χάσεις τη θέση όσο καλά κι αν έχεις επικοινωνήσει με το άλλο άτομο.

Διάβασε τις «10 Πράξεις για Αποτελεσματική Επικοινωνία» και κάνε την παρακάτω άσκηση.

Σε ποιες από αυτές τις δεξιότητες επικοινωνίας είσαι ήδη καλός/καλή;

Ποιες από αυτές τις δεξιότητες θα τις δοκιμάσεις για πρώτη φορά;

Τι άλλες συμβουλές για καλή επικοινωνίας μπορείς να σκεφτείς επιπλέον;

Οι σημείωσεις σου

Σχέδιο δράσης

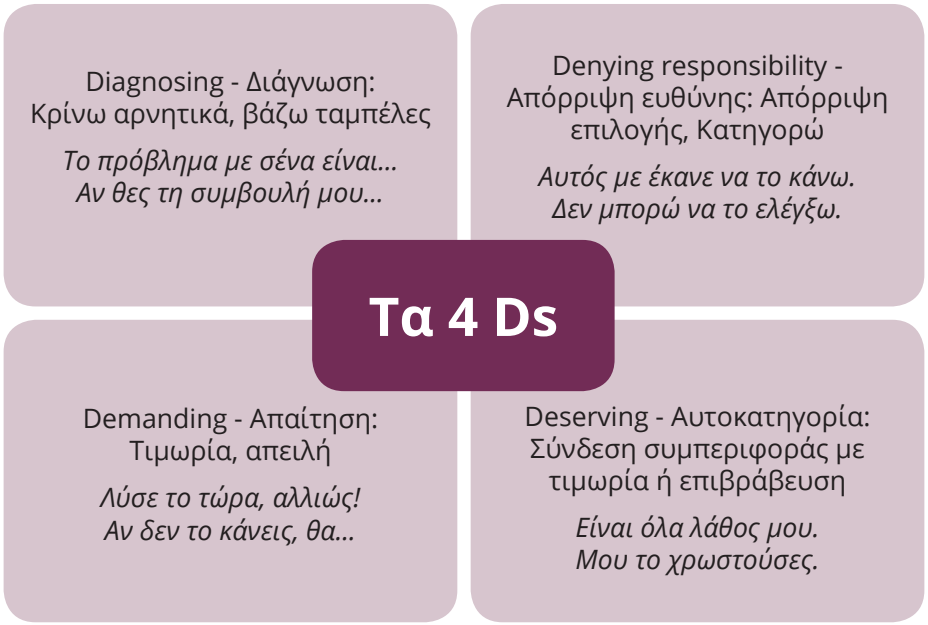
Μέσα στη ζωή κάποιες φορές μπορεί να τύχει κάποιες καταστάσεις να οδηγηθούν σε συγκρούσεις. Είναι εύκολο να μπεις σε μία διαμάχη, είναι δύσκολο να βγεις όμως. Δεν μπορείς να ελέγξεις πως θα χειριστεί ο άλλος τη διαμάχη, αλλά μπορείς να ελέγξεις τις δικές σου απαντήσεις και τον τρόπο που επικοινωνείς.

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που είχες μία διαμάχη; Άξιζε τον κόπο;
- Κατά πόσο ήταν αποτέλεσμα κακής επικοινωνίας και από τις δύο πλευρές;
- Θα μπορούσες να έχεις αντιδράσει διαφορετικά; Θα βοηθούσε στη λύση του προβλήματος;

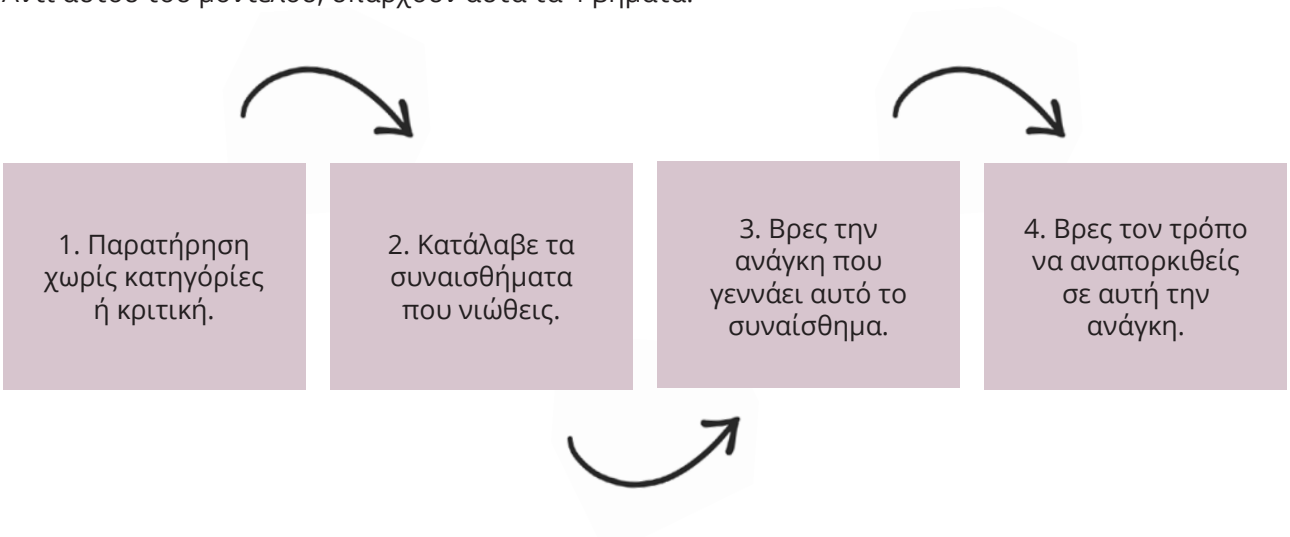
Επικοινωνία χωρίς βία

Η επικοινωνία χωρίς βία (NVC)[1] μας λέει ότι καταλήγουμε σε διαμάχες γιατί αποτυγχάνουμε να δούμε ότι τα συναισθήματα όπως ο θυμός είναι αποτέλεσμα συγκεκριμένων αναγκών που λείπουν, όπως η ανάγκη για αποδοχή, ελευθερία, η αίσθηση ότι σε εκτιμάνε κα ότι σε αγαπάνε.

Τα 4 Ds δίνουν συμβουλές για πράγματα που πρέπει να αποφύγουμε σε κάθε περίπτωση αλλιώς θα υπάρξει κλιμάκωση:



Αντί αυτού του μοντέλου, υπάρχουν αυτά τα 4 βήματα:



1 Δες: https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication

Δες το επόμενο παράδειγμα:

1. Παίζεις δυνατά μουσική και δεν μπορώ να κοιμηθώ.

2. Αυτό μου δημιουργεί θυμό και ενόχληση.

3. Νιώθω έτσι γιατί έχω ανάγκη για σεβασμό.

4. Θα μπορούσες να χαμηλώσεις λίγο την ένταση;

Η χωρίς βία επικοινωνία χρησιμοποιεί τη μεταφορά με το τσακάλι και την καμηλοπάρδαλη:

Το τσακάλι είναι ένα ζώο που επιτίθεται από ένστικτο. Το τσακάλι χρησιμοποιεί την κριτική, την τιμωρία και την επιβράβευση και νιώθει ενοχή, ντροπή και φόβο. Το τσακάλι βλέπει τα πράγματα ως "ή το ένα ή το άλλο" και "μαύρο και άσπρο" και οι υπόλοιποι είναι εχθροί. Όταν ακούμε με αυτιά τσακαλιού ακούμε κριτική και κατηγόρια. Γινόμαστε ένα αβοήθητο θύμα που κατηγορεί τους άλλους εξαιτίας των δικών του πληγών.

Η καμηλοπάρδαλη έχει τη μεγαλύτερη καρδιά από όλα τα ζώα ξηράς. Ο μεγάλος της λαιμός την καθιστά ευάλωτη, αλλά μπορεί από εκεί να κοιτάξει μία κατάσταση και να τη δει αντικειμενικά. Είναι ένα κοινωνικό ζώο που δίνει αξία στη σύνδεση, στην κατανόηση και στη συνεργασία. Η καμηλοπάρδαλη θέλει να καταλαβαίνει τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, και γνωρίζει ότι οι απαντήσεις δεν είναι συχνά είτε μαύρο είτε άσπρο. Όταν ακούμε με αυτιά καμηλοπάρδαλης, ακούμε τις πληγές των άλλων, τις συμπονούμε και θέλουμε να λύσουμε αυτόν τον πόνο. Η καμηλοπάρδαλη παίρνει την ευθύνη των σκέψεων της και των πράξεων της.

Δείτε το 3ο από τα 4 βήματα. Να μερικοί τρόποι να γίνετε λίγο παραπάνω καμηλοπαρδάλεις:

Νιώθω	θυμωμένος εκνευρισμένος απογοητευμένος ανυπόμονος μόνος αγχωμένος συγκλονισμένος λυπημένος άβολα	γιατί η ανάγκη μου για	αποδοχή εκτίμηση αυτονομία κοινωνική αποδοχή δημιουργικότητα αγάπη ειρήνη σεβασμό ξεκούραση	δεν είναι καλυμμένη.

Σκέψου μία συζήτηση ή μια συνθήκη δύσκολη στην οποία μπορεί να βρεθείς τις επόμενες μέρες ή εβδομάδες. Χρησιμοποίησε τα **4 βήματα** και τα **4 Ds** για να σχεδιάσεις **τι θα κάνεις** και τι **δεν θα κάνεις**. Ένα συμπληρωμένο παράδειγμα παρατίθεται στην επόμενη σελίδα.

Τα 4 Ds

Πως χειρίστηκες την κατάσταση; Ήσουν τσακάλι ή καμηλοπάρδαλη; Ή μία μίξη των δύο;

Συμπληρωμένο παράδειγμα:

Ο δάσκαλος μου στο σχολείο είπε ότι δεν μπορώ να πάρω μέρος σε μια εκδρομή γιατί δεν παρέδωσα την εργασία μου στην ώρα της και τώρα πρέπει να συγκεντρωθώ για να την προλάβω.

1.Πρέπει να κάνω την εργασία αντί να πάω εκδρομή

2. Νιώθω απογοητευμένος και ενοχλημένος

3. ...γιατί οι ανάγκες μου για αναγνώριση και σεβασμό δεν καλύπτονται

4. Αν την εργαστώ σκληρά και την τελειώσω πριν την εκδρομή, μπορώ να έρθω;

Μην είσαι επικριτικός

Μην κατηγορήσεις κάποιον άλλο

Τα 4 Ds

Μην απειλήσεις

Μην συνδέεις μια κατάσταση με το κυνήγι της επιβράβευσης

Πως χειρίστηκες την κατάσταση; Ήσουν τσακάλι ή καμηλοπάρδαλη; Ή μία μίξη των δύο;

Το τσακάλι θα ήταν ένα αβοήθητο θύμα που θα άκουγε μόνο κριτική, κατηγορίες και έλλειψη σεβασμού. Αυτή η στάση θα οδηγούσε σε κλιμάκωση της κατάστασης, πράγμα το οποίο θα καθιστούσε αδύνατο κάποιον συμβιβασμό.

Η καμηλοπάρδαλη προσπαθεί να καταλάβει τις ανάγκες ενός άλλου ατόμου. Εξηγώντας την πίεση που της δημιουργείται και προτείνοντας μια εναλλακτική επιλογή, θα ξεκινούσε την διαδικασία της διαπραγμάτευσης για μια συμβιβαστική λύση.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Πως πήγε; Τώρα είναι η ευκαιρία να σκεφτείς το πόσο βελτίωσες τις δεξιότητες επικοινωνίας σου. Γράψε μέσα στα βέλη τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποια δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Ακολούθησες τις συμβουλές για καλύτερη επικοινωνία; Με ποιον τρόπο;

Μπορείς να επικοινωνήσεις καλύτερα; Με ποιον τρόπο;

Ποιες νέες δεξιότητες θα πάρεις μαζί σου και θα τις βελτιώσεις στο μέλλον;

ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Σχεδόν ολοκλήρωσες αυτή την ενότητα του ταξιδιού δεξιοτήτων που αφορούσε τις δεξιότητες επικοινωνίας. Τώρα ήρθε η ώρα να δεις τι απόσταση κατάφερες να διανύσεις. Σημείωσε τα νούμερα που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Σκέφτομαι αυτά που θέλω να πω πριν τα επικοινωνήσω.*	1	2	3	4	5
1	Σκέφτομαι αυτά που θέλω να πω πριν τα επικοινωνήσω.	1	2	3	4	5
2	Μπορώ να επικοινωνήσω με θετικότητα σε δύσκολες συνθήκες και σε προκλήσεις.	1	2	3	4	5
3	Καταλαβαίνω αν αυτό που είπα έγινε κατανοητό από τον συνομιλητή μου.	1	2	3	4	5
4	Ξέρω πότε να μιλήσω απλά και πότε πιο επίσημα.	1	2	3	4	5
5	Ακούω με ανοιχτό μυαλό και με προσοχή τους υπολοίπους την ώρα που μιλάνε.	1	2	3	4	5
6	Γνωρίζω και σέβομαι τις πολιτιστικές αξίες που έχουν οι άνθρωποι με τους οποίους επικοινωνώ.	1	2	3	4	5
7	Προσέχω τη γλώσσα του σώματος μου όταν συζητώ με κάποιον άλλον.	1	2	3	4	5
8	Γνωρίζω ποτέ και με ποιον τρόπο να κάνω ερωτήσεις.	1	2	3	4	5
9	Καταλαβαίνω και ακολουθώ τις οδηγίες που έχω πάρει για να εκτελέσω μία συγκεκριμένη εργασία.	1	2	3	4	5
10	Καταλαβαίνω πότε χρειάζομαι βοήθεια και ξέρω πώς να τη ζητήσω.	1	2	3	4	5

Χρωμάτισε το κουτί που αντιπροσωπεύει τη γενική εικόνα των δεξιοτήτων επικοινωνίας που έχεις.

Συνολικά, οι δεξιότητες επικοινωνίας μου είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Ξανά, ρώτα το ίδιο άτομο που σε ξέρει καλά να σημειώσει τις απαντήσεις που σε αντιπροσωπεύουν τώρα. Δεν πρέπει να δει τις απαντήσεις σου!

Απαντήσεις του κοντινού προσώπου σου με το όνομα:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση με τον άνθρωπο για τον οποίον απαντάται:		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Σκέφτεται αυτά που θέλει να πει πριν τα επικοινωνήσει.*	1	2	3	4	5
1	Σκέφτεται αυτά που θέλει να πει πριν τα επικοινωνήσει.	1	2	3	4	5
2	Μπορεί να επικοινωνήσει με θετικότητα σε δύσκολες συνθήκες και σε προκλήσεις.	1	2	3	4	5
3	Καταλαβαίνει αν αυτό που είπε έγινε κατανοητό από τον συνομιλητή του.	1	2	3	4	5
4	Ξέρει πότε να μιλήσει απλά και πότε πιο επίσημα.	1	2	3	4	5
5	Ακούει με ανοιχτό μυαλό και με προσοχή τους υπολοίπους την ώρα που μιλάνε.	1	2	3	4	5
6	Γνωρίζει και σέβεται τις πολιτιστικές αξίες που έχουν οι άνθρωποι με τους οποίους επικοινωνεί.	1	2	3	4	5
7	Προσέχει τη γλώσσα του σώματος του όταν συζητάει με κάποιον άλλον.	1	2	3	4	5
8	Γνωρίζει ποτέ και με ποιον τρόπο να κάνει ερωτήσεις.	1	2	3	4	5
9	Καταλαβαίνει και ακολουθεί τις οδηγίες που έχει πάρει για να εκτελέσει μία συγκεκριμένη εργασία.	1	2	3	4	5
10	Καταλαβαίνει πότε χρειάζεται βοήθεια και ξέρει πώς να τη ζητήσει.	1	2	3	4	5

Χρωμάτισε το κουτί που αντιπροσωπεύει την εικόνα των δεξιοτήτων επικοινωνίας που έχει το άτομο τώρα.

Συνολικά, οι δεξιότητες επικοινωνίας του/της είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

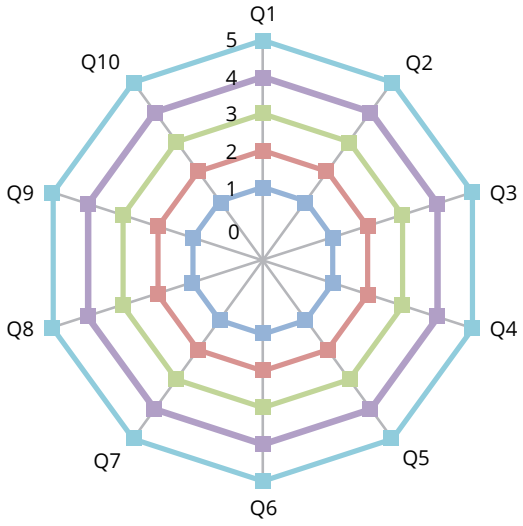
Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

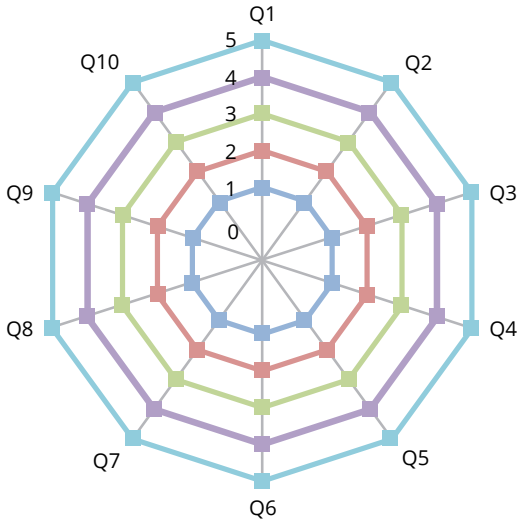
Στη συνέχεια δημιουργήστε τον ιστό πάλι στο παρακάτω ιστόγραμμα.

Αν θέλετε βοήθεια, δείτε τον Οδηγό για να πάρετε οδηγίες.

Οι απαντήσεις μου:



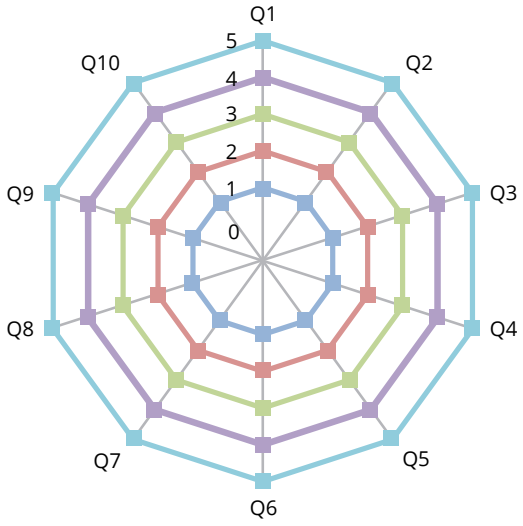
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



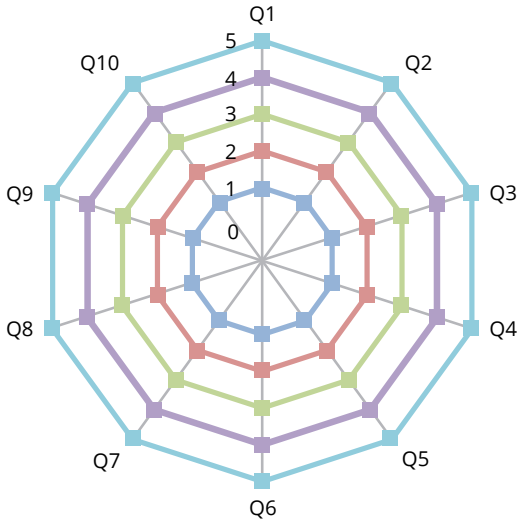
Αν τα διαγράμματα σας είναι παρόμοια τότε είναι όλα καλά. Προχωρήστε στο επόμενο βήμα.
Αν όχι, δουλέψτε μαζί για να δημιουργήσετε έναν ιστό ο οποίος θα σας βρίσκει και τους δύο σύμφωνους.

Δημιουργήσετε τώρα δύο ιστογράμματα – τις δεξιότητες σας πριν και τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Έχουν διαφορές τα δύο διαγράμματα; Πόση πρόοδος έχει υπάρξει;

Αν είναι ίδια, μην απογοητεύεσαι. Κάποιες φορές κάνουμε και βήματα πίσω, ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο. Όλα αυτά είναι μέρος του ταξιδιού!

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Προχωράμε

Αυτό το κομμάτι του ταξιδιού σχεδόν τελείωσε. Ήρθε η ώρα να προετοιμαστούμε για τη συνέχεια.

1. Με ποιον τρόπο θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες επικοινωνίας σου;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις δεξιότητες μου:

2. Έκανες αίτηση εργασίας ή εκπαίδευσης, και θέλουν να ξέρουν τι εμπειρία έχεις στην επιτυχημένη επικοινωνία με μία γκάμα διαφορετικών ανθρώπων.

Τι παραδείγματα μπορείς να δώσεις για την αίτηση σου;

3. Τους άρεσε η αίτηση, και θέλουν να σε προσκαλέσουν σε συνέντευξη.

Τι άλλα παραδείγματα καλών επικοινωνιακών δεξιοτήτων πρέπει να αναφέρεις στη συνέντευξη σου; Πως θα πρέπει να είναι η επικοινωνία σου κατά τη διάρκεια της συνέντευξης;

Είσαι πλέον έτοιμος να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Απαντήσεις

Είναι τα παρακάτω άτομα με **αυτοπεποίθηση και ανοιχτά**; Ή είναι **νευρικά και σε άμυνα**;

Τα σταυρωμένα χέρια στο στήθος και το συγκεκριμένο βλέμμα υποδηλώνουν δυσκολία και ότι το άτομο βρίσκεται σε άβολη κατάσταση.	Διακοπτόμενη επαφή με τα μάτια και ασχολία με άσχετα πράγματα της φαντασίας μας υποδηλώνουν ότι το άτομο διαφωνείς με όσα έχουν ειπωθεί.	Το κοίταγμα προς τα κάτω προς την μεριά του χεριού και η αποφυγή επικοινωνίας με τα μάτια υποδηλώνει ανασφάλεια.	Σταυρωμένα πόδια και στριφογύρισμα στην θέση υποδηλώνει ανασφάλεια, νευρικότητα και απουσία αυτοπεποίθησης.	Τα σταυρωμένα χέρια και οι ανασηκωμένοι ώμοι υποδηλώνουν νευρικότητα, αμυντική διάθεση και χαμηλή αυτοπεποίθηση.	Το άγγιγμα της μύτης υποδηλώνει ότι το άτομο είναι αβέβαιο και νιώθει άβολα.

Τα ανοιχτά χέρια με τους στρογγυλούς ώμους υποδηλώνουν αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη και ενεργή ακρόαση.	Τα χέρια στην μέση είναι μια «επιθετικά» αμυντική στάση.	Η επίδειξη προσοχής με πλήρη επικοινωνία με τα μάτια δείχνει αυτοπεποίθηση και ενδιαφέρον.	Τα πόδια σταυρωμένα σε αυτή την στάση υποδηλώνει αυτοπεποίθηση.	Ανοιχτός, ακούει με προσοχή, έτοιμος να λάβει δράση.	Υποδηλώνει ότι το άτομο ακούει προσεκτικά και με επαγγελματικό τρόπο.

Αυτή είναι μια στάση που υποδηλώνει μεγάλη αυτοπεποίθηση. Θα ταίριαζε να κάθεσαι έτσι σε μια πιο ανεπίσημη συνθήκη όπως σε μια οικογενειακή ή φιλική συνάντηση. Παρόλα αυτά, η ίδια στάση θα θεωρούταν ασεβής σε μια πιο επίσημη και πιο σοβαρή κατάσταση όπως σε μια συνέντευξη ή μια συνάντηση στο γραφείο.

Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Δεξιότητες Προσαρμογής

Δεξιότητες Προσαρμογής

Ποιες είναι αυτές και γιατί είναι σημαντικές

- Έχεις αισθανθεί ποτέ ότι ο κόσμος γύρω σου αλλάζει;
- Ή έχεις εκπλαγεί από κάποιο απρόσμενο συμβάν στο οποίο έπρεπε άμεσα να αντιδράσεις;
- Πώς ανταποκρίνεσαι στις απότομες αλλαγές;

Η ζωή μοιάζει με τρενάκι του Λούνα Παρκ, γεμάτη θετικά και αρνητικά γεγονότα. Σε όλες τις πτυχές της ζωής μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με αλλαγές – στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, στο σχολείο ή το πανεπιστήμιο και στην διαδικασία εύρεσης εργασίας.

Το να μαθαίνουμε πως να αντιδράμε σε αυτές τις αλλαγές στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους είναι πολύ σημαντικό. Χρειάζεται χρόνο, σκέψη και εξάσκηση ώστε να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε στις καταστάσεις . Μερικές φορές χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε πως ακόμα και αν μια κατάσταση δεν μπορεί να αλλάξει – εσύ μπορείς! Ακόμα και οι πιο μικρές προσαρμογές στις πράξεις μας ή την συμπεριφορά μας μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή και τις σχέσεις μας.

Για να είμαστε προσαρμοστικοί, απαιτείται ευέλικτη συμπεριφορά σε συνδυασμό με την ικανότητα αλλαγής. Η προσαρμοστικότητα σημαίνει επίσης δημιουργικότητα.

Πως να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κεφάλαια του εγχειριδίου είτε μόνος σου είτε ως μέλος μιας ομάδας. Ο δάσκαλος/σύμβουλος σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση ταιριάζει καλύτερα με τις ατομικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, τότε ρίξε μια ματιά στο κεφάλαιο «Εισαγωγή και Καθοδήγηση» όπου θα σε σου δώσει μια γενική εικόνα για το πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις καλύτερα το εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ.

Εάν χρειάζεσαι επιπλέον χώρο για να καταγράψεις τις σκέψεις και τις δράσεις σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον κόλλες χαρτί.

Δεξιότητες Προσαρμογής

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα

Στην συγκεκριμένη ενότητα:

- Θα συζητήσουμε σχετικά με μια από τις πραγματικότητες της σύγχρονης ζωής – την διαχείριση αλλαγών.
- Θα αναλογιστείς πως μπορείς να αναγνωρίσεις καταστάσεις στις οποίες χρειάζεται να αντιδράσεις και να είσαι ευέλικτος.
- Θα σκεφτείς σχετικά με τις δικές σου ικανότητες προσαρμογής σε διαφορετικές καταστάσεις και θα αποφασίσεις πως θα μπορούσες να τις βελτιώσεις.
- Θα αναγνωρίσεις μια κατάσταση στην οποία εμπλέκεσαι και θα σχεδιάσεις να εφαρμόσεις ορισμένες τεχνικές προσαρμογής ενώ συμμετέχεις σε αυτή.
- Θα αξιολογήσεις κατά πόσο οι ικανότητες σου έχουν εξελιχθεί, ως αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας και πως σκοπεύεις να συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις ικανότητες προσαρμογής σου.

Θυμήσου! Οι δεξιότητες σου δεν θα βελτιωθούν μέσα σε ένα βράδυ! Πρέπει να αφιερώσεις χρόνο και να δουλέψεις πάνω σε αυτές τις δραστηριότητες. Πάρε χρόνο να δοκιμάσεις τις ικανότητες σου και έπειτα επέστρεψε για να δούμε πόσο αυτές έχουν βελτιωθεί.

Αν χρειαστείς βοήθεια, ζήτα από κάποιον να δουλέψετε αυτή την άσκηση παρέα. Μπορεί να είναι ο δάσκαλος σου, ο μέντορας σου ή ο σύμβουλος εργασίας σου, ή κάποιος που σε γνωρίζει καλά και έχει έναν παρόμοιο ρόλο.

Είσαι σε ένα ταξίδι και σε αυτό το μέρος του ταξιδιού, θα αναπτύξεις μερικές ικανότητες προσαρμογής για πιθανές καταστάσεις που μπορεί να βρεθείς. Αλλά πρώτα, ας δούμε που βρίσκεσαι προτού ξεκινήσεις αυτό το στάδιο του ταξιδιού.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σου φανεί χρήσιμος στον σχεδιασμό του ταξιδιού σου και στην παρακολούθηση της προόδου σου:

Δράσεις	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Σημειώσεις
Αρχικός Έλεγχος Δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Σχεδιασμός Δράσης			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Αντανάκλαση, αξιολόγηση και δεύτερος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας το ταξίδι			

Πριν το ταξίδι – Έλεγχος Δεξιοτήτων

Δες αυτές τις φωτογραφίες.
Ποίες αλλαγές παρατηρείς ανάμεσα στο τότε και στο τώρα;
Τι έχει αλλάξει τα τελευταία 100 χρόνια;

Σκέψου για τις αλλαγές που έχουν συντελεστεί τα τελευταία 100 χρόνια. Θα μπορούσες να σκεφτείς σχετικά με...

- Το είδος της δουλειάς που κάνουν οι άνθρωποι
- Φτώχεια και πλούτος
- Οι ρόλοι του άντρα και της γυναίκας
- Μεταφορές και επικοινωνίας
- Ελεύθερος χρόνος και διασκέδαση
- Φαγητό και δίαιτα
- Ρούχα και μόδα
- Το εκπαιδευτικό σύστημα
- Δημοκρατία και συμμετοχή στα κοινά

Διάλεξε τουλάχιστον μία από τις παραπάνω πτυχές της ζωής, και κάνε μερικές σημειώσεις.

Πεδίο αλλαγής:

Τι άλλαξε τα τελευταία 100 χρόνια:

Τώρα, συμπλήρωσε τον έλεγχο δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Σημειώστε στην κλίμακα τους αριθμούς που καλύτερα αντιπροσωπεύουν τις δεξιότητες σας. Μπορείς να σκιάσεις ή να ζωγραφίσεις το πλαίσιο ή να βάλεις ένα Χ και μετά να σχεδιάσεις μια γραμμή για να καταγράψεις τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να το κάνεις μόνος σου. Αν δεν είσαι σίγουρος πώς να το συμπληρώσεις, ζήτα βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – παλεύω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπω τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνω και να βιώνω νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορώ τον εαυτό μου ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είμαι ανοιχτός στο να βλέπω τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρώ τις καταστάσεις και αναγνωρίζω αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είμαι προετοιμασμένος να αλλάξω την προσέγγιση μου αν αυτό που κάνω δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθώ να προσπερνάω τα εμπόδια για να μπορώ να εξελίσσομαι.	1	2	3	4	5
8	Σέβομαι και λαμβάνω υπόψιν μου τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είμαι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορώ να κάνω διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζω τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκιάσε το κουτί που υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των ικανοτήτων προσαρμογής σου.

Συνολικά, οι ικανότητες προσαρμογής μου είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ρώτα κάποιον που σε γνωρίζει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τα πεδία που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Μπορεί να είναι ο δάσκαλος, ο μέντορας ή ο σύμβουλος εργασίας, ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να δουν τις απαντήσεις σου!

Αξιολόγηση από:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Ποτέ – παλεύω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Βλέπει τις αλλαγές ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπει την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπει τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνει και να βιώνει νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορεί τον εαυτό του ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είναι ανοιχτός στο να βλέπει τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρεί τις καταστάσεις και αναγνωρίζει αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είναι προετοιμασμένος να αλλάξει την προσέγγιση του αν αυτό που κάνει δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθεί να προσπερνάει τα εμπόδια για να μπορεί να εξελίσσεται.	1	2	3	4	5
8	Σέβεται και λαμβάνει υπόψιν του τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είναι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορεί να κάνει διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζει τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκιάσε το κουτί που υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των ικανοτήτων προσαρμογής.

Συνολικά, οι δεξιότητες προσαρμογής είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

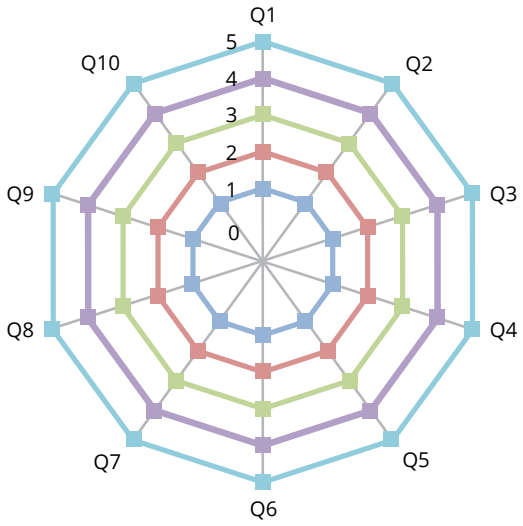
Στη συνέχεια, σχεδίασε τις απαντήσεις σου στο ιστόγραμμα που βρίσκεται παρακάτω.

Q1 - Q10 αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση, αν έχεις απαντήσει 5, κύκλωσε τον μπλε σταυρό. Αν έχεις απαντήσει 4, κύκλωσε τον μωβ σταυρό. Αν έχεις απαντήσει 3, κύκλωσε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο, 1 τον σκούρο μπλε.

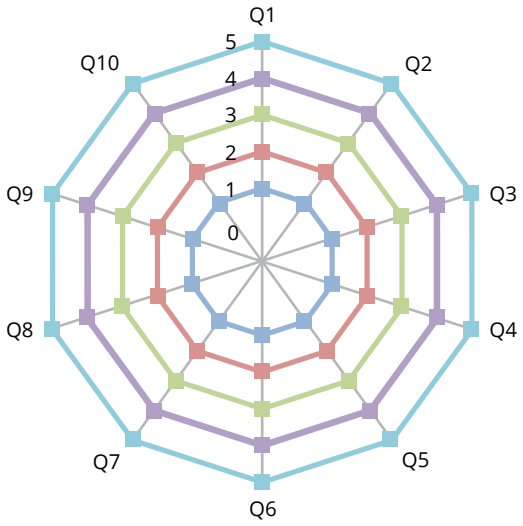
Όταν κυκλώσεις όλους τους σταυρούς, ακριβώς γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει με ιστό αράχνης και μπορεί να έχει διαφορετικά σχήματα, ανάλογα με τις απαντήσεις.

Αν χρειάζεσαι επιπλέον βοήθεια, διαβάσε στις **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πως θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε τις διαφορετικές απαντήσεις σας.

- Τα τελικά σας διαγράμματα μοιάζουν ή διαφέρουν;
- Βλέπουν οι άλλοι όπως βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποια είναι τα δυνατά και ποια τα αδύναμα σημεία σου και σιγουρέψου ότι συμφωνείτε.
Κάνε μια λίστα με τα δυνατά και με τα αδύναμα σημεία σου.

Ποια είναι τα τρία **αδύναμα** σου σημεία;	Ποια είναι τα τρία **δυνατά** σου σημεία;
Σημείο 1:	Σημείο 1:
Σημείο 2:	Σημείο 2:
Σημείο 3:	Σημείο 3:

Τα δυνατά σου σημεία μπορεί να είναι δεξιότητες προσαρμογής που είσαι ήδη καλός, αλλά που μπορούν πάντοτε να βλετιωθούν. Τα αδύναμα σημεία σου είναι σίγουρα αυτά που πρέπει να βελτιώσεις.

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το ταξίδι – Δραστηριότητες Ανάπτυξης

Μερικές σκέψεις σχετικά με την Προσαρμοστικότητα

Βρίσκεσαι ήδη σε ένα ταξίδι, διότι συμμετέχεις ήδη σε κάποια δραστηριότητα που σημαίνει ότι έχεις να αντιμετωπίσεις αλλαγές. Μπορείς τώρα να αρχίσεις να αναγνωρίζεις θέματα και δραστηριότητες που μπορούν να σε βοηθήσουν να ενδυναμώσετις τις προσαρμοστικές σου δεξιότητες.

Διάβασε τις προτάσεις παρακάτω, και αξιολόγησε τις διαφορετικές στρατηγικές, σκιάζοντας τα αστέρια.

