

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ - ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ (CPIP)



1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Αυτό το εργαλείο είναι για αυτο-μάθηση και δείχνει ότι τα οπτικά βοηθήματα μπορούν να είναι ισχυρά εάν εργάζεστε για ένα δύσκολο πρόβλημα. Το εργαλείο σας βοηθά να γίνετε κριτικός στοχαστής και διευκολύνει την ικανότητα κριτικής σκέψης. Προωθεί την ανθρωποκεντρική προσέγγιση και αποδεικνύει ότι οι κριτικοί στοχαστές είναι πιο αυτοστοχαστικοί.

Όνομα εργαλείου: Κριτική σκέψη και σχεδιασμός άγχους

Χρόνος: 15 λεπτά

Ρυθμίσεις περιβάλλοντος: Εσωτερική & Εξωτερική

2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- ✚ Προσδιορισμός των κύριων παραγόντων άγχους στο χώρο εργασίας με κριτική σκέψη
- ✚ Δημιουργία σχεδίου άγχους χρησιμοποιώντας κριτική σκέψη
- ✚ Ανάπτυξη αυτογνωσίας και εξάσκηση δεξιοτήτων κριτικής σκέψης

3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Το εργαλείο αυτό είναι πλήρως συνδεδεμένο με τη δεξιότητα της κριτικής σκέψης γιατί προσφέρει την ευκαιρία εφαρμογής της αφομοιωμένης γνώσης μέσω της πράξης. Είναι αφιερωμένο στην αυτο-μάθηση και υποστηρίζει τη διαδικασία ευαισθητοποίησης σχετικά με τα οφέλη της κριτικής σκέψης για τη δική του ευημερία.

4) ΥΛΙΚΟ ΠΟΡΩΝ

Απαιτούνται τα ακόλουθα υλικά πόρων για την επιτυχή εξάσκηση αυτού του εργαλείου:

- ✓ Φύλλο εργασίας σχεδιασμού άγχους
- ✓ Στυλό

5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Βήμα 1: Μετακινήστε λίγο το κεφάλι σας και ολόκληρο το σώμα σας αργά. Εισπνεύστε βαθιά και αναπνεύστε βαθιά.

Βήμα 2: Στη συνέχεια, καθίστε και κλείστε τα μάτια σας. Εισπνεύστε βαθιά και αναπνεύστε βαθιά. Κρατήστε το έτσι για τουλάχιστον 1 λεπτό.

Βήμα 3: Κρατώντας τα μάτια σας κλειστά, φανταστείτε μια τεταμένη κατάσταση στην εργασία (προσπαθήστε να επιλέξετε μια πραγματική). Τώρα ανοίξτε τα μάτια σας και αρχίστε να κινείστε

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ - ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ (CPIP)

αργά και ξανά εισπνεύστε βαθιά και αναπνεύστε βαθιά.

Βήμα 4: Ξεκινήστε από την τεταμένη κατάσταση που σκεφτήκατε προηγουμένως και συμπληρώστε το δεδομένο φύλλο εργασίας σχεδιασμού άγχους.

Φύλλο εργασίας σχεδιασμού άγχους

Αγχωτική κατάσταση στο χώρο εργασίας.....

ΑΓΧΟΣ	ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ (Αυτό που θα δεχόσασταν τώρα, και δεν μπορούσατε τότε)	ΑΠΟΦΕΥΓΩ (Αυτό που θα αποφεύγατε τώρα, και δεν μπορούσατε τότε)	ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΩ (Τι θα προσαρμόζατε τώρα, και δεν θα μπορούσατε τότε)	Τι θα κάνατε διαφορετικά τώρα σε σύγκριση με το πώς κάνατε στο παρελθόν για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση;

Αναλογιστείτε: Πώς νιώθεις τώρα; Συνεχίστε να το κάνετε αυτό κάθε φορά που χρειάζεται να σκεφτείτε κριτικά σε αγχωτικές καταστάσεις.

6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

- Μάθετε πώς να συνειδητοποιήσετε τις δεξιότητες κριτικής σκέψης σας.
- Μάθετε πώς να εφαρμόζετε κριτική σκέψη σε αγχωτικές καταστάσεις.
- Μάθετε πώς να συγκρίνετε την προηγούμενη συμπεριφορά σε μια τεταμένη κατάσταση (στο χώρο εργασίας) και μάθετε τι θα κάνατε τώρα αν αντιμετωπίζατε ξανά την ίδια κατάσταση.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ - ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ (CPIP)



**Co-funded by
the European Union**