

Δεξιότητες κινητοποίησης

■ Εισαγωγή (1)

- Αυτή η παρουσίαση έχει σχεδιαστεί για να εισαγάγει την έννοια της προσωπικής ανάπτυξης και να σας δώσει τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ένα σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης.
- Παρέχει ένα δρόμο για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της προσωπικής ενδυνάμωσης μέσω της ενίσχυσης της αυτογνωσίας, της υποστήριξης του καθορισμού στόχων και, συνεπώς, της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.

■ Εισαγωγή (2)

- Διαβάστε προσεκτικά
- Επιλέξτε τα πιο σημαντικά στοιχεία κατά τη γνώμη σας
- Καταγράψτε τα

■ Αυτογνωσία – Ποιος είμαι;

- Στις μέρες μας πρέπει να κάνουμε επιλογές, να συγκεντρώνουμε σχετικές πληροφορίες και να γνωστοποιούμε τα αποτελέσματα της δουλειάς μας.
- Ωστόσο, είναι απαραίτητο να αρχίσουμε με την καθιέρωση μιας σαφούς κατανόησης των δυνατών και των αδύνατων σημείων μας, διότι μια τέτοια κατανόηση μας επιτρέπει να αξιοποιήσουμε τις δυνάμεις μας και να προωθήσουμε τα όριά μας.

Η έννοια της αυτογνωσίας αφορά :

- Στην κατανόηση του πώς αισθάνεστε και γιατί συμπεριφέρεστε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Δεν είναι δυνατόν να προσαρμοστείτε σε νέες συνθήκες, σε νέα περιβάλλοντα και διαφοροποιημένες προκλήσεις χωρίς να συνειδητοποιήσετε την έννοια της αυτογνωσίας – ενδυναμώστε τον εαυτό σας.
- Επιπλέον, η αυτογνωσία λειτουργεί ως το πρώτο βήμα για στοχοθεσία, αφού σχετίζεται με το να έχετε επίγνωση των δεξιοτήτων σας που χρειάζονται βελτίωση.

■ Μια πρόκληση: Περιγράψτε το εαυτό σας

- Προσπαθήστε να περιγράψετε τον εαυτό σας σε κάποιον άλλον εστιάζοντας στις δυνάμεις και στις αδυναμίες σας.
- Ήταν μια διαδικασία με νόημα και επιτυχημένη διαδικασία;
- Ο αναστοχασμός των σκέψεών σας οδηγεί στην ερμηνεία τους. Όταν καταφέρετε να αλλάξετε την ερμηνεία των σκέψεών σας, μπορείτε να αλλάξετε τις στάσεις σας και να ανοίξετε νέες δυνατότητες στην ζωή και στην καριέρα σας.

■ Θέτοντας στόχους **S.M.A.R.T. (1)**

Το SMART είναι ένα βολικό ακρωνύμιο για το σύνολο των κριτηρίων που πρέπει να έχει ένας στόχος προκειμένου να πραγματοποιηθεί.

- ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ (SPECIFIC): Προκειμένου να πετύχετε έναν στόχο, πρέπει να είστε ακριβείς στο όραμά σας. Δημιουργήστε μια λίστα με αναμενόμενα οφέλη και προχωρήστε.

■ Θέτοντας στόχους **S.M.A.R.T. (2)**

- ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ (MEASURABLE): Είναι ζωτικής σημασίας να «μετρήσετε» την πρόοδό σας καθ' όλη την διάρκεια της διαδικασίας, συνεπώς η αξιολογική σας διαδικασία πρέπει να είναι αμερόληπτη.
- ΕΦΙΚΤΟΣ (ACHIEVABLE): Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ένας στόχος ο οποίος είναι παρωθητικός αλλά ρεαλιστικός αφήνει χώρο για επιτεύγματα.

■ Θέτοντας στόχους **S.M.A.R.T. (3)**

- ΣΧΕΤΙΚΟΣ (RELEVANT): Ο προσδιορισμός των προσδοκιών και των αξιών σας υποστηρίζει τις επιλογές σταδιοδρομίας και τον σκοπό σας και είναι αυτό που διαμορφώνει τους στόχους σας και τελικά σας φέρνει χαρά.
- ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΙΚΑ (TIMED): Ο χρόνος είναι χρήμα και χωρίς συγκεκριμένες προθεσμίες για τους στόχους σας, δεν έχετε σκοπό και κίνητρο.

Ευχαριστούμε!

Ερωτήσεις;
