

# 1<sup>ο</sup> ΒΙΩΜΑΤΙΚΌ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΕΥ ΖΗΝ - ΑΝΑΚΑΛΎΠΤΩ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΪΑ



**Τίτλος: «Βρες την ευτυχία κρυμμένη – Δεν Είν' Αργά»**

**Τι νιώθετε ότι θέλει να πει;**

**Ανδριάνα Μπάμπαλη**

**Σύνδεση YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Uls9w5QM0cc>**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

**Η θετική Ψυχολογία με απλά λόγια :**

**«Δεν ψάχνει τι πάει λάθος. Ψάχνει τι πάει σωστά» – M. Seligman**

**5 Πυλώνες ευεξίας (PERMA):**

- **P Positive Emotions (Θετικά Συναισθήματα)**
- **E Engagement (Εμπλοκή και ροή)**
- **R Relationships (Σχέσεις)**
- **M Meaning (Νόημα)**
- **A Accomplishment (Επίτευξη)**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

## **P – Positive Emotions (Θετικά Συναισθήματα)**

👉 Όταν νιώθεις χαρά, ευγνωμοσύνη, γαλήνη... Ακόμα και ένα χαμόγελο μπορεί να αλλάξει τη μέρα σου.

## **E – Engagement (Εμπλοκή)**

👉 Όταν κάνεις κάτι που σε απορροφά και χάνεις την αίσθηση του χρόνου. Είναι η στιγμή που “ρέεις”.

## **R – Relationships (Σχέσεις)**

👉 Οι άνθρωποι γύρω σου. Όταν έχεις ανθρώπους που σε καταλαβαίνουν, σε νοιάζονται και σε παρακινούν.

## **M – Meaning (Νόημα)**

👉 Όταν αυτό που κάνεις έχει σκοπό. Όταν αισθάνεσαι ότι συνεισφέρεις σε κάτι μεγαλύτερο από εσένα.

## **A – Accomplishment (Επίτευξη)**

👉 Όταν βάζεις στόχους και τους πετυχαίνεις. Από το πιο μικρό μέχρι το πιο μεγάλο.

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

## Δραστηριότητα – «Το Βαζάκι της Ευεξίας»

 **Διάρκεια: 10–15'**

 **Οδηγία:**

**Κάθε μαθητής γράφει ανώνυμα σε ένα χαρτάκι:**

- **Κάτι που τον κάνει να χαμογελά.**
- **Κάτι που τον βοηθά να χαλαρώνει.**
- **Ένα πρόσωπο που του δίνει δύναμη.**

**Τα χαρτάκια μπαίνουν σε ένα «βαζάκι ευεξίας» και στο τέλος διαβάζονται.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**







**Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς ταλέντα – μόνο άνθρωποι που δεν τα έχουν ανακαλύψει ακόμα...**

**Τα δυνατά σημεία είναι τα στοιχεία του χαρακτήρα, οι δεξιότητες και οι στάσεις που μας βοηθούν να τα καταφέρνουμε στη ζωή, να συνεργαζόμαστε, να αντέχουμε και να εξελισσόμαστε.**

**Αν κάποιος σου έλεγε “πες μου ένα δυνατό σου σημείο”, τι θα απαντούσες;**


**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

## Οι 6 Κατηγορίες Δυνατών Σημείων (σύμφωνα με τον Martin Seligman)

-  **1. Σοφία – Γνώση:** Δημιουργικότητα, περιέργεια, αγάπη για μάθηση.
-  **2. Δικαιοσύνη:** Υπευθυνότητα, αμεροληψία, ηγεσία.
-  **3. Θάρρος:** Γενναιότητα, επιμονή, εντιμότητα, ζωντάνια.
-  **4. Ανθρωπισμός:** Αγάπη, ευγένεια, κοινωνική νοημοσύνη.
-  **5. Εγκράτεια:** Αυτοέλεγχος, συγχώρεση, ταπεινότητα, σωφροσύνη.
-  **6. Υπέρβαση:** Ευγνωμοσύνη, ελπίδα, χιούμορ, πνευματικότητα.