Πρόκληση 1: **Φεύγω από το σχολείο/ πανεπιστήμιο μου**	**Πρόκληση 2:** **Μετακομίζω σε μια νέα περιοχή - πόλη ή χωριό**	**Πρόκληση 3:** **Αποτυγχάνω σε ένα κρίσιμο τεστ**
Πως θα προσαρμοζόσουν για να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση;	Πως θα προσαρμοζόσουν για να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση;	Πως θα προσαρμοζόσουν για να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση;
Θα έβλεπα την αλλαγή ως μια ευκαιρία να κάνω κάτι κανουργιό	*Θα έκανα σχέδια για ανακαλύψω νέα μέρη και να μάθω πράγματα για την νέα μου περιοχή.*	*Θα μάθαινα πότε μπορώ να ξαναδώσω το τεστ*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Θα έδινα στον εαυτό μου χρόνο για να σχεδιάσω τα επόμενα βήματα μου	*Θα σχεδίαζα ένα ταξίδι στο παλιό μου μέρος- αλλά όχι για κάποιους μήνες*	*Θα υπενθύμιζα στον εαυτό μου κάθε μέρα ότι όλοι μπορούν να αποτύγχουν κάποια φορά- είναι φυσιολογικό*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Θα έκανα προσπάθεια να διατηρήσω επαή με τους φίλους από το σχόλειο αν τα πράγματα γίνονταν δύσκολα	*Θα γραφόμουν σε μια ομάδα ή σύλλογο*	*Θα σκεφτόμουν τι πρέπει να κάνω για να βελτιώσω τις πιθανότητες μου την επόμενη φορά*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Θα κοίταγα μπροστά αντί για πίσω	*Θα έκανα μια λίστα με 5 πράγματα που θα μου αρέσουν στο καινούργιο μέρος κάθε βράδυ*	*Θα ζητούσα υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους μου*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Έχεις αντιμετωπίσει αυτές τις καταστάσεις; Εάν ναι με ποιο τρόπο προσαρμόστηκες; Γράψε κάποιες σημειώσεις παρακάτω:

Δεξιότητες Προσαρμογής – 10 Πράξεις για μια Προσαρμοστική και Ευέλικτη Ζωή

Με το πέρασμα των χρόνων, αναπόφευκτα συναντάμε διάφορες αλλαγές. Ορισμένες φορές αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι καλοδεχούμενες και ευχάριστες, ενώ άλλες μπορεί να είναι τρομακτικές. Το να μάθουμε να προσαρμοζόμαστε σε αυτές τις αλλαγές, είναι σημαντικό συστατικό για μια γεμάτη και χαρούμενη ζωή. Δεν θα είναι πάντα εύκολο, αλλά οι παρακάτω ενέργειες μπορεί να βοηθήσουν.

Ενέργεια 1: Δες την αλλαγή ως φυσικό κομμάτι της ζωής. Παρ'όλο που αντιστεκόμαστε έντονα στην αλλαγή, τίποτα δεν παραμένει το ίδιο. Οι εποχές αλλάζουν, οι άνθρωποι γεννιούνται, μεγαλώνουν και πεθαίνουν. Στην πραγματικότητα, η αλλαγή είναι το μόνο πράγμα που παραμένει σταθερό και αν δεν μάθουμε να προσαρμοζόμαστε, δεν θα μπορέσουμε να 'ακολουθήσουμε' αυτές τις αλλαγές και θα μείνουμε στάσιμοι. Το πιο σημαντικό είναι να διατηρούμε ανοιχτό και γεμάτο με περιέργεια το μας μυαλό προς τις αλλαγές. Παρ'όλα αυτά, αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει τυφλά να αποδεχόμαστε με ενθουσιασμό την κάθε αλλαγή, κυρίως όταν αισθανόμαστε ότι συμβιβαζόμαστε ηθικά. Μπορούμε όμως να παραμένουμε αληθινοί στις πεποιθήσεις μας και ταυτόχρονα να προσαρμοζόμαστε στις καταστάσεις – δεν χρειάζεται να αμφισβητείς την αξιοπρέπειας σου όταν αλλάζεις.

Ενέργεια 2: Αντιμετώπισε τα εμπόδια. Οι άνθρωποι που αντιστέκονται στην αλλαγή συχνά αρχίζουν να δυσανασχετούν όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με μια δύσκολη κατάσταση. Αυτό είναι κατανοητό όταν η αλλαγή είναι μεγάλη, όπως όταν χάνεις την δουλειά σου. Παρ'όλα αυτά, μπορεί να είναι πιο δύσκολο όταν έχεις να αντιμετωπίσεις κάποιο εμπόδιο και την ίδια στιγμή είσαι αντίθετος με την ιδέα της αλλαγής στο σύνολο της. Αντιθέτως, εστιάσε στην επίλυση του προβλήματος. Μάθε από τα λάθη σου και πήγαινε παρακάτω όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Θα αναπτύξεις την αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίζεις τα εμπόδια και ο φόβος της αλλαγής θα υποχωρήσει.

Ενέργεια 3: Κατανόησε τον «κώδικα συμπεριφοράς» σου. Όλοι μας κουβαλάμε 'κώδικες' από το παρελθόν, οι οποίοι μας κάνουν να ανταποκρινόμαστε αυτόματα στις καταστάσεις. Το πρόβλημα δημιουργείτε όταν τους εφαρμόζουμε χωρίς ευελιξία σε μια κατάσταση ακόμα κι όταν δεν είναι η κατάλληλη. Παραδείγματος χάριν, όταν οι άνθρωποι διαμαρτύρονται ότι 'πάντα το έκανα με αυτόν τον τρόπο' μπορεί να μπλοκάρουν τα σημάδια που δείχνουν την ανάγκη για αλλαγή. Κατανόησε τις αντιδράσεις σου στην αλλαγή, κι αν σε εμποδίζουν, αλλάξε το σενάριο. Αποδέξου πως αυτό ο κώδικας ήταν κάποια στιγμή σημαντικός, αλλά προχώρα παρακάτω. Ίσως χρειαστείς βοήθεια για να το καταφέρεις.

Ενέργεια 4: Κοίτα μπροστά. Όταν τα πράγματα αλλάζουν, συχνά νοσταλγούμε το πώς ήταν κάποτε. Αυτό είναι λογικό, αλλά συχνά ξεχνάμε τα άσχημα μιας παλιάς συνθήκης και εστιάζουμε μόνο στα θετικά. Σε κάθε περίπτωση, το παρελθόν είναι παρελθόν και δεν μπορεί να αλλάξει, επομένως είναι μάταιο να επιστρέφουμε σε αυτό. Όταν κάνεις ποδήλατο, δεν κοιτάς συνέχεια πίσω σου – κοιτάς μπροστά! Αντ'αυτού, σκέψου τι μπορείς να κάνεις τώρα και τι αλλαγές μπορείς να κάνεις στο μέλλον. Σκέψου εναλλακτικά πλάνα και σενάρια, αφού μπορεί η πρώτη σου προσέγγιση να μην λειτουργεί πάντα. Να θέτεις ρεαλιστικούς στόχους και δεν θα νιώσεις ποτέ ότι απέτυχες.

Ενέργεια 5: Χτίσε μια ισορροπημένη ζωή. Σε σχέση με αυτό, το να προσπαθούμε να επιτύχουμε σε όλες τις πτυχές της ζωής μας είναι σπουδαίο, αλλά ρισκάρουμε να καταλήξουμε δυστυχισμένοι σε περίπτωση που αποτύχουμε. Μπορούμε όμως να δημιουργήσουμε μια ισορροπημένη ζωή. Είναι αδύνατον να προσαρμοστείς σε όλες τις αλλαγές όλων των πτυχών της ζωής σου, ανεξάρτητα από το πόσο δυνατός είσαι. Αντιμετώπισε μια αλλαγή τη φορά και απέφυγε να κατηγορείς τους άλλους για αυτή την αλλαγή. Αν νιώθεις ότι δυσκολεύεσαι με αυτό, πρέπει να δουλέψεις συγκεκριμένα τις ικανότητες διαχείρισης σου και την θετική σκέψη σου.

Ενέργεια 6: Δημιούργησε υποστηρικτικά δίκτυα. Αντί να κολλάς σε δυσάρεστες αλλαγές, πέρασε λίγο χρόνο σε πράγματα που σε χαλαρώνουν και σε αναζωογοννούν. Όταν βιώνεις σημαντικές αλλαγές, εξέτασε τη ζωή σου και ανακάλυψε σε ποιες πλευρές δίνεις παραπάνω προσοχή από όσο χρειάζεται και σε ποιες δεν δίνεις καθόλου προσοχή και τις παραμελείς. Μίλησε σε φίλους, οικογένεια και συναδέλφους και δες αν μπορούν να σου προσφέρουν μια διαφορετική οπτική σχετικά με αυτήν την αλλαγή. Μάθε από εκείνους, διότι μπορεί να έχουν βιώσει παρόμοιες αλλαγές και οι ίδιοι.

Ενέργεια 7: Εκπαίδευσε τον εαυτό σου. Οι άνθρωποι που προσαρμόζονται εύκολα καλωσορίζουν την ευκαιρία να προπονήσουν τους 'μύες της προσαρμοστικότητας τους'. Υπάρχουν εύκολοι τρόποι να το κάνει κάποιος αυτό, όπως λόγου χάρη το να ακολουθήσει διαφορετική διαδρομή για την δουλειά του ή δοκιμάζοντας συχνά νέα και ασυνήθιστα φαγητά. Προέτρεψε τον εαυτό σου να βγει από την ζώνη ασφαλείας του. Σκέψου 'γιατί όχι;' Αντί για 'γιατί;' Μάθε να ξεπερνάς όποια όρια έχεις θέσει στον εαυτό σου. Αν το κάνεις αυτό, θα μάθεις να βλέπεις την κάθε αλλαγή σαν ευκαιρία για να μάθεις και να εξελίσσεσαι.

Ενέργεια 8: Να ευημερείς αντί απλά να επιβιώνεις. Μερικοί άνθρωποι δεν προσαρμόζονται απλά στην αλλαγή, αλλά λειτουργούν καλύτερα όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις και μαθαίνουν κάτι καινούργιο. Ένας καλός τρόπος για να διαχειρίζεστε την αλλαγή είναι ο Κύκλος της Αντοχής: Επιβιώνω, Προσαρμόζομαι, Επανέρχομαι και Ευημερώ. Πρώτον, επιβιώνουμε από μια αλλαγή αντιμετωπίζοντας τις άμεσες πρακτικές ανάγκες που προκύπτουν. Δεύτερον, αποδεχόμαστε την αλλαγή και προσαρμοζόμαστε σε αυτή. Τρίτον, ανακάμπτουμε από την αλλαγή και αρχίζουμε να την βλέπουμε ως 'φυσιολογική'. Τέταρτον, ευημερούμε και αναρωτιόμαστε τι κάναμε στο παρελθόν! Αν σκοπεύεις να δουλέψεις πάνω σε όλα αυτά τα στάδια, θα μπορείς να γίνεις αρκετά ανεκτικός και προσαρμοστικός.

Ενέργεια 9: Άδραξε τις ευκαιρίες. Ενώ δεν μπορείς να ελέγξεις τις αλλαγές που σου προκύπτουν, μπορείς να ελέγξεις τον τρόπο που ανταποκρίνεσαι σε αυτές. Όχι μόνο αυτό, αλλά μπορείς επίσης να κυνηγάς εσύ τις αλλαγές παρά να περιμένεις να σου συμβούν. Σταμάτα να περιμένεις την κατάλληλη στιγμή, το κατάλληλο μέρος, τους κατάλληλους ανθρώπους... Όταν μιλάμε για προσαρμοστικότητα, δεν υπάρχει ' κατάλληλη' στιγμή. Άδραξε τις ευκαιρίες όταν προκύπτουν και πες 'ναι' πιο συχνά απ'ότι λες 'όχι'. Μπορεί να μην έχεις πότε ξανά την ευκαιρία.

Ενέργεια 10: Να επιμένεις στα πράγματα. Το να είναι κάποιος προσαρμοστικός δεν σημαίνει απλά ότι πηγαίνει από το ένα πράγμα στο άλλο. Κάποιες αλλαγές απαιτούν χρόνο, προσπάθεια και αποφασιστικότητα προτού συνειδητοποιήσεις την σημαντικότητα τους. Αν πάρεις την απόφαση να προχωρήσεις με έναν συγκεκριμένο τρόπο, και αυτός λειτουργεί, κράτα τον μέχρι το τέλος. Ένα δένδρο χρειάζεται χρόνια για να ωριμάσει και να κάνει τους καλύτερους καρπούς του. Αν το κάνεις αυτό, τότε η αλλαγή, η ανάπτυξη και η ωρίμανση θα προκύψουν φυσικά, αναπόφευκτα και τόσο καλοδεχούμενα όπως οι αλλαγές του καιρού.

Διάβασε τις ' 10 Ενέργειες για μια Προσαρμοστική και Ευέλικτη Ζωή' ξανά και κάνε την παρακάτω άσκηση.

Ποιές από αυτές τις 10 ενέργειες είναι εντελώς νέες για εσένα;

Επίλεξε 3 ενέργειες που θα πραγματοποιήσεις άμεσα.

Σκέψου μια πρόσφατη αλλαγή που αντιμετώπισες. Ποιες από αυτές τις στρατηγικές χρησιμοποίησες;

Διάβασε τις ακόλουθες φράσεις. Είναι ένας χρήσιμος τρόπος να σκεφτείς σχετικά με την προσαρμοστικότητα;

Πρέπει να είσαι δίχως σχήμα, όπως το νερό.

Όταν ρίχνεις νερό σε ένα ποτήρι, γίνεται ποτήρι.

Όταν ρίχνεις νερό σε ένα μπουκάλι, γίνεται μπουκάλι.

Όταν ρίχνεις νερό στην τσαγιέρα, γίνεται τσαγιέρα.

Το νερό μπορεί να στάζει και να τρέχει.

Γίνε όπως το νερό, φίλε μου'

Bruce Lee, Κινέζος/Αμερικανός ηθοποιός

Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσης

Ποιος θα ήθελες να είσαι;
Δες τις δύο αντιδράσεις στην ίδια συνθήκη.

Η παρέα σας βρίσκεται σε ταξίδι σε μια άλλη πόλη. Περάσατε υπέροχα και είστε έτοιμοι να επιστρέψετε. Σκοπεύαατε να πιάσετε το τραίνο των 10 πμ, αλλά οι οδηγοί των τραίνων απεργούν σήμερα. Δεν θα έχει άλλο τραίνω μέχρι τις 10 μμ. Έχετε 12 ώρες κενές και έχετε κάνει ήδη check από το hostel σας.

Τι εφιάλτης! Αυτές ήταν οι χειρότερες 12 ώρες της ζωής μου. Δεν υπήρχε τίποτα να κάνω και βαριόμουν τόσο πολύ. Αυτοί οι οδηγοί των τρένων κατέστρεψαν εντελώς το ταξίδι μας.

Είχα πονοκέφαλο και αυτή η κατάσταση με έκανε να τσακωθώ με την κοπέλα μου. Εκείνη προσπαθούσε να βοηθήσει, αλλά είπε ότι ήμουν ανόητος και μετά έφυγε.

Μπορούσαμε να είχαμε αποφύγει όλη αυτή την κατάσταση!

Ναι, ήταν λίγο άσχημα, αλλά το ξεπεράσαμε. Αυτά τα πράγματα συμβαίνουν και πρέπει απλως να τα αντιμετωπίσεις. Απ'όσο ξέρω, οι οδηγοί των τραίνων είχαν κάποιο καλό λόγο για να απεργούν.

Άρχισα να νευριάζω, αλλά μετά κατάλαβα ότι αυτό ήταν μάταιο και έτσι τηλεφώνησα στην συγκάτοικο μου να της πω ότι θα επιστρέψω νωρίς το πρωί στο σπίτι, έπειτα βρήκα ένα ωραίο καφέ για να τελειώσω την δουλειά μου.

Ζήτησα επίσης και από μερικούς άλλους να πάμε σε ένα μέρος που μας άρεσε πολύ. Περάσαμε πολύ ωραία. Στο κάτω – κάτω περάσαμε περισσότερο χρόνο στο ταξίδι! Ο φίλος μου όμως ήταν θυμωμένος και αναστατωμένος. Προσπάθησα να τον βοηθήσω αλλά δεν ήταν ιδιαίτερα προσαρμοστικός.

Σκέψου κάποιες σημαντικές υποχρεώσεις που έχεις αναλάβει ή κάποιες σημαντικές δραστηριότητες που πρόκειται να συμμετάσχεις.

Όταν τις βρεις, σκέψου κάτι που θα μπορούσε να πάει λάθος. Αυτή είναι η ευκαιρία σου να σκεφτείς ποιες στρατηγικές θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις για να προσαρμοστείς. Το απροσδόκητο μπορεί να συμβεί!

Πράγματα που θα μπορούσαν να πάνε λάθος

- Είσαι άρρωστός και δεν μπορείς να συμμετέχεις.
- Έχεις μια μεγάλη διαφωνία με τον καλύτερο σου φίλο, συνάδελφο ή συνεργάτη.
- Οι άλλοι δεν είναι τόσο υπεύθυνοι όσο θα έπρεπε- είσαι ο μόνος που είσαι σοβαρός.
- Τα πράγματα παίρνουν πολύ χρόνο και θα αργήσει ή θα χάσεις κάποιο deadline.
- Διαφωνείς σημαντικά με την προσέγγιση ενός άλλου ατόμου.

Διάλεξε ένα πράγμα που θα μπορούσε να πάει λάθος, και σημείωσε το εδώ:

Γράψε δυο διαφορετικές προσεγγίσεις για αυτή την περίπτωση. Φαντάσου το σαν διηγείσαι σε κάποιον πως το αντιμετώπισες μετά. Η μια προσέγγιση είναι άκαμπτη και δίχως προσαρμοστικότητα και η άλλη είναι ευέλικτη και ευπροσάρμοστη. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα παραδείγματα της προηγούμενης σελίδας για να σε βοηθήσουν.

Άκαμπτη και δίχως προσαρμοστικότητα:

Ευέλικτη και ευπροσάρμοστη:

Διαβάσε το 'ευέλικτο και προσαρμόσιμο' κείμενο σου ξανά.

Έδειξες ότι...

- Βλέπεις την αλλαγή ως κομμάτι της ζωής; ☐
- Βλέπεις την αλλαγή ως ευκαιρία να μάθεις και να βιώσεις πράγματα; ☐
- Δεν κατηγορείς τους άλλους; ☐
- Είσαι ανοιχτός σε νέους τρόπους οπτικής των καταστάσεων; ☐
- Αναγνωρίζεις πότε χρειάζεται να αλλάξεις την αντίδραση σου; ☐
- Μπορείς να ξεπερνάς τα εμπόδια; ☐
- Σέβεσαι το γεγονός ότι η αλλαγή μπορεί να επηρεάσει και άλλους ανθρώπους; ☐
- Ακούς τις προτάσεις των άλλων για το πώς μπορείς να αλλάξεις; ☐
- Βοηθάς και υποστηρίζεις τους άλλους στις αλλαγές; ☐

Σημείωσε την 'ευέλικτη και ευπροσάρμοστη' προσέγγιση σου στο κενό που ακολουθεί.

Μπορείς να το κόψεις και να το φυλάξεις το στο πορτοφόλι ή στο σημειωματάριο σου ή μπορείτς να το αντιγράψεις.
Αν το σχέδιο σου δεν πηγαίνει όπως το έχεις φανταστεί, θα μπορείς να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου πώς να προσαρμοστεί καλά στην περίσταση!

Είμαι ένας πολύ ευέλικτος και ευπροσάρμοστος άνθρωπος!

Αναστοχάσου και Αξιολόγησε

Πώς πήγε; Εδώ βρίσκεται η ευκαιρία σου να αναλογιστείς με ποιόν τρόπο βελτίωσες τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας σου. Συμπληρώστε το κάθε βελάκι με τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά άσκηση συμπλήρωσες;

Ακολουθήσες την δική σου συμβουλή για να είσαι πιο ευπροσάρμοστος στην αλλαγή; Με ποιον τρόπο;

Μπορείς τώρα να προσαρμοστείς καλύτερα στην αλλαγή; Με ποιον τρόπο;

Ποιές νέες δεξιότητες προσαρμοστικότητας θα κρατούσες και θα βελτίωνες περαιτέρω στο μέλλον;

Μετά το Ταξίδι – Έλεγχος Δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσει αυτή την ενότητα . Έχεις αξιοποιήσει αυτό το μέρος του ταξιδιού για να αναλογιστείς σχετικά με τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας σου. Τώρα ήρθε η στιγμή να δεις πόση απόσταση έχεις διανύσει στο ταξίδι των δεξιοτήτων σου. Σημείωσε στα κενά τι αντιπροσωπεύει πλεον τις ικανότητες σου.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – παλεύω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπω τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνω και να βιώνω νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορώ τον εαυτό μου ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είμαι ανοιχτός στο να βλέπω τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρώ τις καταστάσεις και αναγνωρίζω αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είμαι προετοιμασμένος να αλλάξω την προσέγγιση μου αν αυτό που κάνω δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθώ να προσπερνάω τα εμπόδια για να μπορώ να εξελίσσομαι.	1	2	3	4	5
8	Σέβομαι και λαμβάνω υπόψιν μου τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είμαι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορώ να κάνω διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζω τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που δείχνει το συνολικό επίπεδο των δεξιοτήτων προσαρμογής σου.

Συνολικά, οι δεξιότητες προσαρμογής μου είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Και πάλι, ρώτα το ίδιο άτομο που σε ξέρει καλά να σημειώσει στον πίνακα τα σημεία που σου αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Δεν πρέπει να δουν τις απαντήσεις σου!

Παρόμοια σκέψη που προέκυψε από:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ – παλεύω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Βλέπει την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπει την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπει τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνει και να βιώνει νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορεί τον εαυτό του ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είναι ανοιχτός στο να βλέπει τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρεί τις καταστάσεις και αναγνωρίζει αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είναι προετοιμασμένος να αλλάξει την προσέγγιση του αν αυτό που κάνει δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθεί να προσπερνάει τα εμπόδια για να μπορεί να εξελίσσεται.	1	2	3	4	5
8	Σέβεται και λαμβάνει υπόψιν του τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είναι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορεί να κάνει διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζει τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που δείχνει το συνολικό επίπεδο των δεξιοτήτων προσαρμογής.

Συνολικά, οι δεξιότητες προσαρμογής είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

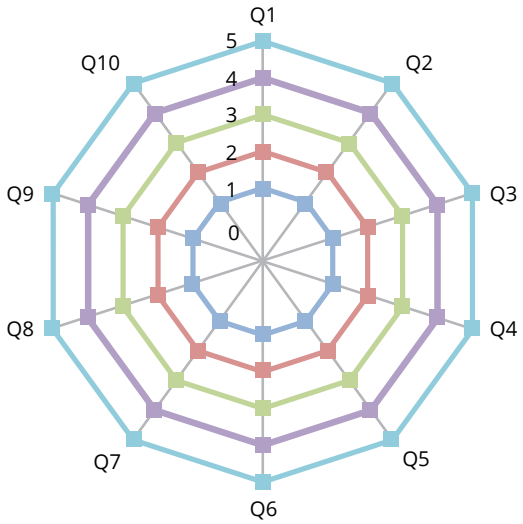
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

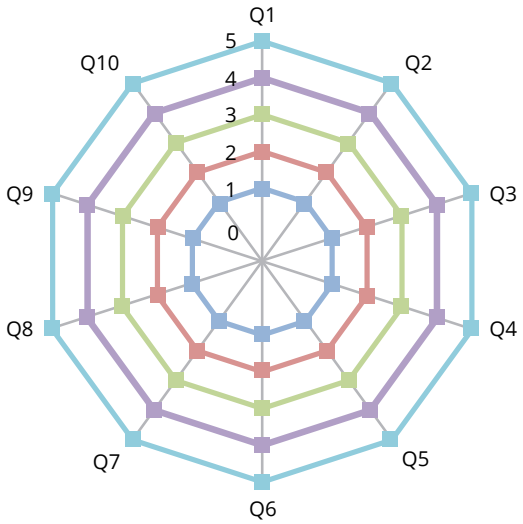
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σχεδίασε τις απαντήσεις σου στο ιστόγραμμα που ακολουθεί.
Αν χρειαστείς επιπλέον βοήθεια, συμβουλεύσου τις **Οδηγίες** για το πώς να το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



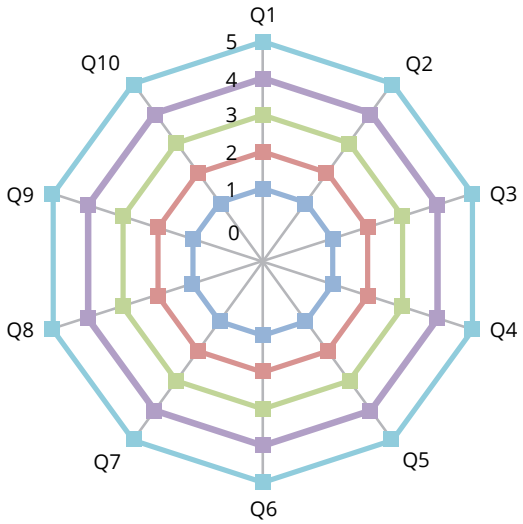
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



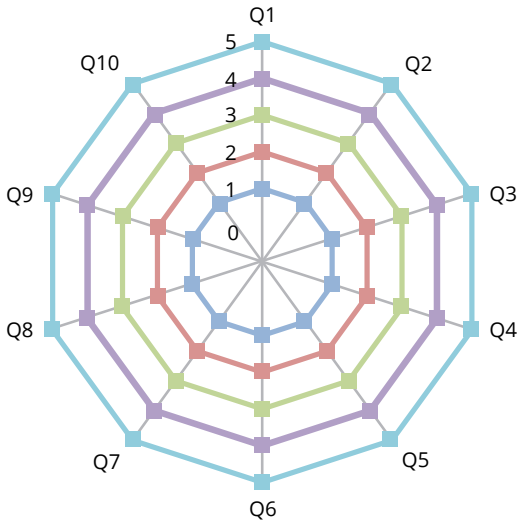
Αν το ιστόγραμμα είναι ίδιο, όλα καλά. Πήγαινε στο επόμενο στάδιο.
Αν διαφέρουν, δουλέψτε μαζί για να δημιουργήσετε ένα κοινό διάγραμμα που να συμφωνείτε και οι δυο.

Παρουσίασε τα δυο διαγράμματα – τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Διαφέρουν τα δυο διαγράμματα; Πόση πρόοδο έκανες;

Αν είναι ίδια, μην απογοητευτείς. Κάποιες φορές κάνουμε πισωγυρίσματα ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Είναι μέρος του ταξιδιού!

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Στη συνέχεια

Αυτό το μέρος του ταξιδιού έχει σχεδόν φτάσει στο τέλος του. Είναι ώρα να προετοιμαστείς για το επόμενο στάδιο.

1. Πώς θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας σου;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας ως εξής:

2. Έχεις κάνει αίτηση για δουλειά ή ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και θέλουν να ξέρουν τι εμπειρία έχεις στο να προσαρμόζεσαι σε διαφορετικές περιστάσεις.

Τι παραδείγματα μπορείς να γράψεις στην αίτηση σου;

3. Τους άρεσε η αίτηση σου και θέλουν να σε καλέσουν σε συνέντευξη.

Τι επιπλέον παραδείγματα μπορείς να παρουσιάσεις στην συνέντευξη σχετικά με τις προσαρμοστικές σου δεξιότητες;

Είσαι πλέον έτοιμος να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Διαχείριση Χρόνου και Ενέργειας

Διαχείριση Χρόνου και Ενέργειας

Τι είναι και γιατί είναι σημαντική

- Είχες ποτέ την αίσθηση ότι δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για να κάνεις όλα;
- Συνεχώς καθυστερείς, χάνεις τις προθεσμίες, ή νιώθεις κουρασμένος και αγχωμένος;

Εάν η απάντηση σου σε αυτές τις ερωτήσεις είναι 'ναι', τότε η ενότητα αυτή είναι αναμφίβολα για σένα. Ωστόσο, μπορεί να ισχύει και το αντίθετο. Πολλοί από μας περνούν περιόδους που έχουν πάρα πολύ χρόνο, λίγη συγκέντρωση, και καθολου κίνητρο. Όταν έχουμε πολλά να κάνουμε, μπορεί να νιώσουμε κούραση και εκνευρισμό, και όταν δεν έχουμε αρκετά να κάνουμε μπορεί να νιώσουμε κούραση και να αποθαρρυνθούμε. Και στις δύο περιπτώσεις, η ενέργεια μας μπορεί να εξαντληθεί.

Είναι σημαντικό να πετύχουμε τη σωστή ισορροπία για την ευημερία μας και για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι. Παρόλο που δεν μπορούμε να ελέγξουμε κάθε δουλειά που μας ανατίθεται, είναι στο χέρι μας να αποφασίσουμε το πως ξοδεύουμε το χρόνο μας και πως διαχειριζόμαστε τα επίπεδα της ενέργειας μας.

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτή την εργαλειοθήκη:

Μπορείς είτε να χρησιμοποιήσεις τις ενότητες της εργαλειοθήκης μόνος/η ή ως μέλος μιας ομάδας. Ο εκπαιδευτής / σύμβουλός / βοηθός σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση είναι καλύτερη προσαρμοσμένη στις προσωπικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, διάβασε την ενότητα «Οδηγίες και Συμβουλές», η οποία παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου αξιοποίησης της εργαλειοθήκης UMJ.

Εάν χρειάζεσαι περισσότερο χώρο για να γράψεις τις σκέψεις ή τις ενέργειές σου, χρησιμοποίησε επιπλέον φύλλα χαρτιού.

Διαχείριση Χρόνου και Ενέργειας

Αποτελέσματα Μάθησης

Σε αυτή την ενότητα, θα:

- Εξετάσουμε πως διαχειρίζεσαι τώρα το χρόνο και την ενέργεια σου.
- Σκεφτούμε κάποιες στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας σου και ποιες από αυτές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.
- Περιγράψεις τις δεξιότητες και ικανότητες σου στη διαχείριση χρόνου και ενέργειας και θα σκεφτείς πως θα μπορούσες να τις βελτιώσεις.
- Αναφέρεις μια κατάσταση ή μια δουλειά που συμμετείχες και φρόντισες να εφαρμόσεις κάποιες τεχνικές διαχείρισης χρόνου και ενέργειας κατά τη συμμετοχή σου σε αυτή.
- Αξιολογήσεις πώς αναπτύχθηκαν οι δεξιότητες σου λόγω αυτής της δραστηριότητας και πως σκοπεύεις να συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου στη διαχείριση χρόνου και ενέργειας.

Να θυμάσαι! Οι δεξιότητες σου δεν θα αναπτυχθούν από τη μια στιγμή στην άλλη. Θα χρειαστεί να αφιερώσεις κάποιο χρόνο για να δουλέψεις σ' αυτές τις δραστηριότητες, οπότε κάνε ένα ταξίδι στο οποίο θα δοκιμάσεις τις δεξιότητές σου, και όταν επιστρέψεις δες πόσο βελτιώθηκαν.

Εάν χρειαστείς βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να δουλέψει σε αυτή την ενότητα μαζί σου. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εκπαιδευτής, ένας εργασιακός σύμβουλος ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο που σε γνωρίζει καλά.

Το ταξίδι ξεκίνησε, και σε αυτή τη φάση, θα αναπτύξεις κάποιες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και ενέργειας σε ορισμένες καταστάσεις που μπορεί να βρεθείς. Αλλά πρώτα, ας δούμε που βρίσκεσαι πριν ξεκινήσεις αυτή τη φάση του ταξιδιού. Είναι ώρα να κάνεις ένα τέστ δεξιοτήτων.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις και να ελέγξεις την πρόοδό σου κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού:

Πτυχή	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Οι σημειώσεις σου
Αρχικός έλεγχος δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Σχεδιασμός δράσης			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Αναστοχασμός, αποτίμηση και 2ος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας			

Πριν το ταξίδι – Τέστ δεξιοτήτων

Κοίταξε τις παρακάτω φωτογραφίες.

ότε αισθάνεσαι ότι είσαι περισσότερο σε εγρήγορση και σε θέση να συγκεντρωθείς;

Ποια εποχή του χρόνου σου ταιριάζει καλύτερα;

Ποια μέρα της εβδομάδας είναι η αγαπημένη σου;

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Ποια εικόνα περιγράφει καλύτερα το πώς αισθάνεσαι τώρα;

Ή σχεδίασε τη δική σου εικόνα:

Τώρα, συμπληρώστε το Τέστ Δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Επισήμανε στον πίνακα τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να μαρκάρεις με ένα Χ, και μετά τράβηξε μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου. Μπορείς να το κάνεις μόνος/η αν θέλεις. Εάν δεν είσαι σίγουρος πώς να τον συμπληρώσεις, ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – Κανένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Πάντα κάνω τα πράγματα στην ώρα τους και σπάνια χάνω τις προθεσμίες.*	1	2	3	4	5
1	Πάντα κάνω τα πράγματα στην ώρα τους και σπάνια χάνω τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
2	Γνωρίζω τα όρια μου σε σχέση με το χρόνο και την ενέργεια μου και δεν δεσμεύομαι πέρα από τις δυνατότητες μου.	1	2	3	4	5
3	Είμαι ήρεμος/η και συγκεντρωμένος/η όταν έχω πολλά πράγματα να κάνω.	1	2	3	4	5
4	Όταν είμαι κουρασμένος/η ξέρω τι να κάνω για να νιώσω ήρεμος και αναζωογονημένος.	1	2	3	4	5
5	Κρατάω συστηματικά λίστες με όσα πρέπει να κάνω και σβήνω από τη λίστα κάθε πράγμα που έχει ολοκληρωθεί.	1	2	3	4	5
6	Δεν προσπαθώ να κάνω τα πάντα ταυτόχρονα και είμαι διατεθειμένος/η να αφήσω τις λιγότερο επείγουσες δουλειές για άλλη μέρα.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνομαι πόσος χρόνος χρειάζεται για να γίνουν κάποιες δουλειές και δίνω στον εαυτό μου αρκετό χρόνο για να τις ολοκληρώσει.	1	2	3	4	5
8	Θεωρώ ότι ο χρόνος και η ενέργεια είναι 'ενιαία' και ξέρω πώς να τα ξοδέψω με σύνεση.	1	2	3	4	5
9	Όταν αρχίζω να κάνω κάτι, προσπαθώ να το τελειώσω χωρίς να αποσπάται η προσοχή μου.	1	2	3	4	5
10	Δεν χρονοτριβώ ή αναβάλλω άσκοπα μια δουλειά εάν μπορώ να την κάνω τώρα.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που υποδεικνύει το γενικό επίπεδο δεξιοτήτων σου στη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας σου.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

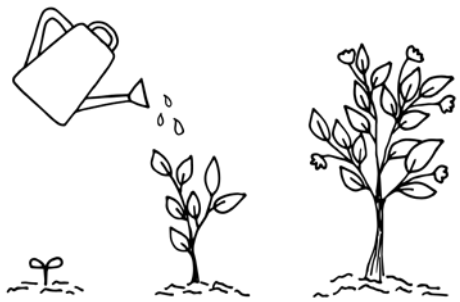
Βήμα 2:

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τα κενά που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εργασιακός σύμβουλος ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να κοιτάξουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ – Δυσκολεύομαι!	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – Κανένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κάνει πάντα έγκαιρα τις δουλειές και σπάνια χάνει τις προθεσμίες.*	1	2	3	4	5
1	Κάνει πάντα έγκαιρα τις δουλειές και σπάνια χάνει τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
2	Γνωρίζει τα όρια του ως προς το χρόνο και την ενέργεια του/της και δεν δεσμεύεται πέρα από τις δυνατότητες του/της.	1	2	3	4	5
3	Είναι ήρεμος και συγκεντρωμένος όταν έχει πολλά πράγματα να κάνει.	1	2	3	4	5
4	Όταν είναι κουρασμένος/η ξέρει τι να κάνει για να νιώσει ήρεμος/η και αναζωογονημένος/η.	1	2	3	4	5
5	Κρατάει συστηματικά λίστες με όσα πρέπει να κάνει και σβήνει από τη λίστα κάθε πράγμα που έχει ολοκληρωθεί.	1	2	3	4	5
6	Δεν προσπαθεί να κάνει τα πάντα ταυτόχρονα και είναι διατεθειμένος/η να αφήσει τις λιγότερο επείγουσες δουλειές για άλλη μέρα.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνεται πόσος χρόνος χρειάζεται για να γίνουν κάποιες δουλειές και δίνει στον εαυτό του/της αρκετό χρόνο για να τις ολοκληρώσει.	1	2	3	4	5
8	Θεωρεί ότι ο χρόνος και η ενέργεια είναι 'ενιαία' και ξέρει πώς να τα ξοδέψει με σύνεση.	1	2	3	4	5
9	Όταν αρχίζει να κάνει κάτι, προσπαθεί να το τελειώσει χωρίς να αποσπάται η προσοχή του/της.	1	2	3	4	5
10	Δεν χρονοτριβεί ή αναβάλλει άσκοπα μια δουλειά εάν μπορεί να την κάνει τώρα.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που υποδεικνύει το γενικό επίπεδο δεξιοτήτων του/της στη διαχείριση χρόνου και ενέργειας.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στη διαχείριση χρόνου και ενέργειας είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές



Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

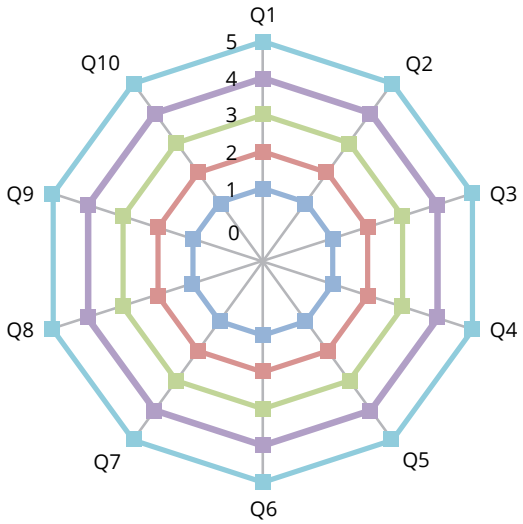
Στη συνέχεια, μάρκαρε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.

