



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

CPIP



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



BOOST
TRAIN & RETAIN

1) **Σκοπός** – Στόχος αυτού του θέματος είναι να υποστηρίξει εργαζόμενους αλλά και ανθρώπους από ένα ευρύ φάσμα εταιρειών και φορέων να συνειδητοποιήσουν τη μεγάλη σημασία που έχει η αυτογνωσία τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά. Η αυτογνωσία είναι απαραίτητη για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, έχοντας θετικό αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους άλλους και πλοηγούμαστε στη ζωή.

1) Στόχοι

- Να κατανοήσουν την έννοια της αυτογνωσίας και τη χρησιμότητά της στην έκφραση συναισθημάτων
- Να μάθουν για βασικές τεχνικές για να αντιδρούν πιο αποτελεσματικά σε συναισθηματικές καταστάσεις και να αποτρέπουν παρορμητικές ενέργειες
- Να χτίσουμε υγιείς σχέσεις βασισμένες στην εμπιστοσύνη και την κατανόηση.

3) Περιεχόμενο

- ❖ (Ενημερωμένος) ορισμός της αυτογνωσίας: Μάθετε να ορίζετε αποτελεσματικά την αυτογνωσία
- ❖ Τρεις βασικοί υποτομείς αυτογνωσίας: Διακρίνετε τρεις υποτομείς ανάπτυξης αυτογνωσίας
- ❖ Αυτογνωσία στο εργασιακό περιβάλλον (σήμερα): Εξοικείωση με μεθόδους αυτογνωσίας



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



BOOST
TRAIN & RETAIN



Τι είναι η αυτογνωσία στο σημερινό εργασιακό περιβάλλον και την κοινωνία;