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

**Αυτογνωσία: Αναγνώρισε τα δυνατά σου σημεία**

 **Βάση: Peterson & Seligman (2004), *Character Strengths and Virtues***

**• Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση.**

**Οι έρευνες δείχνουν ότι όσοι γνωρίζουν ποια είναι τα δυνατά τους σημεία και τα χρησιμοποιούν συνειδητά, βιώνουν περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή, λιγότερο στρες και υψηλότερα επίπεδα ευεξίας.**

**Η συνειδητή επίγνωση των δυνατών σου σημείων αυξάνει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα (Niemiec, 2018).**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# 2<sup>ο</sup> ΒΙΩΜΑΤΙΚΌ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΟΙ 24 ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ



# ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΟΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ;

**ΕΊΝΑΙ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΪΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ – Όσα μας κάνουν να νιώθουμε “ΣΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ”.**

**ΟΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΕ:**

- **ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ**
- **ΕΥΖΩΪΑ**
- **ΕΥΤΥΧΙΑ**
- **ΕΠΪΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ**
- **ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ**
- **ΜΙΑ ΖΩΉ ΜΕ ΝΌΗΜΑ**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΟΙ 6 ΠΑΓΚΌΣΜΙΕΣ ΑΡΕΤΈΣ

- 1 **ΣΟΦΊΑ ΚΑΙ ΓΝΏΣΗ** – ΑΠΌΚΤΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΉΣΗ ΤΗΣ ΓΝΏΣΗΣ
- 2 **ΚΟΥΡΆΓΙΟ (ΘΆΡΡΟΣ)** – ΑΝΤΙΜΕΤΏΠΙΣΗ ΤΟΥ ΦΏΒΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΣΚΟΛΊΩΝ
- 3 **ΑΝΘΡΏΠΙΑ** – ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΊΔΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ
- 4 **ΔΙΚΑΙΟΣΎΝΗ** – ΥΓΙΈΙΣ ΣΧΈΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΌΤΗΤΑ
- 5 **ΕΓΚΡΆΤΕΙΑ** – ΙΣΟΡΡΟΠΊΑ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗ ΥΠΕΡΒΟΛΏΝ
- 6 **ΥΠΈΡΒΑΣΗ** – ΣΎΝΔΕΣΗ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΝΏΤΕΡΟ, ΠΊΣΤΗ ΚΑΙ ΕΥΓΝΩΜΟΣΎΝΗ

ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ

# Η ΣΟΦΪΑ ΚΑΙ Η ΓΝΨΣΗ

**ΑΦΟΡΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΙΑΣ ΚΑΛΉΣ ΖΩΉΣ ΜΈΣΩ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΚΈΨΗΣ.**

## **ΔΥΝΑΜΕΙΣ:**

- ΠΕΡΊΕΡΓΕΙΑ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΌΤΗΤΑ
- ΚΡΙΤΙΚΉ ΙΚΑΝΌΤΗΤΑ
- ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ
- ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΤΟ ΚΟΥΡΑΓΙΟ (ΘΑΡΡΟΣ)

**Η ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΟΤΙ ΜΕ ΦΟΒΪΖΕΙ Ή ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΕΪΕΙ.**

**ΤΡΕΙΣ ΜΟΡΦΕΣ:**

- **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΘΑΡΡΟΣ: ΥΠΕΡΝΙΚΗΣΗ ΦΟΒΟΥ Ή ΠΟΝΟΥ**
- **ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΘΑΡΡΟΣ: ΝΑ ΥΠΕΡΑΣΠΙΖΕΣΑΙ ΑΞΙΕΣ**
- **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΘΑΡΡΟΣ: ΕΠΙΜΟΝΗ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ**

**ΔΥΝΑΜΕΙΣ: ΓΕΝΝΑΙΟΤΗΤΑ – ΕΠΙΜΟΝΗ – ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ – ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# Η ΑΝΘΡΩΠΓΑ

**Η ΑΡΕΤΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ, ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ.**

**ΔΥΝΑΜΕΙΣ:**

**- ΑΓΑΠΗ**

**- ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΪΑ**

**- ΚΟΙΝΩΝΙΚΉ (ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΉ) ΝΟΗΜΟΣΎΝΗ**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# Η ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

**Η ΑΡΕΤΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ.**

**ΔΥΝΑΜΕΙΣ:**

- ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ
- ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ
- ΗΓΕΣΙΑ

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# Η ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ

**Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΕΛΕΓΧΩ ΤΙΣ ΠΑΡΟΡΜΗΣΕΙΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΩ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ.**