Ερώτηση 1 (Q1)– Ερώτηση 10 (Q10) αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Για κάθε ερώτηση, εάν απάντησες 5, κύκλωσε το μπλε σταυρό. Εάν απάντησες 4, κύκλωσε το μωβ σταυρό. Εάν απάντησες 3 κύκλωσε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 κύκλωσε τον σκούρο μπλέ.

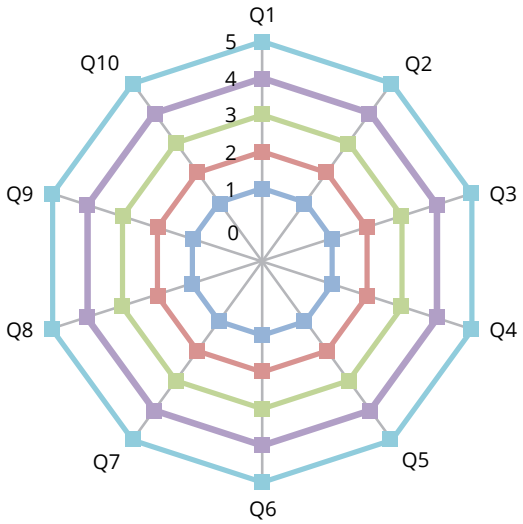
Όταν κυκλώσεις όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σου.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε για τα διαφορετικά πλέγματα σας.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι σε βλέπουν με τον ίδιο τρόπο όπως βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποιά είναι τα αδύνατα και δυνατά σημεία σου και βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε και οι δύο.
Απαρίθμησε παρακάτω τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου.

Ποια είναι τα τρία **πιο δυνατά** σημεία σου;	Ποια είναι τα τρία πιο **αδύνατα** σημεία σου;
Σημείο 1:	Σημείο 1:
Σημείο 2:	Σημείο 2:
Σημείο 3:	Σημείο 3:

Τα δυνατότερα σημεία σου μπορεί να είναι οι δεξιότητες σου στη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας αλλά μπορείς πάντα να βελτιωθείς. Τα αδύνατα σημεία σου είναι αναμφίβολα τα σημεία που πρέπει να σκεφτείς να βελτιώσεις.

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το ταξίδι – Δραστηριότητες Βελτίωσης

Είσαι ήδη σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια δραστηριότητα ή δουλειά, που σημαίνει ότι πρέπει να σχεδιάσεις και να βάλεις προτεραιότητες στο πως ξοδεύεις το χρόνο και την ενέργεια σου.

Είσαι φορτωμένος/έχεις πολύ δουλειά; Βάλε προτεραιότητες!

Όταν έχουμε πολλά πράγματα να κάνουμε, είναι εύκολο να προσπαθήσουμε να τα κάνουμε όλα, χωρίς να σκεφτούμε ποιο πρέπει να γίνει πρώτα και ποιο να μείνει για αργότερα. Εδώ είναι ένας τρόπος που θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις πώς να βάζεις προτεραιότητες[1]:

1 Σημαντικό και επείγον – ΤΟ ΚΑΝΩ ΤΩΡΑ Είναι σημαντικά πράγματα που έχουν άμεση επίπτωση σε άλλα άτομα, και συνέπειες εάν δεν γίνουν. Κάνε αυτά πρώτα. *Διαχείριση κρίσεων* *Ραντεβού και προθεσμίες*	**2 Σημαντικό αλλά όχι επείγον – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕ ΤΟ & ΚΑΝΕ ΤΟ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ** Κάνε τις στη συνέχεια επειδή αυτές είναι οι δουλειές είναι σημαντικές, αλλά έχεις περισσότερο χρόνο για αυτές. Κανόνισε να ξοδέψεις όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο γι' αυτές. *Σχεδιασμός και προετοιμασία της δουλειάς* *Χτίσιμο Σχέσεων*
3 Επείγον αλλά όχι σημαντικό – ΤΟ ΚΑΝΩ ΑΡΓΟΤΕΡΑ Κάποια πράγματα μπορεί να είναι επείγοντα –ειδικά για τους άλλους – αλλά στην πραγματικότητα, δεν είναι τόσο σημαντικά. Κάνε τα αργότερα, ή ζήτησε από κάποιον άλλο να το κάνει. *Τα θέματα ή τα προβλήματα των άλλων που δεν είναι σημαντικά (π.χ. διακοπές ή ασήμαντα emails)*	**4 Ούτε σημαντικό, ούτε επείγον – ΕΛΑΤΤΩΣΕ** Αυτά είναι πράγματι χάσιμο χρόνου, και θα πρέπει να κάνεις όσο το δυνατόν λιγότερα. *Σερφάρισμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη δουλειά* *Κουβέντα με συναδέλφους*

Σκέψου όλα τα πράγματα που έχεις να κάνεις τις επόμενες μέρες και επίλεξε σε ποια κουτιά πρέπει να μπουν. Προσπάθησε να βάλεις τουλάχιστον δύο δουλειές σε κάθε κουτί.

Δουλειές για τις επόμενες μέρες:	**1 Σημαντική και επείγουσα**	**2 Σημαντική αλλά όχι επείγουσα**
	3 Επείγουσα αλλά όχι σημαντική	**4 Ούτε σημαντική αλλά ούτε επείγουσα**

1 Δες: https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management#The_Eisenhower_Method

Διαχείριση χρόνου και ενέργειας ανάλογα με τις συνθήκες – 10 Ενέργειες για Αποτελεσματική Διαχείριση του Χρόνου (Time-Effective Life)

Μερικές φορές μπορεί να φαίνεται ότι το μέγεθος της ενέργειας που διαθέτουμε και η προσέγγιση/στρατηγική μας στη διαχείριση του χρόνου, είναι σταθερή και δεν μπορεί να αλλάξει. Ωστόσο, ξέρουμε ότι δεν είναι έτσι. Κάνοντας μερικές απλές αλλαγές στην καθημερινότητα σου μπορείς να κάνεις τη διαφορά. Παραδόξως, εάν ξοδέψεις λίγο χρόνο και προσπάθεια για να κάνεις αυτές τις αλλαγές, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα διαπιστώσεις ότι έχεις περισσότερο χρόνο και περισσότερη ενέργεια, να επικεντρωθείς σε ότι είναι σημαντικό.

Δράση 1: Μάθε τα επίπεδα της ενέργειας σου. Το να είσαι πολυάσχολος δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα είσαι παραγωγικός/ή. Το μυστικό είναι να οργανώσεις τις δουλειές πάνω-κάτω στα επίπεδα της ενέργειας σου. Μερικοί άνθρωποι νιώθουν πιο δραστήριοι το πρωί, άλλοι φτάνουν στο ζενίθ το απόγευμα, και άλλοι συγκεντρώνονται ευκολότερα τη νύχτα. Δεν είναι πάντα δυνατό να κάνεις τη δουλειά σου όταν σου όταν σε βολεύει – αυτό εξαρτάται και από το ωράριο εργασίας σου – αλλά εάν ξέρεις πότε είσαι πιο παραγωγικός, μπορείς να προγραμματίσεις περισσότερες δουλειές γύρω από αυτή την ώρα.

Δράση 2: Κανόνισε να αξιοποιείς στο έπακρο κάθε μέρα. Άφησε 5 λεπτά στο τέλος κάθε μέρας για να προγραμματίσεις τι θα κάνεις αύριο. Σκέψου πόσο σημαντική είναι κάθε δουλειά και ξεμπέρδεψε πρώτα με τις σημαντικές και επείγουσες δουλειές. Εάν μπορείς να το κάνεις μέρος της καθημερινότητας σου, θα έχεις περισσότερη ενέργεια και αυτοσυγκέντρωση και σταδιακά, ο σχεδιασμός θα γίνει συνήθεια.

Δράση 3: Έλεγξε το χρόνο σου. Έχεις ποτέ πιάσει τον εαυτό σου να είναι πραγματικά απορροφημένος σε κάτι δημιουργικό και να έχεις χάσει εντελώς την αίσθηση του χρόνου; Επειδή το να είσαι απόλυτα συγκεντρωμένος/η είναι σημαντικό για την δημιουργικότητα, χρειάζεται όμως να έχεις και το νου σου στο χρόνο εάν έχεις πολλά να κάνεις. Καθόρισε ένα χρονικό όριο για να ασχοληθείς με τις δουλειές. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα χρονόμετρο ή μια εφαρμογή χρονόμετρου (countdown timer app) στο τηλέφωνο σου.

Δράση 4: Διαχειρίσου την απόσπαση της προσοχής. Όταν κάποια δουλειά είναι σε εξέλιξη, η απρογραμμάτιστη διακοπή μπορεί να είναι εκνευριστική. Χρειάζεται επιπλέον προσπάθεια να ξανασυγκεντρωθείς σε αυτό που κάνεις εάν σε διακόψουν. Εάν χρειάζεται να είσαι συγκεντρωμένος/η, μπορείς να φοράς ακουστικά σε κάποιες δουλειές. Το σερφάρισμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στο Ίντερνετ είναι η μεγαλύτερη απόσπαση προσοχής απ΄ όλες. Ενώ προσπαθείς να συγκεντρωθείς, κλείσε το τηλέφωνο σου, σταμάτησε για λίγο το email inbox, ή αποσυνδέσου από το Wi-Fi εντελώς. Κανόνισε να κάνεις σύντομα διαλλείματα για να σερφάρεις και σέρφαρε όταν πραγματικά επιλέγεις εσύ.

Δράση 5: Κάντο τώρα! Αντί να ασχοληθούμε με τις πιο επείγουσες και σημαντικές δουλειές τώρα, συχνά τις αναβάλλουμε για αργότερα. Ένας τρόπος για να αντιμετωπιστεί αυτό είναι ο 'κανόνας των 2 λεπτών'. Εάν κάτι μπορεί να γίνει σε λιγότερο από 2 λεπτά, κάντο τώρα. Εάν χρειάζεται περισσότερο από 2 λεπτά, τότε ξεκίνησε το, και αφιέρωσε 2 λεπτά για να το κάνεις. Για παράδειγμα, εάν έχεις μια εργασία 1000 λέξεων να κάνεις, αφιέρωσε μόνο 2 λεπτά τώρα γράφοντας 50 λέξεις. Το ξεκίνημα μερικές φορές είναι η πιο δύσκολη δουλειά από όλες, και έτσι θα σπάσεις το φράγμα της κωλυσιεργίας.

Δράση 6: Μην κάνεις πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Πολλοί άνθρωποι υπερηφανεύονται για το αριθμό των εργασιών που μπορούν να καταφέρουν ταυτόχρονα, αλλά τα περισσότερα στοιχεία δείχνουν ότι όσο περισσότερες δουλειές προσπαθείς να κάνεις ταυτόχρονα, τόσο πιό πρόχειρα θα γίνουν. Εάν μπορείς, κανόνισε να κάνεις ένα πράγμα τη φορά, κάντο καλά, και μετά προχώρα στο επόμενο πράγμα. Θα είσαι πιο παραγωγικός/ή και θα αναπτύξεις πολύ μεγαλύτερο αίσθημα επιτυχίας.

Δράση 7: Πες όχι, και να το εννοείς. Εάν οι άλλοι σου ζητήσουν να κάνεις κάτι και διακόπτεται αυτό στο οποίο είσαι συγκεντρωμένος, δεν πειράζει να πεις 'όχι' (εκτός και αν είναι πραγματική ανάγκη). Οι καλές επικοινωνιακές δεξιότητες είναι σημαντικές εδώ. Εάν οι άλλοι ξέρουν ότι θα

αφήσεις τα πάντα για να ανταποκριθείς στις προτεραιότητες τους, θα το απαιτήσουν και ποτέ δεν θα τελειώσεις τη δουλειά σου! Στο τέλος της μέρας, οι άλλοι θα σε σεβαστούν περισσότερο εάν είσαι σαφής στο τι μπορείς και τι δεν μπορείς να κάνεις. Μην φοβηθείς να ζητήσεις βοήθεια ή να αναθεωρήσεις τις ημερομηνίες εάν αποδεικνύεται ότι είναι ανέφικτο. Με καλή επικοινωνία, βρίσκεται συνήθως μια λύση.

Δράση 8: Χώρισε τις δουλειές σε μικρότερες. Εάν μια δουλειά φαίνεται τόσο μεγάλη και περίπλοκη που δεν ξέρεις από πού να αρχίσεις, μπαίνεις περισσότερο στον πειρασμό να την αναβάλεις και δεν θα γίνει ποτέ. Ο τρόπος για να το διαχειριστείς είναι να εφαρμόσεις τον 'κανόνα των 2 λεπτών'. Μπορείς επίσης να αντιμετωπίσεις την δουλειά σαν ένα πρόβλημα για επίλυση και να εφαρμόσεις μερικές από τις δεξιότητες σχεδιασμού, επίλυσης προβλημάτων και αναλυτικής σκέψης που έχεις μάθει. Χώρισε την σε μικρότερες δουλειές ώστε να γίνει περισσότερο διαχειρίσιμη και υπολόγισε πόσο χρόνο θα χρειαστείς για κάθε μικρή δουλειά. Μια άλλη συνήθεια για αποφυγή είναι η τελειομανία. Ενώ δουλεύεις την εργασία, μην επιδιώκεις να γίνει 'τέλεια'. Τέλειωσε την και τελειοποίησε την αργότερα. Εάν δεν μπορείς, άφησε την και προχώρησε στο επόμενο πράγμα.

Δράση 9: Φτιάξε λίστες. Έχεις ήδη σκεφτεί το καθημερινό πρόγραμμα σου. Μόλις κάνεις ένα σχεδιασμό, μπορείς να φτιάξεις την 'λίστα με όσα πρέπει να κάνεις', και ενώ τελειώνεις μια δουλειά, φτιάξε μια 'λίστα' με όσα έχεις τελειώσει. Νοιώθουμε ωραία όταν σβήνουμε πράγματα από τη λίστα και βλέπουμε τη λίστα με τις 'τελειωμένες' δουλειές να μεγαλώνει. Σκέψου επίσης να φτιάξεις μια λίστα με 'όσα δεν πρέπει να κάνεις'. Για παράδειγμα, αποφάσισε ότι την επόμενη εβδομάδα, δεν θα τσεκάρεις το κινητό σου για 20 λεπτά κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Αποφάσισε ποιες συνήθειες θέλεις να κόψεις και επικεντρώσου στο να τις κόψεις.

Δράση 10: Κάνε ένα διάλλειμα και φόρτισε τις μπαταρίες σου. Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, όλοι χρειαζόμαστε χρόνο για να ξεκουραστούμε και να φορτίσουμε τις μπαταρίες μας. Δεν υπάρχει λόγος να διαχειρίζεσαι σωστά το χρόνο σου και να είσαι παραγωγικός/ή εάν δεν απολαμβάνεις τη ζωή. Σιγουρέψου ότι κανονίζεις να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν, τα οποία σε χαλαρώνουν, και σε ενθουσιάζουν. Ενώ το αλκοόλ ή τα ψυχαγωγικά ναρκωτικά μπορεί να σε διασκεδάζουν στην αρχή, στην πραγματικότητα κουράζουν περισσότερο το μυαλό και το σώμα σου, για αυτό ελαχιστοποίησε αυτές τις δραστηριότητες, ή σταμάτησε τις εντελώς. Κανόνισε να τρως σωστά, να κοιμάσαι αρκετά, να αθλείσαι τακτικά και να βρίσκεις χρόνο για τους φίλους και την οικογένεια.

Διαβάστε τις '10 Δράσεις για Αποτελεσματική Διαχείριση του Χρόνου (Time-Effective Life)' και κάντε την παρακάτω άσκηση.

Η ευκολότερη για εφαρμογή δράση:

Η δυσκολότερη για εφαρμογή δράση:

Η δράση που θα έχει τη μεγαλύτερη επίδραση σε μένα:

Η δράση που θα έχει τη μικρότερη επίδραση σε μένα:

Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσης

Το χρονικό διάστημα που ξοδεύουμε για δουλειές είναι συχνά πολύ διαφορετικό από το χρονικό διάστημα που πιστεύουμε ότι ξοδεύουμε! Υπολόγισε πόσο χρόνο ξοδεύεις σε διάφορες δουλειές και δραστηριότητες. Μετά χρονομέτρησε τον εαυτό σου!

Δουλειά	Υπολογίζω ότι αυτό θα διαρκέσει...	Στην πραγματικότητα διαρκεί...
1.Το βούρτσισμα των δοντιών μου		
2. Διαδρομή για τη δουλειά/το σχολείο/το κολέγιο		
3. Να προετοιμάσω & να πάρω το πρωινό		
4.		
5.		
6.		

Μερικές φορές ξοδεύουμε λίγο χρόνο σε μικρά πράγματα, αλλά ο χρόνος συσσωρεύεται. Αυτό ισχύει ιδιαιτέρως για το χρόνο που περνάμε μπροστά σε οθόνες. Για μια μέρα, κάθε φορά που κάνεις μια από αυτές τις δραστηριότητες, σημείωσε πόσο χρόνο ξόδεψες και μετά άθροισε το σύνολο στο τέλος της μέρας. Μπορείς επίσης να κατεβάσεις κάποια εφαρμογή για να μετρήσεις το χρόνο στην οθόνη, όπως η Social Fever, η Moment, και η RealizD.

	Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης			Έλεγχος των emails			Σερφάρισμα στο Ίντερνετ		
	Από	Μέχρι	Σύνολο	Από	Μέχρι	Σύνολο	Από	Μέχρι	Σύνολο
1	*08:30*	*08:43*	*13 mins*						
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
Σύνολο	Άθροισε τη στήλη 'σύνολο!':			Άθροισε τη στήλη 'σύνολο!':			Άθροισε τη στήλη 'σύνολο!':		

Είναι πολύ σημαντικό να κοιμάσαι αρκετά για να μπορείς να διαχειρίζεσαι το χρόνο και την ενέργεια σου. Ο ελάχιστος ή ο υπερβολικός ύπνος, μπορεί να σε κάνουν να νιώθεις κουρασμένος/η και οξύθυμος/η. Διάλεξε μια βδομάδα και κράτησε ένα ημερολόγιο ύπνου.

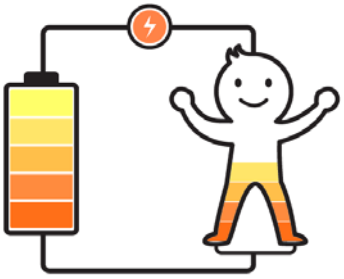
	Ώρα ξυπνήματος	Ώρα ύπνου	Σύνολο ωρών ύπνου	Κοιμήθηκα αρκετά;
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

- Υπολόγισες με ακρίβεια πόσο χρόνο σου παίρνουν οι βασικές δουλειές;
- Πόσο χρόνο ξοδεύεις στο κινητό κατά μέσο όρο τη μέρα;
- Πόσο από αυτό το χρόνο πάει χαμένος; Πόσος είναι χρήσιμος;
- Πόσες ώρες κοιμάσαι κατά μέσο όρο;
- Πιστεύεις ότι κοιμάσαι αρκετά;
- Δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς το βράδυ, ή έχεις πρόβλημα να ξυπνήσεις το πρωί;

Σκέψου μερικές σημαντικές δραστηριότητες στις οποίες πρόκειται να συμμετέχεις.

Αφού τις κατονομάσεις, σκέψου μια μέρα που ξέρεις ότι είναι πιθανό να έχεις δουλειά. Κόψε ή αντίγραψε αυτό το ημερολόγιο και μετάφερε το μαζί σου σε όλη τη διάρκεια της μέρας. Προσπάθησε να σημειώνεις όλα όσα κάνεις σε όλη τη διάρκεια της μέρας. Μην ανησυχείς εάν ξεχάσεις να σημειώσεις κάτι, απλά συνέχισε και σημείωσε το επόμενο πράγμα.

Χρόνος	Δραστηριότητα
06:45	*Χτύπησε το ξυπνητήρι*
07:10	*Σηκώθηκα από το κρεβάτι και πήγα στο ντουζ*



- Πότε είχες περισσότερη ενέργεια;
- Πότε μπορούσες να συγκεντρωθείς καλύτερα;
- Πότε ένιωσες πιο στρεσαρισμένος;
- Πότε ένιωσες πιο κουρασμένος;
- Πότε ένιωσες πιο χαλαρός;
- Έχασες καθόλου χρόνο; Γιατί; Πόσο χρόνο έχασες;
- Ποιο ήταν το σημαντικότερο πράγμα που κατάφερες;
- Τι θα άλλαζες όσον αφορά αυτή τη μέρα;

Σκέψου τρεις ενέργειες με τις οποίες με τις οποίες θα πειραματιστείς. Κόψε τις και παρ'τες μαζί σου. Μπορείς να τις βάλεις στο πορτοφόλι ή στο τσαντάκι σου ή να τις κολλήσεις σε ένα ημερολόγιο ή ντοσιέ.

Δραστηριότητα που απαιτεί Χρόνο & Ενέργεια:	Δραστηριότητα που απαιτεί Χρόνο & Ενέργεια:	Δραστηριότητα που απαιτεί Χρόνο & Ενέργεια:

Φτιάξε ένα πρόγραμμα για μια δουλειά που πρέπει να εκτελέσεις. Θα μπορούσε να είναι κάτι αρκετά σημαντικό ή εντελώς ασήμαντο. Ότι κι αν είναι, σημείωσε πως θα χρησιμοποιήσεις τις 3 δράσεις που ανέφερες παραπάνω.

Ποια εργασία θα πραγματοποιήσεις;		
Η εργασία είναι... (✓ μάρκαρε)	Σημαντική & επείγουσα; Μη σημαντική αλλά επείγουσα;	Σημαντική αλλά όχι επείγουσα; Ούτε σημαντική αλλά ούτε και επείγουσα;
Πόσο χρόνο πρέπει να διαρκέσει η εργασία;	Πως θα ξεκινήσεις;	Πως θα τελειώσεις;
Δραστηριότητα:	*Πως θα εφαρμόσω αυτή την ενέργεια...*	
Δραστηριότητα:	*Πως θα εφαρμόσω αυτή την ενέργεια...*	
Δραστηριότητα:	*Πως θα εφαρμόσω αυτή την ενέργεια...*	
Καθώς κάνεις τη εργασία, κράτα σημειώσεις για το πώς διαχειρίζεσαι το χρόνο και την ενέργεια σου:		

Συλλογισμός και αξιολόγηση

Πως πήγε; Να η ευκαιρία να σκεφτείς πόσο βελτίωσες τις δεξιότητες σου στη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας σου. Συμπλήρωσε κάθε βέλος παρακάτω με τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Ακολούθησες το πρόγραμμά σου για τη διαχείριση χρόνου και ενέργειας; Πως;

Μπορείς τώρα να διαχειριστείς καλύτερα το χρόνο και την ενέργεια σου; Πως;

Ποιές νέες δεξιότητες στη διαχείριση χρόνου και ενέργειας θα πάρεις μαζί σου και θα βελτιώσεις περισσότερο στο μέλλον;

Μετά το ταξίδι – Τέστ δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσει αυτή τη φάση του ταξιδιού σου στα soft skills. Χρησιμοποιήσες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να σκεφτείς για τις δεξιότητες σου στη διαχείριση χρόνου και ενέργειας. Είναι ώρα να δείς πόση απόσταση διάνυσες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σου στις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και ενέργειας. Επισήμανε τα κενά που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Δυσκολεύομαι!	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – Κανένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Πάντα κάνω τα πράγματα στην ώρα τους και σπάνια χάνω τις προθεσμίες.*	1	2	3	4	5
1	Πάντα κάνω τα πράγματα στην ώρα τους και σπάνια χάνω τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
2	Γνωρίζω τα όρια μου σε σχέση με το χρόνο και την ενέργεια μου και δεν δεσμεύομαι πέρα από τις δυνατότητες μου.	1	2	3	4	5
3	Είμαι ήρεμος/η και συγκεντρωμένος/η όταν έχω πολλά πράγματα να κάνω.	1	2	3	4	5
4	Όταν είμαι κουρασμένος/η ξέρω τι να κάνω για να νιώσω ήρεμος και αναζωογονημένος.	1	2	3	4	5
5	Κρατάω συστηματικά λίστες με όσα πρέπει να κάνω και σβήνω από τη λίστα κάθε πράγμα που έχει ολοκληρωθεί.	1	2	3	4	5
6	Δεν προσπαθώ να κάνω τα πάντα ταυτόχρονα και είμαι διατεθειμένος /η να αφήσω τις λιγότερο επείγουσες δουλειές για άλλη μέρα.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνομαι πόσος χρόνος χρειάζεται για να γίνουν κάποιες δουλειές και δίνω στον εαυτό μου αρκετό χρόνο για να τις ολοκληρώσει.	1	2	3	4	5
8	Θεωρώ ότι ο χρόνος και η ενέργεια είναι 'ενιαία' και ξέρω πώς να τα ξοδέψω με σύνεση.	1	2	3	4	5
9	Όταν αρχίζω να κάνω κάτι, προσπαθώ να το τελειώσω χωρίς να αποσπάται η προσοχή μου.	1	2	3	4	5
10	Δεν χρονοτριβώ ή αναβάλλω άσκοπα μια δουλειά εάν μπορώ να την κάνω τώρα.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων σου στην διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

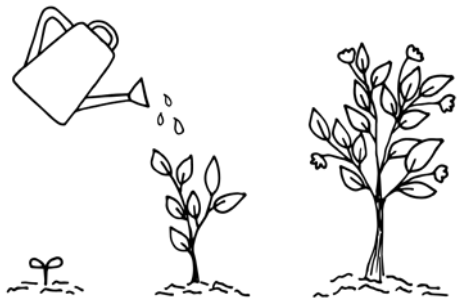
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Ζήτησε πάλι από το ίδιο άτομο που σε ξέρει καλά να υποδείξει στον πίνακα τα κενά που αντιπροσωπεύουν καλύτερα που βρίσκεσαι τώρα. Δεν πρέπει να δει τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ – Δυσκολεύομαι!	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – Κανένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κάνει πάντα έγκαιρα τις δουλειές και σπάνια χάνει τις προθεσμίες.*	1	2	3	4	5
1	Κάνει πάντα έγκαιρα τις δουλειές και σπάνια χάνει τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
2	Γνωρίζει τα όρια του ως προς το χρόνο και την ενέργεια του/της και δεν δεσμεύεται πέρα από τις δυνατότητες του/της.	1	2	3	4	5
3	Είναι ήρεμος και συγκεντρωμένος όταν έχει πολλά πράγματα να κάνει.	1	2	3	4	5
4	Όταν είναι κουρασμένος/η ξέρει τι να κάνει για να νιώσει ήρεμος/η και αναζωογονημένος/η.	1	2	3	4	5
5	Κρατάει συστηματικά λίστες με όσα πρέπει να κάνει και σβήνει από τη λίστα κάθε πράγμα που έχει ολοκληρωθεί.	1	2	3	4	5
6	Δεν προσπαθεί να κάνει τα πάντα ταυτόχρονα και είναι διατεθειμένος /η να αφήσει τις λιγότερο επείγουσες δουλειές για άλλη μέρα.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνεται πόσος χρόνος χρειάζεται για να γίνουν κάποιες δουλειές και δίνει στον εαυτό του/της αρκετό χρόνο για να τις ολοκληρώσει.	1	2	3	4	5
8	Θεωρεί ότι ο χρόνος και η ενέργεια είναι 'ενιαία' και ξέρει πώς να τα ξοδέψει με σύνεση.	1	2	3	4	5
9	Όταν αρχίζει να κάνει κάτι, προσπαθεί να το τελειώσει χωρίς να αποσπάται η προσοχή του/της.	1	2	3	4	5
10	Δεν χρονοτριβεί ή αναβάλλει άσκοπα μια δουλειά εάν μπορεί να την κάνει τώρα.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων του/της στην διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές



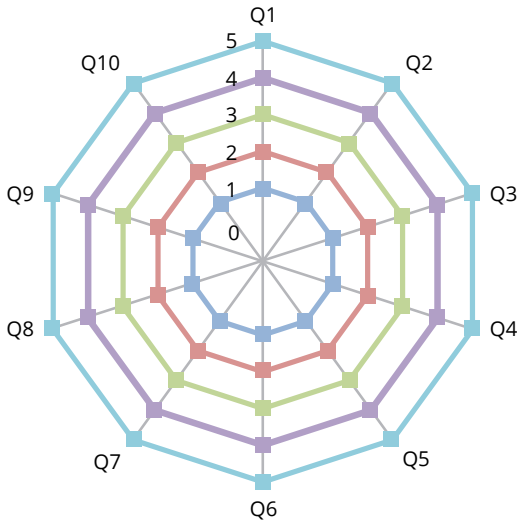
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

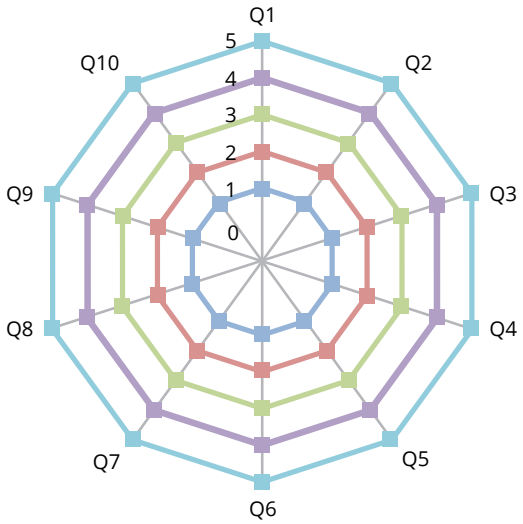
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.
Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



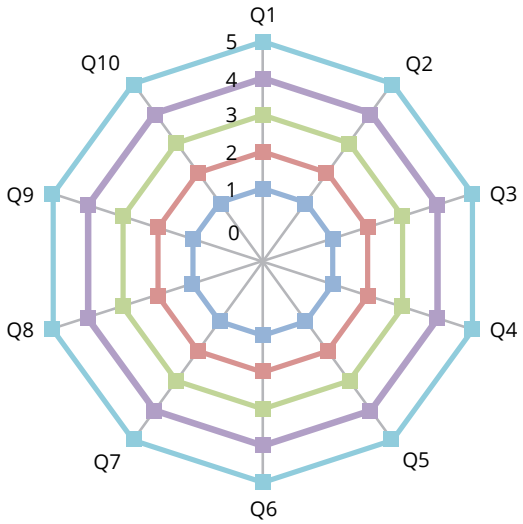
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



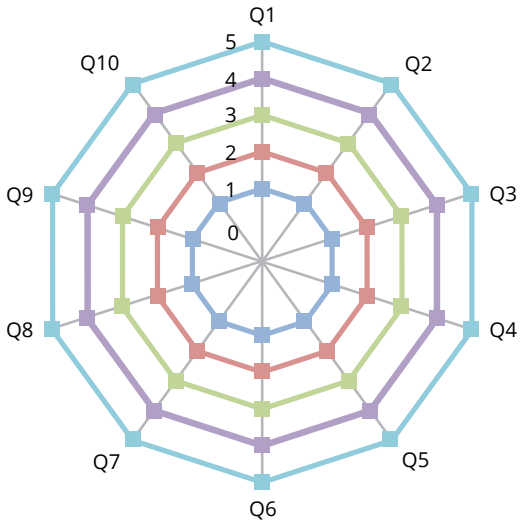
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, πηγαίνεις στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – ένα με τις δεξιότητες σου πριν και ένα με τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα διαγράμματα 'πριν' και 'μετά'; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρύνεσαι. Μερικές φορές πηγαίνουμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Αυτό είναι μέρος του ταξιδιού!

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Προχωρώντας παραπέρα

Αυτό το μέρος του ταξιδιού έχει σχεδόν τελειώσει. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για την επόμενη φάση.

1. Πως θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου στην διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας σου;

Ο τρόπος με τον οποίο θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις δεξιότητες μου στην διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας μου:

2. Έκανες αίτηση για μια δουλειά ή για ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο και θέλουν να μάθουν τι εμπειρία διαθέτεις για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας σου.

Τι παραδείγματα μπορείς να δώσεις τώρα στη γραπτή σου αίτηση;

3. Η αίτησή σου άρεσε και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη;

Ποια επιπλέον παραδείγματα δεξιοτήτων για την διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας σου θα αναφέρεις στην συνέντευξη σου;

Τώρα είσαι έτοιμος/η να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Εργασιακό Ήθος

Εργασιακό Ήθος

Τι είναι και γιατί είναι σημαντικό

- Η σκληρή δουλειά είναι πιο σημαντική από το ταλέντο ή την ικανότητα;
- Η επιτυχία στη ζωή αφορά περισσότερο ποιον ξέρεις, ή είναι θέμα τύχης;

Οι εργοδότες λένε συχνά ότι θέλουν να προσλάβουν κάποιον με ανεπτυγμένο εργασιακό ήθος, αλλά δεν είναι πάντα σαφές τι εννοούν. Υποτίθεται ότι όλοι ξέρουμε τι είναι το σωστό εργασιακό ήθος χωρίς να χρειάζεται ποτέ κανείς να το εξηγήσει. Στη φαντασία πολλών, κάποιοι άνθρωποι είναι αρκετά τυχεροί να διαθέτουν ένα 'σωστό' εργασιακό ήθος, ενώ οι άλλοι είναι χαρακτηριστικά τεμπέληδες ή απρόθυμοι για εργασία.

Ωστόσο, είναι εφικτό, να ορίσουμε από τι αποτελείται ένα θετικό εργασιακό ήθος, και πως μπορείς να το αναπτύξεις και να το ενισχύσεις. Ό,τι κι αν θέλεις από την ζωή, η σκληρή δουλειά είναι σίγουρα σημαντική, αλλά υπάρχουν και πολλά άλλα πράγματα να λάβεις υπόψιν σου.

