

**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 17- Οργανωτικές δεξιότητες και ευελιξία 2**  
I&F Education



# ΠΕΡΙΓΡΑΦΉ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Οι οργανωτικές δεξιότητες και η ευελιξία είναι δύο κρίσιμες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την επιτυχία ενός ατόμου στο χώρο εργασίας. Οι οργανωτικές δεξιότητες αναφέρονται στην ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το χρόνο, τους πόρους και τις ευθύνες του για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Εν τω μεταξύ, η ευελιξία είναι η ικανότητα προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της ανοικτότητας σε νέες ιδέες και προσεγγίσεις.

Όταν συνδυάζονται, οι οργανωτικές δεξιότητες και η ευελιξία δημιουργούν έναν ισχυρό συνδυασμό που μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να ευδοκιμήσουν στο χώρο εργασίας. Με την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και των πόρων τους, τα άτομα μπορούν να εστιάσουν την ενέργειά τους στα καθήκοντα που είναι πιο σημαντικά, παραμένοντας παράλληλα ευέλικτα και προσαρμόσιμα στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στα άτομα να επιτύχουν τους στόχους τους, ενώ είναι σε θέση να προσαρμόσουν την προσέγγισή τους ανάλογα με τις ανάγκες.



# ΠΕΡΙΕΧΌΜΕΝΑ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

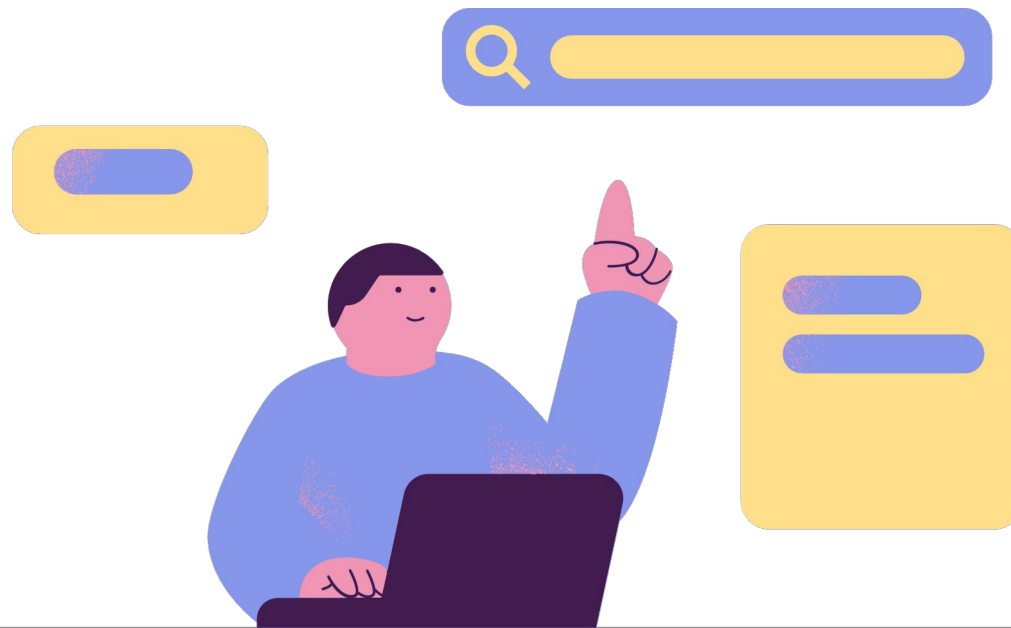
**Ορισμός και σημασία της ευελιξίας**

**Βασικές ικανότητες για ευελιξία**

**Στόχοι**

**Οφέλη και αποτελέσματα ισχυρής ευελιξίας**

**1. Στρατηγικές για την ανάπτυξη και τη βελτίωση της ευελιξίας**



# 1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ



Η ικανότητα ευελιξίας είναι η ικανότητα προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες και καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένου του ανοίγματος σε νέες ιδέες και προσεγγίσεις. Στο χώρο εργασίας, αυτή η δεξιότητα είναι απαραίτητη καθώς επιτρέπει στα άτομα να ανταποκρίνονται σε απροσδόκητες προκλήσεις, να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες επιχειρηματικές ανάγκες και προτεραιότητες και να συνεργάζονται αποτελεσματικά με διαφορετικές ομάδες ανθρώπων.

