



Προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη στον οικονομικό και διοικητικό τομέα

Σενάριο με συμβουλές για τον
εκπαιδευτικός για 4 ώρες εργαστηρίου

Ενότητα 6



I. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Διάρκεια του εργαστηρίου
- Αποδέκτες του εργαστηρίου
- Αριθμός συμμετεχόντων
- Μέθοδοι εργασίας
- Υλικά που απαιτούνται για το εργαστήριο
- Σκοπός του εργαστηρίου

II. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Εισαγωγή στο εργαστήριο
- Παρουσίαση του / των υπεύθυνου / ων του εργαστηρίου
- Παγοθραύστης : Ενσωμάτωση της ομάδα
- Καθιέρωση κανόνων της ομάδα

III. ΑΞΙΕΣ

IV. ΤΈΛΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

VI. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ/ ΠΡΌΤΥΠΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΎ

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Διάρκεια του εργαστηρίου : 4 ώρες

Αποδέκτες του εργαστηρίου :

Οι αποδέκτες του εργαστηρίου είναι ενήλικες , υπάλληλοι του διοικητικού και οικονομικού τομέας .

Το σχέδιο του εργαστηρίου μπορεί να χρήση από όλα τα άτομα άλλων επαγγελματικών ομάδες που ενδιαφέρονται για το θέμα της προσωπικής και επαγγελματική ανάπτυξη .

Αριθμός συμμετεχόντων :

Ομάδα 12 ατόμων και των δύο φύλων . Είναι επίσης δυνατό να διεξαχθεί το εργαστήριο σε μικρότερη ομάδα τουλάχιστον 8 άτομα , ανάλογα με τις εγκατάσταση ή το μέγεθος της ομάδα .

Προτεινόμενες μέθοδοι εργασίας :

- Συλλογή ιδεών
- Ενεργές μέθοδοι διεξαγωγής του εργαστηρίου : ομαδική εργασία
- Ενεργές μέθοδοι διεξαγωγής του εργαστηρίου : εργασία σε ζευγάρια
- Ατομική εργασία
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Ψυχοεκπαίδευση
- Μικρή διάλεξη

Παραδείγματα υλικών που χρειάζονται για το εργαστήριο :

- Κάρτες εργασίας ,
- Μαρκadόροι
- Κηρομπογιές
- Μαρκadόροι
- Κολλητικά σημειώματα ,
- Πίνακας αναστροφes ,
- Φύλλα A4,
- Στυλό ,
- Πιστοποιητικά
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στόχος του εργαστηρίου:

Ο κύριος στόχος είναι να παρακινηθούν οι εργαζόμενοι του οικονομικού και διοικητικού τομέα να αναπτύξουν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους δεξιότητες, οι οποίες θα αυξήσουν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους ικανότητες, επηρεάζοντας έτσι άμεσα την ελκυστικότητά τους στην αγορά εργασίας.

Μίνι διάλεξη: (30 λεπτά)

Φαίνεται ότι τα τελευταία χρόνια η προσωπική ανάπτυξη έχει γίνει σχεδόν τάση. Σήμερα όλοι μιλούν για προσωπική ανάπτυξη, υπάρχουν ακόμη και ειδικές σελίδες στο Instagram ή δεκάδες ή και εκατοντάδες βιβλία που ασχολούνται με το θέμα της προσωπικής ανάπτυξης. Οι εκπαιδευτές που διοργανώνουν ειδικά μαθήματα το Σαββατοκύριακο προωθούν επίσης τις υπηρεσίες τους. Όπως μπορείτε να δείτε, η γκάμα των προσφορών είναι πολύ μεγάλη. Ωστόσο, η προσωπική ανάπτυξη είναι ένα πολύ λεπτό και πολύπλευρο θέμα, επομένως είναι πολύ καλύτερο να εστιάσουμε στην ποιότητα παρά στην ποσότητα.

Μερικές φορές πιστεύεται ότι αρκεί να πούμε: πιστέψτε στον εαυτό σας, προσπαθήστε να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας, μην τα παρατάτε και ούτω καθεξής.

Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλά περισσότερα στον δρόμο της προσωπικής ανάπτυξης.

Τι είναι η προσωπική ανάπτυξη: ορισμός

Για να ορίσετε την προσωπική ανάπτυξη, αρκεί μια λέξη: μονοπάτι.

Στην πραγματικότητα, η προσωπική ανάπτυξη είναι ένας δρόμος που βασίζεται στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της πνευματικής εργασίας, της επίγνωσης και του διαλογισμού.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΞ



Συνήθως, τα άτομα που αναζητούν πληροφορίες για την προσωπική ανάπτυξη αντιλαμβάνονται ότι περνούν μια δύσκολη στιγμή στη ζωή (προβλήματα στη δουλειά, προβλήματα σε μια σχέση, αδυναμία επίτευξης στόχων κ.λπ.). Ωστόσο, στην πραγματικότητα, η προσωπική ανάπτυξη πρέπει να ενδιαφέρει τον καθένα μας. Όλοι θέλουμε να ζήσουμε μια ευτυχισμένη και γεμάτη ζωή.

Επομένως, η προσωπική ανάπτυξη θα παίξει βασικό ρόλο εδώ. Τελειοποιώντας τη δική σας νοοτροπία, μπορείτε πραγματικά να πετύχετε την ευτυχία. Δεν μιλάμε για αυτή την ευτυχία ως μια προσωρινή κατάσταση που προκαλείται από κάποιο γεγονός, αλλά για έναν πραγματικό τρόπο ζωής.

