

# MAKING SPACE 365

Εργαλειοθήκη  
Εκπαίδευσης Νέων στις  
Δημιουργικές  
Δεξιότητες και την  
Επιχειρηματικότητα.

Μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων  
των νέων μέσω δημιουργικής και  
πολιτιστικής δημιουργικότητας  
στην κοινότητα.



Επιχειρηματικές

δεξιότητες

Ενότητα T4

**Αυτογνωσία και αυτο-  
αποτελεσματικότητα**



2020-1-PT02-KA227-YOU-007635



**MAKING  
SPACE**



**365**

## Ενότητα T4: Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα

Σε αυτή την ενότητα, θα βρείτε μια συλλογή από αρθρωτούς, ενεργούς μαθησιακούς πόρους και δραστηριότητες που θα υποστηρίξουν εσάς και τους εκπαιδευόμενούς σας να αναπτύξετε ικανότητες σχετικά με την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Συγκεκριμένα, η ενότητα αυτή περιέχει:

- Περιγραφή μιας 3ωρης μαθησιακής δραστηριότητας πρόσωπο με πρόσωπο.
- Δραστηριότητες για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση διάρκειας 2 ωρών.
- Ένα ενημερωτικό δελτίο.
- Ένα φυλλάδιο για τους μαθητές (παράρτημα).
- Μια σειρά ασκήσεων αυτοαναστοχασμού (παράρτημα).

### Σκοπός και μαθησιακοί στόχοι αυτής της ενότητας

Ο κύριος στόχος αυτής της ενότητας είναι η ανάπτυξη βασικών πολιτιστικών επιχειρηματικών δεξιοτήτων και δημιουργικών ικανοτήτων παρέχοντας ένα σύνολο εργαλείων που υποστηρίζουν την ανάπτυξη ικανοτήτων αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας.

Μέσω αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να αναπτύξουν τις ακόλουθες γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις:

Θέμα	Γνώση	Δεξιότητες	Στάση
<b>T4 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• T4K1 - Γνώση εργαλείων και μεθόδων που υποστηρίζουν τον εντοπισμό των δυνατών και αδύνατων σημείων.</li><li>• T4K2 - Κατανόηση των όρων αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• T4S1 - Ικανότητα προβληματισμού σχετικά με τις ανάγκες, τις φιλοδοξίες και τις επιθυμίες του ατόμου και μετατροπή τους σε συγκεκριμένους, εφικτούς στόχους.</li><li>• T4S2 - Ικανότητα να εντοπίζει κανείς τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του και να βρίσκει τρόπους να αξιοποιεί καλύτερα τα δυνατά σημεία και να ξεπερνά τις αδυναμίες του ατομικά ή με την υποστήριξη άλλων</li><li>• T4S3 - Ικανότητα υποστήριξης των άλλων ώστε να προβληματιστούν σχετικά με τις ανάγκες, τις φιλοδοξίες και τις επιθυμίες τους και να εντοπίσουν τα δικά τους δυνατά και αδύνατα σημεία</li><li>• T4S4 - Ικανότητα ανάπτυξης στρατηγικών για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη (ως άτομα, καθώς και ως μέλη οργανισμών), οι οποίες αξιοποιούν με επιτυχία τα δυνατά σημεία και ξεπερνούν τις αδυναμίες, οδηγώντας σε μεγαλύτερη αξία των δράσεων.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• T4A1 - Πίστη στις ικανότητές του να επιτύχει με επιτυχία τους στόχους του, ξεπερνώντας τυχόν δυσκολίες και εμπόδια.</li><li>• T4A2 - Συνειδητοποίηση της σημασίας της επικοινωνιακής χρήσης των λαθών και της αξιοποίησης των εμπειριών (καλών και κακών).</li></ul>

## Μέρος 01: Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα f2f μαθησιακή δραστηριότητα

Σε αυτό το μέρος της ενότητας θα βρείτε μια ολοκληρωμένη μαθησιακή δραστηριότητα που είναι σχεδιασμένη για ομαδική εκπαίδευση πρόσωπο με πρόσωπο. Η διάρκεια αυτής της μαθησιακής δραστηριότητας είναι 3 ώρες. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να υποστηρίξει τους εκπαιδευτές/διαμορφωτές στην παροχή μιας ολιστικής μαθησιακής εμπειρίας σε ομάδες εκπαιδευομένων που θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά τους.

Η δραστηριότητα χρησιμοποιεί διαφορετικά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διαφορετικές ομάδες-στόχους και να προσαρμοστούν στις ανάγκες κάθε ομάδας μαθητών.