Ένα ευέλικτο άτομο μπορεί να προσαρμόσει τη νοοτροπία, το στυλ εργασίας και την επικοινωνιακή του προσέγγιση για να ανταποκριθεί στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις μιας κατάστασης.



# 1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Η ευελιξία περιλαμβάνει τη δυνατότητα να βγει κανείς έξω από τη ζώνη άνεσής του και να αγκαλιάσει την αλλαγή. Απαιτεί από τα άτομα να είναι προσαρμόσιμα και ανοιχτόμυαλα, πρόθυμα να εξερευνήσουν νέες προοπτικές και ικανά να αλλάξουν τις προτεραιότητες και την προσέγγισή τους ανάλογα με τις ανάγκες.

Οι άνθρωποι που είναι ευέλικτοι είναι σε θέση να ανταποκριθούν θετικά στα σχόλια και να μάθουν από τις εμπειρίες τους, γεγονός που τους επιτρέπει να βελτιώνουν συνεχώς τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους.



# 1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ



BOOST  
TRAIN & RETAIN

Η ικανότητα ευελιξίας είναι ένα πολύτιμο πλεονέκτημα στο χώρο εργασίας και στη ζωή.

Επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με ευκολία, να συνεργάζονται αποτελεσματικά με άλλους και να εκμεταλλεύονται τις ευκαιρίες που προκύπτουν.

Με την καλλιέργεια αυτής της ικανότητας, τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη και να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας τους.



## 2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ



BOOST  
TRAIN & RETAIN

### Προσαρμοστικότητα

Η ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις και μεταβαλλόμενες συνθήκες με ευκολία. Αυτό περιλαμβάνει τη δυνατότητα γρήγορης αξιολόγησης μιας κατάστασης και την κατάλληλη ανταπόκριση, καθώς και την άνεση με την αβεβαιότητα και την ασάφεια.

### Ευρύτητα πνεύματος

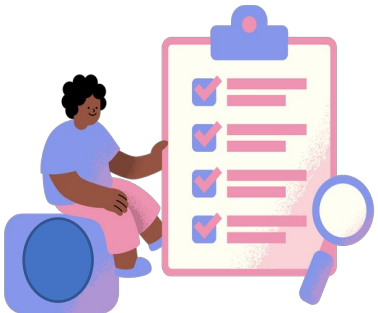
Να είστε δεκτικοί σε νέες ιδέες, προοπτικές και ανατροφοδότηση. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα εξέτασης πολλαπλών απόψεων και την ανοιχτή σε διαφορετικούς τρόπους να κάνουμε πράγματα.

### Συνεργασία

Η ικανότητα αποτελεσματικής συνεργασίας με άλλους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με διαφορετικό υπόβαθρο, προοπτικές και στυλ. Αυτό περιλαμβάνει τη δυνατότητα επικοινωνίας με σαφήνεια και σεβασμό, καθώς και τη δυνατότητα συμβιβασμού και εύρεσης κοινού εδάφους όταν είναι απαραίτητο.

### Δημιουργικότητα

Η ικανότητα να βρίσκουμε μοναδικές και καινοτόμες λύσεις σε προβλήματα. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα να σκεφτόμαστε έξω από το κουτί και να προσεγγίζουμε τα προβλήματα με μη παραδοσιακό τρόπο.





### 3. ΣΤΟΧΟΙ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας

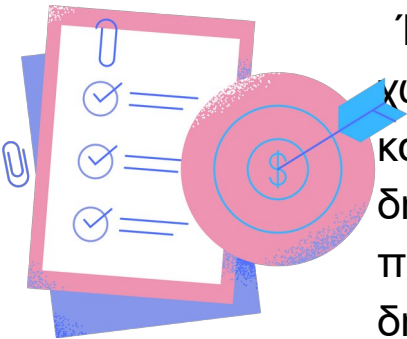
Ένας στόχος θα μπορούσε να είναι η ανάπτυξη της ικανότητας προσαρμογής σε νέες καταστάσεις και μεταβαλλόμενες συνθήκες με ευκολία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εργασία σε δεξιότητες όπως η επίλυση προβλημάτων, η λήψη αποφάσεων και η ευελιξία της σκέψης. Με τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας, τα άτομα μπορούν να χειριστούν καλύτερα τις απροσδόκητες προκλήσεις και μεταβάσεις στο χώρο εργασίας.

Για την ενίσχυση της συνεργασίας

Ένας άλλος στόχος θα μπορούσε να είναι η βελτίωση των δεξιοτήτων συνεργασίας, όπως η επικοινωνία, η ομαδική εργασία και η επίλυση συγκρούσεων. Με την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, τα άτομα μπορούν να συνεργαστούν πιο αποτελεσματικά με άλλους, να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις και να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα μαζί. Η συνεργασία είναι επίσης μια σημαντική πτυχή της ευελιξίας, καθώς απαιτεί από τα άτομα να είναι προσαρμόσιμα και ανοιχτά σε διαφορετικές προοπτικές και προσεγγίσεις.

Πρώθηση της δημιουργικότητας

Ένας τρίτος στόχος θα μπορούσε να είναι η καλλιέργεια της δημιουργικότητας στο χώρο εργασίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως ο καταιγισμός ιδεών, ο ιδεασμός και η καινοτομία. Με την προώθηση της δημιουργικότητας, τα άτομα μπορούν να προσεγγίσουν τα προβλήματα και τις προκλήσεις με μη παραδοσιακό τρόπο, βρίσκοντας νέες και καινοτόμες λύσεις. Η δημιουργικότητα συνδέεται επίσης στενά με την ευελιξία, καθώς απαιτεί από τα άτομα να είναι ανοιχτά σε νέες ιδέες και προσεγγίσεις.





## 4. ΟΦΈΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΈΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΙΣΧΥΡΉΣ ΕΥΕΛΙΞΪΑΣ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**Βελτιωμένη επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων**

Επιτρέπει στα άτομα να προσεγγίζουν τα προβλήματα από πολλαπλές οπτικές γωνίες, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε πιο καινοτόμες και αποτελεσματικές λύσεις. Επίσης, επιτρέπει στα άτομα να εξετάζουν πολλαπλές επιλογές και προοπτικές κατά τη λήψη αποφάσεων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα ενημερωμένες και πιο αποτελεσματικές επιλογές.

**Ενισχυμένη συνεργασία**

Επιτρέπει στα άτομα να εργάζονται αποτελεσματικά με ένα ευρύ φάσμα συνεργατών, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ισχυρότερες σχέσεις και καλύτερη ομαδική εργασία. Το να είμαστε ανοιχτοί σε διαφορετικές προοπτικές και προσεγγίσεις μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη και σεβασμό με τους άλλους, οδηγώντας τελικά σε πιο παραγωγικές και θετικές εργασιακές σχέσεις.

**Αυξημένη ανθεκτικότητα**

Βοηθά τα άτομα να ανακάμψουν από αποτυχίες και αποτυχίες, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και επιμονή απέναντι στις προκλήσεις. Με το να είναι προσαρμόσιμα και ανοιχτά στην αλλαγή, τα άτομα μπορούν πιο εύκολα να πλοηγηθούν σε δύσκολες καταστάσεις και να αναδυθούν ισχυρότερα από την άλλη πλευρά.