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτή την εργαλειοθήκη:

Μπορείς είτε να χρησιμοποιήσεις τις ενότητες της εργαλειοθήκης μόνος/η ή ως μέλος μιας ομάδας. Ο εκπαιδευτής / σύμβουλός / βοηθός σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση είναι καλύτερη προσαρμοσμένη στις προσωπικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, διάβαςε την ενότητα «Οδηγίες και Συμβουλές», η οποία παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου αξιοποίησης της εργαλειοθήκης UMJ.

Εάν χρειάζεσαι περισσότερο χώρο για να γράψεις τις σκέψεις ή τις ενέργειές σου, χρησιμοποίησε επιπλέον φύλλα χαρτιού.

Εργασιακό Ήθος

Αποτελέσματα Μάθησης

Στην ενότητα αυτή, θα:

- Εξετάσουμε το τωρινό εργασιακό σου ήθος, και τη στρατηγική που επιλέγεις στην δουλειά και τη μελέτη.
- Σκεφτείς κάποιες στρατηγικές για να αναπτύξεις και να διατηρήσεις ένα θετικό εργασιακό ήθος και ποιες από αυτές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε ένα σύνολο διαφορετικών περιπτώσεων.
- Περιγράψεις τις δικές σου δεξιότητες και ικανότητες όσον αφορά την στρατηγική σου στην δουλειά και θα αποφασίσεις με ποιο τρόπο ενδέχεται να βελτιώσεις αυτές τις δεξιότητες.
- Σκεφτείς μια περίπτωση ή μια δραστηριότητα που συμμετέχεις, και θα εφαρμόσεις κάποιες τεχνικές για να βελτιώσεις τα εργασιακό σου ήθος.
- Αξιολογηθείς στο πως βελτιώθηκε το εργασιακό ήθος σου χάρη σε αυτή τη δραστηριότητα και στο πως σχεδιάζεις να συνεχίζεις να τη βελτιώνεις.

Μην ξεχνάς! Οι δεξιότητες σου δεν θα αναπτυχθούν μέσα σε ένα βράδυ. Θα χρειαστεί να αφιερώσεις λίγο χρόνο για να ασχοληθείς με αυτές τις δραστηριότητες. Δοκίμασε τις δεξιότητες σου, και δες πόσο βελτιώθηκαν.

Εάν χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να συνεργαστεί μαζί σου σε αυτή την ενότητα. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εκπαιδευτής, ένας εργασιακός σύμβουλος ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο που σε γνωρίζει καλά.

Βρίσκεσαι σε ένα ταξίδι, και σε αυτή τη φάση του ταξιδιού, θα αναπτύξεις κάποιες στρατηγικές για να βελτιώσεις το εργασιακό σου ήθος σε κάποιες περιπτώσεις που θα βιώσεις. Αλλά πρώτα, ας δούμε σε ποιο σημείο βρίσκεσαι πριν ξεκινήσεις αυτή τη φάση του ταξιδιού. Είναι η στιγμή να κάνεις ένα έλεγχο δεξιοτήτων.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις και να ελέγξεις την πρόοδό σου κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού:

Πτυχή	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Οι σημειώσεις σου
Αρχικός έλεγχος δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Σχεδιασμός δράσης			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Αναστοχασμός, αποτίμηση και 2ος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας			

Πριν το Ταξίδι – Έλεγχος Δεξιοτήτων

Συμπλήρωσε τους παρακάτω πίνακες. Μην σκέφτεσαι πάρα πολύ, γράψε μόνο τα πρώτα πράγματα που σου έρχονται στο μυαλό.

Γράψτε 5 πράγματα στα οποία είσαι καλός/ έχεις ταλέντο:	Γράψε 5 πράγματα που σου αρέσει να κάνεις:
Γράψε 5 πράγματα στα οποία δεν είσαι καλός:	Γράψε 5 πράγματα που δεν σου αρέσει να κάνεις:

Ποιες από αυτές τις συμπεριφορές στο χώρο της εργασίας είναι υγιείς; Ποιες δεν είναι υγιείς; Γιατί; Μπορείς να σκεφτείς ένα παράδειγμα που ενήργησες με αυτό τον τρόπο; Γιατί το έκανες;

Τώρα, συμπλήρωσε το τεστ των δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Επισήμανε στον πίνακα τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου. Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να μαρκάρεις με ένα Χ, και μετά τράβηξε μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου. Μπορείς να το κάνεις μόνος/η αν θέλεις. Εάν δεν είσαι σίγουρος πώς να τον συμπληρώσεις, ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – καμένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κατανοώ τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοώ τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.	1	2	3	4	5
2	Στηρίζονται σε μένα όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είμαι συνεπής, διαχειρίζομαι σωστά το χρόνο μου και τηρώ τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχομαι τα λάθη μου και μετά χαράς ζητάω βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζομαι.	1	2	3	4	5
5	Είμαι σίγουρος ότι εκτελώ τα καθήκοντα μου σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκω κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζομαι δίκαια όλους τους ανθρώπους και είμαι εξυπηρετικός και σέβομαι πάντα τους άλλους, ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρώ καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου.	1	2	3	4	5
8	Είμαι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά μου και συχνά 'κάνω το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρω τι χρειάζεται να κάνω για να είμαι επιτυχημένος και είμαι ενθουσιώδης και αποφασισμένος να το πετύχω.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζω το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων μου και είμαι ρεαλιστής σχετικά με το τι μπορώ να πετύχω.	1	2	3	4	5

Επίλεξε το κουτί που θεωρείς ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το επίπεδο του εργασιακού σου ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό μου ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ρωτήσε κάποιον που σε ξέρει καλά να σε αξιολογήσει ανάλογα με τις επιλογές που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εργασιακός σύμβουλος ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να δουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κατανοεί τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοεί τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του.	1	2	3	4	5
2	Μπορεί κάποιος να στηριχθεί πάνω του ότι θα είναι εκεί όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είναι συνεπής, διαχειρίζεται σωστά το χρόνο του/της και τηρεί τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχεται τα λάθη του/της και μετά χαράς ζητάει βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζεται.	1	2	3	4	5
5	Είναι σίγουρος ότι εκτελεί τα καθήκοντα του/της σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκει κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζεται δίκαια όλους τους ανθρώπους και είναι εξυπηρετικός/ή και σέβεται πάντα τους άλλους, ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρεί καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου.	1	2	3	4	5
8	Είναι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά του/της και συχνά 'κάνει το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρει τι χρειάζεται να κάνει για να είναι επιτυχημένος/η και είναι ενθουσιώδης και αποφασισμένος/η να το πετύχει.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζει το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων του και είναι ρεαλιστής/ρεαλίστρια σχετικά με το τι μπορεί να πετύχει.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο του εργασιακού του/της ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό του/της ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

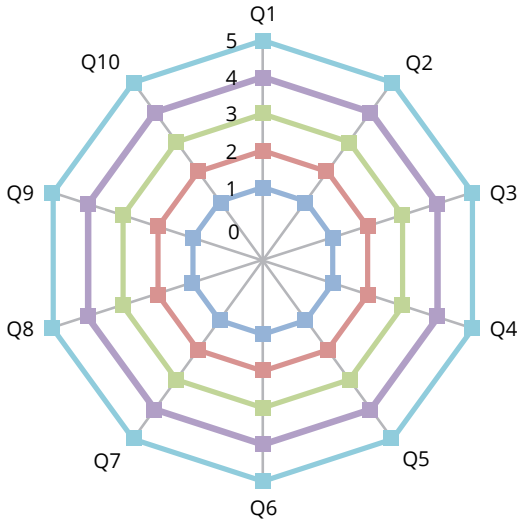
Επισήμανε στο διάγραμμα τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα που βρίσκονται οι δεξιότητες σου.

Q1(Ερώτηση 1) - Q10 (Ερώτηση 10) αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Για κάθε ερώτηση, εάν απάντησες 5, κυκλώσε το μπλε σταυρό. Εάν απαντήσες 4, κύκλωσε το μωβ σταυρό. Εάν απάντησες 3 κύκλωσε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 τον σκούρο μπλέ.

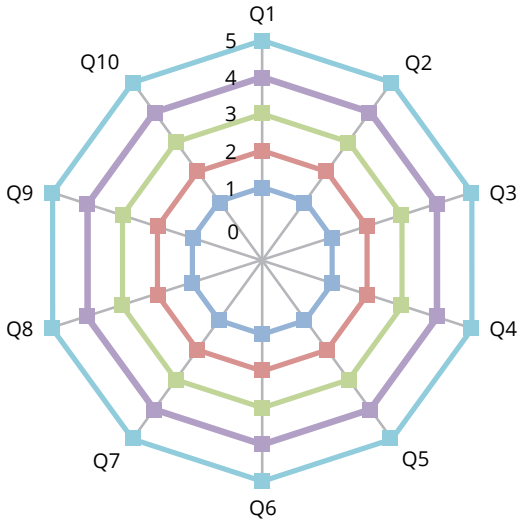
Εάν κύκλωσες όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σου.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε τα διαφορετικά σας πλέγματα.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι άνθρωποι σε βλέπουν με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποιοί είναι οι αδύναμοι και δυνατοί τομείς σας και βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε και οι δύο.
Απαρίθμησε παρακάτω τους δυνατούς και αδύναμους τομείς σου.

Ποιοί είναι οι τρεις **αδύναμοι** τομείς σου;	Ποιοί είναι οι τρεις **δυνατοί** τομείς σου;
Τομέας 1:	Τομέας 1:
Τομέας 2:	Τομέας 2:
Τομέας 3:	Τομέας 3:

Οι δυνατότεροι τομείς σου θα μπορούσαν να αναδείξουν τα δυνατά σημεία σου που αφορούν το εργασιακό ήθος, τα οποία πάντα επιδέχονται βελτίωσης. Οι αδύναμοι τομείς σου είναι αναμφίβολα οι τομείς που πρέπει να βελτιώσεις.

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το Ταξίδι. – Δραστηριότητες Ανάπτυξης

Βρίσκεσαι ήδη σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια μορφή δραστηριότητας ή σε κάποια εργασία που σημαίνει ότι η στάση σου απέναντι στη δουλειά θα έχει αντίκτυπο σε σένα αλλά και στους άλλους γύρω σου.

Τι σου δίνει κίνητρα/ το ερέθισμα;

Σκέψου μια δουλειά που έχεις, ή που θα ήθελες να έχεις. Βάλτε τα παρακάτω σε σειρά σπουδαιότητας:

- **1 = το πιο σημαντικό,**
- **7 = το λιγότερο σημαντικό**.

		Κατάταξη
	Συμβάσεις. Η δουλειά είναι μόνιμη ή προσωρινή; Μερικής απασχόλησης ή πλήρης απασχόλησης; Σταθερή ή ευέλικτη;	
	Σχέσεις. Τα πηγαίνουν καλά οι άνθρωποι; Στηρίζει ο ένας τον άλλο; Ή υπάρχει αντιπαράθεση ή κουτσομπολιό;	
	Χρήματα. Πληρώνεσαι αρκετά για τη δουλειά; Το μεροκάματο ή ο μισθός σου αρκούν για να ζήσεις; Ή πληρώνεσαι πολύ λίγο;	
	Ευημερία. Ο χώρος της εργασίας είναι υγιής και ασφαλής; Ή υπάρχει πίεση ή επικίνδυνες εργασιακές πρακτικές, που επηρεάζουν την υγεία σου;	
	Σχεδιασμός εργασίας. Έχεις αρκετά να κάνεις; Μαθαίνεις νέα πράγματα; Ή ο φόρτος εργασίας είναι πάρα πολύς για σένα;	
	Φωνή & εκπροσώπηση. Μπορείς να θέσεις στους διευθυντές σου θέματα υπό συζήτηση ή αγνοούν τους προβληματισμούς των υπαλλήλων;	
	Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής-προσωπικής ζωής. Έχεις αρκετό χρόνο για άλλα πράγματα; Ή κυριαρχεί η δουλειά στη ζωή σου;	

- Ποιο πιστεύεις ότι είναι το σημαντικότερο πλεονέκτημα για μια δουλειά;
- Είσαι διατεθειμένος να συμβιβαστείς χωρίς αυτό;
- Πως θα επηρέαζε αυτό τον ενθουσιασμό και το εργασιακό σου ήθος;
- Υπάρχει η 'τέλεια δουλειά';
- Πόσο σημαντική είναι γενικά η δουλειά, ή το να έχεις δουλειά, για την ικανοποίηση και την ευτυχία στη ζωή σου;

Εργασιακό ήθος ανάλογα με τις συνθήκες – 10 Ενέργειες για ένα Θετικό Εργασιακό Ήθος

Το εργασιακό ήθος παίζει σημαντικό ρόλο όχι μόνο στο χώρο της εργασίας, αλλά και στο πως προσεγγίζεις γενικότερα όλων των ειδών τις δραστηριότητες. Ευτυχώς, όπως με κάθε δεξιότητα, το εργασιακό σου ήθος μπορεί να βελτιωθεί. Δες πως.

Ενέργεια 1: Αναγνώρισε τα ερεθίσματα/κίνητρα σου. Δεν είναι πάντα εφικτό να κάνεις μια δουλειά που σου αρέσει. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ξέρεις τι είναι αυτό που σου δίνει το ερέθισμα/κίνητρο. Οι ψυχολόγοι εξετάζουν συχνά τα ερεθίσματα ως προς το εάν είναι ενδογενή ή εξωγενή. Τα ενδογενή ερεθίσματα πηγάζουν από εσένα και έχουν να κάνουν με το τι κερδίζεις από μία δουλειά. Όσον αφορά την έμμισθη απασχόληση, ρώτησε τον εαυτό σου, θα την έκανες ακόμα και αν δεν πληρωνόσουν; Τα εξωγενή ερεθίσματα προέρχονται απ' έξω. Οπότε εάν δεν σου αρέσει η δουλειά, αλλά την κάνεις επειδή χρειάζεσαι τα χρήματα, το ερέθισμα/κίνητρο σου είναι καθαρά εξωγενές. Πρακτικά, οι περισσότερες δουλειές εμπεριέχουν μια ισορροπία των δύο. Σκέψου ποια ισορροπία σου ταιριάζει και σε τι είσαι έτοιμος να συμβιβαστείς.

Ενέργεια 2: Κάνε το σωστά, με συνέπεια. Όποια κι αν είναι η εργασία σου, εάν κάνεις καλή δουλειά, θα μπορείς να είσαι ικανοποιημένος και οι άλλοι θα είναι ικανοποιημένοι μαζί σου. Ωστόσο πρέπει να διατηρήσεις το επίπεδο της δουλειάς σταθερά υψηλό. Θα πρέπει να επιδιώκεις να κάνεις πάντα το καλύτερο που μπορείς και όχι μόνο για τα πράγματα που σου αρέσουν να κάνεις. Ασχολήσου πρώτα σε υψηλό επίπεδο, με τις δουλειές που σου αρέσουν λιγότερο, και επιβράβευσε κατόπιν τον εαυτό σου με τις δουλειές που σου αρέσουν περισσότερο. Μην κάνεις μόνο το ελάχιστο που μπορείς για να ξεμπερδέψεις γρήγορα. Μπορείς να σφίξεις τα δόντια σου και να νιώσεις ικανοποίηση όταν ολοκληρώσεις τα καθήκοντα που σου είναι περισσότερο δυσάρεστα;

Ενέργεια 3: Να έχεις εντιμότητα. Εάν λες απλά στους άλλους αυτά που θέλουν να ακούσουν, ή δίνεις υποσχέσεις που δεν έχεις πρόθεση να κρατήσεις, σύντομα θα σε καταλάβουν, και θα έχουν δυσκολία να σε εμπιστευτούν. Πάντα να ολοκληρώνεις μια δραστηριότητα, και να πραγματοποιείς αυτό που είπες ότι θα κάνεις. Να είσαι έντιμος και όταν κάνεις ένα λάθος, να το αναγνωρίζεις. Η εντιμότητα αφορά επίσης το να συμπεριφέρεσαι με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιος μπορεί να σε επιτηρεί. Εάν έχεις εντιμότητα, αυτό θα φανεί και θα κερδίσεις το σεβασμό. Οι άλλοι θα είναι σίγουροι ότι μπορούν να στηρίζονται σε σένα.

Ενέργεια 4: Να είσαι αφοσιωμένος. Στις περισσότερες έμμισθες εργασίες, θα χρειαστεί να δουλέψεις σαν μέρος μιας ομάδας και σαν μέρος ενός οργανισμού. Εάν είσαι αφοσιωμένος στον οργανισμό, είναι καλό να αισθάνεσαι ότι η ομάδα και ο εργοδότης θα σου το ανταποδώσουν. Εάν νιώθεις ότι σε θεωρούν δεδομένο, ή εάν νιώθεις ότι η δουλειά σου δεν έχει καμιά αξία, θα ήταν καλύτερα να βρεις μια εταιρία στην οποία θα μπορείς να είσαι πραγματικά αφοσιωμένος, αντί να δείχνεις ψεύτικη αφοσίωση σε ένα οργανισμό που δεν εκτιμάς καθόλου.

Ενέργεια 5: Να δείχνεις σεβασμό. Ακόμα και όταν η δουλειά γίνει αγχωτική ή πιεστική, μην την αφήσεις να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο φέρεσαι στους άλλους. Προσπάθησε να είσαι ψύχραιμος όταν είσαι υπό πίεση, και να ακούς τη γνώμη των άλλων. Να αποφεύγεις να μπαίνεις στον πειρασμό να συμμετέχεις στο κουτσομπολιό στο χώρο εργασίας, ή, ακόμα χειρότερα, σε καταστάσεις εκφοβισμού στο χώρο της εργασίας. Να συμπεριφέρεσαι στους άλλους όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται αυτοί. Να προσπαθείς να διατηρείς καλές σχέσεις με τους συναδέλφους σου, αλλά να θυμάσαι ότι η δουλειά δεν έχει σχέση με κοινωνικές συναναστροφές ή το να κάνεις φιλίες, είσαι εκεί για να κάνεις μια δουλειά. Προσπάθησε να κρατάς χωριστά την προσωπική και την επαγγελματική ζωή σου, και να μην αφήνεις τα προσωπικά συναισθήματα να θολώνουν την επαγγελματική κρίση σου για τους άλλους.

Ενέργεια 6: Διαχειρίσου το χρόνο σου σωστά. Το πόσο σωστά διαχειρίζεσαι το χρόνο (και την ενέργεια σου) σχετίζεται άμεσα με το εργασιακό σου ήθος γενικά. Είναι δύσκολο να εκδηλώσεις ένα θετικό εργασιακό ήθος εάν αργείς πάντα στα ραντεβού, χάνεις τις προθεσμίες, ή αφήνεις τον εαυτό σου να αφαιρεθεί. Ένα άτομο με στέρεο εργασιακό ήθος θα μπει εύκολα στη 'ροή' μιας δραστηριότητας, και θα εξασφαλίσει ότι αυτή θα γίνει έγκαιρα και σε υψηλό επίπεδο.

Ενέργεια 7: Ανάπτυξε την εσωτερική σου ενέργεια. Είναι πολύ εύκολο να αναγνωρίσεις τους ανθρώπους που είναι δυναμικοί και αποφασιστικοί. Ενδιαφέρονται για τη δουλειά τους, και

αντλούν από αυτή νόημα και σημασία. Είναι προσκολλημένοι και ευπροσάρμοστοι και δεν αφήνουν τα εμπόδια να τους βγάλουν εκτός πορείας. Έχουν ξεκάθαρη αντίληψη του τι θέλουν να πετύχουν και πώς να το πετύχουν. Κυρίως, αυτή η εσωτερική ενέργεια και αποφασιστικότητα μπορεί να αναπτυχθεί/εξελιχθεί. Αποφάσισε ποιοι είναι οι παράγοντες για την επιτυχία σου και επικεντρώσου σε αυτούς με αποφασιστικότητα. Συνέχισε και μην εγκαταλείπεις μέχρι να το πετύχεις.

Ενέργεια 8: Ακολούθησε τους κανόνες. Οι περισσότεροι εργασιακοί χώροι έχουν γραφτούς κανόνες τους οποίους θα πρέπει πάντα να γνωρίζεις και να ακολουθείς. Στις περισσότερες περιπτώσεις, υπάρχουν για να διασφαλίζουν ότι όλα λειτουργούν ομαλά. Η εμφανής παράβλεψη των κανόνων χωρίς λόγο θα προκαλούσε τη δυσαρέσκεια των συναδέλφων. Πολλοί εργασιακοί χώροι έχουν επίσης 'άγραφους' κανόνες και προσδοκίες, και αξίζει όταν ξεκινάς σε μια καινούργια δουλειά να φροντίσεις να τους μάθεις. Εάν είσαι σε μια δουλειά και υπάρχουν κανόνες με τους οποίους διαφωνείς ή σου φαίνονται άδικοι, μην τους αγνοήσεις, πρότεινε τρόπους που θα μπορούσαν να αλλάξουν ή να βελτιωθούν. Εάν μιλήσεις με το διευθυντή, να έχεις την στήριξη των συναδέλφων σου, ή να ζητήσεις βοήθεια από ένα εργατικό συνδικάτο. Εάν δεν είσαι έτοιμος να ακολουθήσεις τους κανόνες, και δεν μπορείς να τους αλλάξεις, τότε καλύτερο είναι να βρεις μια δουλειά που να σου ταιριάζει καλύτερα.

Ενέργεια 9: Ανάλαβε πρωτοβουλίες. Στον εργασιακό χώρο, και στη ζωή γενικά, αυτοί που κάνουν πράγματα χωρίς να τους ζητηθεί θεωρείται ότι έχουν εντονότερο εργασιακό ήθος από αυτούς που περιμένουν τους άλλους να τους πουν τι θα κάνουν. Με παρόμοιο τρόπο, το να έχεις έντονο εργασιακό ήθος σημαίνει ότι μπορείς να πάρεις την πρωτοβουλία για να λύσεις τα προβλήματα μόνος/η σου, αντί για να περιμένεις τους άλλους να τα λύσουν για εσένα. Το να μπορείς να σκέφτεσαι δημιουργικά και αναλυτικά σημαίνει ότι μπορείς να λύσεις τα προβλήματα με τρόπους που οι άλλοι δεν έχουν σκεφτεί.

Ενέργεια 10: Αναγνώρισε τα ταλέντα σου και τα όρια τους. Η σκληρή δουλειά θα σε οδηγήσει πολύ μακριά, αλλά χρειάζεται επίσης να γνωρίζεις σε τι είσαι καλός. Μπορεί να θέλεις να γίνεις διάσημος τραγουδιστής και να δουλέψεις σκληρά για να κυνηγήσεις τα όνειρα σου, αλλά αυτό δεν μετράει ιδιαίτερα εάν δεν τραγουδάς καλά. Πολύ λίγοι άνθρωποι πετυχαίνουν αυτό που θέλουν χωρίς σκληρή δουλειά και ταλέντο. Στις περισσότερες περιπτώσεις, παίζει ρόλο σε μεγάλο ποσοστό και η τύχη. Το αντίστροφο επίσης ισχύει – μπορεί να γνωρίζεις ποια είναι η ιδανική δουλειά για εσένα, αλλά λόγω έλλειψης εμπειρίας να χρειαστείς να ξεκινήσεις από τα χαμηλότερο σκαλί. Δεν μπορείς να περιμένεις ότι θα βρεις αμέσως την δουλειά των ονείρων σου. Ωστόσο, ένα ισχυρό εργασιακό ήθος θα αυξήσει τις πιθανότητες σου για να το πετύχεις στο τέλος.

Διάβασε ξανά τις 10 παραπάνω ενέργειες και συμπλήρωσε την παρακάτω άσκηση.

Πιστεύεις ότι οι άλλοι θεωρούν ότι έχεις ισχυρό εργασιακό ήθος; Γιατί; Γιατί όχι;

Ποιές από τις 10 ενέργειες αποτελούν ήδη μέρος του εργασιακού σου ήθους;

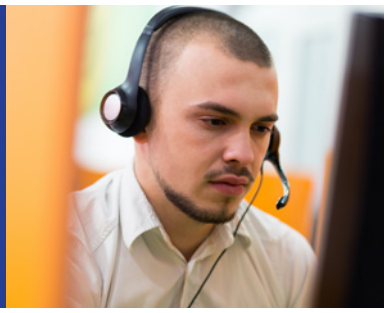
Ποιές από τις 10 Ενέργειες θα σε δυσκόλευαν; Τι βοήθεια μπορεί να χρειαστείς;

Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσης

Τι συμβουλές θα δίνατε σε αυτούς τους ανθρώπους; Πως θα μπορούσαν να επιδείξουν ένα εντονότερο εργασιακό ήθος;

Κάνω αυτή τη δουλειά μόνο για τα χρήματα. Δεν θα ήθελα να είμαι εδώ σε πέντε χρόνια από τώρα. Υπάρχουν τόσοι πολλοί άσκοποι κανόνες εδώ, οι διευθυντές μετρούν το χρόνο που πηγαίνουμε στην τουαλέτα! Θέλω να το θέσω υπό αμφισβήτηση αυτό αλλά δεν ξέρω πως. Πραγματικά με αποθαρρύνει.



Αγαπάω αυτή τη δουλειά, αλλά μερικές φορές γίνεται αγχωτική. Ευτυχώς, η γυναίκα που κάθεται δίπλα μου είναι πραγματικά μια καλή φίλη, εγώ της βρήκα τη δουλειά. Κάνουμε μάλλον πάρα πολλά διαλείμματα για καφέ αλλά κανείς δεν το έχει αντιληφθεί ακόμα. Μας αρέσει το καλό κουτσομπολιό, περνάει η μέρα γρηγορότερα.

Αρκεί που πηγαίνω και δουλεύω, κανένας δεν νοιάζεται εάν κάνω καλή δουλειά ή όχι. Μερικές φορές την κάνω καλά, μερικές φορές δεν την κάνω. Ποιος νοιάζεται; Πραγματικά κανένας δεν θα το αντιληφθεί και εγώ θα πληρωθώ έτσι κι αλλιώς.

Υπήρξε κάποιο πρόβλημα με τον υπολογιστή μου. Αποδείχτηκε ότι ήταν πράγματι εύκολο να διορθωθεί. Όπως και να χει, περίμενα όλη μέρα για να έρθει η τεχνική υποστήριξη και να το δει. Τους περίμενα πολύ ώρα και αλήθεια θύμωσαν μαζί μου. Είναι δική τους δουλειά να επισκευάζουν τους υπολογιστές, όχι δική μου!

Στην πραγματικότητα είμαι ηθοποιός, απλά κάνω αυτή τη δουλειά μέχρι να βρω την κατάλληλη δουλειά σαν ηθοποιός. Προσπαθώ να μην μιλάω πάρα πολύ στους ανθρώπους. Δεν είναι οι τύποι των ανθρώπων που συνήθως κάνω φίλους. Απλά κάνω αυτό που μου αρέσει. Παρόλα αυτά, είμαι εδώ χρόνια, και ακόμα δεν βρήκα δουλειά σαν ηθοποιός, συνεπώς...

Σκέψου μια περίπτωση που το εργασιακό σου ήθος δεν ήταν πολύ καλό.
Τι συμβουλές μπορείς να δώσεις στον εαυτό σου ώστε να επιδείξεις στο μέλλον ένα πιο θετικό εργασιακό ήθος;

Περίπτωση:	Πως θα άλλαζες την προσέγγιση σου εάν συνέβαινε ξανά αυτή η κατάσταση;

Σκέψου κάποιες σημαντικές εργασίες ή δραστηριότητες που πρόκειται να συμμετέχεις.
Γράψε παρακάτω μια σύντομη περιγραφή της εργασίας.

Η εργασία είναι να...	Πόσο θα διαρκέσει η εργασία; Ποιος συμμετέχει;

Σκέψου το στόχο σου. Τι θέλεις να πετύχεις;

Θέλω να πετύχω...

Ξέρω ότι η εργασία θα είναι επιτυχημένη εάν...

Για να πετύχεις, ποια βήματα θα χρειαστεί να ακολουθήσεις;

Βήμα 1:

Βήμα 2:

Βήμα 3:

Βήμα 4:

Βήμα 5:

Αλλά προσοχή! Θα χρειαστείς ένα ζευγάρι στέρεα, ανθεκτικά παπούτσια για να είσαι σίγουρος/η ότι δεν θα γλιστρήσεις και πέσεις μέσα στο ποτάμι. Τα 'παπούτσια' αυτά είναι το εργασιακό σου ήθος. Για ένα Θετικό Εργασιακό Ήθος διάλεξε 5 από τις 10 Ενέργειες που θα βάλεις στα πόδια σου για να βεβαιωθείς ότι θα πετύχεις.

Ενέργεια:

Ενέργεια:

Ενέργεια:

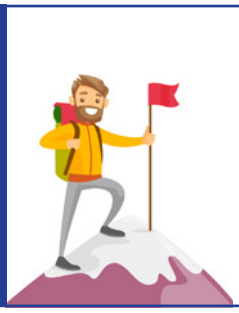
Ενέργεια:

Ενέργεια:

Καθώς πραγματοποιείς την εργασία, κατάγραψε τις εμπειρίες σου σε ένα ημερολόγιο.

Τι έκανα:	**Πως απέδειξε αυτό ένα θετικό εργασιακό ήθος:**

Έπεσες καθώς προχωρούσες; Πως σηκώθηκες; Πως σε βοήθησε αυτή η εμπειρία να αναπτύξεις ένα εντονότερο εργασιακό ήθος;



Κατάφερες να πετύχεις στην εργασία σου; Ποιες πτυχές του εργασιακού ήθους σου βοήθησαν περισσότερο για να πετύχεις;

Συλλογισμός και Αξιολόγηση

Πως πήγες; Να η ευκαιρία να σκεφτείς πως βελτιώσεις το εργασιακό σου ήθος. Συμπλήρωσε σε κάθε βέλος παρακάτω τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Εφάρμοσες το σχέδιό σου για την ανάπτυξη του θετικού εργασιακού ήθους; Πως;

Έχεις ισχυρότερο εργασιακό ήθος τώρα; Σε τι βαθμό;

Ποιές νέες προσεγγίσεις για το εργασιακό σας ήθος θα πάρεις μαζί σου και θα αναπτύξεις περαιτέρω στο μέλλον;

Μετά το Ταξίδι – Τεστ Δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσει αυτό το στάδιο του ταξιδιού σου στα soft skills. Χρησιμοποίησες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να σκεφτείς για το εργασιακό σου ήθος. Τώρα είναι καιρός να δεις πόση απόσταση διένυσες στο ταξίδι σου. Επισήμανε τα κενά που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις ικανότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – ανέκαθεν πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Κατανοώ την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοώ την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.	1	2	3	4	5
2	Μπορούν να στηριχθούν στο ότι θα είμαι εκεί όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είμαι συνεπής, διαχειρίζομαι σωστά το χρόνο μου και τηρώ τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχομαι τα λάθη μου και μετά χαράς ζητάω βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζομαι.	1	2	3	4	5
5	Είμαι σίγουρος ότι εκτελώ τα καθήκοντα μου σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκω κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζομαι δίκαια όλους τους ανθρώπους και είμαι εξυπηρετικός και σέβομαι πάντα τους άλλους ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρώ καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου και σπιτικής ζωής.	1	2	3	4	5
8	Είμαι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά του/της και συχνά 'κάνω το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρω τι χρειάζεται να κάνω για να είμαι επιτυχημένος/η και είμαι ενθουσιώδης και αποφασισμένος/η να το πετύχω.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζω το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων μου και είμαι ρεαλιστής/ρεαλίστρια σχετικά με το τι μπορώ να πετύχω.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το θετικό επίπεδο του εργασιακού σας ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό μου ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Πάλι, ζητήστε από το ίδιο άτομο που σας ξέρει καλά να υποδείξει στο διάγραμμα τις θέσεις που σας αντιπροσωπεύουν καλύτερα τώρα. Δεν πρέπει να κοιτάζουν τις απαντήσεις σας!

Η γνώμη του συνομήλικου δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κατανοεί την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του/της.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοεί την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του/της.	1	2	3	4	5
2	Μπορούν να στηριχθούν στο ότι θα είναι εκεί όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είναι συνεπής, διαχειρίζεται σωστά το χρόνο του/της και τηρεί τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχεται τα λάθη του/της και μετά χαράς ζητάει βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζεται.	1	2	3	4	5
5	Είναι σίγουρος/η ότι εκτελεί τα καθήκοντα του/της σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκει κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζεται δίκαια όλους τους ανθρώπους και είναι εξυπηρετικός/ή και σέβεται πάντα τους άλλους ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρεί καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου και σπιτικής ζωής.	1	2	3	4	5
8	Είναι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά του/της και συχνά 'κάνει το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρει τι χρειάζεται να κάνει για να είναι επιτυχημένος/η και είναι ενθουσιώδης και αποφασισμένος/η να το πετύχει.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζει το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων του και είναι ρεαλιστής/ρεαλίστρια σχετικά με το τι μπορεί να πετύχει.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το θετικό επίπεδο του εργασιακού σας ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό του/της ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

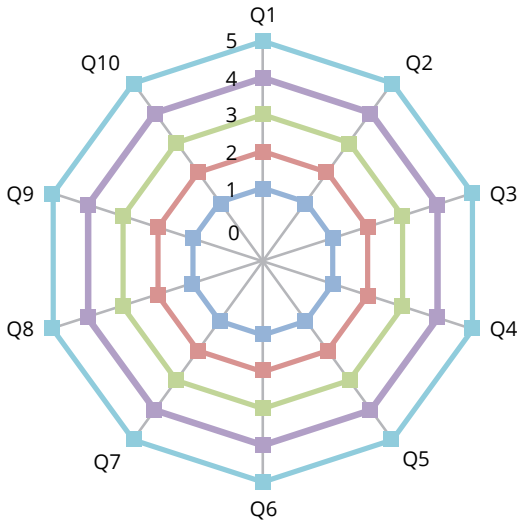
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

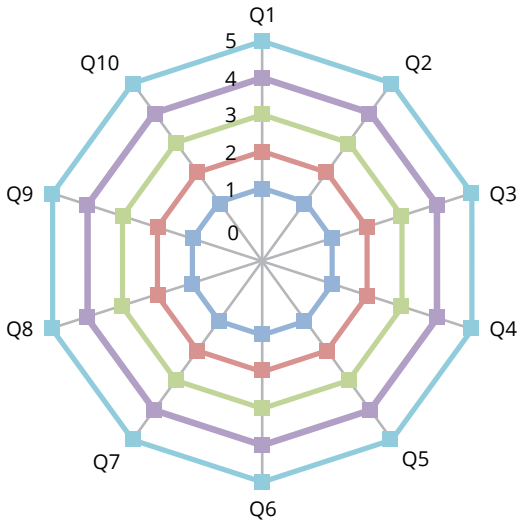
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.
Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



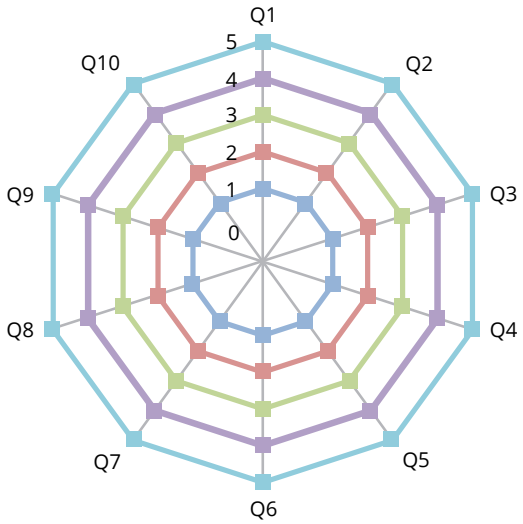
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



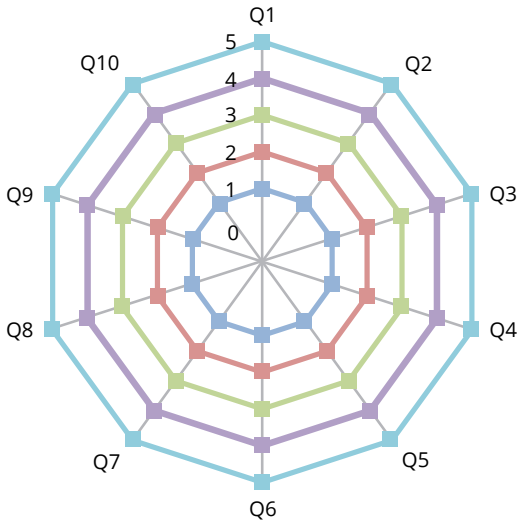
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, πηγαίνεις στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – με τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Διαφέρεις στα διαγράμματα 'πριν' και 'μετά'; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρύνεσαι. Μερικές φορές πηγαίνουμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Αυτό είναι μέρος του ταξιδιού!