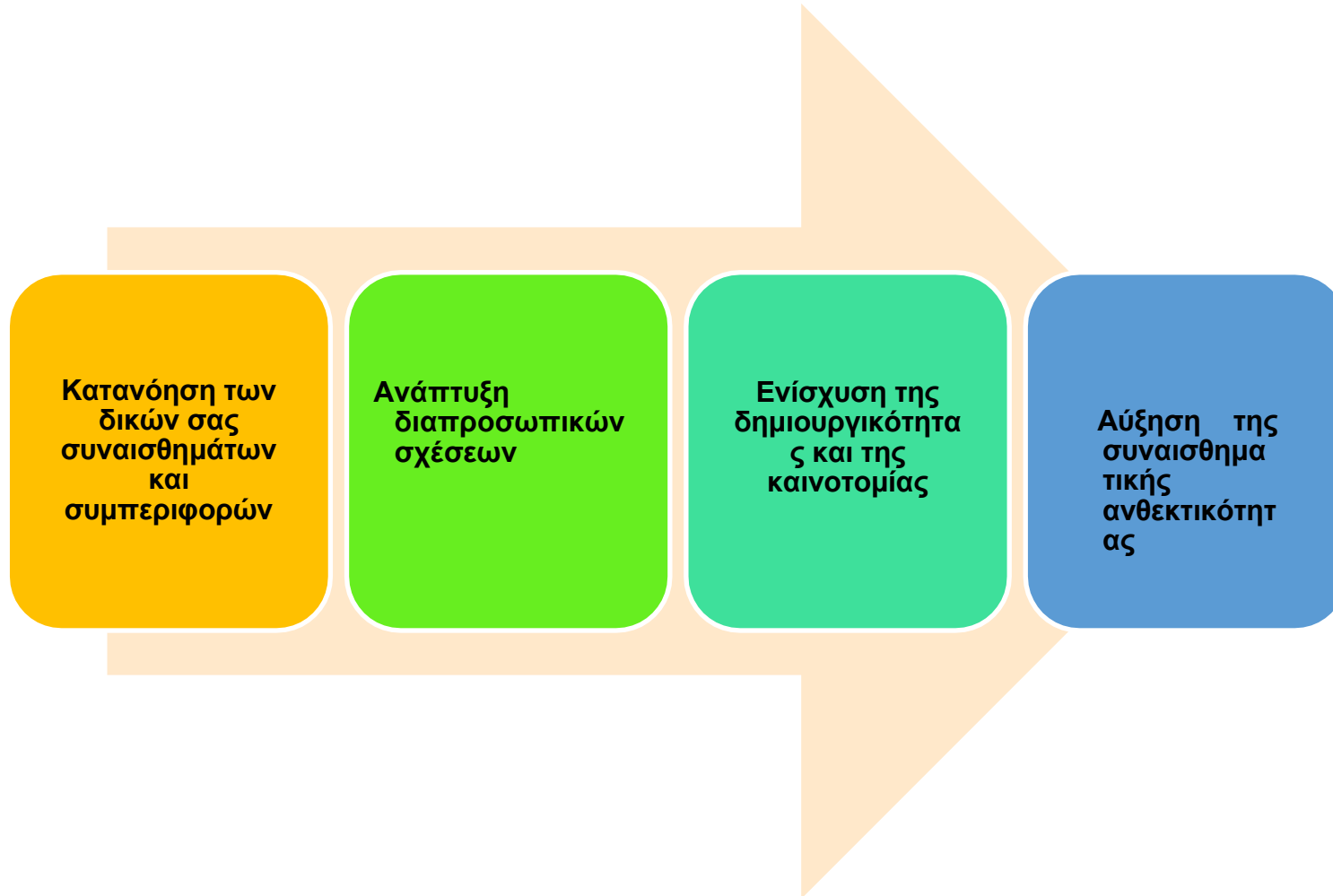
Η αυτογνωσία σας επιτρέπει να κατανοήσετε και να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας, πώς σας επηρεάζουν και πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά σας. Έτσι, μπορείτε να αντιδράσετε πιο αποτελεσματικά σε συναισθηματικές καταστάσεις και να αποτρέψετε παρορμητικές ή αρνητικές αντιδράσεις. Οι εργαζόμενοι με αυτογνωσία είναι σε καλύτερη θέση να διαχειριστούν τις συγκρούσεις και να βρουν εποικοδομητικές λύσεις, επειδή κατανοούν τις προοπτικές των άλλων και αναγνωρίζουν τα δικά τους λάθη.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Κινητήριοι παράγοντες αυτογνωσίας



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

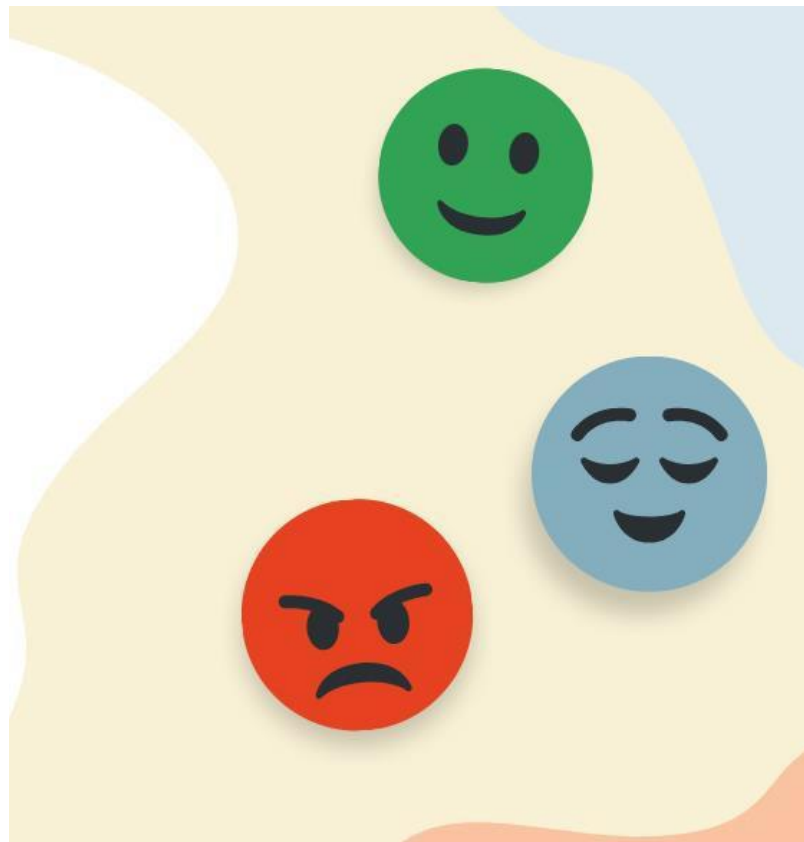


**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Βασικός υποτομέας 1 της αυτογνωσίας

Συναισθηματική επίγνωση

Αυτή η υποπεριοχή αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων κάποιου και στον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις του. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά τα συναισθήματά σας, ειδικά στο χώρο εργασίας.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