## 5. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΈΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΪΩΣΗ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΪΑΣ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**



**Αγκαλιάστε την αλλαγή:** Αντί να αντιστέκεστε στην αλλαγή, προσπαθήστε να την δείτε ως ευκαιρία για ανάπτυξη και μάθηση. Εξασκηθείτε στο να είστε ανοιχτοί σε νέες ιδέες και προσεγγίσεις και να είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε νέα πράγματα ακόμα κι αν είναι έξω από τη ζώνη άνεσής σας.

**Αναζητήστε διαφορετικές οπτικές γωνίες:** Προσπαθήστε να αναζητήσετε διαφορετικές προοπτικές και απόψεις, είτε από συναδέλφους, μέντορες ή άλλες πηγές. Ακούστε ενεργά τους άλλους και να είστε ανοιχτοί σε νέες ιδέες, ακόμα κι αν αμφισβητούν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις σας.

**Πρακτική ενσυνειδητότητα:** Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας όπως ο διαλογισμός ή η βαθιά αναπνοή μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε παρόντες και συγκεντρωμένοι, ακόμη και σε δύσκολες ή αγχωτικές καταστάσεις. Καλλιεργώντας την αίσθηση της ηρεμίας και της επικέντρωσης, μπορείτε πιο εύκολα να προσαρμοστείτε στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και να σκεφτείτε πιο δημιουργικά και στρατηγικά.

## 5. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ

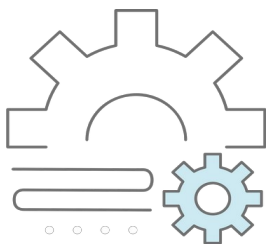


BOOST  
TRAIN & RETAIN

**Δημιουργήστε το δίκτυό σας:** Περιβάλλετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που έχουν διαφορετικές δεξιότητες και υπόβαθρο και που μπορούν να προσφέρουν διαφορετικές προοπτικές και προσεγγίσεις. Συνδεθείτε με άλλους μέσω επαγγελματικών οργανώσεων, εκδηλώσεων δικτύωσης ή κοινωνικών μέσων και αναζητήστε μέντορες που μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις δεξιότητες και την εμπειρία σας.

**Μάθετε από την αποτυχία:** Αντί να βλέπετε την αποτυχία ως αρνητικό αποτέλεσμα, χρησιμοποιήστε την ως ευκαιρία να μάθετε και να αναπτυχθείτε. Αναλογιστείτε τις εμπειρίες σας και προσδιορίστε τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά και χρησιμοποιήστε αυτή τη γνώση για να ενημερώσετε τις μελλοντικές αποφάσεις και ενέργειές σας.

**Πάρτε ρίσκα:** Μην φοβάστε να πάρετε υπολογισμένα ρίσκα και να δοκιμάσετε νέα πράγματα. Ακόμα κι αν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα έχετε προγραμματίσει, μπορείτε να μάθετε πολύτιμα μαθήματα από την εμπειρία και να χτίσετε την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητά σας.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Συμπερασματικά, η ευελιξία είναι μια πολύτιμη δεξιότητα στο χώρο εργασίας που περιλαμβάνει την προσαρμοστικότητα, το ανοιχτό μυαλό και την ικανότητα προσέγγισης των προκλήσεων από διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Αναπτύσσοντας και βελτιώνοντας την ευελιξία σας, μπορείτε να γίνετε πιο αποτελεσματικός και ευέλικτος εργαζόμενος, ικανός να πλοηγηθείτε καλύτερα στις συνεχώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις του σημερινού γρήγορου και δυναμικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Μέσα από ένα συνδυασμό πρακτικών ενσυνειδητότητας, δικτύωσης και προθυμίας να αναλάβετε κινδύνους και να μάθετε από την αποτυχία, μπορείτε να καλλιεργήσετε την ευελιξία σας και να τοποθετήσετε τον εαυτό σας για επιτυχία στην καριέρα σας και πέρα από αυτήν.



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Funded by  
the European Union



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**