

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

The background features a hand holding a glowing orb, surrounded by various icons such as a person, a target, and a gear, all set against a dark, textured background with a grid pattern.

*Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη, M.sc., P.HD.,
Εκπαιδευτική Σύμβουλος*

Βασική Παραδοχή

- ❑ Η Βάση κάθε θεραπείας – ο εαυτός!
- ❑ Στον πυρήνα της, η προσωπική ανάπτυξη έχει να κάνει με τη συνεχή αυτοβελτίωση, αλλά και με την κατανόηση ότι η ανάπτυξη δεν είναι πάντα γραμμική (δομικές όλες οι ασκήσεις μου και όχι στατικές)
- ❑ Είναι μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει σκαμπανεβάσματα, αποτυχίες και ανακαλύψεις.
- ❑ Η τέχνη έγκειται στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε αυτές τις ανατροπές, μαθαίνοντας από τις εμπειρίες μας και χρησιμοποιώντας τις για να κινητοποιήσουμε και να παρακινήσουμε τον εαυτό μας.

Βιωματικές ομάδες προσωπικής ανάπτυξης

□ Προαγάγουν την προσωπική και διαπροσωπική ωρίμανση/ανάπτυξη και πρόληψη μελλοντικών δυσκολιών μέσω της εφαρμογής ομαδικών στρατηγικών/παρεμβάσεων στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης στο εδώ – και – τώρα

□ Παράγοντες όπως η καθολικότητα, η μετάδοση πληροφοριών, ο αλτρουισμός, η ανάπτυξη τεχνικών κοινωνικοποίησης, η μιμητική συμπεριφορά, η διαπροσωπική μάθηση και η συνοχή συμβαδίζουν με τον τρόπο λειτουργίας και τους γενικούς σκοπούς των ομάδων

ΚΑΘΡΕΠΤΗΣ!!

Η προσωπική ανάπτυξη περιλαμβάνει την μέγιστη δυνατή αξιοποίηση των έμφυτών ή επίκτητων, δεξιοτήτων, κλίσεων και κινήτρων του ατόμου, σε πνευματικό, βιολογικό, κοινωνικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο, ώστε να είναι εφικτή μια παραγωγική, δημιουργική και ικανοποιητική ζωή μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον που ζει και εξελίσσεται.

Η προσωπική ανάπτυξη επιτυγχάνεται μέσω της ανάδειξης και καλλιέργειας των “δεξιοτήτων ζωής” των ανθρώπων **(life Skills)**.





1. Sososos

Task:

Λίστα με τα θετικά μου στοιχεία (κλίσεις – ταλέντα – ενδιαφέροντα)!!!

Δεξιότητες Ζωής:

- Δεξιότητα Λήψης Αποφάσεων
- Δεξιότητα Επίλυσης Προβλημάτων
- Δημιουργική Σκέψη
- Κριτική Σκέψη
- Δεξιότητα Αποτελεσματικής Επικοινωνίας
- Διαπροσωπικές Δεξιότητες
- Αυτοεπίγνωση
- Ψυχική Ανθεκτικότητα
- Ενσυναίσθηση
- Αυτοεκτίμηση - αυτοπεποίθηση
- Συναισθηματική Έκφραση



Εμπόδια στην προσωπική μας ανάπτυξη

- ❑ Η κλειστή νοοτροπία (η λανθασμένη αντίληψη ότι ο άνθρωπος δεν αλλάζει)
- ❑ Χαμηλή παρακίνηση (αδυναμία αυτοπαρακίνησης)
- ❑ Έλλειψη παραδείγματος (από γονείς, εκπαιδευτικούς, φίλους, μέντορες)
- ❑ Υπερβολική ασχολία με τα μη σημαντικά
- ❑ Αδυναμία αντίληψης της συνολικής εικόνας
- ❑ Φόβος αλλαγής (ή πιθανή αποτυχία στην προσπάθεια αλλαγής) - Η αλλαγή μπορεί να είναι αρκετά τρομακτική, ειδικά αν ένα άτομο έχει καλλιεργήσει μια ισχυρή αίσθηση ασφάλειας και άνεσης στον τρέχοντα τρόπο ζωής του
- ❑ Έλλειψη ξεκάθαρων στόχων
- ❑ Η αναβλητικότητα (η αναμονή της κατάλληλης στιγμής, έλλειψη χρόνου, ανία, κ.λπ.)
- ❑ Οι παγιωμένες νοοτροπίες - Το να πιστεύεις ότι οι ικανότητες και οι δεξιότητές σου είναι σταθερές και δεν μπορούν να αλλάξουν είναι περιοριστικό.
- ❑ Χαμηλή αυτοπεποίθηση - Οι άνθρωποι που αμφιβάλουν για τις ικανότητές τους και για το αν μπορούν να πετύχουν ένα στόχο είναι συχνά μη αποτελεσματικοί.
- ❑ Οι μεγάλες δυσκολίες, είτε οικονομικές είτε άλλες, που μπορεί να μας κρατήσουν για πολλά χρόνια δέσμους

Κύριες ή Δευτερεύουσες πηγές που ενισχύουν (θετικά ή αρνητικά) την προσωπική μας ανάπτυξη

- ❑ Οι επιτυχίες μας και οι ατομικές μας δεξιότητες – για παράδειγμα, η επαγγελματική επιτυχία, καθώς επίσης τα υφιστάμενα προσωπικά μας ταλέντα.
- ❑ Η ικανοποίηση και η ασφάλεια, όταν βιώνουμε υγιείς κοινωνικές σχέσεις – παραδείγματα: οι αξιόπιστες φιλίες
- ❑ Οι δεξιότητες, στην κοινωνική αλληλεπίδραση – παραδείγματα: η ανοικτή προσέγγιση άλλων ανθρώπων, η θετική (ή αρνητική) γνώμη των άλλων για εμάς.
- ❑ Παραδείγματα (αρνητικά ή θετικά) από γονείς, εκπαιδευτικούς, φίλους, μέντορες
- ❑ Δουλειά (ή μη) με τον ίδιο μας τον εαυτό (αυτοαποδοχή – σεβασμός – εμπιστοσύνη)

Οφέλη Προσωπικής Ανάπτυξης για το άτομο:

- Ενδυνάμωση ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων
- Ενδυνάμωση αυτοεπίγνωσης, ανάληψη δράσης και στρατηγικών επίλυσης δυσκολιών και προκλήσεων
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- Ενδυνάμωση διαπροσωπικών και συνεργατικών δεξιοτήτων
- Ενδυνάμωση δεξιοτήτων ανάλυσης εναλλακτικών και λήψης αποφάσεων



Οφέλη Προσωπικής Ανάπτυξης στην εργασία

- Ενδυνάμωση ικανοτήτων αυτορρύθμισης, προγραμματισμού, κατανόησης εργασιακού περιβάλλοντος και αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων
- Ενδυνάμωση δεξιοτήτων συνεργασίας και λειτουργίας σε ομάδα.
- Δεξιότητες αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου και ανθρώπινων πόρων.
- Ευελιξία και προσαρμοστικότητα στον εργασιακό χώρο.
- Ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων και επιρροής

Βήμα 1: Επιλέξτε τους στόχους σας και τους κοινωνικούς σας ρόλους με σύνεση

- ❑ Τι είδους στόχοι είναι δυνατόν να σας οδηγήσουν στη βέλτιστη λειτουργικότητά σας;
- ❑ Η θέσπιση εξωγενών στόχων (χρήματα – ομορφιά – κύρος)
- ❑ Η επίτευξη εγγενών στόχων (συνεργατικότητα – οικειότητα)
- ❑ Συγκερασμός
 - Συχνά έχουμε πολλαπλούς στόχους. Ροτζερς - Μασλοου (ανθρωπιστικοί Ψυχολόγοι) --- η σημασία της επίτευξης της ολοκλήρωσης της προσωπικότητας
 - Έρευνα: οι ολοκληρωμένοι άνθρωποι αναφέρουν υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης – άνοιγμα σε νέες εμπειρίες – αυτοπραγμάτωση (στάση ζωής), θετικές διαθέσεις

Τεχνικές που Ενισχύουν την Προσωπική μας Ανάπτυξη

- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης & αυτοπεποίθησης*
- Ανατροφοδότηση: Αναζητώντας την ανατροφοδότηση, αποκτούμε μια σαφή εικόνα του πώς μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι.*
- Αυτο-αναστοχασμός: Το να αφιερώνουμε χρόνο για να αναλογιστούμε και να κατανοήσουμε τις πράξεις, τις συμπεριφορές και τα κίνητρα μας. Θέτοντας ερωτήσεις στον εαυτό μας για τη φύση των πράξεων και των αντιδράσεών μας, αποκτούμε μεγαλύτερη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο συμπεριφερόμαστε.*
- Στοχοθεσία (εσωτερική και εξωτερική)*
- Αυτο-αξία και πίστη στον εαυτό*
- Αυτο-φροντίδα*
- Δουλειά με τα συναισθήματα – διατήρηση άμεσης επαφής με όσα σου υπαγορεύει ο εαυτός σου και η θέλησή σου, να αξιολογείς τα διάφορα ερεθίσματα ανάλογα με το τι εσύ αντιλαμβάνεσαι ως σωστό και λάθος και όχι με βάση εξωγενείς παράγοντες που στηρίζονται στην αντιληπτική ικανότητα των άλλων.*
- Αντίσταση/κριτική ικανότητα προς τις πολιτισμικές επιρροές & κοινωνικές νόρμες*
- Να επιλέγεις με βάση τις δικές σου προτιμήσεις και κρίσεις. Μόνο όταν στηρίζεσαι στα δικά σου ένστικτα θα είσαι σε θέση να παίρνεις ορθότερες και καταλληλότερες αποφάσεις για τον εαυτό σου.*
- Να προσπαθείς να κατανοείς τις δυνατότητές σου και να κάνεις ό,τι είναι απαραίτητο για να τις βελτιώσεις.*

Task 1: Βρίσκω το «Γιατί» Μου

- Κάθε άνθρωπος όταν κάνει ή δεν κάνει κάτι, πάντα έχει ένα «Γιατί».
- Όμως, δεν το αναγνωρίζει πάντα ή καλό θα είναι να το γνωρίζει και να του είναι ξεκάθαρο.
- Γιατί είναι καλό να το γνωρίζω πριν δράσω;