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Προχωρώντας παραπέρα

Αυτό το μέρος του ταξιδιού έχει σχεδόν τελειώσει. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για το επόμενο στάδιο.

1. Πως θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις το εργασιακό σου ήθος;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω το εργασιακό μου ήθος:

2. Έχεις κάνει αίτηση για μια δουλειά ή για ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο και θέλουν να μάθουν για το γενικό εργασιακό ήθος και την προσέγγιση σου.

Τι παραδείγματα μπορείς τώρα να δώσεις στη γραπτή σου αίτηση;

3. Τους άρεσε η αίτηση σου, και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη.

Τι άλλα παραδείγματα θετικού εργασιακού ήθους πρέπει να αναφέρεις στη συνέντευξη σου;

Τώρα είσαι έτοιμος/η να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Δεξιότητες για την Επίλυση Προβλημάτων και την Αναλυτική Σκέψη

Δεξιότητες για την Επίλυση Προβλημάτων και την Αναλυτική Σκέψη

Τι είναι και γιατί είναι σημαντικές

- Λατρεύεις την πρόκληση αντιμετώπισης ενός δύσκολου προβλήματος;
- Μπορείς να εντοπίσεις συσχετισμούς που οι άλλοι άνθρωποι δεν παρατηρούν εύκολα;

Στη ζωή μας εμφανίζονται συνεχώς προβλήματα και προκλήσεις. Μερικές φορές τα παρακάμπτουμε για να αποφύγουμε να τα αντιμετωπίσουμε, αλλά τα προβλήματα μας σπάνια εξαφανίζονται από μόνα τους, και προφανώς, πρέπει να τα αντιμετωπίσουμε.

Ευτυχώς, η επίλυση ενός προβλήματος είναι μια δεξιότητα που μπορεί κάποιος να μάθει μαζί με όλες τις άλλες. Μαθαίνοντας να εφαρμόζεις αυτές τις δεξιότητες στα πραγματικά προβλήματα που παρουσιάζονται γίνεσαι πιο δυνατός/η και έχεις περισσότερη αυτοπεποίθηση σαν άτομο. Θα μπορείς να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις της ζωής με πιο σωστούς και έξυπνους τρόπους.

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτή την εργαλειοθήκη:

Μπορείς είτε να χρησιμοποιήσεις τις ενότητες της εργαλειοθήκης μόνος/η ή ως μέλος μιας ομάδας. Ο εκπαιδευτής / σύμβουλός / βοηθός σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση είναι καλύτερη προσαρμοσμένη στις προσωπικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, διάβασε την ενότητα «Οδηγίες και Συμβουλές», η οποία παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου αξιοποίησης της εργαλειοθήκης UMJ.

Εάν χρειάζεσαι περισσότερο χώρο για να γράψεις τις σκέψεις ή τις ενέργειές σου, χρησιμοποίησε επιπλέον φύλλα χαρτιού.

Δεξιότητες για την Επίλυση Προβλημάτων και την Αναλυτική Σκέψη

Αποτελέσματα Μάθησης

Σε αυτή την ενότητα, θα:

- Αναλογιστείς πως λύνεις προβλήματα και φθάνεις σε λύσεις αυτή τη στιγμή.
- Σκεφτείς κάποιες διαφορετικές πλευρές των δεξιοτήτων για την επίλυση των προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη και ποιες από αυτές θα μπορούσες να εφαρμόσεις σε διάφορες περιπτώσεις.
- Περιγράψεις τις ικανότητες σου στην επίλυση προβλημάτων και στην αναλυτική σκέψη.
- Αποφασίσεις με ποιο τρόπο μπορείς να βελτιώσεις αυτές τις δεξιότητες.
- Αναφέρεις μια περίπτωση ή μια εργασία στην οποία συμμετέχεις, και θα φτιάξεις ένα σχέδιο εφαρμογής κάποιων τεχνικών επίλυσης προβλημάτων και αναλυτικής σκέψης όσο θα συμμετέχεις σ΄ αυτές.
- Αξιολογήσεις πως αναπτύχθηκαν οι δεξιότητες σου εξαιτίας αυτής της δραστηριότητας, και πως σχεδιάζεις να συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Να θυμάσαι! Οι δεξιότητες σου δεν θα αναπτυχθούν από τη μια στιγμή στην άλλη. Θα χρειαστεί να αφιερώσεις κάποιο χρόνο για να δουλέψεις αυτές τις δραστηριότητες, μέσω ενός ταξιδιού στο οποίο θα δοκιμάσεις τις δεξιότητες σου, και όταν επιστρέψεις θα δείς πόσο βελτιώθηκαν.

Εάν χρειαστείς βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να δουλέψει αυτή την ενότητα μαζί σας. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εκπαιδευτής, ένας εργασιακός σύμβουλος, ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο που σε γνωρίζει καλά.

Είσαι σε ένα ταξίδι, και σε αυτή τη φάση του ταξιδιού, θα αναπτύξεις κάποιες δεξιότητες για την επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη σε περιπτώσεις που μπορεί να βρεθείς. Αλλά πρώτα, ας δούμε που βρίσκεσαι πριν ξεκινήσεις αυτή τη φάση του ταξιδιού. Είναι ώρα να κάνεις ένα τεστ δεξιοτήτων.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις και να ελέγξεις την πρόοδό σου κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού:

Πτυχή	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Οι σημειώσεις σου
Αρχικός έλεγχος δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Σχεδιασμός δράσης			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Αναστοχασμός, αποτίμηση και 2ος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας			

Πριν το ταξίδι – Τεστ Δεξιοτήτων

Σου αρέσει να λύνεις πάζλ και γρίφους;
Κοίταξε τα παρακάτω πάζλ και δες εάν μπορείς να 'σκεφτείς αντισυμβατικά' για να τα λύσεις.
Πόση ώρα σου πήρε για να βρείς τις λύσεις;

Α. Υπάρχουν έξι αβγά στο καλάθι.
Έξι άτομα παίρνουν από ένα αβγό ο καθένας. Απομένει ένα αβγό στο καλάθι. Πως;

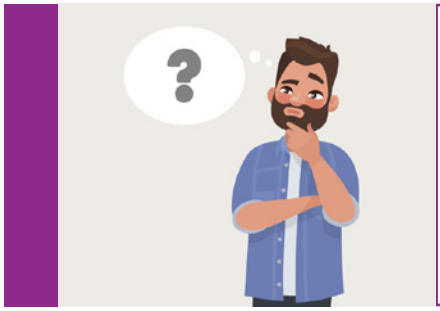
Η απάντηση σου:

Β. Ένας άνδρας και ο γιός του έχουν ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα. Ο άνδρας σκοτώνεται και το παιδί μεταφέρεται εσπευσμένα στο νοσοκομείο με το ασθενοφόρο. Όταν φθάνει στο χειρουργείο, ο χειρούργος λέει, "Δεν μπορώ να χειρουργήσω το παιδί αυτό, είναι γιός μου." Πως μπορεί να συμβαίνει αυτό;

Η απάντηση σου:

Γ. Μια γυναίκα μένει στον τελευταίο όροφο μιας πολυκατοικίας. Κάθε πρωί παίρνει το ασανσέρ για το ισόγειο. Κατά την επιστροφή της, μπορεί να πάει μέχρι τη μέση των ορόφων και χρησιμοποιεί τα σκαλιά για την υπόλοιπη διαδρομή, εκτός αν βρέχει. Γιατί;

Η απάντηση σου:



Δ. Είμαι ένας άνδρας χωρίς αδέλφια, αλλά ο πατέρας αυτού του ατόμου είναι ο γιός του πατέρα μου.
Ποιό είναι αυτό το άτομο;

Η απάντησή σου:

Πώς αισθανόσουν όταν προσπαθούσες να λύσεις αυτά τα προβλήματα;

Επίπεδο	Πρόκληση	Ενδιαφέρον	Περιέργεια	Σύγχυση	Ενόχληση	Ανία
Υψηλό						
Μεσαίο						
Χαμηλό						

Για τις απαντήσεις, επισκέψου το πίσω τμήμα του εγχειριδίου.

Τώρα, συμπλήρωσε το Τεστ Δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Υπόδειξε στο διάγραμμα τις θέσεις/τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου. Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να σημειώσεις ένα Χ, και στη συνέχεια τράβηξε μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να το κάνεις μόνος/η. Εάν δεν είσαι σίγουρος/η πώς να το συμπληρώσεις, ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα- Κανένα Πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Αντιμετωπίζω τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.*	1	2	3	4	5
1	Προσπαθώ να βρω τις αιτίες των προβλημάτων πριν αρχίσω να βρίσκω λύσεις.	1	2	3	4	5
2	Πηγαίνω πίσω και εξετάζω τη γενικότερη εικόνα πριν προσπαθήσω να αναλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5
3	Μου αρέσει να λύνω σταυρόλεξα, αριθμητικούς γρίφους, πάζλ ή σπαζοκεφαλιές.	1	2	3	4	5
4	Δημιουργώ και ακολουθώ μια λογική σειρά σταδίων για την επίλυση του προβλήματος.	1	2	3	4	5
5	Αντιμετωπίζω τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.	1	2	3	4	5
6	Σκέφτομαι δημιουργικά και βρίσκω λύσεις που οι άλλοι άνθρωποι δεν σκέφτονται.	1	2	3	4	5
7	Συνεχώς ρωτάω γιατί είναι έτσι τα πράγματα, και προσπαθώ να καταλάβω πως λειτουργεί ο κόσμος.	1	2	3	4	5
8	Κρίνω μέσα από πολλές πληροφορίες και παρατηρώ τη σχέση μεταξύ των ιδεών.	1	2	3	4	5
9	Είμαι επίμονος και δεν αποσπώμαι όταν προσπαθώ να λύσω προβλήματα.	1	2	3	4	5
10	Γνωρίζω τους περιορισμούς/όρια μου όταν αντιμετωπίζω προβλήματα και είναι χαρά μου να ζητάω βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο δεξιοτήτων σου στην επίλυση προβλημάτων.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εργασιακός σύμβουλος ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να κοιτάξουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, όχι πάντα	Πάντα- Κανένα Πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Αντιμετωπίζει τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.*	1	2	3	4	5
1	Προσπαθεί να βρει τις αιτίες των προβλημάτων πριν αρχίσει να βρίσκει λύσεις.	1	2	3	4	5
2	Πηγαίνει πίσω και εξετάζει τη γενικότερη εικόνα πριν προσπαθήσει να αναλύσει ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5
3	Του αρέσει να λύνει σταυρόλεξα, αριθμητικούς γρίφους, πάζλ ή σπαζοκεφαλιές.	1	2	3	4	5
4	Δημιουργεί και ακολουθεί μια λογική σειρά σταδίων για την επίλυση ενός προβλήματος.	1	2	3	4	5
5	Αντιμετωπίζει τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.	1	2	3	4	5
6	Σκέφτεται δημιουργικά και βρίσκει λύσεις που οι άλλοι άνθρωποι δεν σκέφτονται.	1	2	3	4	5
7	Συνεχώς ρωτάει γιατί είναι έτσι τα πράγματα, και προσπαθεί να καταλάβει πως λειτουργεί ο κόσμος.	1	2	3	4	5
8	Κρίνει μέσα από πολλές πληροφορίες και παρατηρεί τη σχέση μεταξύ των ιδεών.	1	2	3	4	5
9	Είναι επίμονος και δεν αποσπάται όταν προσπαθεί να λύσει προβλήματα.	1	2	3	4	5
10	Γνωρίζει τους περιορισμούς/όρια του/της όταν αντιμετωπίζει προβλήματα και είναι χαρά του/της να ζητάει βοήθεια όταν τη χρειάζεται.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο δεξιοτήτων σας στην επίλυση προβλημάτων.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

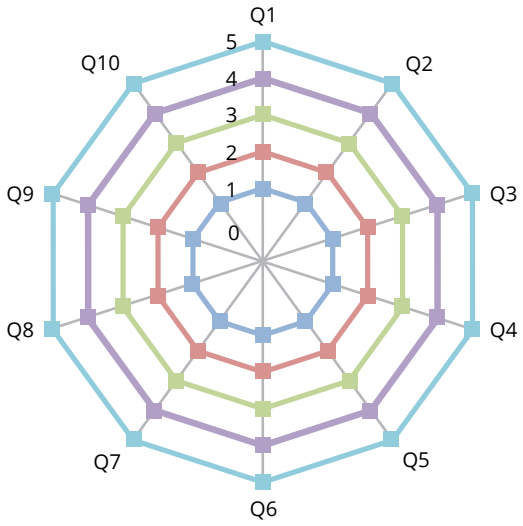
Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.

Ερώτηση 1 – Ερώτηση 10 (Q1 - Q10) αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Για κάθε ερώτηση, εάν απάντησες 5, κύκλωσε το μπλε σταυρό. Εάν απάντησες 4, κύκλωσε το μωβ σταυρό. Εάν απάντησες 3 κύκλωσε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 κυκλώστε τον σκούρο μπλέ.

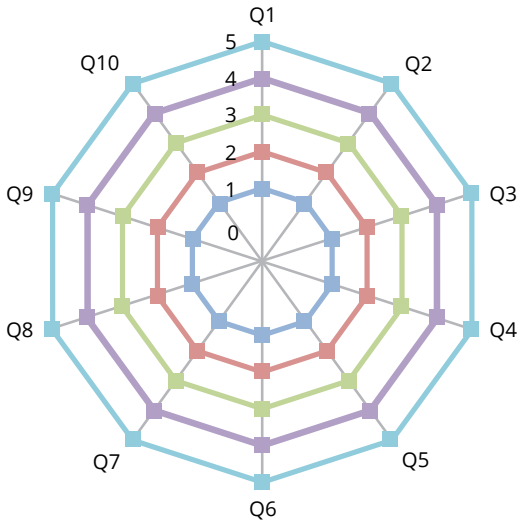
Όταν κυκλώσεις όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σου.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε τα διαφορετικά σας πλέγματα.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι άνθρωποι σε βλέπουν με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποιοί είναι οι αδύναμοι και δυνατοί τομείς σας και βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε και οι δύο.
Απαρίθμησε παρακάτω τους δυνατούς και αδύναμους τομείς σου.

Ποιοί είναι οι τρεις **αδύναμοι** τομείς σου;	Ποιοί είναι οι τρεις **δυνατοί** τομείς σου;
Τομέας 1:	Τομέας 1:
Τομέας 2:	Τομέας 2:
Τομέας 3:	Τομέας 3:

Οι δυνατότεροι τομείς σου ίσως είναι οι δεξιότητες σου στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη, αλλά μπορείς πάντα να βελτιωθείς. Οι αδύναμοι τομείς σου είναι αναμφίβολα οι τομείς που πρέπει να αποφασίσεις να βελτιώσεις.

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το Ταξίδι – Δραστηριότητες Ανάπτυξης

Ας σκεφτούμε την επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη

Βρίσκεσαι σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια μορφή δραστηριότητας ή σε κάποια εργασία, που σημαίνει ότι θα πρέπει να επιλύσεις προβλήματα και να παρουσιάσεις λύσεις. Η ενότητα αυτή είναι λίγο διαφορετική από τις άλλες. Αντί να εφαρμόσεις 10 Ενέργειες, θα ασχοληθείς με τρεις γνωστές μεθόδους επίλυσης προβλημάτων.

Η Προσέγγιση των '5 Γιατί' στην κατανόηση προβλημάτων[1]

Η ανακάλυψη της αιτίας ενός προβλήματος συχνά μπορεί να φανεί χρήσιμη πριν ξεκινήσεις να σκέφτεσαι τις πιθανές λύσεις. Με αυτή την προσέγγιση, απλά ρωτάτε 'γιατί' πέντε φορές, για να εντοπίσετε τις ρίζες του προβλήματος στο παρελθόν.

Το παρακάτω πρόβλημα συνέβη στην κουζίνα ενός εστιατορίου. Στην αρχή φαίνεται ότι είναι λάθος του νέου υπαλλήλου, αλλά ρωτώντας 'γιατί' πέντε φορές, παρατηρούμε ότι δεν φταίει εντελώς αυτός.

Ο νεροχύτης είναι φραγμένος. Γιατί έφραξε;	Επειδή ο καινούργιος υπάλληλος έριξε λάδι. Γιατί το έριξε;	Επειδή δεν υπήρχαν κάδοι ανακύκλωσης για τα τρόφιμα. Γιατί δεν υπήρχαν;	Επειδή ο νέος υπάλληλος τα έβαλε σε λάθος θέση. Γιατί τα έβαλε σε λάθος θέση;	Επειδή κανένας δεν του είπε ακόμα για τα ανακυκλώσιμα περισσεύματα τροφίμων.

Σκέψου ένα πρόβλημα που βίωσες πρόσφατα στη δουλειά, στο σχολείο ή στο σπίτι.
Μπορείς να εφαρμόσεις την προσέγγιση των '5 Γιατί' σε αυτό το πρόβλημα;

1 Δες: https://en.wikipedia.org/wiki/5_Whys

Δεξιότητες ανάλογα με τις συνθήκες – Επίλυση Προβλημάτων και αναλυτική σκέψη

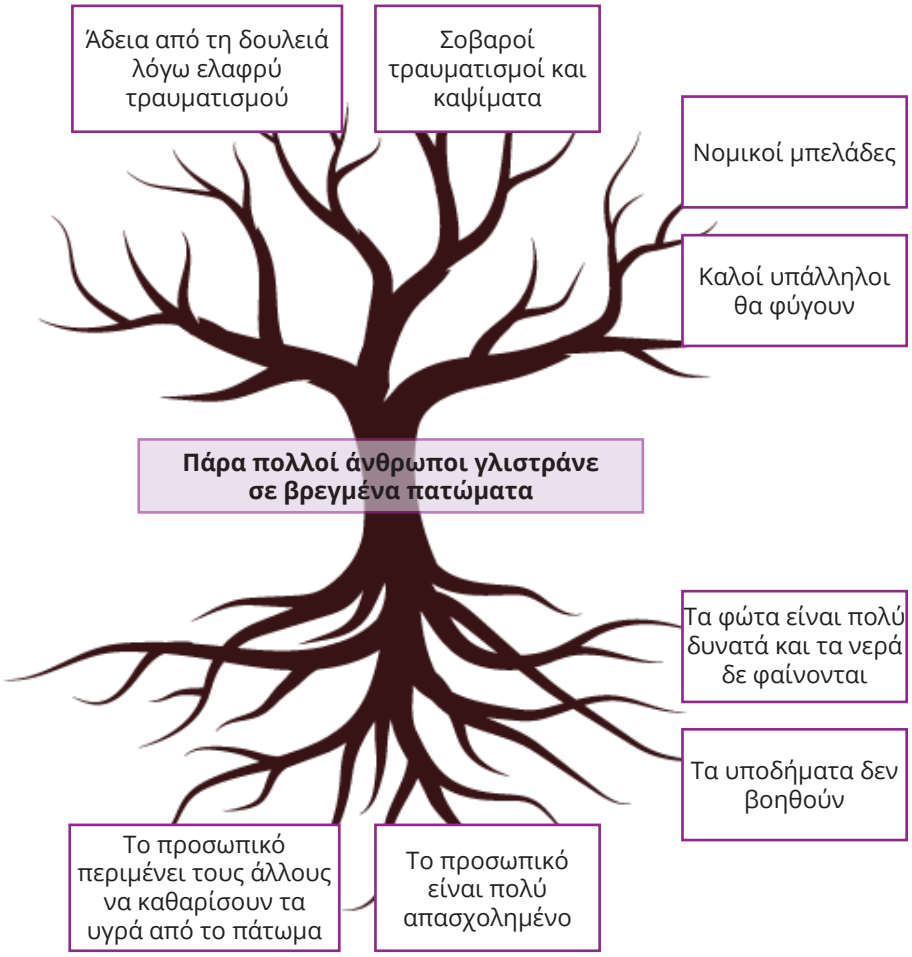
Η ικανότητα να λύνεις προβλήματα με δημιουργικό και αποτελεσματικό τρόπο είναι μια δεξιότητα με ιδιαίτερη αξία στον εργασιακό χώρο. Είναι επίσης μια πολύτιμη δεξιότητα για όλες τις πτυχές της ζωής. Εάν έχεις αποθαρρυνθεί από τα προβλήματα της ζωής, είναι απίθανο να έχεις αυτοπεποίθηση για να αντιμετωπίσεις τα νέα προβλήματα που προκύπτουν, και μπορεί ακόμα και να περάσεις τη ζωή σου αποφεύγοντας τα προβλήματα.

Ευτυχώς, η επίλυση προβλημάτων είναι μια δεξιότητα που μαθαίνεται, και υπάρχουν διάφορες μέθοδοι και τεχνικές που μπορούν να σε βοηθήσουν σε αυτό.

Ένας άλλος τρόπος για να σκεφτείς καλά τα προβλήματα σας είναι το Δέντρο των Προβλημάτων και το Δέντρο των Λύσεων (Problem Tree & Solutions Tree)[2].

Ξεκινήσατε να δουλεύετε στην κουζίνα ενός εστιατορίου. Είναι μόνο η πρώτη εβδομάδα, αλλά είδατε ότι τρία άτομα γλίστρησαν στα βρεγμένα πατώματα.
Ευτυχώς, κανένας δεν τραυματίστηκε σοβαρά, αλλά εσείς είστε προβληματισμένος.
Μιλήσατε με τους συναδέλφους σας και όλοι συμφωνούν ότι έχουν κάποιες κακές συνήθειες.
Είστε σίγουροι ότι μπορείτε να το διορθώσετε χωρίς να το αναφέρετε στο αφεντικό σας. Ποιες λύσεις μπορείτε να δώσετε;

Το Δέντρο των Προβλημάτων



Τι θα μπορούσε να συμβεί λόγω του προβλήματος

Το πρόβλημα

Οι ρίζες του προβλήματος

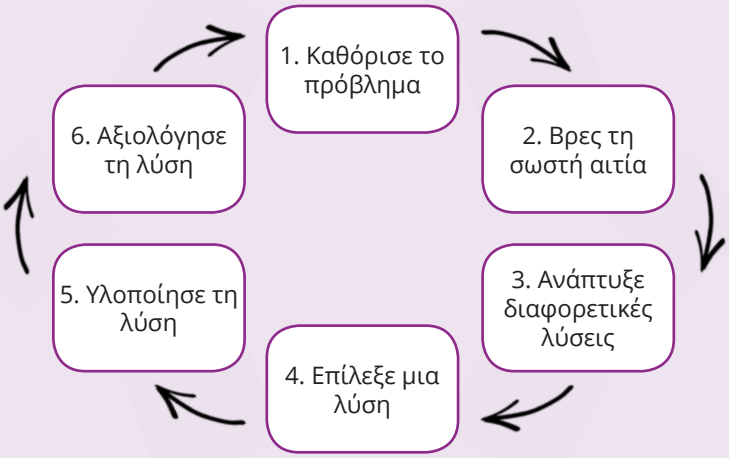
2 Δες: https://en.wikipedia.org/wiki/Issue_tree

Η Μέθοδος Επίλυσης Προβλημάτων των 6 Βημάτων[3]

Είναι μια τεχνική επίλυσης προβλημάτων που μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε σχεδόν πρόβλημα, μεγάλο ή μικρό.
Με την προσέγγιση των '5 Γιατί' άρχισες να αναζητάς τις αιτίες ενός προβλήματος, αλλά αυτό δεν είναι αρκετό. Χρειάζεται επίσης να βρείς την κατάλληλη λύση.

1. Προσδιόρισε το πρόβλημα.

Πριν λύσεις ένα πρόβλημα, χρειάζεται να κατανοήσεις πρώτα ποιο είναι το πρόβλημα πραγματικά. Σκέψου τι θα μπορούσε να συμβεί εάν δεν έκανες τίποτα, και άν το πρόβλημα χρειάζεται να λυθεί τώρα ή εάν μπορεί να περιμένει. Θα μπορούσες επίσης να σκεφτείς ποιο άτομο θα μπορούσε να λύσει αυτό το πρόβλημα καλύτερα, και εάν η ευθύνη ανήκει σε σενα ή σε κάποιον άλλο. Εάν σκεφτείς καλά σε αυτή τη φάση, μπορεί να βοηθήσει να καταγράψεις το πρόβλημα απλά και κατανοητά.



2. Βρες τη σωστή αιτία.

Στο παράδειγμα της προηγούμενης σελίδας, είδαμε ότι το πρόβλημα ήταν ότι ήταν φραγμένος ο νεροχύτης της κουζίνας. Ωστόσο, χρησιμοποιώντας την Μέθοδο των 5 Γιατί (5 Why method), διαπιστώσαμε ότι η αιτία ήταν κάτι εντελώς διαφορετικό. Το πρόβλημα, και τι προκαλεί το πρόβλημα ήταν κάτι εντελώς διαφορετικό. Μερικές φορές μπορεί να βρείς περισσότερες από μια αιτίες για ένα πρόβλημα. Μόλις προσδιορίσεις μια ή περισσότερες αιτίες, μπορείς στη συνέχεια να δοκιμάσεις τις ιδέες σου για να δείς εάν υπάρχουν στοιχεία που τις υποστηρίζουν, ή εάν έχεις βγάλει λάθος συμπέρασμα.

3. Ανάπτυξε διαφορετικές λύσεις

Σε αυτή τη φάση πρέπει να προσπαθήσεις να σκεφτείς όσο το δυνατόν πιο δημιουργικά. Ρώτησε άλλα άτομα, ή κάνε κάποια έρευνα για το πώς έλυσαν άλλοι αυτό το πρόβλημα στον παρελθόν. Χρησιμοποίησε διαγράμματα απεικόνισης, φτιάξε λίστες για να διατυπώσεις τις ιδέες σου γραπτώς, ή σχεδίασε τις φανταστικές λύσεις σου εάν είσαι περισσότερο καλλιτεχνικός τύπος. Θα μπορούσες επίσης να φανταστείς ότι το πρόβλημα λύθηκε, και μετά να εργαστείς αντίστροφα για να φανταστείς τους διαφορετικούς τρόπους που μπόρεσε να λυθεί. Κατάγραψε οποιεσδήποτε ιδέες σου έρχονται στο μυαλό, και δοκίμασε τον εαυτό σου να σκεφτεί την πιο ασυνήθιστη λύση. Σκέψου 'τι θα γινόταν εάν...;' αντί για 'τι' ή 'πως'.

4. Επίλεξε μια λύση

Όταν έχεις μια σειρά πιθανών λύσεων, μπορείς έπειτα να σκεφτείς ποια είναι η καλύτερη. Φτιάξε δύο λίστες και κατάγραψε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε λύσης. Σκέψου τι θα μπορούσε να συμβεί εάν το πρόβλημα δεν είχε λυθεί. Εάν τα χρήματα είναι το πιο σημαντικό πρόβλημα, υπολόγισε ποια είναι η οικονομικότερη λύση. Εάν το θέμα είναι περισσότερο ο χρόνος, επίλεξε τη γρηγορότερη λύση.

5. Υλοποίησε τη λύση

Αφού πάρεις την απόφαση για το ποια λύση θα χρησιμοποιήσεις, θα πρέπει έπειτα να σχεδιάσεις κάθε βήμα πριν ξεκινήσεις να λύνεις το πρόβλημα. Σκέψου πόσο χρόνο θα χρειαστείς, και ποιος άλλος χρειάζεται να εμπλακεί. Αποφάσισε τι χρειάζεται να κάνεις, τι χρειάζεται να κάνουν οι άλλοι, και βεβαιώσου ότι και τα άλλα άτομα το καταλαβαίνουν. Δώσε ένα χρονικό περιθώριο στον εαυτό σου, και υπενθύμισε στον εαυτό σου ποια θα μπορούσε να είναι η λύση του προβλήματος. Αποφάσισε πως θα ξέρεις ότι το πρόβλημα λύθηκε.

3 Δες: https://www.linkedin.com/pulse/20140530154920-39527870-6-effective-problem-solving-steps-for-business-and-life-in-general

6. Αξιολόγησε τη λύση

Εάν το πρόβλημα παραμένει άλυτο, ή τα πράγματα χειροτερεύουν στην πραγματικότητα, μην συνεχίσεις με την ίδια λύση ενώ είναι φανερό ότι δεν είναι αποτελεσματική. Μπορεί ακόμα και να χρειαστεί να επιστρέψεις σε μια προηγούμενη φάση του κύκλου και να κάνεις πάλι κάποια από τα βήματα. Εάν λύσεις το πρόβλημα, τότε μπορείς να είσαι περήφανος/η για τον εαυτό σου, αλλά μην σταματήσεις εκεί. Σκέψου γιατί δούλεψε η λύση και εάν υπάρχει κάτι που θα μπορούσες να κάνεις με διαφορετικό τρόπο την επόμενη φορά. Να θυμάσαι πως έλυσες το πρόβλημα και να θυμάσαι αυτά τα μαθήματα σε περίπτωση που το πρόβλημα εμφανιστεί ξανά στο μέλλον.

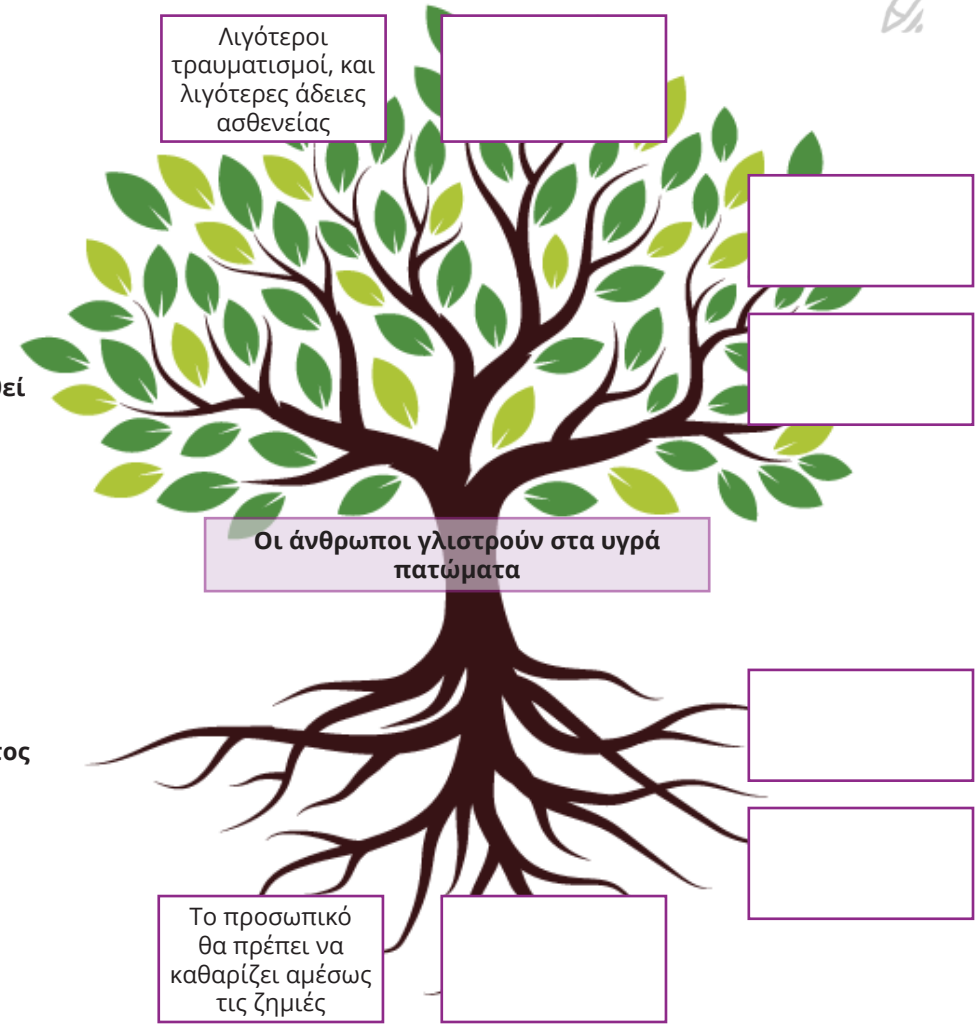
Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσης

Το Δέντρο των Λύσεων

Το Δέντρο των Λύσεων πεθαίνει επειδή οι ρίζες του είναι άρρωστες. Αντιθέτως, το δέντρο των Λύσεων έχει τις λύσεις στις ρίζες του, και αντιμετωπίζοντας το πρόβλημα, τα κλαδιά και τα φύλλα του μπορεί να ανθίσουν.

Σημείωσε κάποιες λύσεις για να αποκαταστήσεις τις αιτίες και πές τι θα μπορούσε να βελτιωθεί εάν επιλυθεί το πρόβλημα.



Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί εάν επιλυθεί το πρόβλημα;

Το πρόβλημα

Οι λύσεις για να αντιμετωπιστούν οι αιτίες του προβλήματος

Σκέψου κάποιες σημαντικές εργασίες ή δραστηριότητες που πρόκειται να συμμετέχεις. Αφού τις αναφέρεις, σκέψου τρία προβλήματα που θα μπορούσαν να συμβούν σε κάποια φάση.

Πρόβλημα 1:	Πρόβλημα 2:	Πρόβλημα 3:

Διάλεξε **ένα** πρόβλημα για να επικεντρωθείς, εάν και όταν συμβεί. Χρησιμοποίησε τη Μέθοδο των 6 Βημάτων για να λύσεις το πρόβλημα. Θα μπορούσες επίσης να σχεδιάσεις τα δικά σου Δέντρα Προβλημάτων και Λύσεων για να σε βοηθήσουν.