**ΔΥΝΑΜΕΙΣ:**

**- ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ**

**- ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ**

**- ΣΥΝΕΣΗ**

**- ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# Η ΥΠ'ΕΡΒΑΣΗ

**Η ΑΡΕΤΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΥΝΔΕΕΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΝΩΤΕΡΟ – ΠΙΣΤΗ, ΕΛΠΙΔΑ, ΕΥΓΝΩΜΟΣΎΝΗ.**

## **ΔΥΝΑΜΕΙΣ:**

- **ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΟΜΟΡΦΙΑΣ – ΘΑΥΜΑΣΜΌΣ**
- **ΕΥΓΝΩΜΟΣΎΝΗ**
- **ΕΛΠΙΔΑ**
- **ΧΙΌΥΜΟΡ**
- **ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΌΤΗΤΑ**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

**«ΟΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ – ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΈΧΕΙΣ ΉΔΗ ΜΈΣΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΑΠΛΏΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΜΙΕΡΓΗΣΕΙΣ.» MARTIN SELIGMAN**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «Η ΔΥΝΑΜΉ ΜΟΥ ΣΕ ΔΡΑΣΗ»

**ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΛΕΓΕΙ ΜΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΠΑΡΟΥΣΤΑΖΕΙ ΜΙΚΡΉ ΣΚΗΝΉ 1-3 ΛΕΠΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΜΑΝΤΈΨΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΕΊ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# 3<sup>ο</sup> ΒΙΩΜΑΤΙΚΌ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ & ΕΓΩ



# ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΓΏ

**ΠΏΣ ΣΥΝΔΈΟΝΤΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΊΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΌΣΜΟ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΊΑΣ;**

**ΜΙΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΉ ΕΝΌΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΊΣΟΥΜΕ ΤΙ ΣΗΜΑΊΝΕΙ ΝΑ ΕΊΣΑΙ ΈΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΈΛΛΟΝ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΈΣ ΔΕΞΊΟΤΗΤΕΣ;

**ΕΊΝΑΙ ΟΙ ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΒΟΗΘΌΥΝ ΝΑ:**

- ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ
- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΌΥΜΕ
- ΕΠΙΛΎΟΥΜΕ ΠΡΟΒΛΉΜΑΤΑ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΌΥΜΕ
- ΜΑΘΑΊΝΟΥΜΕ ΣΥΝΕΧΏΣ

 **ΔΕΝ ΑΦΟΡΌΥΝ ΜΌΝΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΉ ΜΑΣ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# HARD SKILLS (ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ)

**ΕΊΝΑΙ ΟΙ «ΜΕΤΡΉΣΙΜΕΣ» ΓΝΏΣΕΙΣ Ή ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΊΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΕΚΠΑΊΔΕΥΣΗ Ή ΠΡΑΚΤΙΚΉ.**

 **ΕΊΝΑΙ ΤΑ «ΕΡΓΑΛΕΊΑ» ΠΟΥ ΣΕ ΒΟΗΘΌΥΝ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΙΑ ΔΟΥΛΕΊΑ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# SOFT SKILLS (ΚΟΙΝΩΝΙΚΈΣ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ)

**ΕΊΝΑΙ ΟΙ «ΑΝΘΡΉΠΙΝΕΣ» ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ – Ο ΤΡΌΠΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΊΣ, ΣΚΈΦΤΕΣΑΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΖΕΣΑΙ.**

 **ΕΊΝΑΙ Ο ΤΡΌΠΟΣ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗ ΔΟΥΛΕΪΑ — ΌΧΙ ΑΠΛΉΣ ΤΟ ΤΙ ΞΕΡΕΙΣ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# SOFT SKILLS VS HARD SKILLS

 **HARD SKILLS:** ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΑΘΑΪΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ.

 **SOFT SKILLS:** ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ – ΠΩΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΣΑΙ.

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΟΙ 10 ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ (WORLD ECONOMIC FORUM)

1. ΚΡΙΤΙΚΉ ΣΚΕΨΉ

2. ΕΠΪΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΌΤΗΤΑ

4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΉ ΝΟΗΜΟΣΎΝΗ

5. ΣΥΝΕΡΓΑΣΊΑ

6. ΕΥΕΛΪΞΊΑ

7. ΗΓΕΣΊΑ

8. ΨΗΦΙΑΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ

9. ΑΝΘΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ

10. ΣΥΝΕΧΉΣ ΜΑΘΗΣΗ

ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ


# ΠΑΡΑΔΕΪΓΜΑΤΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΎ

**ΠΩΣ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ HARD ΚΑΙ SOFT SKILLS:**

 **ΜΑΓΕΙΡΑΣ** → ΣΥΝΤΑΓΈΣ, ΠΑΡΟΥΣΪΑΣΗ ΠΪΑΤΩΝ (HARD) + ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΌΤΗΤΑ, ΟΜΑΔΙΚΌΤΗΤΑ (SOFT)

 **ΔΑΣΚΑΛΟΣ** → ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΉ ΓΝΏΣΗ (HARD) + ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗ, ΥΠΟΜΟΝΉ (SOFT)

 **ΓΡΑΦΪΣΤΑΣ** → ΡΗΟΤΟSΗΟΡ, ΣΧΕΔΪΑΣΗ (HARD) + ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΪΑ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΌΤΗΤΑ (SOFT)

 **ΓΙΑΤΡΌS** → ΙΑΤΡΙΚΉ ΓΝΏΣΗ (HARD) + ΑΚΡΌΑΣΗ, ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΆΓΧΟΥS (SOFT)

 **ΜΗΧΑΝΙΚΌS** → ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΌΪ, ΣΧΕΔΪΑΣΗ (HARD) + ΕΠΪΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ, ΣΥΝΕΡΓΑΣΪΑ (SOFT)

 **ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΪΑΣ** → ΜΑΡΚΕΤΙΝΓ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ (HARD) + ΗΓΕΣΪΑ, ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΌΤΗΤΑ (SOFT)

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΤΑΙΡΓΑΖΕΙ»

 ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15'

 ΕΙΔΟΣ: ΑΤΟΜΙΚΗ

- 1 ΔΙΑΛΕΞΕ 3 ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΟΥ.
- 2 ΣΚΕΨΟΥ ΣΕ ΠΟΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΘΟΥΝ.
- 3 ΓΡΑΨΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΟΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ...

 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗ → ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ.

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

💡 **«Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΔΕΝ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΤΙ ΔΟΥΛΕΙΑ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ, ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΩΣ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΣΟΥ ΣΕ Ό,ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ.»**

■ **ΒΑΣΙΣΜΈΝΟ ΣΕ: ΘΕΤΙΚΉ ΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ (SELIGMAN, 2018), OECD CAREER READINESS, WEF SKILLS FOR THE FUTURE.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# 4<sup>ο</sup> ΒΙΩΜΑΤΙΚΌ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΑΠΌ ΤΟ ΌΝΕΙΡΟ ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ



# ΑΠΌ ΤΟ ΎΟΝΕΙΡΟ ΣΤΟΝ ΣΤΌΧΟ

**ΠΏΣ ΜΕΤΑΤΡΈΠΩ ΤΑ ΎΟΝΕΙΡΑ ΜΟΥ ΣΕ ΔΡΆΣΗ;**

**ΜΙΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΉ ΕΝΌΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΘΈΤΟΥΜΕ ΣΤΌΧΟΥΣ, ΝΑ ΟΡΓΑΝΏΝΟΥΜΕ ΤΑ ΒΉΜΑΤΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΈΝΟΥΜΕ ΠΡΟΣΗΛΩΜΈΝΟΙ ΣΤΟ ΎΟΡΑΜΑ ΜΑΣ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΣΤΌΧΟΣ;

 «ΈΝΑ ΌΝΕΙΡΟ ΜΕ ΠΡΟΘΕΣΜΊΑ.» – ΝΑΡΟΛΕΟΝ HILL

**Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΙΘΥΜΊΑΣ ΚΑΙ ΣΤΌΧΟΥ:**

- ΕΠΙΘΥΜΊΑ → «ΘΑ ΉΘΕΛΑ ΝΑ...»

- ΣΤΌΧΟΣ → «ΘΑ ΚΑΝΩ ΑΥΤΟ, ΜΈΧΡΙ ΤΌΤΕ, ΜΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΒΉΜΑΤΑ.»

 **ΟΙ ΣΤΌΧΟΙ ΜΑΣ ΔΊΝΟΥΝ ΚΑΤΕΎΘΥΝΣΗ, ΝΌΗΜΑ ΚΑΙ ΕΝΈΡΓΕΙΑ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΓΙΑΤΙ ΕΪΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΪ ΟΙ ΣΤΌΧΟΙ;

- **ΜΑΣ ΔΪΝΟΥΝ ΣΚΟΠΌ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΌ.**
- **ΜΑΣ ΒΟΗΘΌΥΝ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΟΥΜΕ ΣΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ.**
- **ΜΑΣ ΕΝΘΑΡΡΌΝΟΥΝ ΝΑ ΕΠΙΜΈΝΟΥΜΕ.**
- **ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΜΕΤΡΆΜΕ ΤΗΝ ΠΡΌΟΔΌ ΜΑΣ.**
- **ΜΑΣ ΕΠΙΤΡΈΠΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΪΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΑΣ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# SMART ΣΤΟΧΟΙ

**ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ ΈΝΑΣ ΣΤΟΧΟΣ, ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ SMART:**

**S** → SPECIFIC (ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΟΣ)

**M** → MEASURABLE (ΜΕΤΡΉΣΙΜΟΣ)

**A** → ACHIEVABLE (ΕΦΙΚΤΟΣ)


**R** → RELEVANT (ΣΧΕΤΙΚΟΣ ΜΕ ΕΜΈΝΑ)

**T** → TIME-BOUND (ΜΕ ΧΡΟΝΙΚΟ ΠΛΑΪΣΙΟ)

 **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** «ΘΈΛΩ ΝΑ ΒΕΛΤΊΩΣΩ ΤΟΝ ΜΈΣΟ ΌΡΟ ΜΟΥ ΚΑΤΑ 1 ΒΑΘΜΌ ΜΈΧΡΙ ΤΟ ΤΈΛΟΣ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΜΉΝΟΥ.»

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΈΝΑΝ ΣΤΌΧΟ;

- **ΚΑΛΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ**
  - **ΕΠΙΜΟΝΗ ΚΑΙ ΥΠΟΜΟΝΗ**
  - **ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΑΠΟΤΥΧΙΩΝ ΚΑΙ ΆΓΧΟΥΣ**
  - **ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΪΣΤΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ**
  - **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΌ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ**
-  **ΟΙ ΑΠΟΤΥΧΪΕΣ ΔΕΝ ΕΪΝΑΙ ΤΟ ΤΈΛΟΣ – ΕΪΝΑΙ ΤΟ ΕΠΌΜΕΝΟ ΒΉΜΑ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

# ΑΠΌ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΪΑ ΣΤΟΥΣ ΣΤΌΧΟΥΣ

ΣΚΈΨΟΥ ΠΟΙΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΤΟΝ ΣΤΌΧΟ ΣΟΥ:

- ΕΠΙΜΟΝΗ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΌΤΗΤΑ
- ΕΛΠΪΔΑ
- ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗ
- ΘΑΡΡΟΣ

 ΟΙ ΣΤΌΧΟΙ ΜΑΣ ΓΪΝΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΪ ΌΤΑΝ ΒΑΣΪΖΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΑΣ ΣΗΜΕΪΑ.

ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ

# ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

- **ΠΟΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΕΦΙΚΤΟΣ;**
- **ΠΟΙΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΣΟΥ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ;**
- **ΠΟΙΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΤΙΣ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ;**

 **ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΜΙΑ ΜΙΚΡΉ ΝΙΚΗ ΣΟΥ – ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΡΕΣ ΓΙΑΤΙ ΠΙΣΤΕΨΕΣ ΣΕ ΕΣΉΝΑ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

 **«ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΕΦΥΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΟΥ Θ'ΕΛΕΙΣ ΝΑ ΠΑΣ.» – JIM Rohn**

 **ΒΑΣΙΣΜ'ΕΝΟ ΣΕ:**

- **ΘΕΤΙΚΉ ΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ (SELIGMAN, 2018)**
- **ΘΕΩΡΊΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΎ (DECI & RYAN)**
- **GOAL-SETTING THEORY (LOCKE & LATHAM)**

 **ΘΥΜΉΣΟΥ: ΚΑΘΕ ΜΙΚΡΌ ΒΉΜΑ ΣΕ ΦΉΡΝΕΙ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΣΟΥ  
ΌΝΕΙΡΟ.**

**ΟΡΦΑΝΟΥΔΆΚΗ Α. ΑΘΗΝΑ**

**ΤΈΛΟΣ ΕΝΌΤΗΤΑΣ**