### Περίληψη

Όνομα του εργαλείου/ εκτιμώμενος χρόνος		Τύπος εργαλείου	Στόχος του εργαλείου
<b>Μέρος 01</b>			
1	"Ομαδικό προφίλ" 30'	Παγοθραύστης / Γνωριμία μεταξύ μας	Δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας μεταξύ των συμμετεχόντων και εισαγωγή στην αναγνώριση των δυνατών και αδύνατων σημείων.
2	"Το σκάφος μου - το ταξίδι μου" 30'	Καθοδηγούμενος αυτο- αναστοχασμός	Να δοθεί χρόνος στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους ανάγκες και φιλοδοξίες και να εντοπίσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους.
3	"Ομαδική κοινή χρήση" 30'	Ομαδικές συζητήσεις	Για να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τα ευρήματά τους από την προηγούμενη άσκηση, να συγκρίνουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία και να δουν πώς μπορούν να αλληλοσυμπληρώνονται.
<b>Διάλειμμα 15'</b>			
<b>Μέρος 02</b>			
4	"Παρουσίαση του επιχειρηματικού μοντέλου Canvas" 10'	Παρουσίαση	Εισαγωγή των συμμετεχόντων στον καμβά επιχειρηματικού μοντέλου και στον τρόπο με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία και την επιτυχία μιας επιχείρησης.
5	"Ας συγκεντρωθούμε και ας δημιουργήσουμε την επιχείρησή μας" 45'	Ομαδική εργασία	Να δελεάσει τους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν τις εμπειρίες του παρελθόντος, καλές και κακές, να αξιοποιήσουν τα δυνατά τους σημεία και να βρουν τρόπους να ξεπεράσουν τις ατομικές τους αδυναμίες και να αναπτύξουν στρατηγικές για τη δημιουργία και την προσθήκη αξίας σε μια επιχείρηση.
6	"Ενημέρωση" 20'	Συζήτηση στην ολομέλεια	Μια συνεδρία προβληματισμού για την ενημέρωση σχετικά με τη δραστηριότητα, την παροχή χώρου για σχόλια και ερωτήσεις και την εμπέδωση των όσων έμαθαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

## Λεπτομερής περιγραφή:

Μέρος 01	
Τίτλος της συνεδρίας	Γνωριμία μεταξύ μας - Γνωριμία με τους εαυτούς μας
Κατά προσέγγιση μήκος	1 ώρα και 30 λεπτά
Μέγεθος ομάδας	Μέχρι 30 συμμετέχοντες
Απαιτούμενος εξοπλισμός, υλικά και χώρος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτί A4</li> <li>• Στυλό</li> <li>• Έγχρωμοι δείκτες</li> <li>• Μεγάλος χώρος</li> <li>• Τραπέζια (τουλάχιστον όσα και οι ομάδες που σχηματίζονται) και καρέκλες</li> </ul>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας μεταξύ των συμμετεχόντων και εισαγωγή στην αναγνώριση των δυνατών και αδύνατων σημείων.</li> <li>❖ Να δοθεί χρόνος στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους ανάγκες και φιλοδοξίες και να εντοπίσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους.</li> <li>❖ Για να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τα ευρήματά τους από την προηγούμενη άσκηση, να συγκρίνουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία και να δουν πώς μπορούν να αλληλοσυμπληρώνονται.</li> </ul>
Γνώσεις Δεξιότητες Στάσεις Αναφορά	T4K1, T4K2, T4A1, T4S1, T4S4
Λεπτομερής περιγραφή	<p>Αυτό το μέρος της δραστηριότητας χωρίζεται σε 3 φάσεις, με τη χρήση διαφορετικών εργαλείων:</p> <p><b>Φάση 01: Η ομάδα έφτιαξε προφίλ.</b></p> <p>Πρόκειται για μια προσαρμογή του εργαλείου "Collaborative face drawing", όπως βρίσκεται στο: <a href="https://www.funretrospectives.com/collaborative-face-drawing/">https://www.funretrospectives.com/collaborative-face-drawing/</a>.</p> <p><b>Βήμα 01:</b> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα ονόματά τους πάνω σε ένα κομμάτι χαρτί A4 και στη συνέχεια να σχεδιάσουν ένα πλαίσιο από κάτω, αφήνοντας ένα κενό τουλάχιστον 5 εκατοστών στο τέλος της σελίδας.</p> <p><b>Βήμα 02:</b> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν 10 πράγματα. 5 πράγματα στα οποία είναι καλοί και 5 πράγματα στα οποία δεν είναι τόσο καλοί και γράψτε τα στο κάτω μέρος της σελίδας.</p> <p><b>Βήμα 03:</b> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κινηθούν τυχαία στην αίθουσα. Όταν πείτε "stop", ζητήστε τους να ανταλλάξουν χαρτιά με ένα άτομο που βρίσκεται δίπλα τους και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν το σχήμα του προσώπου του ατόμου που βρίσκεται μπροστά τους. Ενώ ζωγραφίζουν, ο καθένας μπορεί να κάνει μια ερώτηση σχετικά με τις πληροφορίες που είναι γραμμένες στα χαρτιά.</p> <p><b>Βήμα 04:</b> Μετά από μερικά λεπτά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν πίσω τα χαρτιά τους και επαναλάβετε το βήμα 03 μέχρι να έχετε ένα πλήρως σχεδιασμένο πρόσωπο (μάτια, μύτη, αυτιά, πηγούνι, μαλλιά, τρίχες προσώπου, αξεσουάρ κ. λπ. )</p> <p><b>Βήμα 05:</b> Οι συμμετέχοντες να ανακτήσουν τελικά τα δικά τους έγγραφα.</p> <p><b>Φάση 02: Το σκάφος μου, το ταξίδι μου</b></p> <p><b>Βήμα 01:</b> Δώστε στους συμμετέχοντες άλλο ένα κομμάτι χαρτί A4 και μερικούς χρωματιστούς μαρκαδόρους.</p>