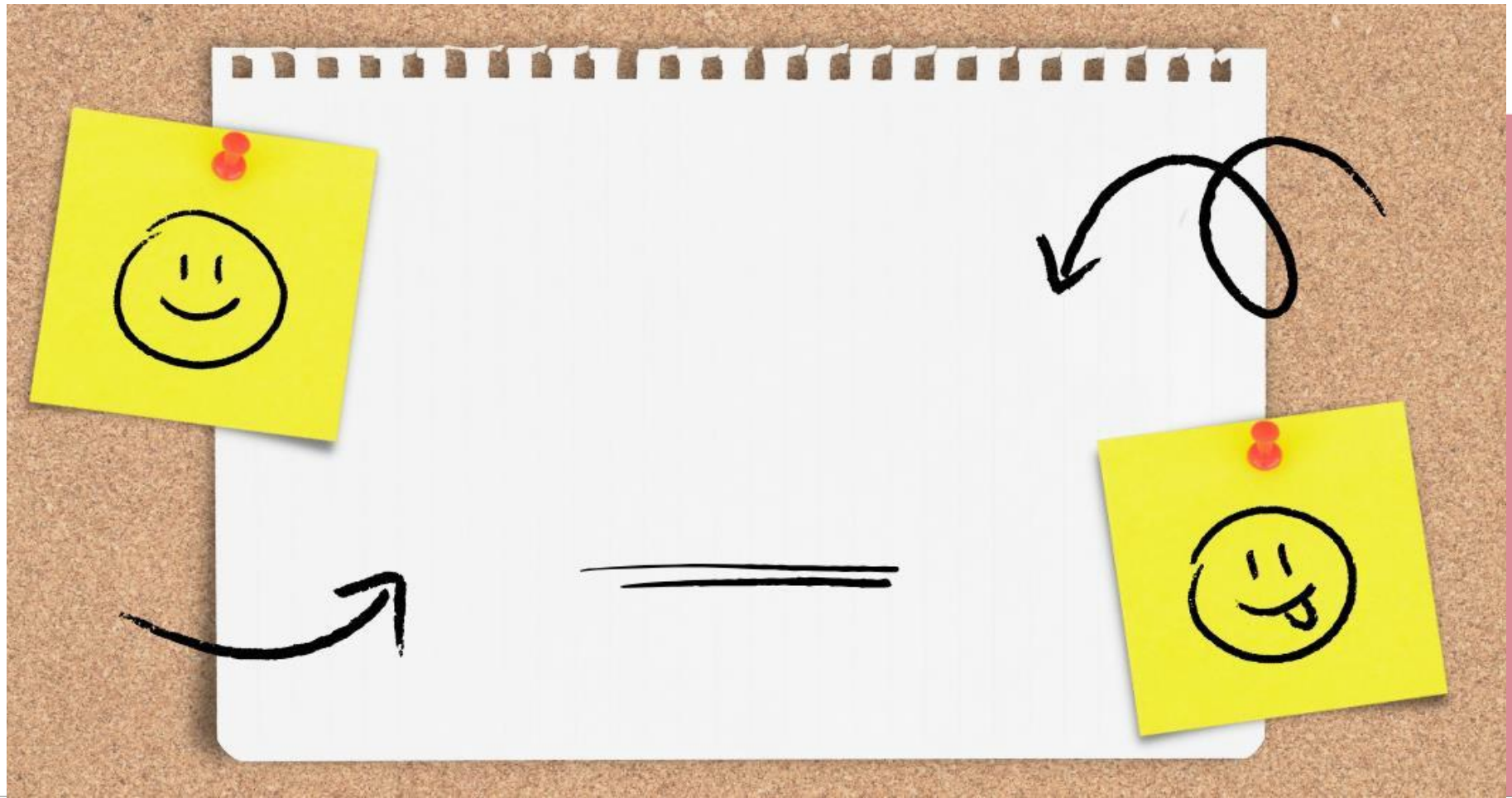


BOOST
TRAIN & RETAIN

Βασικός υποτομέας 2 της αυτογνωσίας

Συνειδητοποίηση αξιών και προτεραιοτήτων

Περιλαμβάνει τη γνώση των προσωπικών σας αξιών, αρχών και στόχων που επιδιώκετε στη ζωή σας. Η κατανόηση αυτών των πτυχών σας βοηθά να λαμβάνετε αποφάσεις ευθυγραμμισμένες με αυτό που είναι σημαντικό για εσάς και να παραμένετε αυθεντικοί στις σχέσεις σας.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



BOOST
TRAIN & RETAIN

Βασικός υποτομέας 3 της αυτογνωσίας

Επίγνωση των σκέψεων και των πεποιθήσεων

Εδώ, η αυτογνωσία περιλαμβάνει την κατανόηση των σκέψεων, των πεποιθήσεων και των προκαταλήψεών σας. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε πώς αυτά τα στοιχεία διαμορφώνουν την αντίληψή σας για τον κόσμο και πώς επηρεάζουν τις σχέσεις σας με τους άλλους.

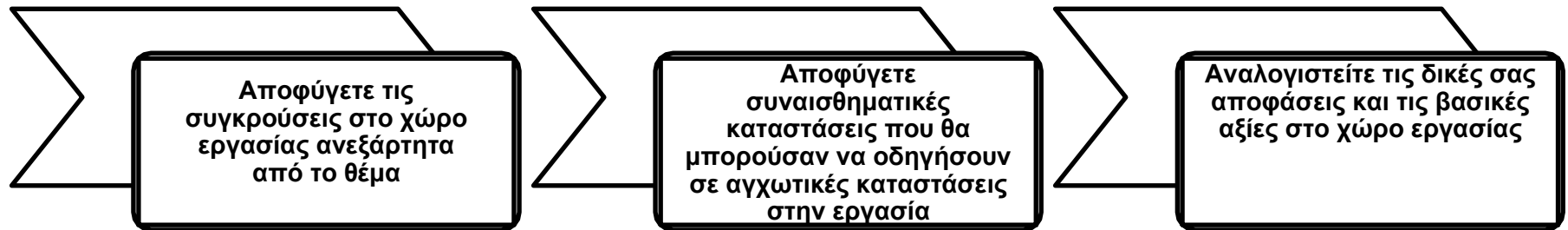


ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, ένας εργαζόμενος με καλή ικανότητα αυτογνωσίας μπορεί:



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Θυμάμαι

Η αυτογνωσία είναι:

Ένας τρόπος να αναγνωρίζετε τις δεξιότητες, τα ταλέντα και τις ικανότητές σας, καθώς και τα όριά σας και τους τομείς στους οποίους χρειάζεστε βελτίωση!





Funded by
the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