Η προσωπική ανάπτυξη μπορεί να κάνει «θαύματα» στη ζωή σας:

- Οδηγεί σε μια αλλαγή στον τρόπο αντίληψης και εμπειρίας διαφορετικών καταστάσεων.
- Βοηθά στην ανάπτυξη της εσωτερικής δύναμης.
- Μπορεί να σου δώσει τη σωστή ενέργεια για να πετύχεις τους στόχους σου.
- Σας ενθαρρύνει να είστε ενεργοί και θετικοί.
- Σας παρακινεί να δώσετε τον καλύτερό σας εαυτό.

Το μονοπάτι της προσωπικής ανάπτυξης γίνεται κινητήριο δύναμη για την αλλαγή, είναι το σημείο εκκίνησης κατά τη διαδικασία αυτοβελτίωσης.

Όσοι ακολουθούν το δρόμο της προσωπικής ανάπτυξης δεν γίνονται αυτόματα ανίκητοι, αλλά προσπαθούν καθημερινά να αντιμετωπίζουν τα γεγονότα της ζωής και να κάνουν τον εαυτό τους ευτυχισμένο.

Σταματήστε για λίγο και σκεφτείτε, και σίγουρα θα συμφωνήσετε ότι ο πιο σημαντικός στόχος κάθε ανθρώπου είναι η ευτυχία. Αυτό είναι η προσωπική ανάπτυξη.



INFORMACJE

Προσωπική ανάπτυξη από το επίπεδο της ψυχολογίας
 Η προσωπική ανάπτυξη έχει γίνει τάση πριν από μερικά χρόνια. Αλλά στην πραγματικότητα, αυτό είναι ένα θέμα που έχει μελετηθεί στην ψυχολογία για πολύ καιρό. Επομένως, είναι λάθος να συνδέουμε αυτές τις «δύο λέξεις» μόνο με την τρέχουσα μόδα.

Η ψυχολογία δεν ασχολείται μόνο με τα προβλήματα των ανθρώπων που πλήττονται από δυσκολίες, παθολογίες ή διαταραχές. Η επιστήμη του νου στοχεύει επίσης στη βελτίωση της γενικής ψυχικής υγείας των ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας και διαταραχές.

Οι ψυχολόγοι είναι επαγγελματίες που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Άρα, η ψυχολογία και η προσωπική ανάπτυξη έχουν πολλά κοινά γιατί φροντίζουν για την ευτυχία των ανθρώπων. Η χρήση της βοήθειας ενός ψυχολόγου θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που αισθάνονται την ανάγκη να ανακτήσουν τις αισθήσεις τους και χρειάζονται εξωτερική υποστήριξη.

Στο πλαίσιο αυτό, με τον όρο ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ εννοούμε την αναγνώριση των λαθών, των ελλείψεων και, γενικότερα, οτιδήποτε εμποδίζει την ανάπτυξη και την αυτοβελτίωση. Ο συνδυασμός της προσωπικής ανάπτυξης με την ψυχολογία σας επιτρέπει να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας και να αναγνωρίσετε τους τομείς στους οποίους πρέπει να εργαστείτε για να ζήσετε μια πλήρη ζωή και να γίνετε πιο ευτυχισμένοι και πιο ικανοποιημένοι.

Τι να εργαστείτε

Αν και η πορεία της προσωπικής ανάπτυξης επικεντρώνεται κυρίως στην αυτοβελτίωση, μπορεί εύκολα να εφαρμοστεί και σε άλλους τομείς της ζωής.



INFORMACJE



Ο καθένας μας έχει έναν τομέα στον οποίο θα θέλαμε να δουλεύουμε συνεχώς και να βελτιώνουμε.

Για παράδειγμα: βελτιώστε τις διαπροσωπικές σας δεξιότητες, προσπαθήστε να αυξήσετε την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή σας, βελτιώστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.

Οι τομείς στους οποίους πρέπει να εργαστείτε χωρίζονται γενικά σε αυτούς τους τρεις τομείς:

- Εργαστείτε με τον εαυτό σας
- Συναισθηματική και κοινωνική σφαίρα
- Καριέρα και επιχείρηση

Το κοινό όλων των προαναφερθέντων σημείων είναι η ανάγκη να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας σε κάθε περίπτωση. Αν δεν ξεπεράσετε ποτέ τα όριά σας και προσπαθήσετε να καταπολεμήσετε τους φόβους σας, θα είναι πολύ δύσκολο για σας να ξεκινήσετε την πορεία της προσωπικής ανάπτυξης.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



1. Εισαγωγή του θέματος του εργαστηρίου. – (5 λεπτά)

2. Εισαγωγή στο πρόγραμμα του εργαστηρίου

3. Εισαγωγή του εκπαιδευτή του εργαστηρίου

4. Καλωσόρισμα – (5 λεπτά.)

- Πλήρες όνομα
- εκπαίδευση,
- επαγγελματική εμπειρία
- τα ενδιαφέροντα

5. Ice breaker- εισαγωγή των συμμετεχόντων του εργαστηρίου (15 λεπτά)

Αλυσίδα ταλέντων

Τελειώστε την πρόταση:

- Το όνομά μου είναι.....
- Μου αρέσει.....
- Τα ταλέντα μου είναι.....
- Νιώθω σιγουριά για
- Η δύναμή μου είναι

Το τελευταίο σεμινάριο εκπαίδευσης που παρακολούθησα ήταν

Το αγαπημένο μου χρώμα είναι.....

6. Κανόνες ομάδας –(15 λεπτά.)

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μοιράζει δύο αυτοκόλλητες σημειώσεις στους συμμετέχοντες και ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν στο ένα τι κάνουμε και στο άλλο τι δεν κάνουμε κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου για να εξασφαλίσουν μια ωραία και ασφαλή ατμόσφαιρα.

Ο αρχηγός δίνει στους συμμετέχοντες 2 λεπτά για αυτήν την εργασία.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παράδειγμα:

Αυτό που κάνουμε

Είμαστε ευγενικοί μεταξύ
μας
Σεβόμαστε ο ένας τον άλλον
Επικοινωνούμε όταν
χρειαζόμαστε διαλείμματα

Αυτό που δεν κάνουμε

Δεν κατακρίνουμε ο ένας τον
άλλον
Δεν χρησιμοποιούμε κινητά
τηλέφωνα
Δεν κρίνουμε τις απόψεις των
άλλων

Ο εκπαιδευτικός συλλέγει τις αυτοκόλλητες σημειώσεις, τις διαβάζει δυνατά, ρωτά εάν όλοι συμφωνούν με τους παρουσιαζόμενους κανόνες. Κολλήστε τα σε εμφανές σημείο ή ζητήστε από έναν από τους συμμετέχοντες να το κάνει. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν το όνομά τους σε ένα άλλο αυτοκόλλητο χαρτόνι και να το κολλήσουν σε εμφανές σημείο στο στήθος τους.

Ερωτήσεις για το τι περιμένουμε μετά το εργαστήριο. Επαλήθευση προσδοκιών - (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής του εργαστηρίου μοιράζει ένα αυτοκόλλητο σημείωμα στους συμμετέχοντες και τους ζητά να γράψουν τις προσδοκίες τους σε σχέση με το εργαστήριο. Ο εκπαιδευτικός δίνει στους συμμετέχοντες 3 λεπτά για να το κάνουν αυτό. Στη συνέχεια συλλέγει τις κάρτες, διαβάζει τις ερωτήσεις/δηλώσεις και τις συζητά.

Γκαράζ - (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός βγάζει ένα φύλλο A4 που έχει προετοιμαστεί προηγουμένως με τον τίτλο «ΓΚΑΡΑΖ» και έναν μαρκαδόρο και ενημερώνει τους συμμετέχοντες τι είναι το «Γκαράζ».

"Γκαράζ" - στα διαλείμματα στο γκαράζ, κάθε συμμετέχων μπορεί να γράψει ανώνυμα μια ερώτηση σχετικά με το περιεχόμενο και το εργαστήριο. Οι ερωτήσεις θα απαντηθούν μετά το διάλειμμα.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Εργασία 1. (20 λεπτά)

Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε πριν ξεκινήσετε την εργασία για την προσωπική ανάπτυξη είναι να συνειδητοποιήσετε ποιες πτυχές θα θέλατε να εργαστείτε:

- Αύξηση της αυτοεκτίμησης ή της διεκδίκησης
- Επαγγελματική ανάπτυξη
- Βελτιωμένες επαγγελματικές ή κοινωνικές σχέσεις
- Γίνετε πιο θετικοί, αποφασιστικοί και συνεπείς
- Εργαστείτε στις συνήθειές σας
- Βρίσκοντας την ευτυχία
- Μάθετε να διαχειρίζεστε καλύτερα τον χρόνο (ή τα χρήματά σας).
- Να βρείτε το σκοπό της ζωής σας
- Αύξηση της επίγνωσής και της επίγνωσής σας

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια και τα καλεί να συζητήσουν τα παραπάνω θέματα. Οι συμμετέχοντες μιλούν για τις ανάγκες τους που σχετίζονται με την ανάπτυξη και καθορίζουν την περιοχή με την οποία θέλουν να ασχοληθούν στο εγγύς μέλλον. Ο εκπαιδευτικός δίνει 15 λεπτά για την εργασία και στη συνέχεια ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συμπεράσματά τους από την άσκηση. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός συνοψίζει την εργασία.

Εργασία 2 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός δίνει στους συμμετέχοντες μια κάρτα εργασίας και τους καλεί να αναλύσουν τα δικά τους κίνητρα, τις εσωτερικές τους πεποιθήσεις και το περιβάλλον που τους περιβάλλει.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Κάρτα εργασίας 1

Πώς να πιστέψετε στον εαυτό σας: 4 βασικές συμβουλές

1. Ενισχύστε τον εσωτερικό σας διάλογο

Όλοι έχουμε μέρες που νιώθουμε απαισιόδοξοι για τα πάντα. Υπάρχουν ορισμένοι φόβοι που μας κάνουν να σκεφτόμαστε συνεχώς τι συμβαίνει στο κεφάλι μας μια δεδομένη στιγμή. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο τρόπος που μιλάτε στον εαυτό σας είναι σημαντικός.

Όλοι έχουμε επαναλάβει τουλάχιστον μία φορά στον εαυτό μας φράσεις όπως:

- «ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΑ»
- «ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΛΕΟΝ ΕΛΠΙΔΑ»
- "ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ ΝΑ"

Αντί να ψιθυρίζετε αρνητικές και απελπιστικές φράσεις στον εαυτό σας, προσπαθήστε να τις αντικαταστήσετε με πιο θετικές δηλώσεις.

Καταγράψτε θετικές σκέψεις, πεποιθήσεις για τον εαυτό σας:



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

**2. Μην ακούτε αρνητικούς ανθρώπους**

Οι άνθρωποι με τους οποίους περιτριγυρίζετε τον εαυτό σας και είναι μέρος της ζωής σας έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην αυτοπεποίθησή σας.

Αποφύγετε τους ανθρώπους που τείνουν να κάνουν οτιδήποτε κάνετε να φαίνεται δύσκολο ή αδύνατο να επιτευχθεί.

Στην πραγματικότητα, μακροπρόθεσμα, σκοτεινιάζουν την ήδη αρνητική σας άποψη για τη ζωή.

Τελικά, σου κλέβουν όλο και περισσότερη θετική ενέργεια.

Αντίθετα, περιβάλετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που είναι θετικοί για τον κόσμο, σας υποστηρίζουν και πιστεύουν σε εσάς, ακόμα κι αν χάσετε σταδιακά αυτήν την πίστη. Η εμπιστοσύνη που έχουν στις ικανότητές σας θα σας βάλει σε θετική κατάσταση. Επιπλέον, θα σας κάνει πιο σίγουρους μακροπρόθεσμα.

Καταγράψτε όλα τα άτομα στη ζωή σας που εμποδίζουν την εξέλιξή σας





ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ



3. Μην αφήνετε τον φόβο να σας εμποδίσει

Κανείς από εμάς δεν θα απαλλαγεί ποτέ από τους φόβους και τις ανησυχίες μας. Αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Μόνο ο τρόπος που τα αντιμετωπίζεις αλλάζει με τον καιρό. Να θυμάστε ότι θα έχετε αμφιβολίες κάθε φορά που προσπαθείτε να κάνετε κάτι δύσκολο, νέο ή πιο φιλόδοξο. Θα φοβάστε καθώς προσπαθείτε να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας. Αλλά να ξέρετε ότι αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και είναι μέρος της διαδικασίας ανάπτυξης και αυτοπραγμάτωσης που πρέπει να περάσει ο καθένας μας στη ζωή του.

Αυτοί που από φόβο και έλλειψη αυτοπεποίθησης σταματούν να εργάζονται και σταματούν να προχωρούν, καταδικάζονται σε αιώνια δυστυχία και αβεβαιότητα.

Είναι μέσα από τη δράση, την εμπειρία, τις μικρές νίκες και τις πολυάριθμες αποτυχίες που ένα άτομο μπορεί σταδιακά να οικοδομήσει αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και πίστη στις δικές του ικανότητες.

Φυσικά, τα πράγματα μπορεί πάντα να πάνε στραβά, και μπορεί να αποτύχεις. Αλλά αν δεν προσπαθήσετε καν, δεν θα έχετε ποτέ την ευκαιρία να βελτιώσετε τη ζωή σας.

**ΛΟΙΠΟΝ, ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΤΟ ΚΙΝΔΥΝΟ;
ΠΟΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΝΑΒΑΛΛΕΤΕ, ΦΟΒΟΥΜΕΝΟΙ ΝΑ ΒΓΕΪΤΕ
ΑΠΌ ΤΗ ΖΩΝΗ ΆΝΕΣΉΣ ΣΑΣ;**



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

**4. Μάθετε να αναγνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία**

Όλοι έχουμε ελαττώματα, αλλά όλοι έχουμε και πολλά δυνατά σημεία. Πρέπει να μάθουμε να ζούμε με τις αδυναμίες μας, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τον αρνητικό αντίκτυπό τους στη ζωή μας όσο το δυνατόν περισσότερο. Ωστόσο, πρέπει να μάθουμε να εκτιμούμε και να βελτιώνουμε τις θετικές μας ιδιότητες.

Σε τι είστε καλύτεροι από τους άλλους ή θα μπορούσατε να είστε καλύτεροι με λίγη προσπάθεια; Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία, ποια τα ενδιαφέροντά σας και ποια χαρακτηριστικά χαρακτήρα σας κάνουν έναν ενδιαφέρον και μοναδικό άνθρωπο;

Εδώ είναι η συνταγή για αυτοπεποίθηση: ανακαλύψτε και καλλιεργήστε τα δυνατά σας σημεία και να είστε περήφανοι για αυτά. Αυτό θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε την αυτοεκτίμησή σας καθώς και να γίνετε πιο θετικά αντιληπτοί από τους άλλους.

Καταγράψτε τις ιδιότητες σας που θα σας βοηθήσουν να αναπτυχθείτε





ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ



Ο εκπαιδευτικός καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συμπεράσματα και τις παρατηρήσεις τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός συνοψίζει την εργασία.

Εργασία 3 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει φύλλα εργασίας στους συμμετέχοντες και τους ζητά να τα συμπληρώσουν λέγοντας: «Γράψτε τα όνειρά σας, τους στόχους, το σχέδιο δράσης που έχετε εφαρμόσει για να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας». Σε ποιο στάδιο βρίσκεστε στο δρόμο σας προς την επαγγελματική επιτυχία:

Κάρτα εργασίας 2

Όνειρα			
Στόχοι			
Σχέδιο δράσης			
Εκτέλεση			
Επιτυχία			



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Μετά την εργασία, ο εκπαιδευτικός καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συμπεράσματά τους.

Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει την εργασία λέγοντας πόσο σημαντική είναι η φάση σχεδιασμού και υλοποίησης.

Εργασία 4 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός παρέχει στους συμμετέχοντες ένα εργαλείο για την επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων.

Κάρτα εργασίας 3**Στόχοι: Συγκεκριμένοι!**

- Θέλετε να είστε υγιείς;
- Έχετε έναν ελκυστικό τρόπο ζωής;
- Θέλετε ειρήνη;
- Θέλετε μια ευτυχισμένη οικογένεια;
- Θα ήθελες να είσαι «κάποιος», να γίνεις διάσημος και σεβαστός άνθρωπος;
- Θέλετε να ξέρετε ξένες γλώσσες;
- Έχετε μια ενδιαφέρουσα δουλειά και κερδίζετε καλά χρήματα;

Αυτά είναι όνειρα, φαντασιώσεις.

Δεν πρέπει να είναι τόσο «θολά» εάν πρόκειται να γίνουν στόχοι. Θα πρέπει να οριστούν με μεγαλύτερη ακρίβεια για να είναι πιο συγκεκριμένοι. Ένας λεπτομερής στόχος είναι πιο εύκολο να επιτευχθεί γιατί ορίζει ξεκάθαρα τη «διαδρομή».

Θα είναι πιο εύκολο για εμάς να καθορίσουμε τα μεγαλύτερα και μικρότερα βήματα που θα μας οδηγήσουν σε αυτό.

Οι στόχοι μου:

.....

.....

.....



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Μετρητός!

Μόνο στην περίπτωση ενός συγκεκριμένου στόχου, ξέρουμε αν τον έχουμε πετύχει.

Ένας στόχος που διατυπώνεται πολύ γενικά θα προκαλέσει απογοήτευση και άγχος, γιατί δεν θα επιτευχθεί ποτέ, και στην πραγματικότητα - δεν υπάρχει τρόπος να ελέγξετε αν πηγαίνετε στη σωστή κατεύθυνση και αν έχετε ήδη φτάσει στο τέλος του "δρόμου".

Αξίζει να ξέρετε πώς θα ξέρετε ότι έχετε πετύχει αυτόν τον στόχο.

Να είστε θετικοί στη διαδικασία διαμόρφωσης στόχων, η λέξη "θετικός" έχει δύο έννοιες:

1. Θετικό = ειλικρινά θετικό για σένα (καλό για σένα, όχι για κάποιον άλλο, αν και φυσικά δεν μπορεί να βλάψει τους άλλους).
2. Θετικό = αυτό που θέλετε, όχι αυτό που δεν θέλετε (το «δεν θέλω να καπνίσω», θα πρέπει να επαναδιατυπωθεί ως «θέλω να κόψω το κάπνισμα»).

Αν ο στόχος που έχετε θέσει δεν σας κάνει καλό, το μυαλό θα «παρακάμψει» τις ευκαιρίες που ευνοούν την υλοποίησή του. Το υποσυνείδητό μας επίσης δεν ακούει τη λέξη «όχι». Πόσο συχνά βλέπουμε μια παρόμοια σκηνή: το παιδί τρέχει, και η μητέρα φωνάζει «Μην τρέχεις!».

Το επαναλαμβάνει αυτό ξανά και ξανά μέχρι να φτάσει τελικά το μωρό. Ένα πολύ καλύτερο μήνυμα θα ήταν: "Σταματήστε να τρέχετε" Αξίζει να το ελέγξετε και να δείτε αν λειτουργεί.

Αξιολογήστε το χρόνο στον οποίο θα το ολοκληρώσετε.

Ο καθορισμός ημερομηνίας για την επίτευξη του στόχου μας παρακινεί να δημιουργήσουμε ένα σχέδιο δράσης και να ξεκινήσουμε την εφαρμογή του ακόμη και αμέσως.

Θα μάθω αγγλικά.

Θα ήταν αρκετό αυτό;



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ



Ακούγεται σαν "ίσως κάποια μέρα να μάθω αγγλικά".

Μια τέτοια δήλωση δεν κινητοποιεί για δράση.

Από την άλλη, το «Μέχρι τον Σεπτέμβριο του 2023 θα μάθω αγγλικά στο επίπεδο FE» δεν μας δίνει τη δυνατότητα να καθυστερήσουμε και να αναβάλουμε δραστηριότητες που είναι απαραίτητες για την έγκαιρη επίτευξη αυτού του στόχου.

Σημειώστε μέχρι ποια ημερομηνία θα επιτύχετε το στόχο σας:

.....

.....

.....

.....

Κίνητρα!

Μερικές φορές η επίτευξη ενός στόχου είναι σκληρή και εξαντλητική δουλειά. Χρειαζόμαστε πολύ κουράγιο, ενέργεια και ενθουσιασμό για να πετύχουμε. Χωρίς κίνητρο, δεν θα βρίσκαμε τη δύναμη να ξεπεράσουμε τα εμπόδια και τις δυσκολίες. Η χρήση των λέξεων «πρόθυμα», «εύκολα», «χαρούμενα» κατά τη διατύπωση του στόχου θα μας βοηθήσει να κινητοποιήσουμε όλες τις δυνάμεις για να πετύχουμε τον στόχο μας.

Διατυπώστε ξανά τον στόχο σας έτσι ώστε να προκύπτει από εγγενή κίνητρα χωρίς να πρέπει, να πρέπει κ.λπ.:

.....

.....

.....



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Εργασία 5 (20 λεπτά)

Οι συνέπειες της επίτευξης των στόχων ποικίλλουν. Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τα φύλλα εργασίας στους συμμετέχοντες και τους ζητά να καταγράψουν τα κέρδη και τις ζημιές από την εισαγόμενη αλλαγή.

Ο εκπαιδευτικός λέει επίσης:

Κάθε ενέργεια προκαλεί κάποια αλλαγή στο περιβάλλον, και αυτό φέρνει μαζί της κάποιες συνέπειες.

Άλλοτε θετικά, άλλοτε αρνητικά και τις περισσότερες φορές και τα δύο.

Σκεφτείτε τις συνέπειες από την επίτευξη του στόχου που έχετε επιλέξει.

Μπορείτε να τα χειριστείτε;

Μια ανάλυση που βασίζεται στην απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις βοηθά στην επιλογή ενός στόχου:

- Τι θα συνέβαινε αν κάνατε αυτήν την αλλαγή;
- Τι θα είχε συμβεί αν δεν κάνατε αυτήν την αλλαγή;
- Τι θα συνέβαινε αν κάνατε αυτήν την αλλαγή;
- Τι θα είχε συμβεί αν δεν κάνατε αυτήν την αλλαγή;

Μπορεί να σας βοηθήσει να καταγράψετε όλα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που σας έρχονται στο μυαλό σήμερα.

Σε περίπτωση επίτευξης του στόχου, θα νιώθουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ασφάλεια γνωρίζοντας τι έχουμε να χάσουμε και τι μπορούμε να κερδίσουμε. Αξίζει να ληφθούν υπόψη ο χρόνος, ο κίνδυνος, τα οφέλη του επενδυμένου χρόνου και χρημάτων και ο αντίκτυπος της επίτευξης του στόχου στην καθημερινή ζωή.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ



Κάρτα εργασίας 4

Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα

Μετά την ολοκλήρωση της εργασίας, ο εκπαιδευτικός καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συμπεράσματα και τις πληροφορίες εάν ο στόχος θα συνεχιστεί.

Εργασία 6 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3 και στη συνέχεια τους καλεί σε διάλογο. 1- άτομο με στόχο, 2- εκπαιδευτικός, 3- παρατηρητής

Οι άνθρωποι διεξάγουν μια παρακινητική συνομιλία μεταξύ τους, δείχνοντας επίσης τον κίνδυνο αλλαγής.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Ο παρατηρητής παρατηρεί τη συμπεριφορά του ατόμου 1 και 2, ποια είναι η γλώσσα του σώματός τους και ποια συναισθήματα εμφανίζονται στο σώμα όταν το 2 αποθαρρύνει το 1.

Άτομο 2:

Μπορεί να αποδειχθεί ότι:

- η απόφαση αλλαγής εργασίας θα πρέπει να περιμένει μισό χρόνο,
- η αγορά μετοχών ενέχει υπερβολικά μεγάλο οικονομικό κίνδυνο,
- τα οφέλη του επενδυμένου χρόνου και χρημάτων δεν είναι ικανοποιητικά,
- θα έχετε πολύ λίγο χρόνο για ξεκούραση και ευχαρίστηση για τα επόμενα 5 χρόνια,
- πήρατε μια απόφαση επίκαιρα.

Η οπτικοποίηση των πλεονεκτημάτων από την επίτευξη του στόχου μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε να δεσμευτείτε για έναν στόχο.

Επιπλέον, μπορείτε να κάνετε κλειστές ερωτήσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε αμφιθυμία το άτομο 1.

- θα αλλάξει η δουλειά σας;
- θα ωφεληθείτε οικονομικά;
- θα βελτιωθεί η προσωπική σας ζωή;
- θα βελτιωθεί η οικογενειακή σας ζωή;
- Πώς θα νιώσετε;
- θα αλλάξει η κοινωνική σας λειτουργία;
- θα ωφεληθούν άλλοι;

Αφού η ομάδα υλοποιήσει το σενάριο, ο εκπαιδευτικός καλεί: 1,2,3 να μοιραστούν τα συμπεράσματά τους.

Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει την άσκηση λέγοντας πόσο σημαντική είναι η αναλυτική σκέψη στη ζωή.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Εργασία 7 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός πραγματοποιεί μια καταιγίδα ιδεών με τους συμμετέχοντες, δημιουργώντας έναν χάρτη δραστηριοτήτων σε εταιρείες. Μαζί με τους συμμετέχοντες δοκιμάζουν ποιες λύσεις εφαρμόζονται και ποιες όχι και αξιολογούν από κοινού τα κέρδη και τις ζημίες από τις ενέργειες που γίνονται σε εταιρείες.

Κάρτα εργασίας 5.

Υπάρχουν εργαλεία ανάπτυξης εργαζομένων που αξίζει να χρησιμοποιήσετε.

Έχουμε πρόσβαση σε διάφορα εργαλεία ανάπτυξης εργαζομένων στην αγορά.

Ορισμένα από αυτά μπορούν να αναπτυχθούν εσωτερικά εντός του οργανισμού, ενώ άλλα συνήθως ανατίθενται σε εξωτερικούς συνεργάτες.

Αξιολογήσεις εργαζομένων

Αυτό το αρκετά κοινό και σχετικά απλό εργαλείο βοηθά τους υπαλλήλους και τους προϊσταμένους να αξιολογούν την πρόοδο της επαγγελματικής εξέλιξης σε συνεχή βάση, αλλά και να θέτουν και να επιτυγχάνουν επαγγελματικούς στόχους. Αυτό το εργαλείο απαιτεί καλή μεθοδολογία και ικανότητα παροχής και λήψης ανατροφοδότησης. Επιπλέον, εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο, να θυμάστε ότι θα πρέπει να καλύπτει όλους τους εργαζόμενους.

Πώς βαθμολογείτε;

Ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας σύμφωνα με τον εργοδότη;

.....

.....

.....



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

**Εκπαίδευση**

Η εκπαίδευση και τα μαθήματα βοηθούν τους υπαλλήλους να βελτιώσουν τα προσόντα τους με απλό τρόπο. Είναι σημαντικό να σχετίζονται με τις θέσεις και τα καθήκοντα. Η αποστολή ανθρώπων σε προπόνηση πολύ μακριά από τον τομέα τους μπορεί να νικήσει τον σκοπό.

Τι είδους εκπαίδευση σας προσφέρει ο εργοδότης σας και τι είδους εκπαίδευση οργανώσατε εσείς;

.....

.....

.....

.....

Εκπαιδευτικές πλατφόρμες

Οι πλατφόρμες εκπαίδευσης είναι ένα από τα βασικά εκπαιδευτικά εργαλεία της εταιρείας που σας επιτρέπουν να αποθηκεύετε και να παραδίδετε πακέτα εκπαίδευσης στους εργαζόμενους. Είτε επιλέξετε μια παραδοσιακή, φιλοξενούμενη πλατφόρμα εκπαίδευσης είτε μια πλατφόρμα μικροεκμάθησης, σίγουρα θα βρείτε πολλές χρήσεις για αυτό. Η εσωτερική πλατφόρμα σας επιτρέπει να συλλέγετε, να ενημερώνετε και να μεταφέρετε την τεχνογνωσία της εταιρείας με ελεγχόμενο τρόπο στις επόμενες γενιές εργαζομένων.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ



Ποιες εκπαιδευτικές πλατφόρμες χρησιμοποιείτε για να βελτιώσετε τα προσόντα σας;

.....

.....

.....

.....

Εργαλεία διαδικτυακής διάσκεψης

Τα διαδικτυακά συνέδρια, και ιδιαίτερα τα διαδικτυακά σεμινάρια ή οι εικονικές αίθουσες διδασκαλίας, είναι εξαιρετικά ισχυρά, σύγχρονα εκπαιδευτικά εργαλεία που επιτρέπουν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση του προσωπικού χωρίς την ανάγκη συμμετοχής σε δαπανηρά και μεγάλα ταξίδια. Σας δίνουν την ευκαιρία να αυξήσετε τη γνώση και να μάθετε από κορυφαίους εκπροσώπους διάφορων βιομηχανιών.

Σε ποια συνέδρια έχετε παρακολουθήσει πρόσφατα;

.....

.....

.....

.....



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

**Βάση γνώσεων**

Η βάση γνώσεων είναι ένα δυναμικό μέρος όπου αποθηκεύονται πληροφορίες. Επιτρέπει στους ανθρώπους να συνδέονται, να συνεργάζονται και να συνδημιουργούν. Αυτός ο τύπος λογισμικού είναι μια εξαιρετική προσθήκη στην εργαλειοθήκη εκπαίδευσης υπαλλήλων σας, επιτρέποντας στους υπαλλήλους να έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες που χρειάζονται για να ολοκληρώσουν τη δουλειά ανά πάσα στιγμή και από οποιαδήποτε συσκευή. Μπορούν να δημιουργηθούν σε αποκλειστικές πλατφόρμες, δίσκους ή συστήματα διαχείρισης εκμάθησης.

Συλλέγει η εταιρεία σας πληροφορίες/ γνώσεις για ειδικούς αποκλειστικούς δίσκους ή βάσεις δεδομένων στις οποίες έχετε ανοιχτή πρόσβαση; Περιγράψτε αυτή τη διαδικασία.

.....

.....

.....

.....

Σύγχρονες μορφές ανάπτυξης εργαζομένων

Ο καθένας αποκτά τη γνώση με διαφορετικό τρόπο. Για έναν, ένα σωρό βιβλία και μια ήσυχη γωνιά θα λειτουργήσουν καλύτερα, ενώ για έναν άλλο τα εργαστήρια θα είναι η καλύτερη εναλλακτική λύση. Αξίζει να γνωρίζουμε τις δυνατότητες και τις μορφές ανάπτυξης των εργαζομένων που προσφέρει η σημερινή αγορά.

Ποια βιβλία έχετε διαβάσει πρόσφατα;

Τι είδους εκπαίδευση σκέφτεστε και σε ποια μορφή;

.....



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

**Εναλλαγή εργασιών/θέσεων**

Σε αυτή την περίπτωση, οι εργαζόμενοι αλλάζουν θέσεις ή καθήκοντα για να κατανοήσουν καλύτερα το μέρος της διαδικασίας για το οποίο θα είναι υπεύθυνοι. Αυτή η μέθοδος ανάπτυξης εργαζομένων είναι ο καλύτερος τρόπος για να εκπαιδεύσετε την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα. Είναι επίσης εξαιρετικό για την επέκταση των τεχνικών δεξιοτήτων ενός υπαλλήλου, αλλά ανάλογα με τον τύπο των στόχων που θέτετε, μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη άλλων δεξιοτήτων υποστήριξης, όπως διαχείριση χρόνου, διαχείριση άγχους και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.

Πώς φαίνεται η εσωτερική προώθηση στην εταιρεία σας; Έχετε τέτοιες προσφορές; Τα χρησιμοποιείτε καθόλου;

Προπόνηση

Αυτή η μέθοδος ανάπτυξης δεξιοτήτων συνήθως περιλαμβάνει πιο έμπειρους εργαζόμενους που εργάζονται ένας προς έναν με λιγότερο έμπειρους υπαλλήλους. Αυτό μπορεί να επιταχύνει την κατανόηση διαφόρων θεμάτων από τον εργαζόμενο.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ



Λάβετε υπόψη ότι αυτή η προσέγγιση μπορεί να είναι χρονοβόρα και να έχει ως αποτέλεσμα την αναπαραγωγή δεξιοτήτων χωρίς βαθύτερη κατανόησή τους. Ανάλογα με το πόση έμφαση δίνεται στο coaching, μπορεί να είναι ένας γρήγορος δρόμος για την εκμάθηση πολύ συγκεκριμένων δεξιοτήτων ηγεσίας και διαχείρισης ομάδας. Μπορεί επίσης να επικεντρωθεί σε συγκεκριμένες οργανωτικές δεξιότητες.

Τι ευκαιρίες έχετε για να χρησιμοποιήσετε επαγγελματικές συμβουλές σταδιοδρομίας, επαγγελματική και προσωπική καθοδήγηση; Περιγράψτε τι χρησιμοποιείτε ήδη και με ποιο αποτέλεσμα.

.....

.....

.....

.....

Καθοδήγηση

Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει ανώτερους ηγέτες/διευθυντικά στελέχη που λαμβάνουν υπό την προστασία τους κατώτερο προσωπικό για να βοηθήσουν στην ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων που μπορεί να λείπουν από το άτομο που παρακολουθείται. Τα πιο επίσημα προγράμματα καθοδήγησης χρησιμοποιούνται συνήθως για ανώτερα στελέχη/διευθυντικά στελέχη, ενώ λιγότερο επίσημες δομές μπορούν να εφαρμοστούν και μεταξύ των κατώτερων στελεχών. Επειδή απαιτεί τη συμμετοχή των ανώτερων στελεχών, η καθοδήγηση χρησιμοποιείται συνήθως για την ανάπτυξη δεξιοτήτων υψηλού επιπέδου όπως ηγεσία, στρατηγική διαχείριση, επικοινωνία, κριτική σκέψη και



ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ



άρθρωση ενός μακροπρόθεσμου οράματος.

Ποια είναι η διαδικασία στην εταιρεία σας; Έχετε κάποιο πρόγραμμα προσαρμογής; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελεύθερα την τεχνογνωσία του διευθυντή ή του διευθυντή;

.....

.....

.....

.....

Μαζί, αναπτύσσουν μια λίστα εργαλείων που μπορούν να προτείνουν για εφαρμογή στις εταιρείες τους.





ΤΈΛΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Τέλος εργαστηρίου- (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο και ο καθένας να απαντήσει στην ερώτηση:

- Τι σας άρεσε περισσότερο;
- Τι θα αφαιρέσεις για τον εαυτό σου;
- «Με τι φεύγεις;»

Στο τέλος της ομιλίας των συμμετεχόντων, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου τους ευχαριστεί για τη συμμετοχή τους στο εργαστήριο.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Εργαστήριο Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης

Αγαπητέ συμμετέχοντα,

Ελπίζουμε ότι το σημερινό εργαστήριο ήταν ενδιαφέρον για εσάς και θα μπορούσατε να μάθετε πολλά ενδιαφέροντα πράγματα. Δεσμευόμαστε να λαμβάνουμε σχόλια από εσάς, επομένως θα είμαστε πολύ ευγνώμονες εάν αφιερώσετε χρόνο για να ολοκληρώσετε την ακόλουθη έρευνα.

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

1. Σας επέτρεψε το εργαστήριο να πάρετε απαντήσεις σε ερωτήματα που έχουν προκύψει στην ιδιωτική και επαγγελματική σας ζωή;

Σίγουρα ναι

Ναί

όχι

Σίγουρα όχι

2. Σας έδωσε το εργαστήριο χρήσιμες συμβουλές και τεχνικές για προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην επαγγελματική και καθημερινή σας ζωή, ειδικά όταν πρόκειται για χρήσιμα εργαλεία και γνώσεις; .

Σίγουρα ναι

Ναί

όχι

Σίγουρα όχι

3. Σας έδωσε το εργαστήριο χρήσιμες συμβουλές που μπορεί να βοηθήσουν στην επίτευξη επαγγελματικής επιτυχίας;

Σίγουρα ναι

Ναί

όχι

Σίγουρα όχι

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**
Εργαστήριο Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης

4. Ποιο μέρος σας άρεσε περισσότερο και γιατί;

.....

.....

.....

5. Θα έπαιρνες μέρος σε άλλα θεματικά εργαστήρια;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

6. Εάν ναι, γράψτε τα θέματα που θα σας ενδιαφέρουν.

.....

.....

.....

7. Πρόσθετο σχόλιο

.....

.....

Σας ευχαριστούμε που συμπληρώσατε το ερωτηματολόγιο!



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Αυτό γίνεται για να επιβεβαιωθεί ότι

.....
(Ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα)

Συμμετείχε στο εργαστήριο με τίτλο: "Προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη"

Αρ. Έργου

Ίδρυμα/ Εταιρεία:

Παιδαγωγός:

Ημερομηνία:

Θέση: