

# Προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη στον οικονομικό και διοικητικό τομέα

# Τι είναι η προσωπική ανάπτυξη;

Η προσωπική ανάπτυξη αποτελεί σημαντικό μέρος της επιτυχίας και της ευτυχίας.

Δεν είναι όλοι όσοι έχουν εξελιχθεί, είναι επιτυχημένοι, αλλά όλοι όσοι έχουν επιτύχει έχουν εξελιχθεί και έχουν κάνει τεράστια δουλειά πάνω στον εαυτό τους. Η προσωπική ανάπτυξη είναι αφενός ο τρόπος ζωής μου, αλλά και το πάθος και η ιδέα μου για τη ζωή.





- Από πού πηγάζει η αγάπη και το πάθος για την ανάπτυξη;
- Τι είναι η προσωπική ανάπτυξη και τι μπορείτε να κερδίσετε από αυτήν;
- Γιατί δεν έχετε την πολυτέλεια να μην αναπτύσσετε και πρέπει να δουλέψετε πάνω στον εαυτό σας;
- Πώς να βρείτε χρόνο γι' αυτό;
- Πώς να βρείτε την ιδέα σας για τη ζωή και τον τρόπο ζωής;

# Προσωπική ανάπτυξη - επιλογή ή αναγκαιότητα;



- Υπάρχει ένα ρητό που λέει ότι όποιος δεν αναπτύσσεται, πηγαίνει πίσω.
- Ή πιο εμφατικά: όποιος δεν αναπτύσσεται, συρρικνώνεται.
- Ισχύει για την ιδιωτική ζωή, την επαγγελματική εργασία και τη λειτουργία μιας επιχείρησης.

*Οι περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν στην ηλικία των 25 ετών, αλλά δεν θάβονται μέχρι τα 70 τους. -Benjamin Franklin.*



Οι περισσότεροι από εμάς ολοκληρώνουμε την προσωπική μας ανάπτυξη στην ηλικία των 25 ετών και όσοι δεν σπούδασαν ακόμη νωρίτερα.

---



Επαναπαύμαστε στις δάφνες μας και νομίζουμε ότι διανοητικά έχουμε πετύχει τα πάντα και γνωρίζουμε τα πάντα.

---



Εν τω μεταξύ, πολλοί από εμάς δεν έχουν φύγει ακόμη από την κούνια.

---



Το μέτρο της φιλοδοξίας για πολλούς ανθρώπους είναι να τελειώσουν τις σπουδές τους, να διασκεδάσουν και να επιτύχουν σχετική σταθερότητα.

---

# Τι είναι το Πάθος

**Με λίγα λόγια και για να το θέσω απλά, το πάθος είναι πρωτίστως ενέργεια και χαρά που νιώθουμε όταν κάνουμε κάτι που τροφοδοτεί το σώμα, το μυαλό, την ψυχή και τα συναισθήματά μας.**

Επίπεδα πάθους - αναζητώντας ένα κίνητρο σε ένα βαθύτερο επίπεδο



# Δώστε προσοχή σε αυτές τις τέσσερις διαστάσεις (στην πραγματικότητα, επίπεδα) πάθους:



## η σωματική (φυσική)

διάσταση είναι όλα όσα σχετίζονται με την ίδια τη δράση, τη συμπεριφορά και τον τρόπο έκφρασης του πάθους (αυτό που βλέπετε),

## διανοητικό επίπεδο

δηλαδή αυτό που κερδίζετε διανοητικά χάρη στις δραστηριότητες που αναλαμβάνετε (π.χ. προσωπική ανάπτυξη και το να γίνεστε όλο και καλύτεροι στο πλαίσιο του πάθους),

## πνευματικό επίπεδο

δηλαδή μια έκφραση των αξιών σας και μια αίσθηση νοήματος σε αυτό που κάνετε,

## το συναισθηματικό επίπεδο είναι τα

συναισθήματα που θέλετε να νιώσετε μέσα από την επιδίωξη του πάθους σας.



## ■ Έκφραση του πάθους, δηλαδή το φυσικό επίπεδο

Αυτό το επίπεδο αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο εκφράζεται το πάθος σας, αλλά και στα υλικά οφέλη που προκύπτουν από αυτό, αν το πάθος είναι επίσης ο τρόπος και η ιδέα σας για τη ζωή.

Στην περίπτωση της προσωπικής ανάπτυξης, οι τρόποι έκφρασης είναι οι εξής:

- ανάγνωση βιβλίων
- ανάγνωση περιοδικών αυτο-ανάπτυξης
- ανάγνωση άρθρων σε ιστολόγια
- συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα
- συζήτηση με άλλους ανθρώπους για θέματα που σας ενδιαφέρουν
- να κάνετε ερωτήσεις στον εαυτό σας
- χρόνος για προβληματισμό
- να προκαλείτε τον εαυτό σας
- συγγραφή ιστολογίου
- διεξαγωγή εκπαιδεύσεων
- συνεδρίες coaching
- να μοιράζεστε τις γνώσεις σας με άλλους κ.λπ.





# Προσωπική ανάπτυξη – διανοητικό επίπεδο

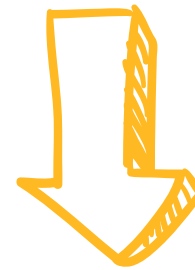
Σε αυτό το επίπεδο, αυτό που έχει σημασία είναι τι κερδίζετε διανοητικά από αυτό που κάνετε στο πλαίσιο του πάθους σας.



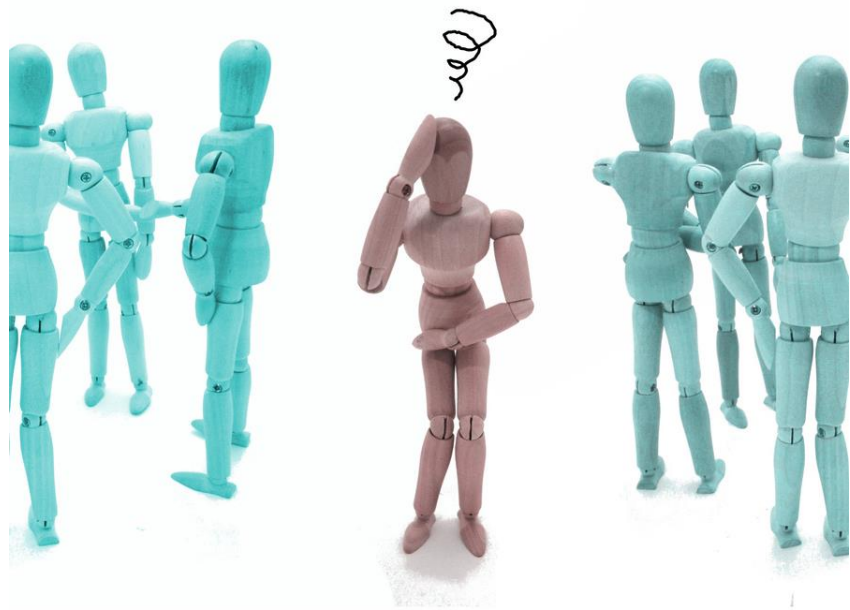
# Leitmotif σε ένα βαθύτερο επίπεδο - το πνευματικό επίπεδο Είναι μέρος της κινητήριας δύναμης.

Είναι αυτό που σας ενεργοποιεί και σας παρακινεί να δράσετε, σας δίνει κίνητρα και σας επιτρέπει να επιμείνετε ακόμη και όταν η υλοποίηση του πάθους σας συνδέεται με κάποια ποσότητα πόνου και δυσάρεστων ενεργειών.

**Στην περίπτωση του πάθους για προσωπική ανάπτυξη, αυτά είναι:**



Η καλύτερη κατανόηση του εαυτού σας, του κόσμου και των άλλων ανθρώπων, καθώς και η διεύρυνση της επίγνωσης,



Να γίνεσαι όλο και καλύτερος σε διάφορους τομείς,



Υπέρβαση του εαυτού σας και των ορίων σας και υπέρβαση των αδυναμιών σας,



Να αφήσετε κάτι πολύτιμο για τις μελλοντικές γενιές.



# Προσωπική ανάπτυξη - συναισθηματικό επίπεδο

Αυτό είναι το βαθύτερο και το λιγότερο συνειδητό επίπεδο.

Συχνά νιώθουμε διάφορα συναισθήματα, αλλά είναι δύσκολο να τα ονομάσουμε και να τα συνδέσουμε με μια συγκεκριμένη ενέργεια. Ωστόσο, είναι αυτά που "κυβερνούν" τη ζωή μας και είναι αυτά που επιθυμούμε περισσότερο (στην περίπτωση των θετικών συναισθημάτων) και τα αποφεύγουμε περισσότερο (στην περίπτωση των αρνητικών συναισθημάτων).

## Ποια συναισθήματα επιδιώκουμε:



Αγάπη και σεβασμός για τον εαυτό μου - αποδέχομαι τις ατέλειές μου.

Ικανοποίηση και αυτοϊκανοποίηση - οδηγεί σε συγκεκριμένα αποτελέσματα.

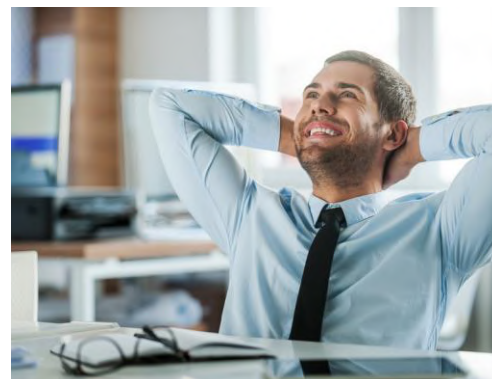
Υπερηφάνεια - όταν πετυχαίνουμε κάτι που είναι σημαντικό για εμάς ή ξεπερνάμε τα όριά μας.

Αίσθηση ηρεμίας - χάρη στο γεγονός ότι αναπτυσσόμαστε, είμαστε πεπεισμένοι ότι μπορούμε να χειριστούμε οποιαδήποτε κατάσταση.

Πληρότητα και ευτυχία - όταν κάνουμε αυτό που αγαπάμε

Ενσυναίσθηση και κατανόηση που νιώθουμε χάρη στην ευαισθησία που έχουμε μέσα μας και χάρη στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ενεργούν και λειτουργούν οι άνθρωποι.

Νιώθουμε τη χαρά της διαδικασίας και απολαμβάνουμε κάθε μικρή ανακάλυψη στο δρόμο της προσωπικής ανάπτυξης.



# Πώς βρίσκετε χρόνο για προσωπική ανάπτυξη;

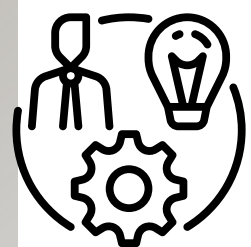
- Περιορίστε όλες τις δραστηριότητες που δεν σας εξελίσσουν και δεν προσθέτουν αξία στη ζωή σας (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης).
- Οργανώστε το χώρο και την πραγματικότητά σας με τέτοιο τρόπο ώστε να σας υποστηρίζει στην προσωπική σας ανάπτυξη.
- Συνδυάστε διάφορες δραστηριότητες μεταξύ τους, π.χ. τρέξιμο, οδήγηση ή σιδέρωμα με την ακρόαση ακουστικών βιβλίων ή podcasts στον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης κ.λπ.
- Προγραμματίστε το χρόνο σας και φροντίστε πάντα να υπάρχει χώρος για τα πάθη σας στο ημερολόγιό σας.



# ΑΥΤΟΑΝΑΠΤΥΞΗ ΈΝΑΝΤΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



Η προσωπική ανάπτυξη εξυπηρετεί  
**τους επαγγελματικούς στόχους.**



Η εργασία αποτελεί ουσιαστικό  
**μέρος της ζωής σας.**

Στην αρχή, αξίζει να καθορίσετε ποια είναι η προτεραιότητά σας:

- Βελτίωση των δεξιοτήτων σας και απόκτηση νέων δεξιοτήτων προκειμένου να είστε πιο αποτελεσματικοί στην τρέχουσα εργασία σας
- Απόκτηση νέων ικανοτήτων με στόχο νέες προοπτικές απασχόλησης



Η ανάπτυξη των εργαζομένων είναι κάτι που συμβαίνει στην εταιρεία, είτε την επηρεάζετε ενεργά είτε όχι.

Η επένδυση στην επαγγελματική ανάπτυξη, τα σχέδια ανάπτυξης ή η καθοδήγηση είναι δημοφιλείς μέθοδοι παρακίνησης και ανάπτυξης στις εταιρείες.

**Σύμφωνα με έρευνα της Gallup, 7 στους 10 εργαζόμενους στις ΗΠΑ αναφέρουν απογοήτευση.**

Οι αδρανοποιημένοι εργαζόμενοι είναι λιγότερο παραγωγικοί και τείνουν να εξαντλούνται νωρίτερα.

Επιπλέον, οι αδρανοποιημένοι εργαζόμενοι δεν έχουν καμία αίσθηση σύνδεσης ή αφοσίωσης στο χώρο εργασίας τους και είναι πιο πιθανό να φύγουν. Η επένδυση στην ανάπτυξη των εργαζομένων τους παρακινεί να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και δημιουργεί επίσης ευκαιρίες για τη δημιουργία καλύτερων σχέσεων μεταξύ τους.

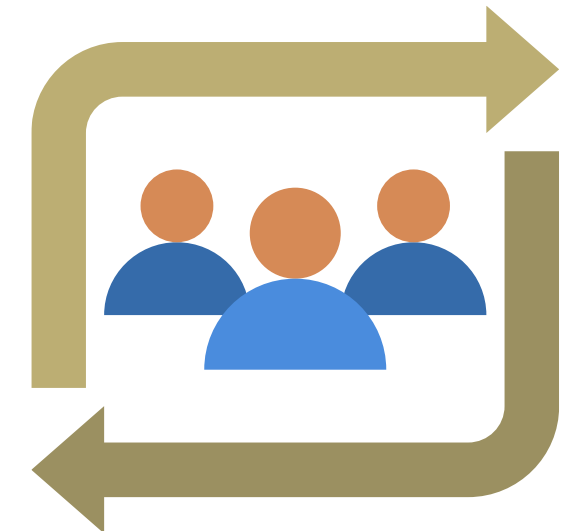


# Η επένδυση στην ανάπτυξη των εργαζομένων κοστίζει χρήματα.

Οι εταιρείες μπορεί να  
διστάζουν να προβούν  
σε μια τέτοια επένδυση  
επειδή τα οφέλη από την  
ανάπτυξη των  
εργαζομένων δεν είναι  
πάντα άμεσα.

Ωστόσο,  
μακροπρόθεσμα, οι  
μέθοδοι παρακίνησης  
των εργαζομένων μέσω  
της επένδυσης στην  
ανάπτυξή τους  
αποφέρουν τεράστια,  
μετρήσιμα οφέλη.

Το πιο αξιοσημείωτο  
όφελος είναι η  
αυξημένη  
διατήρηση των  
εργαζομένων.







Σύμφωνα με την έκθεση LinkedIn 2020  
Workforce Learning, το

**93%**

των εργαζομένων θα παρέμενε  
στην εταιρεία περισσότερο αν  
αυτή επένδυε στην καριέρα  
τους, ενώ μια μελέτη που  
διεξήχθη από το Employee  
Benefits News δείχνει ότι το  
μέσο κόστος της απώλειας ενός  
εργαζομένου ανέρχεται στο

**33%**

του ετήσιου μισθού του.

Ως εκ τούτου, είναι εύκολο να υπολογιστεί ότι ακόμη και ένας εργαζόμενος που παραμένει στον οργανισμό, ως αποτέλεσμα της παρεχόμενης ανάπτυξης των εργαζομένων, αποφέρει σημαντικά οφέλη.



Η επένδυση στην ανάπτυξη των εργαζομένων ενισχύει την εσωτερική βάση ταλέντων της εταιρείας και επιτρέπει την ταχύτερη προαγωγή των εργαζομένων.



Οι σωστά  
καθορισμένοι  
στόχοι έχουν  
μεγάλη δύναμη.

Αποτελούν ένα  
πολύ σημαντικό  
βήμα για την  
επίτευξη της  
επιτυχίας, διότι  
δείχνουν το δρόμο  
και παρακινούν σε  
δράση.

Τα όνειρα πρέπει  
να οριστούν για να  
μπορέσουμε να τα  
εκπληρώσουμε  
συνειδητά.

Ο ακριβής  
καθορισμός  
στόχων είναι μια  
δεξιότητα που δεν  
διαθέτουν όλοι,  
αλλά μπορεί  
εύκολα να  
διδασχθεί.



# Ποιος είναι ο στόχος;

**Μπορείτε να βρείτε πολλούς  
ορισμούς.**

**Οι πιο συχνά παρεχόμενοι ορισμοί  
είναι:**

- ρόπος υλοποίησης του οράματος,
- το πρώτο βήμα προς την πραγματοποίηση του ονείρου σας,
- μετουσίωση του οράματος σε συγκεκριμένες δράσεις που προγραμματίζονται σε βάθος χρόνου,
- μια συγκεκριμένη εικόνα των επιθυμιών, των αναγκών, των ονείρων σας, της χρήσης των ταλέντων σας σε έναν συγκεκριμένο τομέα της ζωής σας- εικόνα του αποτελέσματος και του τελικού.



# Πώς είμαι;

**Αυτό το ερώτημα απασχολεί κάθε άνθρωπο εδώ και αιώνες.**

- Μπορώ να αλλάξω ή είναι ορισμένα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα μόνιμα;
- Επηρεάζουν ο χαρακτήρας και οι διακηρυγμένες αξίες την επιλογή επαγγέλματος και εργασίας;

**Αυτό που είμαστε εξαρτάται από την προσωπικότητά μας,**

δηλαδή ένα σύνολο σταθερών και μεταβλητών ψυχοφυσικών χαρακτηριστικών που σχετίζονται με όλες τις δραστηριότητες, τις εμπειρίες και τις ανάγκες ενός ατόμου σε φυσιολογικό, προσωπικό, διανοητικό και πνευματικό επίπεδο.

**Η προσωπικότητα διαμορφώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής**

ιδίως στην παιδική και νεανική ηλικία, μέσω της επίδρασης των εξωτερικών ερεθισμάτων κατά τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, καθώς και της ίδιας της δραστηριότητας του ατόμου.

**ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ**



Σας ευχαριστώ για την  
προσοχή σας