	<p><b>Βήμα 02:</b> Ζητήστε τους να αναλογιστούν τον εαυτό τους, τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες τους, καθώς και να αναλογιστούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Ζητήστε τους να φανταστούν και να ζωγραφίσουν μια βάρκα, ένα νησί και τη θάλασσα.</p> <p>Το σκάφος συμβολίζει όλα όσα έχουν να προσφέρουν, τις ικανότητές τους, τις δυνάμεις τους, τις εμπειρίες τους.</p> <p>Το νησί συμβολίζει το πού θέλουν να πάνε, τους στόχους, τις ανάγκες και τις προσδοκίες τους.</p> <p>Η θάλασσα και ό,τι μπορεί να περιέχει (βράχια, παγόβουνα, θαλάσσια τέρατα. . . ) συμβολίζει τις αδυναμίες και τα λάθη του παρελθόντος.</p> <p>Πείτε τους ότι δεν χρειάζεται να γράψουν τίποτα πάνω στο σχέδιο ή ότι μπορούν να γράψουν χρησιμοποιώντας τη δική τους γλώσσα, αν θέλουν.</p> <p>Δώστε τους τουλάχιστον 20-30 λεπτά για να ολοκληρώσουν την άσκηση.</p> <p><b>Φάση 03: Ομαδικές συζητήσεις</b></p> <p><b>Βήμα 01:</b> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-6 ατόμων</p> <p><b>Βήμα 02:</b> Δώστε τους 30 λεπτά για να παρουσιάσουν τα σχέδιά τους ο ένας στον άλλο, να συγκρίνουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία και να δουν πώς θα μπορούσαν να αλληλοσυμπληρώνονται σε μια ομαδική προσπάθεια.</p>
<p><b>Συμβουλές, συστάσεις για τον συντονιστή</b></p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διευκολυνθεί από ένα άτομο. Ωστόσο, συνιστάται να έχετε έναν άλλο διαμεσολαβητή για να σας βοηθήσει. Για μεγαλύτερες ομάδες, είναι πολύ χρήσιμο να υπάρχει κάποιος που να παρακολουθεί τις προσπάθειες και τις επιτυχίες και να τηρεί τους κανόνες.</p>
<p><b>Διάλειμμα</b></p>	
<p><b>Μέρος 02</b></p>	
<p><b>Τίτλος της συνεδρίας</b></p>	<p><b>Ας δημιουργήσουμε τη δική μας επιχείρηση!</b></p>
<p><b>Κατά προσέγγιση μήκος</b></p>	<p>1 ώρα και 30 λεπτά</p>
<p><b>Μέγεθος ομάδας</b></p>	<p>έως 30 συμμετέχοντες</p>
<p><b>Απαιτούμενος εξοπλισμός, υλικά και χώρος</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτί Flipchart</li> <li>• Χαρτί A4</li> <li>• Στυλό</li> <li>• Έγχρωμοι δείκτες</li> <li>• Μεγάλος χώρος</li> <li>• Τραπέζια (τουλάχιστον όσα και οι ομάδες που σχηματίζονται) και καρέκλες</li> <li>• Εγχειρίδιο για τους εκπαιδευόμενους: Επιχειρηματικό μοντέλο (επισυνάπτεται στην παρούσα ενότητα)</li> </ul>
<p><b>Στόχοι</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Εισαγωγή των συμμετεχόντων στον καμβά επιχειρηματικού μοντέλου και στον τρόπο με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία και την επιτυχία μιας επιχείρησης.</li> <li>❖ Να δελεάσει τους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν τις εμπειρίες του παρελθόντος, καλές και κακές, να αξιοποιήσουν τα δυνατά τους σημεία και να βρουν τρόπους να ξεπεράσουν τις ατομικές τους αδυναμίες και να αναπτύξουν στρατηγικές για τη δημιουργία και την προσθήκη αξίας σε μια επιχείρηση.</li> <li>❖ Για να απολογιστεί η δραστηριότητα/αναστοχασμός, να δοθεί χώρος για σχόλια και ερωτήσεις και να εδραιωθεί ό,τι έμαθαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.</li> </ul>

## Λεπτομερής περιγραφή

**Βήμα 01:** Παρουσιάστε το "προσαρμοσμένο" επιχειρηματικό μοντέλο Canvas (όπως βρίσκεται στο φυλλάδιο 04).

**Βήμα 02:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παραμείνουν στις ίδιες ομάδες με την προηγούμενη συνεδρία και δώστε τους το φυλλάδιο 04 και τις ακόλουθες οδηγίες:

**Ο στόχος σας είναι να δημιουργήσετε από κοινού μια επιχείρηση, λαμβάνοντας υπόψη τα δυνατά και αδύνατα σημεία, τις ικανότητες και τις προηγούμενες εμπειρίες του καθενός.**

- Βρείτε ένα όνομα για την επιχείρησή σας.
- Αποφασίστε το ρόλο που θα έχει ο καθένας από εσάς στην επιχείρηση (π. χ. γενικός διευθυντής, διευθυντής έργου, μάρκετινγκ και επικοινωνίας, υπεύθυνος ανάπτυξης προϊόντων, οικονομικός διευθυντής κ. λπ. - ανάλογα με τη φύση της επιχείρησής σας οι ρόλοι μπορούν να προστεθούν ή να αφαιρεθούν).
- Με τη βοήθεια του προσαρμοσμένου καμβά επιχειρηματικού μοντέλου, διερευνήστε τις διάφορες πτυχές της ανάπτυξης της επιχείρησής σας.
- Παρουσιάστε την επιχείρησή σας στην υπόλοιπη ομάδα.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Πείτε τους ότι δεν πρέπει να γράψουν τις απαντήσεις σε κάθε μία από τις ερωτήσεις που παρουσιάζονται στο προσαρμοσμένο επιχειρηματικό μοντέλο Canvas, αλλά να τις χρησιμοποιήσουν ως ερωτήσεις για προβληματισμό.

Δώστε τους 40 λεπτά για να ολοκληρώσουν την εργασία τους.

**Βήμα 03:** Δώστε σε κάθε ομάδα την ευκαιρία να παρουσιάσει τις επιχειρήσεις της και αφήστε χώρο για ερωτήσεις και σχόλια.

**DEBRIEFING:** Ένα από τα πιο σημαντικά μέρη κάθε δραστηριότητας είναι η ενημέρωση. Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε αρκετό χρόνο γι' αυτό το μέρος και ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να συμμετέχουν και να συνεισφέρουν.

- Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις στους συμμετέχοντες όπως εμείς:
- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας
- Πόσο εύκολο ήταν για εσάς να κάνετε αυτοκριτική και να αναλογιστείτε τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τα λάθη και τις εμπειρίες του παρελθόντος
- Ήταν εύκολο να συγκρίνετε τα δυνατά και αδύνατα σημεία με τους άλλους συμμετέχοντες
- Ποιες ήταν οι προκλήσεις/δυσκολίες κατά την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας
- Πώς βρήκατε λύσεις
- Τι κάνατε εσείς ή οι άλλοι συμμετέχοντες που ήταν χρήσιμο για τη διαδικασία
- Αν παίρνατε ένα πράγμα από αυτή τη δραστηριότητα, ποιο θα ήταν αυτό

## Συμβουλές, συστάσεις για τον συντονιστή

Δώστε σαφείς οδηγίες.

Να είστε παρόντες και έτοιμοι να υποστηρίξετε τους συμμετέχοντες, αν το χρειάζονται, αλλά και να τους δώσετε χώρο να αυτο-αναστοχαστούν και να συζητήσουν μεταξύ τους.

## Πηγές/βιβλιογραφία

<https://www.funretrospectives.com/collaborative-face-drawing/>.

Business model canvas <https://miro.com/aq/ps/business-model-canvas>

[www.explorepsychology.com/self-efficacy-definition-examples/](http://www.explorepsychology.com/self-efficacy-definition-examples/)



## Μέρος 02: Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα - δραστηριότητες για αυτοκατευθυνόμενη

### μάθηση

Σε αυτό το μέρος της ενότητας, θα βρείτε ένα σύνολο δραστηριοτήτων για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση που θα υποστηρίξουν τους εκπαιδευόμενους/χρήστες να εδραιώσουν τις γνώσεις τους σχετικά με την αυτογνωσία και την αποτελεσματικότητα και τις μεθόδους και τα εργαλεία που μπορούν να τους υποστηρίξουν να εντοπίσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους, καθώς και να αναπτύξουν δεξιότητες και στάσεις που σχετίζονται με την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα (όπως περιγράφεται λεπτομερώς παραπάνω).

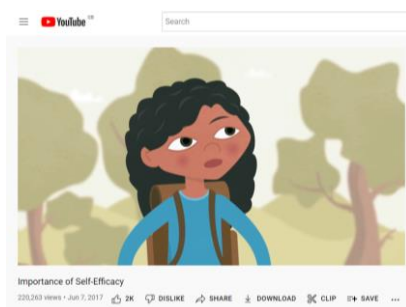
#### Δραστηριότητα 01: Βίντεο και ερωτήσεις

Παρακολουθήστε τα ακόλουθα βίντεο:



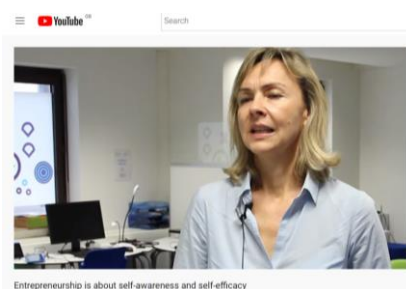
Αυτογνωσία - Γνωρίστε τον εαυτό σας -

[https://www.youtube.com/watch?v=52S2r\\_7354U&ab\\_channel=CurriculumWadhvani](https://www.youtube.com/watch?v=52S2r_7354U&ab_channel=CurriculumWadhvani)



Η σημασία της αυτοαποτελεσματικότητας -

[https://www.youtube.com/watch?v=VW5v6PQ5PEc&ab\\_channel=TransformingEducation](https://www.youtube.com/watch?v=VW5v6PQ5PEc&ab_channel=TransformingEducation)



Η επιχειρηματικότητα έχει να κάνει με την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα -

[https://www.youtube.com/watch?v=ScKfciKwSwU&ab\\_channel=EUScienceHub-JointResearchCentre](https://www.youtube.com/watch?v=ScKfciKwSwU&ab_channel=EUScienceHub-JointResearchCentre)

Ερώτηση 01: Τι είναι η αυτογνωσία και τι είναι η αυτοαποτελεσματικότητα Πώς σχετίζονται

Ερώτηση 02: Γιατί είναι σημαντική η αυτογνωσία και η αυτοαποτελεσματικότητα

Ερώτηση 03: Πώς μπορεί η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτογνωσίας και

αυτοαποτελεσματικότητας να σας βοηθήσει να γίνετε ένας επιτυχημένος επιχειρηματίας

## Δραστηριότητα 02: Ανάλυση SWOT

Τι είναι η ανάλυση **SWOT**;

SWOT σημαίνει: **Δυνατά σημεία, Αδυναμίες, Ευκαιρίες και Απειλές.**

Πρόκειται για ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται συχνά από εταιρείες και οργανισμούς για την υποστήριξη του στρατηγικού τους σχεδιασμού, βοηθώντας τους να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τις ευκαιρίες και τις απειλές που σχετίζονται με την επιχείρηση και τις δραστηριότητές τους.

Ωστόσο, η ανάλυση SWOT μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα εξαιρετικό εργαλείο για την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης.



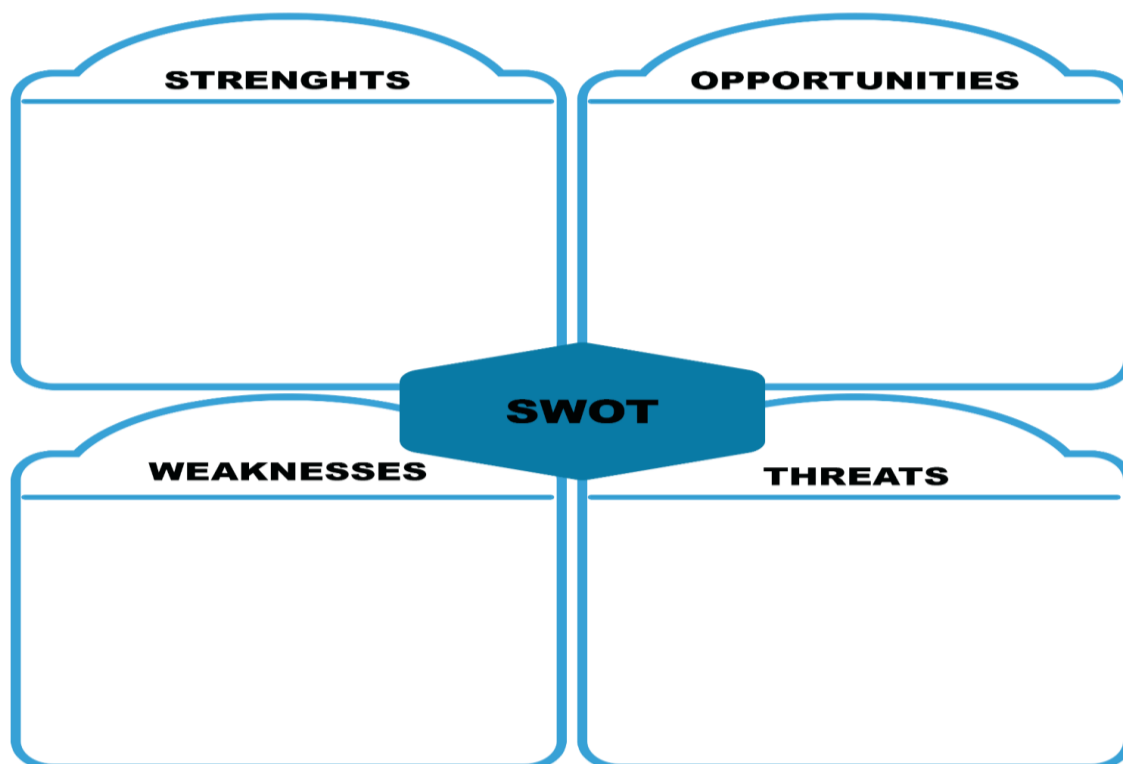
Εργασία 01: Συμπληρώστε το διάγραμμα ανάλυσης SWOT για την προσωπική ανάπτυξη που θα βρείτε στην επόμενη σελίδα.

Εργασία 02: Κοιτάξτε το προσωπικό σας διάγραμμα και σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μετατρέψετε τις αδυναμίες σε πλεονεκτήματα και τις απειλές σε ευκαιρίες.

- Να θυμάστε ότι μερικές φορές ο καλύτερος τρόπος για να εντοπίσουμε λύσεις είναι να μοιραστούμε τις σκέψεις και τις απόψεις μας με άλλους.
- Ζητήστε ανατροφοδότηση από τους φίλους σας, την οικογένειά σας, τους συναδέλφους σας. . . οποιοδήποτε άτομο που εμπιστεύεστε. Τα αποτελέσματα μπορεί να σας εκπλήξουν!



## Διάγραμμα ανάλυσης SWOT για την προσωπική ανάπτυξη



Ερωτήσεις προβληματισμού που θα σας βοηθήσουν να συμπληρώσετε το διάγραμμα:

### Δυνατά σημεία

Ποια προσόντα και ικανότητες (γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις) διαθέτετε  
Τι κάνετε καλά Ποια είναι τα επιτεύγματά σας  
Τι θεωρούν οι άλλοι ως τα δυνατά σας σημεία  
Ποιους πόρους έχετε (π. χ. άλλα άτομα που μπορούν να σας υποστηρίξουν)

### Αδυναμίες

Σε τι δεν είστε τόσο καλός  
Τι προκλήσεις αντιμετωπίζετε  
Τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε  
Τι νομίζετε ότι οι άλλοι βλέπουν ως αδυναμία σας

### Ευκαιρίες

Ποιες ευκαιρίες έχετε  
Ποια είναι τα εργαλεία και οι πόροι που μπορούν να σας υποστηρίξουν (εκπαιδευτικά προγράμματα, διαδικτυακές εφαρμογές, άλλοι άνθρωποι)  
Ποια από τα δυνατά σας σημεία μπορείτε να μετατρέψετε σε ευκαιρίες και πώς

### Απειλές

Τι προκλήσεις αντιμετωπίζετε  
Τι μπορεί να σας βλάψει  
Τι ανταγωνισμό έχετε  
Ποιες απειλές συνεπάγονται οι αδυναμίες σας

# Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα

## Ενημερωτικό δελτίο



Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να εστιάζετε στον εαυτό σας και στο πώς οι πράξεις, οι σκέψεις ή τα συναισθήματά σας ευθυγραμμίζονται ή όχι με τα εσωτερικά σας πρότυπα. **Αν έχετε υψηλή αυτογνωσία, μπορείτε να αξιολογήτε αντικειμενικά τον εαυτό σας, να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας, να ευθυγραμμίζετε τη συμπεριφορά σας με τις αξίες σας και να κατανοείτε σωστά πώς σας αντιλαμβάνονται οι άλλοι.**

### The Four Self-Awareness Archetypes

This 2x2 maps internal self-awareness (how well you know yourself) against external self-awareness (how well you understand how others see you).

	Low external self-awareness	High external self-awareness
High internal self-awareness	<p><b>INTROSPECTORS</b></p> <p>They're clear on who they are but don't challenge their own views or search for blind spots by getting feedback from others. This can harm their relationships and limit their success.</p>	<p><b>AWARE</b></p> <p>They know who they are, what they want to accomplish, and seek out and value others' opinions. This is where leaders begin to fully realize the true benefits of self-awareness.</p>
Low internal self-awareness	<p><b>SEEKERS</b></p> <p>They don't yet know who they are, what they stand for, or how their teams see them. As a result, they might feel stuck or frustrated with their performance and relationships.</p>	<p><b>PLEASERS</b></p> <p>They can be so focused on appearing a certain way to others that they could be overlooking what matters to them. Over time, they tend to make choices that aren't in service of their own success and fulfillment.</p>

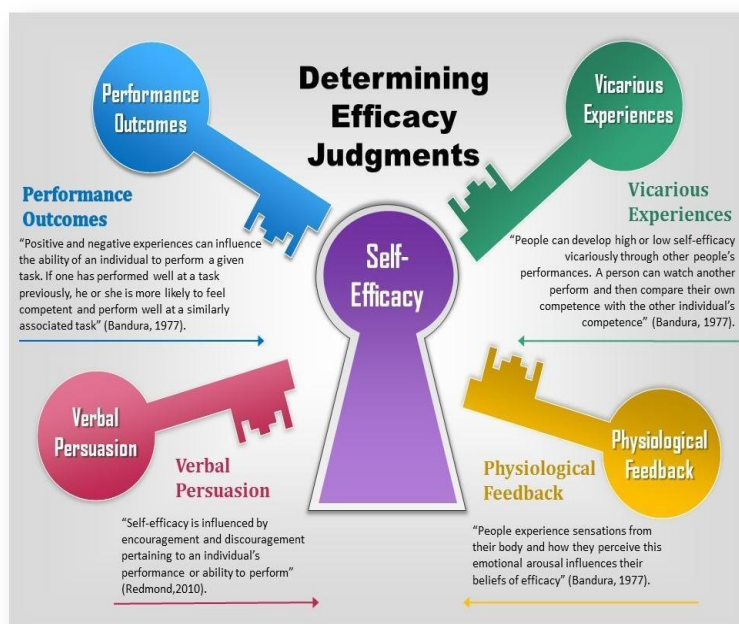
SOURCE DR. TASHA EURICH

© HBR.ORG

### What is self-efficacy?

Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ουσιαστικά η πίστη στην ικανότητά σας να ελέγχετε τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τα κίνητρά σας. Είναι η πεποίθησή σας ότι μπορείτε να λύσετε ένα πρόβλημα, να επιτύχετε έναν στόχο, να ολοκληρώσετε μια εργασία και να πετύχετε αυτό που έχετε θέσει ως στόχο. Η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς σας επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζετε τις προκλήσεις και τους στόχους σας.

πηγή: <https://www.explorepsychology.com/self-efficacy-definition-examples/>



source: <https://wikispaces.psu.edu/display/PSYCH484/7.+Self-Efficacy+and+Social+Cognitive+Theories>

# LEARNER HANDOUT MODULE T4: Self-Awareness and Efficacy Module

**ΕΡΓΑΣΙΑ:** Δημιουργήστε από κοινού μια επιχείρηση λαμβάνοντας υπόψη τις δυνάμεις, τις αδυναμίες, τις ικανότητες και τις προηγούμενες εμπειρίες του καθενός.

- Εργασία 01: Βρείτε ένα όνομα για την επιχείρησή σας
- Εργασία 02: Αποφασίστε το ρόλο που θα έχει ο καθένας από εσάς στην επιχείρηση (π. χ. γενικός διευθυντής, διευθυντής έργου, μάρκετινγκ και επικοινωνίας, υπεύθυνος ανάπτυξης προϊόντων, οικονομικός διευθυντής κ. λπ. -ανάλογα με τη φύση της επιχείρησής σας οι ρόλοι μπορούν να προστεθούν ή να αφαιρεθούν)
- Εργασία 03: Με τη βοήθεια του προσαρμοσμένου καμβά επιχειρηματικού μοντέλου που ακολουθεί, διερευνήστε τις διάφορες πτυχές της ανάπτυξης της επιχείρησής σας.
- Εργασία 04: Παρουσιάστε την επιχείρησή σας στην υπόλοιπη ομάδα

## Business Model Canvas Adapted

<p><b>What do you need?</b></p> <p>What resources do you need for your activities? Material and intangibles.</p>	<p><b>What do you have?</b></p> <p>What are the strenghts of each person involved? What are the strenghts of the team? What will be the role and responsibilities of each of you?</p>	<p><b>What are your key activities?</b></p> <p>What are your key activities/products/services? How did you choose them? How do they take into account your strenghts and weaknesses?</p>		<p><b>What do you do?</b></p> <p><i>Value for the clients</i></p> <p>What product/services do you offer? Which needs do you address? Which of your strenghts do you utilize and how, in order to give added value?</p>
<p><b>Who will support you?</b></p> <p>What key external partners and suppliers do you need? What will they do?</p>	<p><b>How will you communicate?</b></p> <p>Through which channels do you reach your clients and beneficiaries? How do you approach them? How does your message get to them? What competences would you use to make your message clearer?</p>		<p><i>social impact</i></p> <p>Do you envision a positive social impact for your enterprise? What would that be? How does this build upon your past experiences?</p>	<p><i>beneficiaries</i></p> <p>Who do you want to help? What is the target group of your social purpose? Why have you chosen this/these target group(s)?</p>
<p><b>What are your weaknesses/challenges/risks?</b></p> <p>What are your weaknesses? What challenges and risks do you face? Where may they come from?</p>		<p><b>How would you overcome these weaknesses/challenges/risks?</b></p> <p>How would you turn past mistakes into opportunities? How would you collaborate in your team to overcome any weaknesses, challenges and risks?</p>		



# Ασκήσεις αυτοαναστοχασμού Ενότητα Τ4: Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα

**Άσκηση 01: Η αυτογνωσία έχει να κάνει με την κατανόηση του εαυτού σας.**

**Μέρος 01:** Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε και να κάνετε μια λίστα με τα χαρακτηριστικά σας:

- Η προσωπικότητά σας
- Η συμπεριφορά σας
- Τα δυνατά σας σημεία
- Οι αδυναμίες σας
- Τα πιστεύω σας
- Οι φιλοδοξίες/στόχοι/όνειρά σας
- Τι σας κινητοποιεί

**Μέρος 02:** Κοιτάξτε τη λίστα που μόλις φτιάξατε. Πού μπορούν να σας οδηγήσουν αυτά τα χαρακτηριστικά Μπορείτε να εντοπίσετε έναν τομέα όπου τα δυνατά σημεία/οι ικανότητές σας θα ήταν πιο πολύτιμες Τι πιστεύετε ότι μπορείτε να κάνετε για να ξεπεράσετε τις αδυναμίες σας, χρησιμοποιώντας τα δυνατά σας σημεία

**Άσκηση 02: Κρατήστε ημερολόγιο**

Στο τέλος κάθε ημέρας, γράψτε στο ημερολόγιό σας τα επιτεύγματά σας, τις προκλήσεις, τις νέες ιδέες, τις φιλοδοξίες, τα πράγματα που μάθατε κατά τη διάρκεια αυτής της ημέρας.

Η τήρηση ημερολογίου θα σας βοηθήσει να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας και να εντοπίσετε τα δυνατά σημεία που θα σας βοηθήσουν να αναπτυχθείτε τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

**Άσκηση 03: Ερωτήσεις αναστοχασμού**

Για να αυξήσετε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά σας, η αυτοκριτική είναι το κλειδί. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να το κάνετε αυτό:

- Τι με κάνει αυτό που είμαι
- Σε τι είμαι καλός
- Για ποιο πράγμα είμαι πιο περήφανος
- Ποιοι είναι οι φόβοι μου
- Ποιες είναι οι φιλοδοξίες και οι στόχοι μου
- Πότε ήμουν πιο ευτυχισμένη Γιατί τα πράγματα είναι διαφορετικά τώρα Τι άλλαξε
- Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω τον εαυτό μου, τη ζωή μου, τη δουλειά μου
- Πώς μπορώ να αξιοποιήσω τα δυνατά μου σημεία
- Πώς μπορούν οι άλλοι να με υποστηρίξουν



# MAKING SPACE



365



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

This publication has been produced with the support of the Erasmus+ Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of the Making Space 365 Project consortium and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

**2020-1-PT02-KA227-YOU-007635**