1.Καθόρισε το πρόβλημα	
2. Βρές την αιτία	
3. Ανάπτυξε διαφορετικές λύσεις	
4. Επίλεξε μια λύση	
5. Υλοποίησε τη λύση	
6. Αξιολόγησε τη λύση	

Συλλογισμός και Αξιολόγηση

Πως πήγε; Να η ευκαιρία σου να σκεφτείς πως έχεις βελτιώσει τις δεξιότητες σου στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη. Γράψε σε κάθε βέλος παρακάτω τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Εφάρμοσες το σχέδιό σου στην επίλυση προβλημάτων; Πως;

Μπορείς τώρα να λύνεις τα προβλήματα σου καλύτερα; Πως;

Ποιές νέες δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη θα πάρεις μαζί σου και θα αναπτύξεις περαιτέρω στο μέλλον;

Μετά το ταξίδι – Τεστ Δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσει αυτή τη φάση του ταξιδιού σου στα soft skills. Χρησιμοποίησες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να σκεφτείς για τις δεξιότητες σου στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη. Τώρα είναι καιρός να δείς πόση απόσταση διάνυσες στο ταξίδι σου στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και αναλυτικής σκέψης. Σημάδεψε στα κενά που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα- Κανένα Πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Αντιμετωπίζω τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.*	1	2	3	4	5
1	Προσπαθώ να βρω τις αιτίες των προβλημάτων πριν αρχίσω να βρίσκω λύσεις.	1	2	3	4	5
2	Πηγαίνω πίσω και εξετάζω τη γενικότερη εικόνα πριν προσπαθήσω να αναλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5
3	Μου αρέσει να λύνω σταυρόλεξα, αριθμητικούς γρίφους, πάζλ ή σπαζοκεφαλιές.	1	2	3	4	5
4	Δημιουργώ και ακολουθώ μια λογική σειρά σταδίων για την επίλυση του προβλήματος.	1	2	3	4	5
5	Αντιμετωπίζω τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.	1	2	3	4	5
6	Σκέφτομαι δημιουργικά και βρίσκω λύσεις που οι άλλοι άνθρωποι δεν σκέφτονται.	1	2	3	4	5
7	Συνεχώς ρωτάω γιατί είναι έτσι τα πράγματα, και προσπαθώ να καταλάβω πως λειτουργεί ο κόσμος.	1	2	3	4	5
8	Κρίνω μέσα από πολλές πληροφορίες και παρατηρώ τη σχέση μεταξύ των ιδεών.	1	2	3	4	5
9	Είμαι επίμονος και δεν αποσπώμαι όταν προσπαθώ να λύσω προβλήματα.	1	2	3	4	5
10	Γνωρίζω τους περιορισμούς μου όταν αντιμετωπίζω προβλήματα και είναι χαρά μου να ζητάω βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων σας στην επίλυση προβλημάτων.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Ζήτησε πάλι από το ίδιο άτομο που σε ξέρει καλά να υποδείξει στον πίνακα τα σημεία που σε αντιπροσωπεύουν τώρα καλύτερα. Δεν πρέπει να κοιτάζουν τις απαντήσεις σας!

Η γνώμη εκφράστηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα- Κανένα Πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Αντιμετωπίζει τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.*	1	2	3	4	5
1	Προσπαθεί να βρει τις αιτίες των προβλημάτων πριν αρχίσει να βρίσκει λύσεις.	1	2	3	4	5
2	Πηγαίνει πίσω και εξετάζει τη γενικότερη εικόνα πριν προσπαθήσει να αναλύσει ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5
3	Του αρέσει να λύνει σταυρόλεξα, αριθμητικούς γρίφους, πάζλ ή σπαζοκεφαλιές.	1	2	3	4	5
4	Δημιουργεί και ακολουθεί μια λογική σειρά σταδίων για την επίλυση ενός προβλήματος.	1	2	3	4	5
5	Αντιμετωπίζει τα προβλήματα σαν ευκαιρίες ανάπτυξης και μάθησης.	1	2	3	4	5
6	Σκέφτεται δημιουργικά και βρίσκει λύσεις που οι άλλοι άνθρωποι δεν σκέφτονται.	1	2	3	4	5
7	Συνεχώς ρωτάει γιατί είναι έτσι τα πράγματα, και προσπαθεί να καταλάβει πως λειτουργεί ο κόσμος.	1	2	3	4	5
8	Κρίνει μέσα από πολλές πληροφορίες και παρατηρεί τη σχέση μεταξύ των ιδεών.	1	2	3	4	5
9	Είναι επίμονος και δεν αποσπάται όταν προσπαθεί να λύσει προβλήματα.	1	2	3	4	5
10	Γνωρίζει τους περιορισμούς του/της όταν αντιμετωπίζει προβλήματα και είναι χαρά του/της να ζητάει βοήθεια όταν τη χρειάζεται.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων του/της στην επίλυση προβλημάτων.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

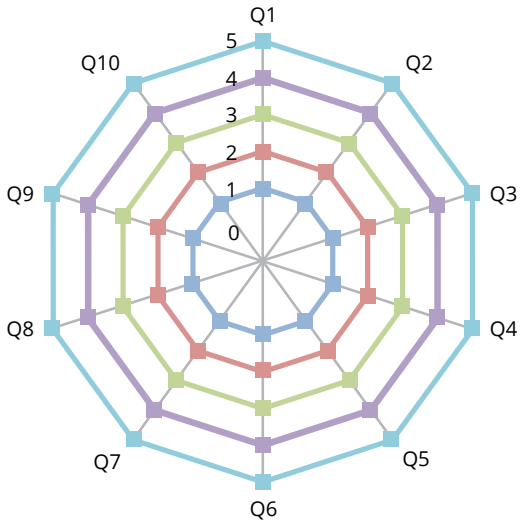
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

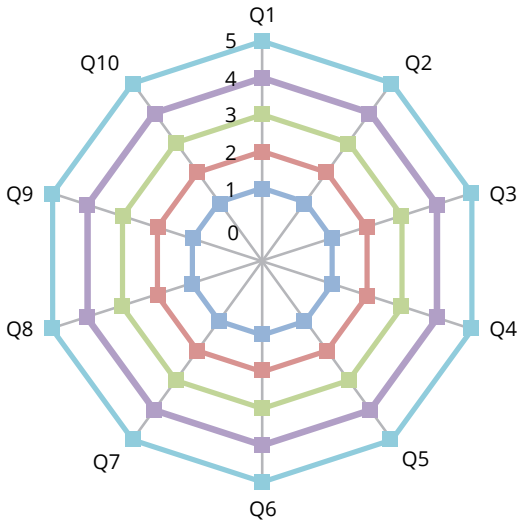
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.
Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



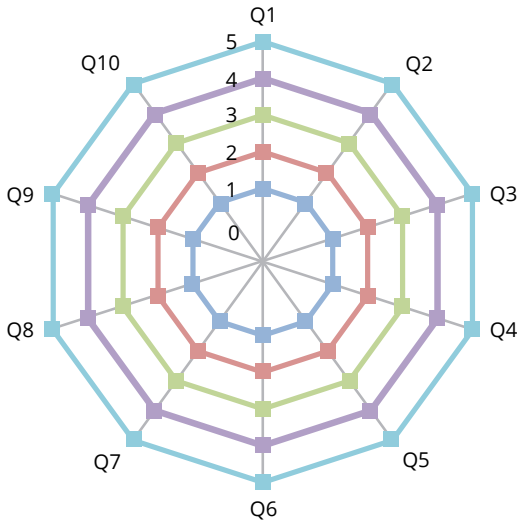
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



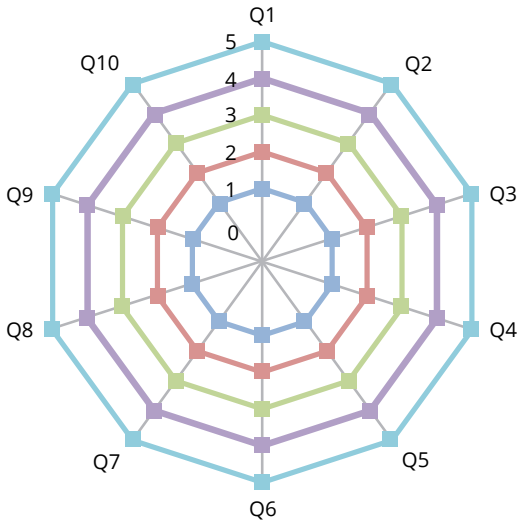
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, πηγαίνεις στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – με τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα διαγράμματα 'πριν' και 'μετά'; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρύνεσαι. Μερικές φορές πηγαίνουμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Αυτό είναι μέρος του ταξιδιού!

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Προχωρώντας παραπέρα

Αυτό το μέρος του ταξιδιού έχει σχεδόν τελειώσει. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για την επόμενη φάση.

1. Πως θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις δεξιότητες μου στην επίλυση των προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη μέσω:

2. Έκανες αίτηση για μια δουλειά ή για ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο και θέλουν να μάθουν τι εμπειρία διαθέτεις στην επίλυση προβλημάτων και την αναλυτική σκέψη.

Τι παραδείγματα μπορείς να δώσεις τώρα στη γραπτή σου αίτηση;

3. Άρεσε η αίτηση σου και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη.

Τι επιπλέον παραδείγματα δεξιοτήτων για την καλή επίλυση των προβλημάτων και τη αναλυτική σκέψη θα ανέφερες στην συνέντευξη σου;

Τώρα είσαι έτοιμος/η να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ:

Α.Το τελευταίο άτομο δεν πήρε ένα αυγό από το καλάθι, αλλά πήρε το καλάθι που είχε μέσα και το αβγό.

Β. Ο χειρούργος είναι γυναίκα και είναι η μητέρα του τραυματισμένου παιδιού.

Γ. Η γυναίκα είναι κοντύτερη από το μέσο όρο και δεν μπορεί να φτάσει τα κουμπιά των πάνω ορόφων. Όταν βρέχει κρατάει ομπρέλα και την χρησιμοποιεί για να πιέσει τα κουμπιά.

Δ. Αυτό το άτομο είναι ο γιός μου.

Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Δεξιότητες Ομαδικής Εργασίας

Δεξιότητες Ομαδικής Εργασίας

Τι είναι και γιατί είναι σημαντικές

- Σε ευχαριστεί να δουλεύεις και να συνεργάζεσαι με άλλους;
- Ή προτιμάς να δουλεύεις μόνος;

Σε διάφορες φάσεις της ζωής σου, υπήρξες μέλος μιας ομάδας. Μπορεί να έχεις παίξει σε αθλητικές ομάδες, ή να έχεις συμμετάσχει σε τοπικά προγράμματα και σίγουρα υπήρξες μέλος μιας σχολικής ομάδας από την παιδική σου ηλικία και μετά. Κάποιοι άνθρωποι έχουν φυσικό ταλέντο ως παίκτες μιας ομάδας, ενώ άλλοι για να τα καταφέρουν σε μια ομάδα χρειάζεται υπομονή και προσπάθεια. Εάν αρχίσεις να το σκέφτεσαι, πιθανώς θα μπορέσεις να θυμηθείς κάποιες φορές που ήσουν σε μια ομάδα που είχε προάγει τα καλύτερα χαρακτηριστικά σου, αλλά και τα χειρότερα.

Η ικανότητα να δουλεύεις καλά με μια ομάδα είναι ένα soft skill που είναι σημαντικό για τις επαγγελματικές σου προοπτικές, αλλά ενδεχομένως είναι καλύτερα να το σκεφτείς σαν σύνολο αρκετών συναφών δεξιοτήτων, παρά σαν μια δεξιότητα από μόνη της. Οι ομάδες συχνά αποτυγχάνουν επειδή λείπει μια από τις άλλες δεξιότητες. Δεν είναι δυνατόν να έχεις μια αποτελεσματική ομάδα από την οποία λείπουν, για παράδειγμα, οι δεξιότητες στην επικοινωνία και στη διαχείριση του χρόνου.

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτή την εργαλειοθήκη:

Μπορείς είτε να χρησιμοποιήσεις τις ενότητες της εργαλειοθήκης μόνος/η ή ως μέλος μιας ομάδας. Ο εκπαιδευτής / σύμβουλός / βοηθός σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση είναι καλύτερα προσαρμοσμένη στις προσωπικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, διάβασε την ενότητα «Οδηγίες και Συμβουλές», η οποία παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου αξιοποίησης της εργαλειοθήκης UMJ.

Εάν χρειάζεσαι περισσότερο χώρο για να γράψεις τις σκέψεις ή τις ενέργειές σου, χρησιμοποίησε επιπλέον φύλλα χαρτιού.

Δεξιότητες Ομαδικής Εργασίας

Αποτελέσματα Μάθησης

Σε αυτή την ενότητα, θα:

- Σκεφτείς τους διαφορετικούς ρόλους που υπάρχουν σε μια ομάδα και πως συνεργάζεσαι με τα άλλα άτομα.
- Σκεφτείς κάποιες στρατηγικές για πως θα γίνεις πιο αποτελεσματικό μέλος μιας ομάδας.
- Περιγράψεις τις δικές σου δεξιότητες και ικανότητες στην ομαδική εργασία και θα αποφασίσεις πως θα μπορούσες να βελτιώσεις αυτές τις δεξιότητες.
- Αναφέρεις μια περίπτωση ή μια εργασία που συμμετέχεις και θα κανονίσεις να εφαρμόσεις κάποιες τεχνικές ομαδικής εργασίας ενώ συμμετέχεις σε αυτή.
- Αξιολογήσεις πως βελτιώθηκαν οι δεξιότητες σου λόγω αυτής της δραστηριότητας και πως σχεδιάζεις να συνεχίσεις να βελτιώνεις τις δεξιότητες σου στην ομαδική εργασία.

Να θυμάσαι! Οι δεξιότητες σου δεν θα αναπτυχθούν από τη μια στιγμή στην άλλη. Θα χρειαστεί να αφιερώσεις κάποιο χρόνο για να δουλέψεις αυτές τις δραστηριότητες, κάνε ένα ταξίδι και δοκίμασε τις δεξιότητες σου, κατόπιν επέστρεψε και δες πόσο βελτιώθηκαν οι δεξιότητες σου.

Εάν χρειαστείς βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να επεξεργαστεί αυτή την ενότητα μαζί σου. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εκπαιδευτής, ένας εργασιακός σύμβουλος, ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο που σας γνωρίζει καλά.

Αυτή τη φάση του ταξιδιού είναι κάπως διαφορετική από τις άλλες, και θα χρησιμοποιήσεις κάθε soft skill που εξετάστηκε μέχρι τώρα για να αναπτύξεις τις δεξιότητες σου στην ομαδική εργασία. Αλλά πρώτα, ας δούμε που βρίσκεσαι πριν ξεκινήσεις αυτή τη φάση του ταξιδιού. Είναι ώρα να κάνεις ένα τεστ δεξιοτήτων.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις και να ελέγξεις την πρόοδό σου κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού:

Πτυχή	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Οι σημειώσεις σου
Αρχικός έλεγχος δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Σχεδιασμός δράσης			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Αναστοχασμός, αποτίμηση και 2ος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας			

Πριν το ταξίδι – Τέστ Δεξιοτήτων

Σκέψου μια φορά που ήσουν σε μια ομάδα, από την παιδική σου ηλικία μέχρι τώρα.

Τι πήγε καλά σε αυτές τις ομάδες; Υπήρξε κάτι που θα μπορούσε να έχει βελτιωθεί για να γίνει αποτελεσματικότερη η ομάδα;

Κράτησε μερικές σημειώσεις στους παρακάτω πίνακες:

Η ομάδα στην οποία ήμουν μέλος:	
Τι πήγε καλά:	Τι μπορούσε να έχει βελτιωθεί:

Σκέψου ή συζήτησε, γιατί είναι σημαντική η ομαδική εργασία στις ομάδες αυτές; Τι θα μπορούσε να πάει στραβά εάν δεν συνεργαστούν; Δε χρειάζεται να γράψεις κάτι.

Τώρα, συμπλήρωσε το Τέστ Δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Επισήμανε στον πίνακα τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου. Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να σημειώσεις ένα Χ και στη συνέχεια να τραβήξεις μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου. Μπορείς εάν θέλεις να το κάνεις μόνος σου. Εάν δεν είσαι σίγουρος πώς να το συμπληρώσεις ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ-Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα –Κανένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλα άτομα, να ανταλλάζω ιδέες και να μοιράζομαι τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.*	1	2	3	4	5
1	Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλα άτομα, να ανταλλάζω ιδέες και να μοιράζομαι τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.	1	2	3	4	5
2	Είμαι αυτοπαρακινούμενος και δεν καθυστερώ τη δουλειά, αλλά ξέρω πότε να ζητήσω βοήθεια από τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εμπιστεύομαι τους άλλους και εξετάζω διάφορους τρόπους για την εκτέλεση των εργασιών.	1	2	3	4	5
4	Είμαι καλός ακροατής και λαμβάνω υπόψη μου τις νέες μεθόδους εργασίας.	1	2	3	4	5
5	Αντιλαμβάνομαι τη σημασία της γλώσσας του σώματος για την αποτελεσματική επικοινωνία.	1	2	3	4	5
6	Σέβομαι τις απόψεις και τις πολιτισμικές αξίες των άλλων και διαχειρίζομαι τις αντιπαραθέσεις.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνομαι σε τι βαθμό είναι αποδεκτός ο ρόλος μου σε μια μεγαλύτερη ομάδα.	1	2	3	4	5
8	Αναπτύσσω δημιουργικές λύσεις που με βοηθούν να επιλύω τα προβλήματα.	1	2	3	4	5
9	Βάζω στόχους και σχεδιάζω τις ενέργειες για την επίτευξη τους.	1	2	3	4	5
10	Ενημερώνω τους άλλους για την πρόοδο της εργασίας, καθώς και όταν αυτή χρειαστεί να διαρκέσει περισσότερο από ότι είχε προγραμματιστεί.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων σου στην ομαδική εργασία.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στην ομαδική εργασία είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εργασιακός σύμβουλος, ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να κοιτάξουν τις απαντήσεις σου!

Η άποψη εκφράστηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Δυσκολεύομαι Ποτέ--	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – Καλά πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Του/της αρέσει να συνεργάζεται με άλλα άτομα, να ανταλλάζει ιδέες και να μοιράζεται τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.*	1	2	3	4	5
1	Του/της αρέσει να συνεργάζεται με άλλα άτομα, να ανταλλάζει ιδέες και να μοιράζεται τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.	1	2	3	4	5
2	Είναι αυτοπαρακινούμενος/η και δεν καθυστερεί τη δουλειά, αλλά ξέρει πότε να ζητήσει βοήθεια από τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εμπιστεύεται τους άλλους και εξετάζει διάφορους τρόπους για την εκτέλεση των εργασιών.	1	2	3	4	5
4	Είναι καλός ακροατής/τρια και λαμβάνει υπόψη τις νέες μεθόδους εργασίας.	1	2	3	4	5
5	Αντιλαμβάνεται τη σημασία της γλώσσας του σώματος για την αποτελεσματική επικοινωνία.	1	2	3	4	5
6	Σέβεται τις απόψεις και τις πολιτισμικές αξίες των άλλων και διαχειρίζεται τις αντιπαραθέσεις.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνεται σε τι βαθμό είναι αποδεκτός ο ρόλος του/της σε μια μεγαλύτερη ομάδα.	1	2	3	4	5
8	Αναπτύσσει δημιουργικές λύσεις που τον/την βοηθούν να επιλύει τα προβλήματα.	1	2	3	4	5
9	Βάζει στόχους και σχεδιάζει τις ενέργειες για την επίτευξη τους.	1	2	3	4	5
10	Ενημερώνει τους άλλους για την πρόοδο της εργασίας καθώς και όταν αυτή χρειαστεί να διαρκέσει περισσότερο από ότι είχε προγραμματιστεί.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων του/της στην ομαδική εργασία.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στην ομαδική εργασία είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

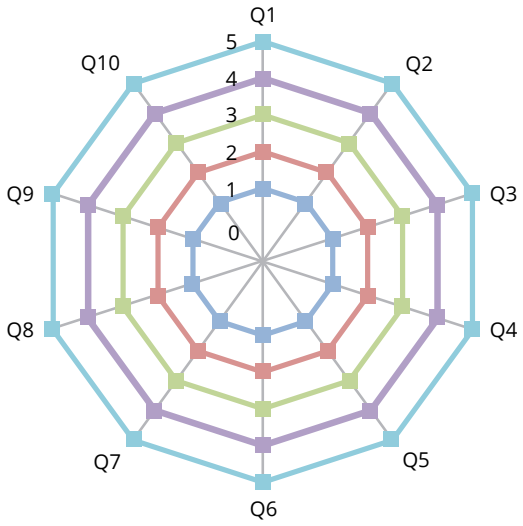
Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.

Ερώτηση 1 – Ερώτηση 10 (Q1 - Q10) αντιπροσωπεύουν τις ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση, εάν απάντησες 5, κυκλώστε το μπλε σταυρό. Εάν απάντησες 4, κυκλώστε το μωβ σταυρό. Εάν απάντησες 3 κυκλώστε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 κυκλώστε τον σκούρο μπλέ.

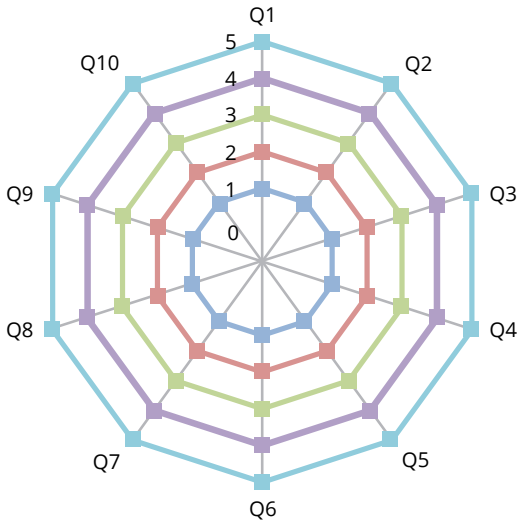
Όταν κυκλώσεις όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σου.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε τα διαφορετικά πλέγματα σας.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι σε βλέπουν με τον ίδιο τρόπο όπως βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποιά είναι τα αδύναμα και δυνατά σημεία σου και βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε και οι δύο.
Απαρίθμησε παρακάτω τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου.

Ποιά είναι τα τρία **αδύναμα** σημεία σου;	Ποιά είναι οι τρία **δυνατά** σημεία σου;
Σημείο 1:	Σημείο 1:
Σημείο 2:	Σημείο 2:
Σημείο 3:	Σημείο 3:

Τα δυνατότερα σημεία σου μπορεί να είναι οι δεξιότητες σου στην ομαδική εργασία αλλά μπορείς πάντα να βελτιώνεσαι. Τα αδύναμα σημεία σου είναι αναμφίβολα τα σημεία που πρέπει να σκεφτείς να βελτιώσεις.

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το ταξίδι – Δραστηριότητες Βελτίωσης

Είσαι σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια δραστηριότητα ή εργασία που σημαίνει ότι πρέπει να συνεργαστείς με άλλα άτομα.

Ομαδική εργασία ως συνδυασμός δεξιοτήτων

Εάν έχεις ασχοληθεί με κάποιες από τις άλλες ενότητες, ενδεχομένως παρατήρησες ότι η ομαδική εργασία αποτελείται από πολλές διαφορετικές δεξιότητες. Με διάφορους τρόπους, είναι καλύτερα να σκεφτείς την ομαδική εργασία σαν ένα 'σύμπλεγμα' ή ένα συνδυασμό δεξιοτήτων.

Δεξιότητες Επικοινωνίας	• **Να μιλάς με αυτοπεποίθηση.** Να διατυπώνεις τις ιδέες σου με σιγουριά, με εποικοδομητικό τρόπο, και να δείχνεις σεβασμό στην υπόλοιπη ομάδα. • **Ανάπτυξε δεξιότητες για ενεργητική ακρόαση.** Να ακούς πριν μιλήσεις, και να είσαι δεκτικός/ή σε νέες ιδέες. Να μπορείς να δέχεσαι την κριτική χωρίς να είσαι ευέξαπτος/η και να μην διαφωνείς με κάθε θέμα. • **Διαχειρίσου τις αντιπαραθέσεις.** Όπου προκύπτει κάποια διαφορά άποψης ή κάποια αποτυχία, μπορεί να προκύψουν συγκρούσεις. Να χρησιμοποιείς τις δεξιότητες σου στην επίλυση των συγκρούσεων για να επιφέρεις τη λύση.
Δεξιότητες Προσαρμοστικότητας	• **Ξεπέρασε τα εμπόδια.** Μια ομάδα συναντά συχνά δύσκολες καταστάσεις οι οποίες χρειάζονται αλλαγή προσέγγισης ή στόχου. Να προσαρμόζεσαι σε αυτές τις καταστάσεις και να στηρίζεις τα άλλα μέλη της ομάδας που χρειάζονται βοήθεια.

Θετική Αντιμετώπιση	• **Συνέχισε να μαθαίνεις.** Να σκέφτεσαι προσεκτικά τι πήγε καλά και να συνεχίσεις να μαθαίνεις, να βελτιώνεσαι βάση της εμπειρίας σου. • **Επικεντρώσου στα θετικά.** Να μην αγνοείς τα άσχημα πράγματα, αλλά να συνεχίσεις να επικεντρώνεσαι στο τι πηγαίνει καλά. Να νιώθεις άνετα να επαινείς τα άλλα μέλη της ομάδας όταν το αξίζουν.
Διαχείριση Χρόνου και Ενέργειας	• **Να είσαι πάντα αξιόπιστος/η.** Να φθάνεις στην ώρα σου και να μπορεί κάποιος να σε εμπιστεύεται στη δίκαιη κατανομή της δουλειάς. Πάντα να φέρνεις σε πέρας κάτι που ξεκινάς.
Εργασιακό Ήθος	• **Να είσαι έτοιμος να κάνεις το κάτι παραπάνω.** Εφόσον προκύψουν απρόσμενα θέματα, να μπορείς να συνεργάζεσαι με τους άλλους να χαίρεσαι να καταβάλεις επιπλέον προσπάθεια για να ξαναβρίσκει κάτι το ρυθμό του. • **Να ανταλλάσεις τις γνώσεις και την εμπειρία σου.** Ξέρεις ότι κάθε μέλος μιας ομάδας έχει ιδιαίτερα ταλέντα. Να μοιράζεσαι τις γνώσεις και την εμπειρία σου χωρίς ενδοιασμούς με την υπόλοιπη ομάδα.
Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων & Αναλυτικής Σκέψης	• **Συνεργάσου για την επίλυση προβλημάτων.** Όποτε αντιμετωπίζει η ομάδα ένα πρόβλημα, να συνεργάζεσαι χωρίς αντιπαραθέσεις στην ανταλλαγή απόψεων και την εξεύρεση λύσεων.

Να θυμάσαι κάθε φάση του ταξιδιού σου στα soft skills μέχρι τώρα.

- Ποιά είναι τα πιο δυνατά soft skills σου;
- Τι πιστεύεις ότι χρειάζεσαι να βελτιώσεις επιπλέον;
- Ποιες δεξιότητες μπορείς να διαθεσεις σε μια ομάδα;
- Μπορείς να σκεφτείς κάποιες άλλες δεξιότητες που χρειάζεται μια ομάδα που δεν αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα;

Κράτησε μερικές σημειώσεις στον πίνακα:

Τα πιο δυνατά soft skills μου:	**Δεξιότητες που χρειάζεται να βελτιώσω επιπλέον:**	**Οι δεξιότητες που μπορώ να διαθέσω σε μια ομάδα:**	**Άλλες δεξιότητες που χρειάζονται σε μια ομάδα:**

Δίκτυα ομαδικής εργασία

Η ομαδική εργασία και η συνεργασία είναι βασικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου. Εάν δεν μαθαίναμε να συνεργαζόμαστε και να δουλεύουμε με τους άλλους, η κοινωνία δεν θα είχε αναπτύξει ποτέ την πλούσια πολυπλοκότητα που υπάρχει σήμερα γύρω μας.

Όλα όσα χρησιμοποιούμε και καταναλώνουμε είναι αποτέλεσμα ενός δικτύου συνεργασίας. Τα περισσότερα από αυτά δεν φαίνονται και εμείς απλά δεν το σκεφτόμαστε. Ωστόσο, όταν αρχίσουμε να το σκεφτόμαστε, αντιλαμβανόμαστε ότι έχουμε σχέσεις με άλλα άτομα – στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον – με τρόπους που ενδεχομένως ποτέ δεν γνωρίζαμε.

Πότε ήπιες τελευταία φορά καφέ;

Εάν τον ήπιες σε καφετέρια, κάποιος απασχολείται σε μια ομάδα για να σου τον φτιάξει. Αλλά δεν σταματάει εκεί. Μια άλλη ομάδα έφτιαξε την κούπα από την οποία ήπιες. Κάποια άλλη έφτιαξε την μηχανή του καφέ και διέθεσε το νερό και το ρεύμα. Οι καλλιεργητές του καφέ χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά καλλιέργησαν τους κόκκους του καφέ. Μια ομάδα τους ξέρανε και τους στέγνωσε, μετά οι εργαζόμενοι στις μεταφορές τον έστειλαν στην Ευρώπη. Εάν πρόσθεσες γάλα, ένας γαλακτοπαραγωγός άρμεξε τις αγελάδες, το γάλα κατόπιν παστεριώθηκε, συσκευάστηκε και μεταφέρθηκε στον έμπορο. Και αυτό συνεχίζεται...

Σκέψου τουλάχιστον 10 σχέσεις στο δίκτυο συνεργασίας για ένα από τα παρακάτω προϊόντα:

- Την καρέκλα που κάθεσαι
- Το μπλουζάκι, το πουκάμισο ή το φανελάκι που φοράς
- Ένα laptop, ένα tablet ή ένα smart phone που χρησιμοποιείς συστηματικά

Πόσες σχέσεις μπορείτε να βρείτε στο δίκτυο συνεργασίας;
Πόσες ομάδες ασχολήθηκαν;
Ποια μπορεί να είναι η συνέπεια αυτών των προϊόντων για τους ανθρώπους στο μέλλον;

Γύρισε στην τελευταία σελίδα για μερικές προτάσεις αν κολλήσεις.

Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσεων

Επειδή οι ομάδες είναι τόσο σημαντικές στην καθημερινότητα μας, είναι σημαντικό να λειτουργούν καλά. Η κατανόηση των ρόλων σε μια ομάδα μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν αποτελεσματικότερα.

Σύμφωνα με μια προσέγγιση, υπάρχουν πέντε βασικοί πιθανοί ρόλοι σε μια ομάδα[1]:

Ο Ηγέτης (Leader) διασφαλίζει ότι όλοι γνωρίζουν τι χρειάζεται να γίνει και ότι σε όλους είναι σαφείς οι στόχοι της ομάδας. Εάν αποσπαστεί η προσοχή κάποιων ατόμων, είναι δουλειά του ηγέτη να βεβαιωθεί ότι ξαναβρήκαν το ρυθμό τους.

Ο Ερευνητής (Challenger) συνεχώς κάνει ερωτήσεις για την αποτελεσματικότητα της ομάδας, αλλά το κάνει για να βελτιώσει την δουλειά της ομάδας. Μερικές φορές υποδύεται το 'δικηγόρο του διαβόλου' για να βρει την καλύτερη λύση.

Ο Εκτελεστής (Doer) ασχολείται περισσότερο με την προετοιμασία της δουλειάς και με το να προχωρήσει η δουλειά. Είναι πρόθυμος να δουλέψει σκληρά για την ομάδα, αλλά δεν του αρέσουν οι άνθρωποι που δεν καταβάλλουν ιδιαίτερη προσπάθεια.

Ο Διανοούμενος (Thinker) του αρέσει να κάνει ένα βήμα πίσω για να αναλύσει με μεγαλύτερη σαφήνεια μια περίπτωση. Μπορεί να δει τα πράγματα προσεκτικά, ή να επικεντρωθεί στη γενικότερη εικόνα. Συχνά βρίσκει πρωτότυπες λύσεις.

Ο Εμψυχωτής (Supporter) βλέπει το ρόλο του ως προς το να διατηρεί την ομάδα ικανοποιημένη, εξαλείφοντας τις αντιπαραθέσεις και υποστηρίζοντας αυτούς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Ενδέχεται επίσης να χρησιμοποιήσει το χιούμορ του ως τρόπο απόσπασης από μια αντιπαράθεση.

Είναι σημαντικό να αποδέχεσαι ότι μπορείς κάποιες φορές να αλλάζεις ρόλους ανάλογα με την ομάδα που είσαι, και να αναλαμβάνεις ένα ή περισσότερους ρόλους στην ομάδα που συμμετέχεις. Ποιος σε περιγράφει καλύτερα;

Πιστεύω ότι είμαι ..... *επειδή* .....

.....

.....

1 Δες: https://cdkleadership.weebly.com/teamwork.html

Δυστυχώς , οι ομάδες μπορεί να παρεκκλίνουν. Μια δυνατή ομάδα συνδυάζει διαφορετικούς τύπους εργαζομένων, και δεν επικρατεί ένας τύπος εργαζόμενου στην ομάδα.

Τι πήγε στραβά; Τι συμβουλές μπορείς να δώσεις στα άτομα των παρακάτω ομάδων; Σκέψου το ή συζήτησε με κάποιον άλλο. Δε χρειάζεται να γράψεις κάτι.

Δόθηκε στην ομάδα μια βασική ενημέρωση για το τι ήθελε ο πελάτης και η δουλειά έγινε γρήγορα και αποτελεσματικά. Ωστόσο, δεν υπήρξε καμιά σαφής καθοδήγηση από τον πελάτη καθώς προχωρούσε η δουλειά, και κανένας δεν έθεσε κάποιο ερώτημα. Δυστυχώς ο πελάτης δεν είναι ικανοποιημένος με το τελικό αποτέλεσμα. Όλοι ήταν απασχολημένοι για να τελειώσουν τη δουλειά και δε σκέφτηκαν την ποιότητα της δουλειάς τους.

Αυτοί οι υπάλληλοι γραφείου δεν τα πάνε καλά. Έχουν πολλή δουλειά να κάνουν, αλλά συνεχίζουν να διαφωνούν σχετικά με το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να γίνει η δουλειά. Μερικά άτομα προσπαθούν να χειραγωγήσουν ώστε να αναλάβουν το ρόλο του ηγέτη, αλλά οι περισσότεροι πιστεύουν ότι αυτοί γνωρίζουν καλύτερα απ' όλους. Ο καθένας έχει τη γνώμη του και επιμένει σε αυτή. Συζητάνε το ίδιο θέμα χωρίς να καταφέρνουν τίποτα – και η προθεσμία πλησιάζει πολύ σύντομα.

Σκέψου, ή συζήτησε με κάποιον για μια ομάδα που συμμετείχες στο παρελθόν. Δε χρειάζεται να γράψεις κάτι.

- Ο κάθε ρόλος στην ομάδα σύμφωνα με το μοντέλο του Honey αντιπροσωπευόταν από τουλάχιστον ένα άτομο;
- Δεν αντιπροσωπεύονταν κάποιοι από αυτούς τους ρόλους; Ή υπήρχαν πάρα πολλά άτομα σε μια μορφή ρόλου;
- Ποιο ήταν το πιο αποτελεσματικό μέλος της ομάδας; Γιατί;
- Ποιό ήταν το λιγότερο αποτελεσματικό μέλος της ομάδας; Γιατί;
- Ήταν επιτυχημένη η ομάδα ή όχι; Γιατί;

Σκέψου ποια θα ήταν η 'dream team- ιδανική ομάδα' για σένα. Κράτησε μερικές σημειώσεις στο κουτάκι.

Απ΄ όλους τους φίλους σου, την οικογένεια και τους συναδέλφους, ποιος θα μπορούσε να είναι μέλος αυτής ομάδας και γιατί;

Ηγέτης	Ερευνητής	Εκτελεστής	Διανοούμενος	Εμψυχωτής

Τώρα, ανάφερε μια ομάδα που συμμετέχεις τώρα, ή που θα συμμετέχεις σύντομα. Πρέπει να έχει σχέση με την εργασία, τη δραστηριότητα ή το project που συμμετέχεις τώρα.

Ο στόχος της ομάδας είναι να:

Οι ρόλοι που χρειαζόμαστε στην ομάδα είναι:

Είσαι έτοιμος/η να αρχίσεις! Καθώς ξεκινάς την ομαδική εργασία σου, κράτησε κάποιες σημειώσεις για τα παρακάτω σημεία.

Ποιος είναι ο ρόλος σου στην ομάδα;	Μπορείς να αναφέρεις ποιο ρόλο εκτελεί κάθε άτομο;	Ποιος είναι ο καλύτερος ομαδικός παίκτης; Γιατί;
Πως βοηθάς την ομάδα; Ποια είναι η χαρακτηριστική συνεισφορά σου στην ομάδα;		
Πως θα χρησιμοποιούσες τις δεξιότητες σου στους παρακάτω τομείς;		
Δεξιότητες επικοινωνίας;	Δεξιότητες Προσαρμοστικότητας	Θετική αντιμετώπιση
Διαχείριση χρόνου και Δυναμισμού	Εργασιακό Ήθος	Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων & αναλυτικής σκέψης
Σκέψου ένα πρόβλημα που αντιμετώπισε η ομάδα, και πως επιλύθηκε.	Ποιος ήταν ο ρόλος σου στην επίλυση του;	Τι ρόλο έπαιξαν τα άλλα μέλη της ομάδας στην επίλυση του;

Συλλογισμός και Αξιολόγηση

Πως πήγε; Να η ευκαιρία να σκεφτείς πόσο βελτίωσες τις δεξιότητες σας στην ομαδική εργασία. Συμπλήρωσε κάθε βέλος παρακάτω με τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Εφάρμοσες την δική σου γνώμη στην ομαδική εργασία; Πως;

Μπορείς να διαχειριστείς τη συμμετοχή σου σε μια ομάδα καλύτερα τώρα; Πως;

Μπορείς να διαχειριστείς τη συμμετοχή σου σε μια ομάδα καλύτερα τώρα; Πως;

Μετά το ταξίδι – Τέστ Δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσει αυτή τη φάση του ταξιδιού σου στα soft skills. Χρησιμοποίησες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να σκεφτείς για τις δεξιότητες σου στην ομαδική εργασία. Τώρα είναι καιρός να δεις πόση απόσταση διένυσες στο ταξίδι σου στις δεξιότητες για την ομαδική εργασία. Σημάδεψε τα κενά που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
		Ποτέ- Δυσκολεύομαι!	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – Κανένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλα άτομα, να ανταλλάζω ιδέες και να μοιράζομαι τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.*	1	2	3	4	5
1	Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλα άτομα, να ανταλλάζω ιδέες και να μοιράζομαι τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.	1	2	3	4	5
2	Είμαι αυτοπαρακινούμενος και δεν καθυστερώ τη δουλειά, αλλά ξέρω πότε να ζητήσω βοήθεια από τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εμπιστεύομαι τους άλλους και εξετάζω διάφορους τρόπους για την εκτέλεση των εργασιών.	1	2	3	4	5
4	Είμαι καλός ακροατής και λαμβάνω υπόψη μου τις νέες μεθόδους εργασίας.	1	2	3	4	5
5	Αντιλαμβάνομαι τη σημασία της γλώσσας του σώματος για την αποτελεσματική επικοινωνία.	1	2	3	4	5
6	Σέβομαι τις απόψεις και τις πολιτισμικές αξίες των άλλων και διαχειρίζομαι τις αντιπαραθέσεις.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνομαι σε τι βαθμό είναι αποδεκτός ο ρόλος μου σε μια μεγαλύτερη ομάδα.	1	2	3	4	5
8	Αναπτύσσω δημιουργικές λύσεις που με βοηθούν να επιλύω τα προβλήματα.	1	2	3	4	5
9	Βάζω στόχους και σχεδιάζω τις ενέργειες για την επίτευξη τους.	1	2	3	4	5
10	Ενημερώνω τους άλλους για την πρόοδο της εργασίας, καθώς και όταν αυτή χρειαστεί να διαρκέσει περισσότερο από ότι είχε προγραμματιστεί.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων σου στην ομαδική εργασία.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στην ομαδική εργασία είναι:	Εμφανείς	Ενισχυμένες	Αναγνωρισμένες

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Ζήτησε ξανά από κάποιον που σε ξέρει καλά να μαρκάρει τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Δεν πρέπει να κοιτάξει τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη εκφράστηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ- Δυσκολεύομαι!	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – Κανένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Του αρέσει να συνεργάζεται με άλλα άτομα, να ανταλλάζει ιδέες και να μοιράζεται τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.*	1	2	3	4	5
1	Του/της αρέσει να συνεργάζεται με άλλα άτομα, να ανταλλάζει ιδέες και να μοιράζεται τις δουλειές για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.	1	2	3	4	5
2	Είναι αυτοπαρακινούμενος/η και δεν καθυστερεί τη δουλειά, αλλά ξέρει πότε να ζητήσει βοήθεια από τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εμπιστεύεται τους άλλους και εξετάζει διάφορους τρόπους για την εκτέλεση των εργασιών.	1	2	3	4	5
4	Είναι καλός ακροατής/τρια και λαμβάνει υπόψη τις νέες μεθόδους εργασίας.	1	2	3	4	5
5	Αντιλαμβάνεται τη σημασία της γλώσσας του σώματος για την αποτελεσματική επικοινωνία.	1	2	3	4	5
6	Σέβεται τις απόψεις και τις πολιτισμικές αξίες των άλλων και διαχειρίζεται τις αντιπαραθέσεις.	1	2	3	4	5
7	Αντιλαμβάνεται σε τι βαθμό είναι αποδεκτός ο ρόλος του/της σε μια μεγαλύτερη ομάδα.	1	2	3	4	5
8	Αναπτύσσει δημιουργικές λύσεις που τον/την βοηθούν να επιλύει τα προβλήματα.	1	2	3	4	5
9	Βάζει στόχους και σχεδιάζει τις ενέργειες για την επίτευξη τους.	1	2	3	4	5
10	Ενημερώνει τους άλλους για την πρόοδο της εργασίας καθώς και όταν αυτή χρειαστεί να διαρκέσει περισσότερο από ότι είχε προγραμματιστεί.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο των δεξιοτήτων του/της στην ομαδική εργασία.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στην ομαδική εργασία είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

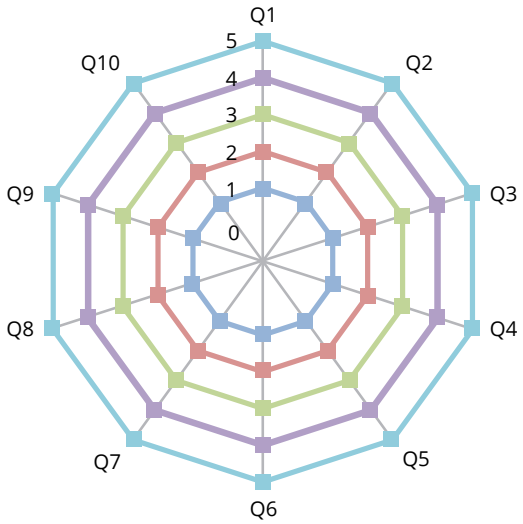
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

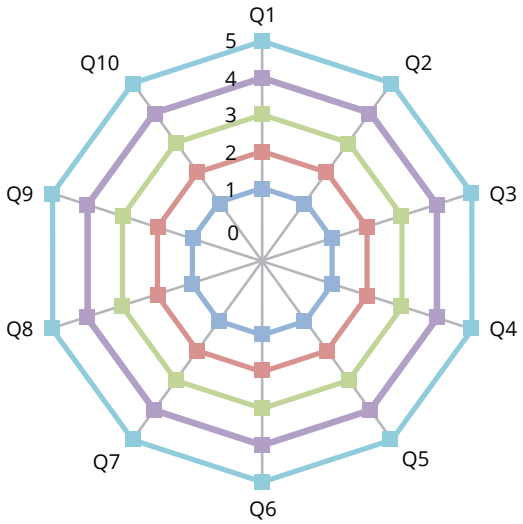
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.
Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



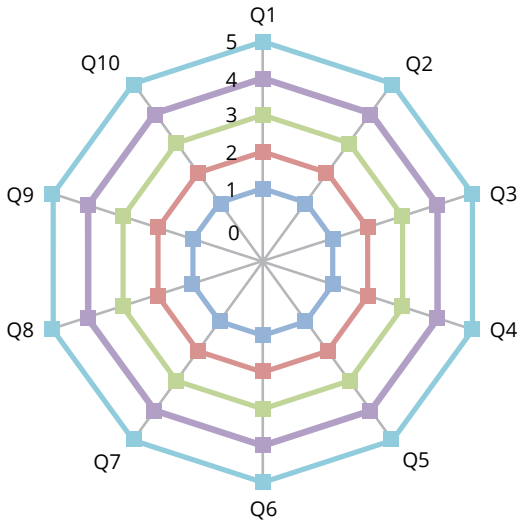
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



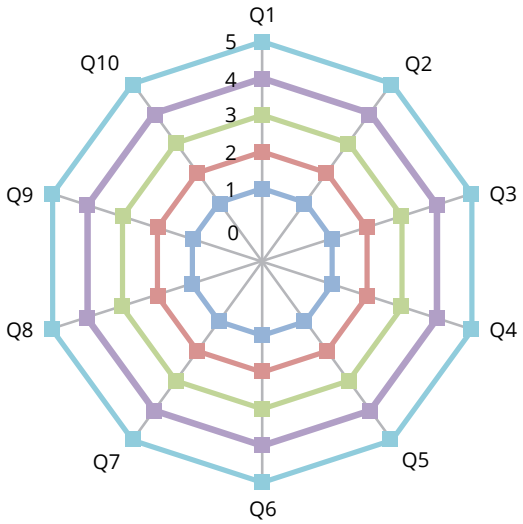
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, πηγαίνεις στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – ένα με τις δεξιότητες σου πριν και ένα με τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα διαγράμματα 'πριν' και 'μετά'; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρύνεσαι.

Μερικές φορές πάμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να βελτιώσουμε τις δεξιότητες μας. Είναι μέρος του ταξιδιού αυτό!

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Συνεχίζοντας το ταξίδι

Το μέρος αυτό του ταξιδιού σχεδόν τέλειωσε. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για την επόμενη φάση.

1. Πως θα συνεχίσεις να βελτιώνεις τις δεξιότητες σου στην ομαδική εργασία;

Θα συνεχίσω να βελτιώνω τις δεξιότητες στην ομαδική εργασία μέσω:

2. Έκανες αίτηση για μια δουλειά ή για ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο και θέλουν να μάθουν τι εμπειρία διαθέτεις για να γίνεις αποτελεσματικό μέλος μιας ομάδας.

Τι παραδείγματα μπορείς να δώσεις τώρα στη γραπτή σου αίτηση;

3. Άρεσε η αίτηση σου και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη.

Ποια άλλα παραδείγματα δεξιοτήτων στην ομαδική εργασία θα αναφέρεις στην συνέντευξη σου;

Τώρα είσαι έτοιμος/η να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Προτεινόμενες απαντήσεις

Ακολουθούν μερικές προτεινόμενες απαντήσεις για τη δραστηριότητα δικτύου ομάδων εργασίας. Όσες περισσότερες συνδέσεις κάνετε, τόσες περισσότερες απαντήσεις μπορείτε να βρείτε - για κάθε μια περίπτωση, υπάρχει ένας άπειρος αριθμός συνδέσμων.

Η καρέκλα

1. Μια ομάδα διαχειρίζεται ένα δάσος από το οποίο προήλθε το ξύλο.
2. Μια ομάδα κόβει το δέντρο.
3. Μια ομάδα έδωσε σχήμα στο δέντρο για να χρησιμοποιηθεί σε έπιπλα.
4. Μια ομάδα σχεδίασε την ταπετσαρία σε ένα εργοστάσιο.
5. Μια ομάδα έφτιαξε το ύφασμα που καλύπτει την καρέκλα σε ένα εργοστάσιο.
6. Μια ομάδα σχεδιαστών δημιούργησε το σχέδιο για την καρέκλα.
7. Μια ομάδα σε ένα εργοστάσιο συγκέντρωσε όλα τα μέρη για να παράγει την καρέκλα.
8. Μια ομάδα μετέφερε την καρέκλα σε μια αποθήκη, στη συνέχεια σε ένα κατάστημα, πιθανώς με πλοίο και φορτηγό.
9. Μια ομάδα σχεδίασε μάρκετινγκ και τη διαφήμιση για να προωθήσουν τις πωλήσεις της καρέκλας.
10. Μια ομάδα που εργάστηκε στο κατάστημα πούλησε την καρέκλα.

Η μπλούζα

1. Μια ομάδα εργάστηκε στα χωράφια για την παραγωγή του βαμβακιού.
2. Μια ομάδα παρήγαγε τη βαφή που χρειάζεται για να βγει το μπλουζάκι σε λευκό χρώμα (ή οποιοδήποτε άλλο χρώμα).
3. Μια ομάδα επεξεργάστηκε το βαμβάκι έτσι ώστε να μπορεί να μετατραπεί σε ένα μπλουζάκι.
4. Μια ομάδα δημιούργησε το σχέδιο για το μπλουζάκι.
5. Μια ομάδα μηχανικών σε ένα εργοστάσιο κόβει το ύφασμα και ράβει το μπλουζάκι.
6. Μια ομάδα σχεδίασε τις ραπτομηχανές που χρησιμοποιούσαν οι μηχανικοί.
7. Μια ομάδα μετέφερε το μπλουζάκι σε μια αποθήκη.
8. Μια ομάδα μετέφερε το μπλουζάκι σε ένα κατάστημα που θα πωληθεί.
9. Μια ομάδα σχεδίασε τη διαφημιστική εκστρατεία για το κατάστημα.
10. Μια ομάδα που εργαζόταν στο κατάστημα πώλησε το μπλουζάκι.

Το λάπτοπ

1. Μια ομάδα εργάστηκε σε ένα ορυχείο για να εξαγάγει τα σπάνια μέταλλα.
2. Μια ομάδα έφτιαξε τα μικροτσίπ.
3. Μια ομάδα σχεδίασε και παρήγαγε όλα τα πρόσθετα στοιχεία, π.χ. webcam, πλήκτρα, οθόνη, κ.λπ.
4. Μια ομάδα συγκέντρωσε όλα τα στοιχεία που αποτελούν ένα laptop .
5. Μια ομάδα δημιούργησε το σχέδιο του λάπτοπ.
6. Μια ομάδα σχεδίασε το λειτουργικό σύστημα για τον φορητό υπολογιστή (π.χ. Windows OS).
7. Μια ομάδα σχεδίασε και παρήγαγε το λογισμικό για να κάνει το laptop να δουλέψει (π.χ. εφαρμογές της Microsoft).
8. Μια ομάδα σχεδίασε το μάρκετινγκ και τη διαφήμιση για το φορητό υπολογιστή.
9. Μια ομάδα μετέφερε το laptop σε μια αποθήκη και στη συνέχεια σε ένα κατάστημα.
10. Μια ομάδα που εργάζεται στο κατάστημα πώλησε το φορητό υπολογιστή.

Όλα αυτά τα στοιχεία ενδέχεται να επηρεάσουν τους ανθρώπους στο μέλλον με διάφορους τρόπους. Μπορεί να πωληθούν ή να δοθούν σε νέους ιδιοκτήτες για επανάχρηση. Θα μπορούσαν όλα να ανακυκλωθούν και τα κομμάτια τους να αποτελέσουν βάση για νέα προϊόντα. Ή θα μπορούσαν να καταλήξουν σε κάποιο χώρο υγειονομικής ταφής, όπου θα χρειαστούν πολλά χρόνια για να διασπαστούν. Στην περίπτωση του φορητού υπολογιστή, εάν καταλήξει σε χώρο υγειονομικής ταφής πιθανόν να προκαλέσει τοξικές διαρροές στο περιβάλλον έδαφος εξ αιτίας των σπάνιων μετάλλων και πλαστικών από τα οποία αποτελείται. Αυτά θα παραμείνουν στο περιβάλλον για πολλά χρόνια, θέτοντας σε κίνδυνο την υγεία των μελλοντικών γενεών. Στην περίπτωση της καρέκλας, η ταπετσαρία μπορεί να είναι συνθετική και μπορεί επίσης να χρειαστούν πολλά χρόνια για την αποδόμηση της, με παρόμοια τοξική επίδραση με αυτή που περιγράψαμε παραπάνω.

Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Ηγετικές Δεξιότητες

Ηγετικές Δεξιότητες

Τι είναι και γιατί είναι σημαντικές

- Είναι κάποιοι άνθρωποι γεννημένοι ηγέτες, ενώ άλλοι είναι προορισμένοι για να ακολουθούν;
- Είσαι γενικά υπάκουος στην εξουσία, ή θεωρείς τον εαυτό σου επαναστάτη;

Σε πολλές πτυχές της ζωής, κάποιοι ξεχωρίζουν περισσότερο από άλλους. Ωστόσο, σπάνια σκεφτόμαστε το γιατί. Είναι εύκολο να επικρίνουμε τους ανθρώπους που πιστεύουμε ότι είναι «κακοί» ηγέτες και δίχως αμφιβολία όλοι μας μπορούμε να σκεφτούμε δασκάλους που δεν μας άρεσαν στο σχολείο ή πολιτικούς που κάνουν τακτικά κατάχρηση της εξουσίας τους.

Τα ηγετικά χαρακτηριστικά δεν περιορίζονται μόνο σε όσους βρίσκονται σε θέσεις εξουσίας, αλλά είναι εμφανή σε όλες τις πτυχές της ζωής, ξεκινώντας από την οικογένεια και τους φίλους σου και τελικά σε σένα τον ίδιο! Η ζωή σε φέρνει αντιμέτωπο με κάθε είδους καταστάσεις στις οποίες απαιτούνται ηγετικά χαρακτηριστικά. Η ανάγκη ύπαρξης αυτών των δεξιοτήτων δεν περιορίζεται απλώς σε εκείνους που ονομάζουμε ηγέτες.

Σε αυτό το μέρος του εγχειρίδιου θα αποκτήσεις μια κατανόηση των δεξιοτήτων και των χαρακτηριστικών που καθιστούν κάποιον αποτελεσματικό ηγέτη και θα εξετάσουμε πώς μπορείς να τις αναπτύξεις. Η ηγεσία δεν είναι από μόνη της μια δεξιότητα αλλά μάλλον αποτελείται από ένα σύνολο άλλων δεξιοτήτων όπως τις δεξιότητες επικοινωνίας, την προσαρμοστικότητα και την ομαδική εργασία.

Πως να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κεφάλαια του εγχειριδίου είτε μόνος σου είτε ως μέλος μιας ομάδας. Ο δάσκαλος/σύμβουλος σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση ταιριάζει καλύτερα με τις ατομικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, τότε ρίξε μια ματιά στο κεφάλαιο «Εισαγωγή και Καθοδήγηση» όπου θα σε σου δώσει μια γενική εικόνα για το πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις καλύτερα το εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ.

Εάν χρειάζεσαι επιπλέον χώρο για να καταγράψεις τις σκέψεις και τις δράσεις σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον κόλλες χαρτί.

Ηγετικές Δεξιότητες

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε αυτή την ενότητα:

- Θα αναλογιστείς ποιες είναι οι πιο σημαντικές δεξιότητες και ιδιότητες για μια αποτελεσματική ηγεσία.
- Θα εξετάσεις διαφορετικές προσεγγίσεις πάνω στην ηγεσία, και πως αυτές μπορούν να εφαρμοστούν σε μια σειρά από διαφορετικές καταστάσεις.
- Θα σχεδιάσεις τις δικές σου ηγετικές δεξιότητες και θα αποφασίσεις πώς θα μπορέσεις να τις βελτιώσεις.
- Θα εντοπίσεις κάποια κατάσταση ή δραστηριότητα στην οποία έχεις συμμετοχή, και θα σχεδιάσεις να εφαρμόσεις κάποιες ηγετικές δεξιότητες ενώ συμμετέχεις σε αυτές.
- Θα αξιολογήσεις πως οι δεξιότητες σου αναπτύχθηκαν ως αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας, και θα σκεφτείς για πως σκοπεύεις να συνεχίζεις να αναπτύσσεις αυτές τις δεξιότητες.

Θυμήσου! Οι δεξιότητές σου δεν θα αναπτυχθούν σε μια νύχτα. Θα χρειαστεί να αφιερώσεις κάποιο χρόνο για την ανάπτυξή τους. Θα χρειαστεί να προσπαθήσεις να δοκιμάσεις πράγματα στην πράξη, και έπειτα να επιστρέψεις και να δεις πόσο έχουν βελτιωθεί.

Εάν χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να εργαστεί μαζί σου σε αυτό το κομμάτι. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας προπονητής, ένας μέντορας, ένας σύμβουλος απασχόλησης, ή κάποιος άλλος με παρόμοιο ρόλο.

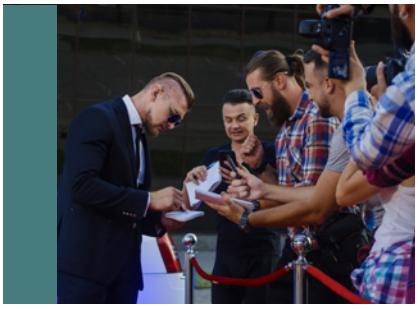
Αυτό το στάδιο του ταξιδιού είναι ελαφρώς διαφορετικό από τα άλλα στάδια και θα χρειαστεί να συνδυάσεις κάθε δεξιότητα που εξετάσαμε μέχρι στιγμής για να αναπτύξεις τις ηγετικές σου δεξιότητες. Αλλά πρώτα, ας δούμε πού βρίσκεσαι πριν ξεκινήσεις αυτό το στάδιο του ταξιδιού. Ήρθε η ώρα για τον έλεγχο δεξιοτήτων.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σου φανεί χρήσιμος στον σχεδιασμό του ταξιδιού σου και στην παρακολούθηση της προόδου σου:

Σημειώσεις	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Σημειώσεις
Αρχικός Έλεγχος Δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Σχεδιασμός Δράσης			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Αντανάκλαση, αξιολόγηση και δεύτερος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας το ταξίδι			

Πριν το ταξίδι – Έλεγχος Δεξιοτήτων

Ποιος έχει την εξουσία;
Σκέψου τις παρακάτω περιπτώσεις.
Ποιος έχει την εξουσία σε αυτές τις περιπτώσεις; Πως την χρησιμοποιεί;



Γράψε τις σκέψεις σου για τα παρακάτω. Μην σκεφτείς πολύ – γράψε απλά τις πρώτες σκέψεις που σου έρχονται στο μυαλό!

Ένα διάσημο πρόσωπο που θαυμάζεις:	Ένα άτομο από το σχολείο, το κολέγιο, τη δουλειά ή από άλλη ομάδα που σέβεσαι:
Μια φορά που εμπιστεύτηκες σε κάποιον μια δουλειά:	Μια φορά που έπρεπε να αναλάβεις μια δουλειά:

Τώρα, συμπλήρωσε τον Έλεγχο Δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Επισήμανε στον πίνακα τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να μαρκάρεις με ένα Χ και στην συνέχεια να τραβήξεις μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου. Μπορείς να το κάνεις μόνος/μόνη σου εάν θέλεις. Εάν δεν είσαι σίγουρος πώς να το συμπληρώσεις, ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Είμαι ενεργός ακροατής και συνεργάζομαι καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας μου.*	1	2	3	4	5
1	Είμαι ενεργός ακροατής και συνεργάζομαι καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας.	1	2	3	4	5
2	Ακούνε τις απόψεις μου και είμαι πειστικός και αληθοφανής.	1	2	3	4	5
3	Αναγνωρίζω ποιος μπορεί να κάνει καλύτερα μια δουλειά και μπορώ να πείσω κάποιον να συμμετέχει σε μια ομάδα.	1	2	3	4	5
4	Σέβομαι τα άλλα μέλη της ομάδας μου, τα επαινώ και τα ανταμείβω όταν το αξίζουν.	1	2	3	4	5
5	Κάνω όσα λέω, και οι άλλοι εμπιστεύονται ότι ενεργώ σύμφωνα με τις αξίες μου.	1	2	3	4	5
6	Μπορώ να αναλύω και να επιλύω προβλήματα δημιουργικά και με αποτελεσματικότητα.	1	2	3	4	5
7	Μαθαίνω από τα λάθη μου και ενθαρρύνω τους άλλους να κάνουν το ίδιο.	1	2	3	4	5
8	Είμαι υπεύθυνος για τις πράξεις μου και με ευχαρίστηση δέχομαι αντίθετες απόψεις.	1	2	3	4	5
9	Είμαι πολύ συγκεντρωμένος στις υποχρεώσεις μου και φροντίζω αυτές να ολοκληρώνονται σωστά και έγκαιρα.	1	2	3	4	5
10	Προσαρμόζομαι εύκολα και έχω την αποφασιστικότητα να αλλάξω τον τρόπο προσέγγισης μου όταν αυτό χρειάζεται.	1	2	3	4	5

Βάλε σκίαση στο κουτί που περιγράφει το γενικό επίπεδο των ηγετικών δεξιοτήτων σου.

Γενικά, το επίπεδο των ηγετικών μου δεξιοτήτων είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένα άτομο που εργάζεται με νέους (youth worker), ένας μέντορας ή ένας σύμβουλος απασχόλησης ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να κοιτάξουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Δυσκολεύομαι – Ποτέ	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Καμένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Είναι ενεργός ακροατής και συνεργάζεται καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας του.*	1	2	3	4	5
1	Είναι ενεργός ακροατής και συνεργάζεται καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας.	1	2	3	4	5
2	Ακούνε τις απόψεις του και είναι πειστικός και αληθοφανής.	1	2	3	4	5
3	Αναγνωρίζει ποιος μπορεί να κάνει καλύτερα μια δουλειά και μπορεί να πείσει κάποιον να συμμετέχει σε μια ομάδα.	1	2	3	4	5
4	Σέβεται τα άλλα μέλη της ομάδας του, τα επαινεί και τα ανταμείβει όταν το αξίζουν.	1	2	3	4	5
5	Κάνει όσα λέει, και οι άλλοι εμπιστεύονται ότι ενεργεί σύμφωνα με τις αξίες του.	1	2	3	4	5
6	Μπορεί να αναλύει και να επιλύει προβλήματα δημιουργικά και με αποτελεσματικότητα.	1	2	3	4	5
7	Μαθαίνει από τα λάθη του και ενθαρρύνει τους άλλους να κάνουν το ίδιο.	1	2	3	4	5
8	Είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και με ευχαρίστηση δέχεται αντίθετες απόψεις.	1	2	3	4	5
9	Είναι πολύ συγκεντρωμένος στις υποχρεώσεις μου και φροντίζει αυτές να ολοκληρώνονται σωστά και έγκαιρα.	1	2	3	4	5
10	Προσαρμόζεται εύκολα και έχει την αποφασιστικότητα να αλλάξει τον τρόπο προσέγγισης του όταν αυτό χρειάζεται.	1	2	3	4	5

Σημείωσε το κουτί που περιγράφει καλύτερα το γενικό επίπεδο του/της στις ηγετικές δεξιότητες.

Γενικά, το επίπεδο των ηγετικών του/της δεξιοτήτων είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

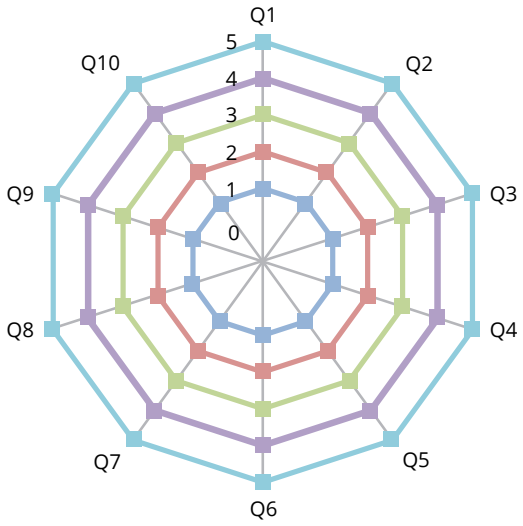
Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.

Ερώτηση 1 – Ερώτηση 10 (Q1 - Q10) αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Για κάθε ερώτηση, εάν απαντήσεις 5, κύκλωσε το μπλε σταυρό. Εάν απάντησες 4, κυκλώσε το μωβ σταυρό. Εάν απαντήσεις 3 κύκλωσε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 κυκλώστε τον σκούρο μπλε.

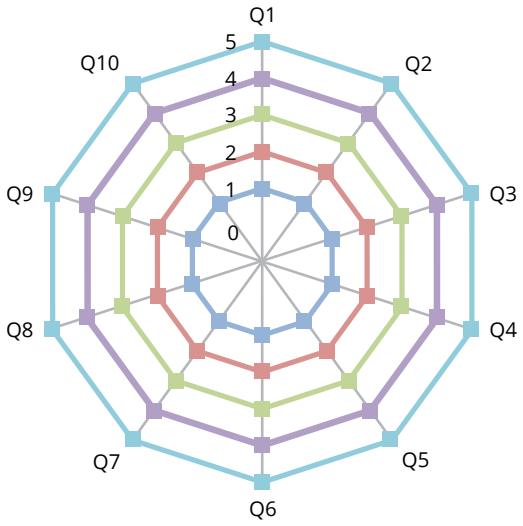
Όταν κυκλώσεις όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σου.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε για τα διαφορετικά σας πλέγματα.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι σε βλέπουν με τον ίδιο τρόπο;

Αποφασίστε μαζί ποιά είναι τα αδύνατα και δυνατά σημεία σου και βεβαιώσου ότι συμφωνείτε και οι δύο.

Απαριθμήστε παρακάτω τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου.

Ποια είναι τα τρία **πιο αδύνατα σημεία** σου;	Ποια είναι τα τρία πιο **δυνατά σημεία** σου;
Σημείο 1:	Σημείο 1:
Σημείο 2:	Σημείο 2:
Σημείο 3:	Σημείο 3:

Τα δυνατότερα σημεία σου μπορεί να είναι οι ηγετικές δεξιότητες στις οποίες είσαι ήδη καλός αλλά μπορείς πάντα να βελτιώνεσαι. Τα αδύνατα σου σημεία είναι αναμφίβολα οι τομείς που πρέπει να σκεφτείς να βελτιώσεις.

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

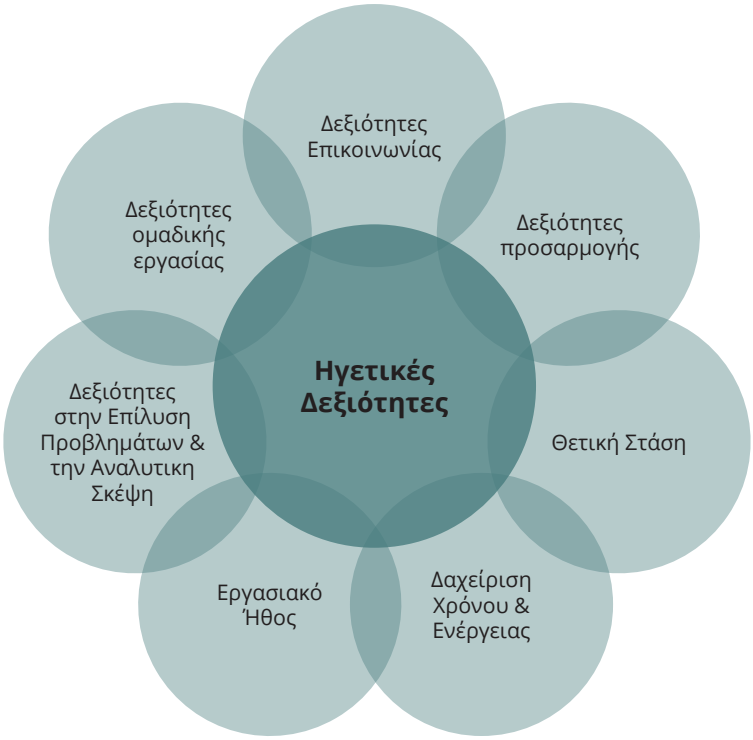
Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το ταξίδι – Ανάπτυξη δραστηριοτήτων

Βρίσκεσαι σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια μορφή δραστηριότητας ή σε κάποια εργασία που συνεργάζεσαι με άλλα άτομα.

Οι ηγετικές δεξιότητες ως ένας συνδυασμός δεξιοτήτων

Εάν έχεις ολοκληρώσει κάποιες από τις άλλες ενότητες και έχεις δει την ενότητα «Ομαδική Εργασία», θα αντιλήφθηκες ότι η ηγεσία αποτελείται από πολλές διαφορετικές δεξιότητες. Όπως και στην περίπτωση των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας, είναι καλύτερα να σκεφτούμε τις δεξιότητες ηγεσίας σαν μια 'ομάδα' ή ένα συνδυασμό δεξιοτήτων.



Δεξιότητες επικοινωνίας	• **Να ακούς και να δείχνεις ενσυναίσθηση.** Εκτός του να είσαι ενεργός ακροατής, νοιάζεσαι για τους ανθρώπους της ομάδας σου, και μπορείς να έρθεις στην θέση τους. Μπορείς να επιλύεις διαμάχες με αντικειμενικό και διπλωματικό τρόπο. • **Να πείθεις.** Μπορείς να δώσεις μια πλήρη εξήγηση των ιδεών και του συλλογισμού σου. Οι άλλοι μπορούν εύκολα να καταλάβουν τη λογική σου. • **Να εκφράζεσαι με σαφήνεια.** Τα άλλα μέλη της ομάδας θα ξέρουν ακριβώς τι να περιμένουν επειδή τους εξηγείς πλήρως τα πράγματα, χρησιμοποιώντας σαφή και κατανοητή γλώσσα. Μπορείς να το κάνεις προφορικά και γραπτά.
Δεξιότητες προσαρμογής	• **Να δέχεσαι την εποικοδομητική κριτική.** Μπορείς να δεχτείς την εποικοδομητική κριτική (critical feedback) από άλλα άτομα χωρίς να νιώσεις ότι αυτή είναι επίθεση προς στην ηγετική σου ικανότητα. Μπορείς να αλλάξεις την προσέγγιση σου με βάση αυτή την κριτική. • **Να παίρνεις δύσκολες αποφάσεις.** Μπορείς να εκτιμήσεις γρήγορα τα υπέρ και τα κατά μιας κατάστασης, και είσαι έτοιμος/έτοιμη να πάρεις αποφάσεις βάση στοιχείων, ακόμα και αν δεν είναι βολικές ή αποδεκτές.

Θετική Στάση	• **Δες τα θετικά στους άλλους.** Σέβεσαι τα άλλα μέλη της ομάδας σου, τα επαινείς και τα ανταμείβεις όταν το αξίζουν. • **Δείξε τις εξειδικευμένες γνώσεις σου.** Είσαι καταρτισμένος, ικανός και παθιασμένος με αυτό που κάνεις. Έχεις αυτοπεποίθηση στις ικανότητες σου χωρίς να είσαι αλαζόνας.
Διαχείριση Χρόνου & Ενέργειας	• **Να είσαι αξιόπιστος/η και συνεπής.** Έρχεσαι στη ώρα σου και κάνεις περισσότερη δουλειά από αυτή που σου αναλογεί. Είσαι συνεπής στην τήρηση των προθεσμιών. • **Να αναθέτεις με σύνεση.** Δεν αναλαμβάνεις παραπάνω δουλειά από αυτή που μπορείς και δεν υπόσχεσαι να κάνεις πράγματα που ξέρεις ότι δεν μπορείς να καταφέρεις. Αντ' αυτού, αναθέτεις με σιγουριά καθήκοντα σε άλλους. Βοηθάς και υποστηρίζεις τα μέλη της ομάδας να διαχειριστούν το χρόνο και την ενέργεια τους με σωστό τρόπο.
Εργασιακό Ήθος	• **Να διευθύνεις με ακεραιότητα.** Είσαι τίμιος/α και αξιόπιστος/η και δίνεις το καλό παράδειγμα. Οι πράξεις σου συνάδουν με τις αξίες σου και αναλαμβάνεις την ευθύνη για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες. • **Δώσε κίνητρα στην ομάδα σου.** Είσαι δυναμικός/ή και αποφασιστικός/ή και αυτό το παράδειγμα προς μίμηση χρησιμεύει και στο να εμπνέεις την ομάδα σου. Δίνεις κίνητρα στους άλλους για να πάρουν πρωτοβουλία.
Δεξιότητες στην Επίλυση προβλημάτων & την Αναλυτική Σκέψη	• **Έχεις ξεκάθαρο όραμα.** Μπορείς να σκέφτεσαι στρατηγικά, έχοντας την ικανότητα να προβλέπεις τις συνέπειες μιας συγκεκριμένης ενέργειας. Μπορείς να εξετάσεις κάτι πιο σφαιρικά και μπορείς επίσης να εστιάζεις στις λεπτομέρειες. • **Παίρνεις ρίσκα.** Δέχεσαι με χαρά την ευκαιρία να πειραματιστείς με νέες λύσεις. Ωστόσο, είσαι αμερόληπτος και ευσυνείδητος στις αποφάσεις σου, και όχι ιδιαίτερα αρνητικός ή απερίσκεπτος.
Δεξιότητες ομαδικής εργασίας	• **Δημιουργία και στήριξη μιας ομάδας.** Μπορείς να δες ποιο είναι το καλύτερο άτομο για κάθε ρόλο μέσα στην ομάδα, και μπορείς να δώσεις κίνητρα σε όλους για να δουλέψετε καλά μαζί. Δημιουργείς σχέσεις και την αίσθηση του στόχου σε όλη την ομάδα.

Σκέψου σχετικά με τις παρακάτω ερωτήσεις (δεν χρειάζεται να κρατήσεις σημειώσεις).

- Προκαλούν έκπληξη κάποιες από αυτές τις ηγετικές δεξιότητες; Γιατί; Ποιες;
- Πιστεύεις ότι κάποιες λείπουν;
- Πιστεύεις ότι οι περισσότεροι πολιτικοί και ηγέτες στον χώρο των επιχειρήσεων επιδεικνύουν αυτές τις ηγετικές δεξιότητες; Γιατί; Γιατί όχι;
- Μπορείς να σκεφτείς κάποια άτομα που γνωρίζεις ότι επιδεικνύουν αυτές τις ηγετικές δεξιότητες; Έχουν κάποιο ηγετικό ρόλο;
- Πόσες από αυτές τις ηγετικές δεξιότητες πιστεύεις ότι διαθέτεις;

Οι 6 Μορφές Ισχύος

Η Ισχύς κατέχεται και ασκείται με εκατοντάδες τρόπους στην καθημερινότητα μας. Μπορεί να βοηθήσει ομάδες και οργανώσεις να αξιοποιήσουν την ικανότητα τους να φέρουν σε πέρας μια δουλειά, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για χειραγώγηση, κακομεταχείριση ή εκμετάλλευση.

Πριν από 60 χρόνια, οι ψυχολόγοι French και Raven καθόρισαν 6 μορφές ισχύος που μπορούν να ασκήσουν οι άνθρωποι που κατέχουν θέσεις δύναμης και ηγεσίας. Η παρατήρηση αυτών των μορφών ισχύος μπορεί να σε βοηθήσει να μπορείς να αναγνωρίσεις ένα καλό ηγέτη.

Η Νομιμοποιημένη Ισχύς (Legitimate power) δίνεται σε άτομα που έχουν μια αναγνωρισμένη θέση δύναμης με κάποιο βαθμό ευρείας στήριξης. Σε αυτή εντάσσονται οι πολιτικοί, οι επιχειρηματικοί ή θρησκευτικοί ηγέτες, για παράδειγμα, Ωστόσο, αυτή η στήριξη – και συνεπώς η νομιμότητα – μπορεί να αλλάξει πολύ γρήγορα, και είναι συνήθως ανεπαρκής από μόνη της.

Η ισχύς μέσω ανταμοιβών (Reward power) βασίζεται σε αυτούς που έχουν ισχύ ελέγχοντας ένα σύστημα 'ανταμοιβών' . Οι ανταμοιβές όπως αυξήσεις, μπόνους και διευκολύνσεις μπορούν να δώσουν κίνητρα και στήριξη. Ωστόσο, υπάρχει ο κίνδυνος η ανταμοιβή να χρησιμοποιηθεί με ανακόλουθο τρόπο και ίσως να απομείνει λίγη νομιμότητα μόλις εξαντληθεί όλη η ανταμοιβή.

Η ισχύς της εξειδίκευσης (Expert power) προκύπτει όταν ένα ισχυρό άτομο μπορεί να κερδίσει το σεβασμό λόγω της ασυνήθιστα μεγάλης εμπειρίας και γνώσης στον τομέα του. Αυτό σημαίνει ότι οι αποφάσεις του συνήθως έχουν επιρροή και άρα οι άλλοι μπορούν να τον εμπιστευτούν για να τους καθοδηγήσει. Δεν χρειάζεται να κατέχει μια ισχυρή θέση στην ιεραρχία για να έχει επιρροή στους άλλους αξιοποιώντας την τεχνογνωσία και την εμπειρία του.

Η ισχύς του να είσαι αρεστός (Referent power) προκύπτει όταν κάποιοι έχουν τα ηνία επειδή είναι αρεστοί στους άλλους. Ένα καλό παράδειγμα είναι η δύναμη και η επιρροή που κατέχεται από τους διάσημους. Σε αυτή η μορφή δύναμης μπορεί εύκολα να γίνει κατάχρηση. Για παράδειγμα, μπορεί κάποιος να πάρει μια προαγωγή επειδή είναι αρεστός και όχι γιατί είναι καλός στη δουλειά ή είναι έντιμος.

Η ισχύς της επιβολής (Coercive power) βασίζεται στην τιμωρία και τις απειλές για να μπορεί να διατηρηθεί η εξουσία, Ενώ αυτή η μορφή ισχύος/δύναμης μπορεί να χρήσιμη για να ξεπεραστεί μια βραχυπρόθεσμη κρίση, συνήθως θεωρείται μια από πιο ασταθείς. Στον εργασιακό χώρο μπορεί να οδηγήσει σε εκφοβισμό ,οργή και αποθάρρυνση και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην ψυχική και σωματική υγεία των εργαζομένων.

Η ισχύς της ενημέρωσης (Informational power) βασίζεται στο άτομο που έχει τη δύναμη να ελέγχει τη ροή των πληροφοριών που έχουμε στην διάθεση μας με αποτέλεσμα να διαστρεβλώνεται η πραγματικότητα. Για παράδειγμα, ένας πολιτικός ή ένας δημοσιογράφος θα μπορούσε να παραποιήσει στατιστικές, ή ένας διαιτητής ποδοσφαίρου θα μπορούσε να χαλάσει ένα αγώνα. Αυτή η μορφή ισχύος έχει αυξηθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες.

Διάβασε ξανά τις 6 μορφές Ισχύος και σκέψου τις παρακάτω ερωτήσεις.
(Δεν χρειάζεται να κρατήσεις σημειώσεις).

- Έχεις νιώσει ποτέ ανίσχυρος; Γιατί έγινε αυτό; Ποια μορφή ισχύος χρησιμοποιήθηκε εναντίον σου;
- Ποιες από αυτές τις μορφές ισχύος βιώσατε πρόσφατα; Με ποιον τρόπος;
- Ποιες από αυτές τις μορφές ισχύος έχετε χρησιμοποιήσει; Γιατί; Τι έγινε;
- Εάν είχατε μια ηγετική θέση, ποιες μορφές ισχύος θα χρησιμοποιούσατε πρώτα;
- Ποιες μορφές ισχύος θα αποφεύγατε;

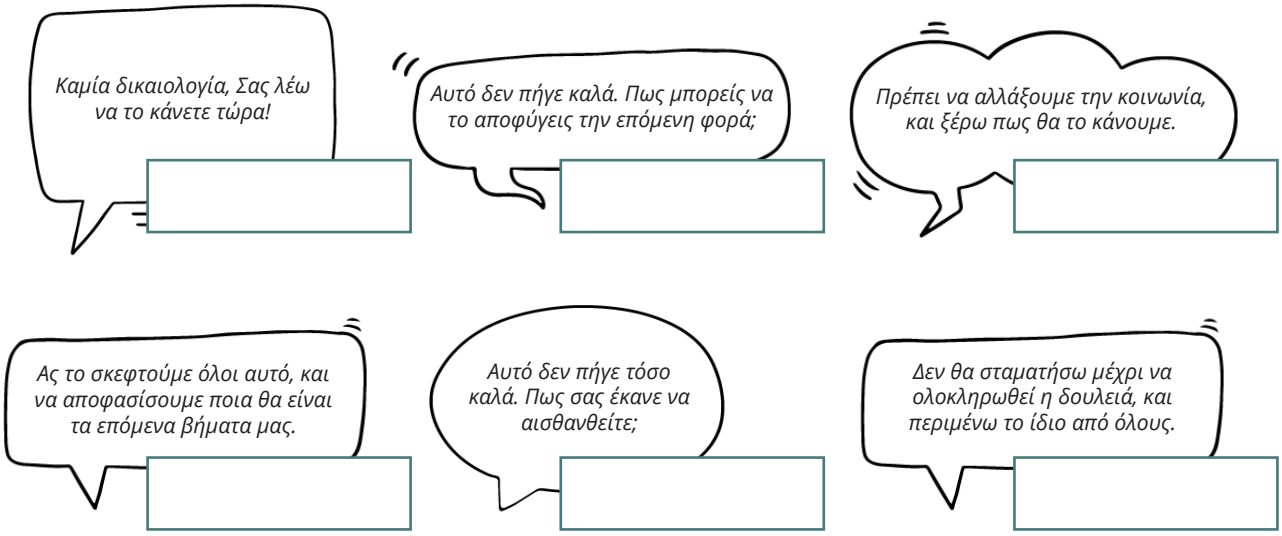
Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσης

Οι ηγέτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη δύναμη τους με πολύ διαφορετικούς τρόπους. Παρόλο που είναι εφικτό να μάθεις να εξασκείς τις ηγετικές σου δεξιότητες, χρειάζεται επίσης να σκεφτείς τι είδους ηγέτη θα ήθελες να γίνεις. Μια από τις τελευταίες προσεγγίσεις στην βιβλιογραφία είναι «τα 6 στυλ Ηγεσίας» σύμφωνα με τον Goleman[1].

Στύλ	Προσέγγιση	Πότε να το χρησιμοποιείς
Καταπιεστικό (Coercive)	Ο ηγέτης της εντολής **(autocratic leader)** παίρνει όλες τις αποφάσεις χωρίς καμιά συμμετοχή από την ομάδα, και ζητάει από τους άλλους να κάνουν αυτό που τους λέει.	Όταν χρειάζεται να γίνουν επείγουσες και σημαντικές δουλειές και τα μέλη της ομάδας είναι νέα ή άπειρα.
Καθοδηγητικό (Pace-setting)	Ο ηγέτης που καθοδηγεί (pace-setting leader) έχει υψηλές προσδοκίες από την ομάδα, δίνοντας το παράδειγμα και όχι εντολές.	Όταν χρειάζεται να γίνουν επείγουσες και σημαντικές δουλειές και τα μέλη της ομάδας έχουν τα κίνητρα και τις γνώσεις.
Κυριαρχικό (Authoritative)	Ο **κυριαρχικός- οραματιστής ηγέτης** έχει σαφή όραμα για το τι θα πετύχει και μπορεί να εμπνεύσει τους άλλους για να εργαστούν μαζί του.	Όταν χρειάζονται μακροπρόθεσμες στρατηγικές αλλαγές.
Ανθρωπιστικό (Affiliative)	Ο ανθρωπιστής ηγέτης **(affiliative leader)** δίνει προτεραιότητα στις καλές σχέσεις μέσα στην ομάδα, μερικές φορές εις βάρος της ολοκλήρωσης μιας εργασίας.	Όταν μια ομάδα περνάει μια δύσκολη περίοδο και χρειάζεται να ξαναχτιστεί η εμπιστοσύνη.
Δημοκρατικό (Democratic)	Ο δημοκρατικός ηγέτης **(democratic leader)** εκτιμά την ομαδική εργασία και επιτυγχάνει τη συναίνεση μέσω της συμμετοχής. Όλοι πρέπει να συμβάλλουν.	Όταν χρειάζονται δημιουργικές λύσεις, με μια δυνατή ομάδα για να τις εφαρμόσει.
Συμβουλευτικό (Coaching)	Ο ηγέτης μέσω των συμβουλών **(coaching leader)** κάνει συνεχώς εποικοδομητική κριτική για να διασφαλίσει ότι τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν και βελτιώνονται.	Όταν οι εργασίες είναι σημαντικές αλλά όχι επείγουσες και οι δεξιότητες χρειάζεται να ενισχυθούν.

Ποιο ηγετικό στυλ χρησιμοποιείται σε αυτά τα παραδείγματα;



Βρείτε τις απαντήσεις στην τελευταία σελίδα της ενότητας.

1 Δες: https://online.seu.edu/6-leadership-styles-in-business/

Ποιο είδος ηγετικού στυλ θα σου έδινε το κίνητρο για να τα πας καλά; Ποιο στυλ θα σε αποθάρρυνε; **Πως θα διεύθυνες εσύ;**

Είναι πολύ εύκολο να ασκείς κριτική στους ηγέτες, αλλά είναι πολύ πιο δύσκολο να είσαι καλός ηγέτης. Φαντάσου ότι είσαι συνάδελφος και διευθυντής σε ένα εργασιακό χώρο που ξέρεις. Ποιο θα ήταν το ηγετικό σου στυλ;

Είσαι συνάδελφος. Δύο άτομα στην ομάδα είχαν μια τεράστια διαφωνία και τώρα αρνούνται να μιλήσουν μεταξύ τους. Αυτή η διαφωνία έχει αρχίσει να έχει σημαντικό αντίκτυπο στις σχέσεις των εργαζομένων οι οποίοι έχουν αρχίσει να παίρνουν το μέρος του ενός και του άλλου.

Σε αυτό το παράδειγμα, μπορούμε να ακολουθήσουμε διαφορετικές προσεγγίσεις.

Καταπιεστική: Τους μαζεύεις όλους και τους λες πως να συμπεριφερθούν αλλιώς θα αναμείξεις τον διευθυντή- καμία ερώτηση, καμία συζήτηση.

Καθοδηγητική: Ανέφερε μια περίσταση όπου είχες κάποια διαφωνία με κάποιον, και δεν επηρέασε την σχέση σου μαζί του. Αναμένεις όλοι να ακολουθήσουν αυτό το παράδειγμα.

Κυριαρχική: Τους μαζεύεις όλους και τους υπογραμμίζεις την σημασία να τερματίζονται οι διαφωνίες γρήγορα. Καθιστάς σαφές ότι αυτό αναμένεις να συμβεί.

Ανθρωπιστική: Κανονίζεις να συναντήσεις κάθε άτομο ξεχωριστά για να καταλάβεις για τους λόγους που προέκυψε η διαφωνία, και έπειτα προσπαθείς να μεσολαβήσεις μεταξύ των δύο συναδέλφων, προσέχοντας να μην πληγώσεις τα συναισθήματα τους.

Δημοκρατική: Μίλησε με όλους στην ομάδα, και μάθε πως η διαφωνία επηρεάζει τα άτομα. Τους ρωτάς πως θα έλυναν αυτοί την διαφωνία και προσπαθείς να εξασφαλίσεις μια συμφωνία.

Συμβουλευτική: Αποδέχεσαι ότι θα χρειαστεί χρόνος για να θεραπευτούν οι σχέσεις. Συναντιέσαι με κάθε άτομα τακτικά, και με τον καιρό, δίνεις χρήσιμες συμβουλές για να βοηθήσεις την ομάδα να αποκτήσει ξανά την συνοχή της.

Ποια μορφή ισχύος θα χρησιμοποιούσες; Ποιο θα ήταν το ηγετικό σου στυλ;

Είσαι συνάδελφος. Υποψιάζεσαι ότι κάποιος κλέβει από το ταμείο. Δεν είσαι σίγουρος/η, αλλά νομίζεις ότι ξέρεις ποιος είναι.

Είσαι διευθυντής. Ένα μέλος της ομάδας λέει ότι σκέφτεται να αποχωρήσει επειδή οι ιδέες του/της δεν λαμβάνονται ποτέ σοβαρά υπόψη. Τον έχετε σε υπόληψη και δεν θέλετε να φύγει.

Σκέψου τις επόμενες ερωτήσεις (δεν χρειάζεται να κρατήσεις σημειώσεις):

- Ποιο είναι το ηγετικό στυλ που προτιμάς;
- Ποιο ηγετικό στυλ θα απέφευγες να χρησιμοποιήσεις;

Τώρα, ανέφερε μια ομάδα που συμμετέχεις αυτή τη στιγμή, ή που θα συμμετέχεις σύντομα. Θα πρέπει να έχει σχέση με την εργασία, τη δραστηριότητα ή το project που συμμετέχεις τώρα.

Ο στόχος της ομάδας είναι να:

Ο ρόλος μου στην ομάδα είναι:

Καθώς ξεκινάς την ομαδική εργασία, κράτησε σημειώσεις για τα παρακάτω σημεία.

Ποιος διευθύνει την ομάδα;	Ποιες μορφές δύναμης χρησιμοποιεί;	Ποιο είναι το ηγετικό του/της στυλ;
Ανέφερε 2 περιπτώσεις όπου θα μπορούσες να έχεις ηγετική θέση.	Περίπτωση 1:	Περίπτωση 2:
Πως θα χρησιμοποιήσεις τις ακόλουθες δεξιότητες αν κατείχες μια ηγετική θέση;		
Δεξιότητες Επικοινωνίας	Δεξιότητες Προσαρμοστικότητας	Θετική Στάση
Διαχείριση Χρόνου & Ενέργειας	Εργασιακό Ήθος	Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων & Αναλυτικής Σκέψης
Δεξιότητες Ομαδικής Εργασίας	Ποιες μορφές ισχύος θα χρησιμοποιούσες;	Ποιο ηγετικό στυλ θα χρησιμοποιήσεις;

Κατόπιν, κράτησε κάποιες σημειώσεις για το πώς εφάρμοσες τις ηγετικές σου δεξιότητες.

Τι συνέβη; Έγινες ηγέτης; Περίπτωση 1:
Τι συνέβη; Έγινες ηγέτης; Περίπτωση 2:

Αναστοχασμός και Αξιολόγηση

Πως πήγε; Να η ευκαιρία να αναλογιστείς σε τι βαθμό βελτίωσες τις ηγετικές σου δεξιότητες. Συμπλήρωσε κάθε βέλος παρακάτω με τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σο.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Εφάρμοσες την συμβουλή σου σχετικά με την ηγεσία; Με ποιον τρόπο;

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τώρα καλύτερα τις ηγετικές σου δεξιότητες; Με ποιον τρόπο;

Ποιές καινούργιες ηγετικές δεξιότητες θα πάρεις μαζί σου και θα αναπτύξεις πιο εκτεταμένα στο μέλλον;

Μετά το ταξίδι – Έλεγχος δεξιοτήτων

Ολοκλήρωσες σχεδόν αυτή τη φάση του ταξιδιού σου στις δεξιότητες σου. Χρησιμοποίησες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να σκεφτείς για τις ηγετικές σου δεξιότητες. Τώρα είναι καιρός να δεις πόση απόσταση κάλυψες κατά το ταξίδι σου στις ηγετικές δεξιότητες. Υπέδειξε τις θέσεις που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Είμαι ενεργός ακροατής και συνεργάζομαι καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας μου.*	1	2	3	4	5
1	Είμαι ενεργός ακροατής και συνεργάζομαι καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας.	1	2	3	4	5
2	Ακούνε τις απόψεις μου και είμαι πειστικός και αληθοφανής.	1	2	3	4	5
3	Αναγνωρίζω ποιος μπορεί να κάνει καλύτερα μια δουλειά και μπορώ να πείσω κάποιον να συμμετέχει σε μια ομάδα.	1	2	3	4	5
4	Σέβομαι τα άλλα μέλη της ομάδας μου, τα επαινώ και τα ανταμείβω όταν το αξίζουν.	1	2	3	4	5
5	Κάνω όσα λέω, και οι άλλοι εμπιστεύονται ότι ενεργώ σύμφωνα με τις αξίες μου.	1	2	3	4	5
6	Μπορώ να αναλύω και να επιλύω προβλήματα δημιουργικά και με αποτελεσματικότητα.	1	2	3	4	5
7	Μαθαίνω από τα λάθη μου και ενθαρρύνω τους άλλους να κάνουν το ίδιο.	1	2	3	4	5
8	Είμαι υπεύθυνος για τις πράξεις μου και με ευχαρίστηση δέχομαι αντίθετες απόψεις.	1	2	3	4	5
9	Είμαι πολύ συγκεντρωμένος στις υποχρεώσεις μου και φροντίζω αυτές να ολοκληρώνονται σωστά και έγκαιρα.	1	2	3	4	5
10	Προσαρμόζομαι εύκολα και έχω την αποφασιστικότητα να αλλάξω τον τρόπο προσέγγισης μου όταν αυτό χρειάζεται.	1	2	3	4	5

Σκιάστε το κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο σου στις ηγετικές δεξιότητες.

Γενικά, οι ηγετικές μου δεξιότητες είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να υποδείξει στον πίνακα τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα τώρα. Δεν πρέπει να κοιτάξουν τις απαντήσεις σου!

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Δυσκολεύομαι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Καμένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Είναι ενεργός ακροατής και συνεργάζεται καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας του.*	1	2	3	4	5
1	Είναι ενεργός ακροατής και συνεργάζεται καλά με τα άλλα άτομα της ομάδας.	1	2	3	4	5
2	Ακούνε τις απόψεις του και είναι πειστικός και αληθοφανής.	1	2	3	4	5
3	Αναγνωρίζει ποιος μπορεί να κάνει καλύτερα μια δουλειά και μπορεί να πείσει κάποιον να συμμετέχει σε μια ομάδα.	1	2	3	4	5
4	Σέβεται τα άλλα μέλη της ομάδας του, τα επαινεί και τα ανταμείβει όταν το αξίζουν.	1	2	3	4	5
5	Κάνει όσα λέει, και οι άλλοι εμπιστεύονται ότι ενεργεί σύμφωνα με τις αξίες του.	1	2	3	4	5
6	Μπορεί να αναλύει και να επιλύει προβλήματα δημιουργικά και με αποτελεσματικότητα.	1	2	3	4	5
7	Μαθαίνει από τα λάθη του και ενθαρρύνει τους άλλους να κάνουν το ίδιο.	1	2	3	4	5
8	Είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και με ευχαρίστηση δέχεται αντίθετες απόψεις.	1	2	3	4	5
9	Είναι πολύ συγκεντρωμένος στις υποχρεώσεις μου και φροντίζει αυτές να ολοκληρώνονται σωστά και έγκαιρα.	1	2	3	4	5
10	Προσαρμόζεται εύκολα και έχει την αποφασιστικότητα να αλλάξει τον τρόπο προσέγγισης του όταν αυτό χρειάζεται.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο του/της στις ηγετικές δεξιότητες.

Γενικά, το επίπεδο των ηγετικών του/της δεξιοτήτων είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

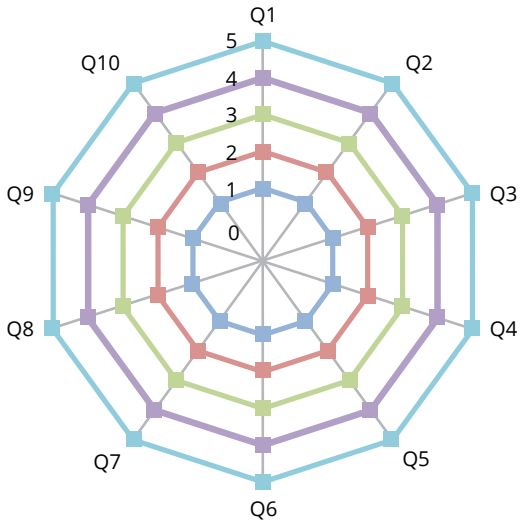
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

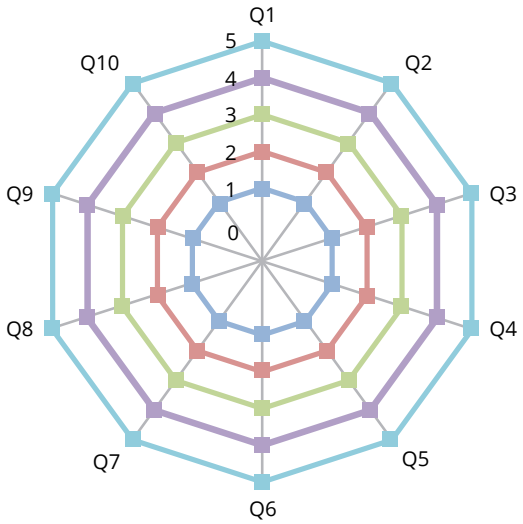
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.
Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



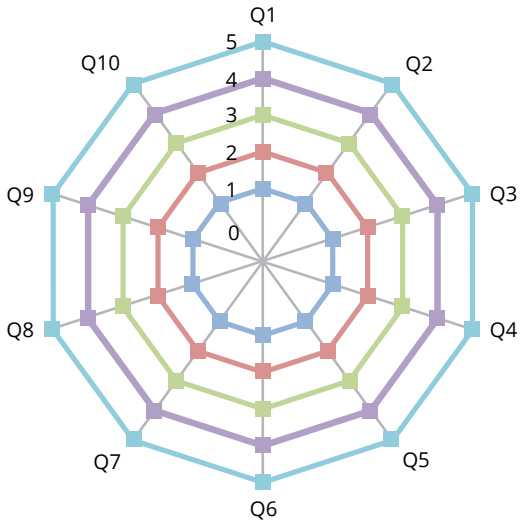
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



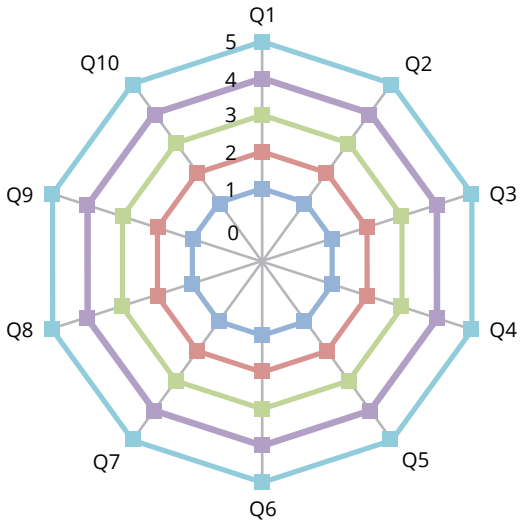
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, πηγαίνεις στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – με τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα διαγράμματα σου 'πριν' και 'μετά' ; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρυνθείς. Μερικές φορές πηγαίνουμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Αυτό είναι μέρος του ταξιδιού! Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Προχωρώντας

Αυτή η φάση του ταξιδιού έχει σχεδόν τελειώσει. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για την επόμενη φάση.

1. Πως θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις ηγετικές σου δεξιότητες;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις ηγετικές μου δεξιότητες με τον ακόλουθο τρόπο:

2. Έκανες αίτηση για μια δουλειά ή για ένα εκπαιδευτικό σεμινάρια και θέλουν να μάθουν τι εμπειρία έχεις σε ηγετική θέση;

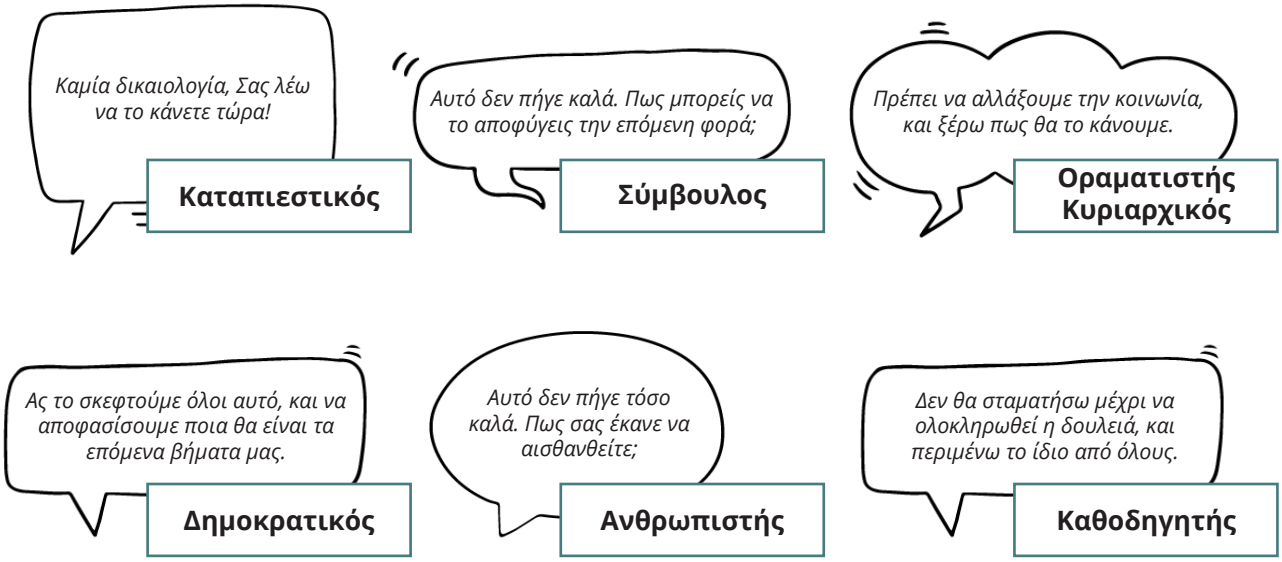
Τι παραδείγματα μπορείς να δώσεις στη γραπτή σου αίτηση τώρα;

3. Η αίτηση σου άρεσε και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη.

Τι επιπλέον παραδείγματα ηγετικών δεξιοτήτων θα ανέφερες στην συνέντευξη σου;

Είσαι έτοιμος πλέον να προχωρήσεις στην επόμενη ενότητα.

Σελίδα Απαντήσεων



Οι σημείωσεις σου

Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Ολοκληρώνοντας το Ταξίδι

Ολοκληρώνοντας το Ταξίδι

Συγχαρητήρια!

Έφτασες στο τέλος του ταξιδιού. Είναι ώρα να αναλογιστείς για το πως οι δεξιότητές σου αναπτύχθηκαν, και για το πόσο μακριά έφτασες, γράφοντας τις απαντήσεις σου στα παρακάτω κουτιά.

Ποια ήταν η αγαπημένη σου δραστηριότητα στο Εγχειρίδιο; Γιατί;

Η ανάπτυξη ποιων δραστηριοτήτων σου άρεσε περισσότερο; Γιατί;

Γράψε 3 πράγματα που μπορείς να κάνεις τώρα και δεν μπορούσες να κάνεις προηγουμένως:

1.

2.

3.

Ποια ήταν η πιο υπερήφανη στιγμή σου ενώ δούλευες με το Εγχειρίδιο;

Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία που συνάντησες;

(κάτι που σε δυσκόλεψε αρκετά αρχικά, αλλά κατάφερες να το κατακτήσεις στην πορεία)

Τώρα που είχες χρόνο για να κάνεις έναν απολογισμό, κάνε ξανά τον Τελικό Έλεγχο Δεξιοτήτων. Δεν χρειάζεται να το αποτυπώσεις σε Ιστόγραμμα, αλλά θα πρέπει να το κοιτάξεις και να το συγκρίνεις με το Αρχικό Τεστ Δεξιοτήτων.

Τελικό Τεστ Δεξιοτήτων

Ημερομηνία του πρώτου ελέγχου δεξιοτήτων		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!	
	Παράδειγμα: *Έχω κάποιον στόχο στην ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.*	1	2	3	4	5	
1	Έχω κάποιον στόχο στην ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.	1	2	3	4	5	Θετική Στάση
2	Έχω ρεαλιστικούς στόχους τους οποίους θεωρώ ότι ακολουθώ.	1	2	3	4	5	
3	Δίνω αξία στις φιλίες μου και βρίσκω τον χρόνο για να συνδεθώ με άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	
4	Σκέφτομαι τις ιδέες μου προτού μιλήσω ή τις επικοινωνήσω.	1	2	3	4	5	Επικοινωνία
5	Μπορώ να επικοινωνήσω με θετικό τρόπο σε δύσκολες καταστάσεις.	1	2	3	4	5	
6	Ξέρω πότε να χρησιμοποιώ ανεπίσημη και πιο επίσημη μορφή ομιλίας.	1	2	3	4	5	
7	Βλέπω τις αλλαγές ως ευκαιρίες για νέες γνώσεις και εμπειρίες.	1	2	3	4	5	Προσαρμοστικότητα
8	Προσπαθώ να προσπερνάω τα πισωγυρίσματα και τα εμπόδια και να προχωράω.	1	2	3	4	5	
9	Είμαι ανοιχτός όταν μου προτείνουν να κάνω τα πράγματα με έναν διαφορετικό τρόπο.	1	2	3	4	5	
10	Είμαι πάντα στην ώρα μου και σπάνια χάνω deadlines.	1	2	3	4	5	Διαχείριση χρόνου και ενέργειας
11	Συχνά φτιάχνω λίστες με το τι έχω να κάνω και σημειώνω τις δραστηριότητες που έχω ολοκληρώσει.	1	2	3	4	5	
12	Όταν κάνω κάτι, προσπαθώ να το ολοκληρώσω, δίχως να χάσω την συγκέντρωση μου.	1	2	3	4	5	
13	Μπορεί κάποιος να βασιστεί πάνω μου όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5	Εργασιακό Ήθος
14	Αναλαμβάνω την ευθύνη των λαθών μου και μου είναι εύκολο να ζητήσω συμβουλές όταν είναι αναγκαίο.	1	2	3	4	5	
15	Κατανοώ την ανάγκη του να εργάζομαι σκληρά για να επιτύχω τους στόχους μου.	1	2	3	4	5	
16	Βλέπω την μακροπρόθεσμη οπτική των πραγμάτων πριν προσπαθήσω να αναλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5	Επίλυση προβλημάτων
17	Ακολουθώ μια λογική ροή των πραγμάτων για να επιλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5	
18	Σκέφτομαι δημιουργικά και βρίσκω λύσεις που οι άλλοι άνθρωποι δεν έχουν σκεφτεί.	1	2	3	4	5	
19	Καταλαβαίνω ποιος είναι ο ρόλος μου σε μια μεγαλύτερη ομάδα.	1	2	3	4	5	Ομαδικές και Ηγετικές Δεξιότητες
20	Κάνω όσα λέω, και οι άνθρωποι εμπιστεύονται ότι ενεργώ σύμφωνα με τις αξίες μου.	1	2	3	4	5	

Ποια είναι η σύγκριση μεταξύ του Τελικού και του Αρχικού Τεστ Δεξιοτήτων;

Ποιες νέες ή βελτιωμένες δεξιότητες θα πάρεις μαζί σου;

Σκέψου με ποιον τρόπο μπορείς να αναδείξεις τις δεξιότητες σου σε κάποια μελλοντική αίτηση για δουλειά ή εκπαίδευση. Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα τους τρόπους με τους οποίους μπορείς να εξηγήσεις και να περιγράψεις με συγκεκριμένα παραδείγματα πως ανέπτυξες ή χρησιμοποίησες μια δεξιότητα.

Δεξιότητα	Πως βελτίωσες αυτή την δεξιότητα; Τι έκανες;	Παραδείγματα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να εξηγήσεις ή να περιγράψεις ότι κατέχεις πλέον αυτή την δεξιότητα
Θετική Στάση		
Επικοινωνιακές Δεξιότητες		
Προσαρμοστικότητα		
Διαχείριση Χρόνου και Ενέργειας		
Εργασιακό Ήθος		
Επίλυση Προβλημάτων και Αναλυτικές Δεξιότητες		
Ομαδική Εργασία		
Ηγετικές Δεξιότητες		

Είσαι στο τέλος του ταξιδιού

Παρόλα αυτά, τώρα συνειδητοποιείς ότι υπάρχουν ακόμα πολλά βουνά για να κατακτήσεις στο οπτικό σου πεδίο. Και πίσω από αυτά, και άλλα βουνά θα ξεπροβάλλουν.

Οι δεξιότητές σου θα συνεχίζουν να βελτιώνονται και να αναπτύσσονται στην διάρκεια της ζωής σου, επομένως πάντα θα υπάρχουν καινούργια βουνά για να κατακτήσεις. Στην πραγματικότητα, το ταξίδι ποτέ δεν τελειώνει. Αλλά μην απογοητεύεσαι από αυτό, γιατί έφτασες ήδη μακριά.

Την επόμενη φορά που θα ανέβεις στο βουνό των δεξιοτήτων, θα είσαι ισχυρός και πιο έτοιμος για την πρόκληση από ποτέ άλλοτε. Και η θέα από την κορυφή θα σε αποζημιώσει.

UMJ

Understanding My Journey

Για περισσότερες πληροφορίες και πηγές, επισκέψου
το website του UMJ
www.understandingmyjourney.eu

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης