

SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING



1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Όνομα του εργαλείου: Αγκαλιάζοντας τον εαυτό μου

Η αυτοαποδοχή είναι η ικανότητα να αναγνωρίζετε και να εκτιμάτε τον εαυτό σας, με τα ελαττώματά του και όλα του τα ελαττώματα. Πρόκειται για την αναγνώριση των δυνατών και αδύναμων σημείων σας χωρίς κριτική.

Η αυτοαποδοχή είναι το θεμέλιο της αυτοπεποίθησης. Όταν αποδέχεστε τον εαυτό σας, πιστεύετε ότι είστε ικανοί και άξιοι. Αυτό τροφοδοτεί την αυτοπεποίθηση να αναλαμβάνετε προκλήσεις, να μαθαίνετε από τα λάθη και να ξεπερνάτε τις αναποδιές - όλες κρίσιμες πτυχές της αυτοπεποίθησης.

Χρόνος: 45 λεπτά

2) ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν την έννοια της αυτοαποδοχής και τον αντίκτυπό της στην εργασιακή απόδοση και την προσωπική ανάπτυξη.
- Προσδιορισμός των παραγόντων που συμβάλλουν στην υψηλή και χαμηλή αυτοαποδοχή.
- Να αναπτύσσουν στρατηγικές για την οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιούς αυτοαποδοχής.
- Να οικοδομήσουν τα θεμέλια για την αυτοπεποίθηση.

3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Η αυτοαποδοχή και η αυτοπεποίθηση είναι δύο στενά συνδεδεμένες έννοιες που αλληλοενισχύονται.

Αυτοαποδοχή: Είναι η αποδοχή του εαυτού μας όπως είναι, με τα ελαττώματα και τις αρετές του. Περιλαμβάνει την αναγνώριση και την εκτίμηση των θετικών πτυχών του εαυτού μας, καθώς και την αποδοχή των αρνητικών πτυχών χωρίς να κρίνουμε ή να επικρίνουμε τον εαυτό μας.

Αυτοπεποίθηση: Είναι η πίστη στις ικανότητες, τις δυνατότητες και την κρίση του ατόμου. Περιλαμβάνει την εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να λαμβάνει ορθές αποφάσεις, να ξεπερνά τις προκλήσεις και να επιτυγχάνει τους στόχους του.

Πώς συνδέονται μεταξύ τους;

SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

- Η αυτοαποδοχή είναι το θεμέλιο της αυτοπεποίθησης. Αν δεν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, είναι δύσκολο να εμπιστευτούμε τις ικανότητες και τις δυνατότητές μας.
- Η αυτοαποδοχή μας επιτρέπει να είμαστε πιο συμπονετικοί με τον εαυτό μας, γεγονός που μας βοηθά να ξεπερνάμε τα λάθη και να μαθαίνουμε από αυτά. Αυτό, με τη σειρά του, αυξάνει την εμπιστοσύνη μας στην ικανότητά μας να επιτύχουμε στο μέλλον.
- Η αυτοπεποίθηση μας επιτρέπει να είμαστε πιο διεκδικητικοί και να υπερασπιζόμαστε τις ανάγκες και τις αξίες μας. Αυτό μας βοηθά να νιώθουμε μεγαλύτερη ασφάλεια για τον εαυτό μας και αυξάνει την αυτοαποδοχή μας.

Η αυτοαποδοχή είναι μια θεμελιώδης δεξιότητα για την επιτυχία τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική σας ζωή. Επηρεάζει την αυτοπεποίθησή σας επηρεάζοντας:

- Αυτοπεποίθηση: Η υψηλή αυτοαποδοχή σας επιτρέπει να προσεγγίζετε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες με θετική στάση και πίστη στις ικανότητές σας.
- Παρακίνηση: Οι άνθρωποι με υγιή αυτοαποδοχή είναι πιο πιθανό να θέσουν στόχους, να αναλάβουν πρωτοβουλίες και να επιμείνουν μπροστά σε αναποδιές.
- Λήψη αποφάσεων: Η ισχυρή αυτοαποδοχή σας δίνει τη δυνατότητα να κάνετε επιλογές που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και την ευημερία σας.
- Επικοινωνία: Όσοι έχουν υψηλή αυτοαποδοχή μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να εκφράζονται με σαφήνεια και να διεκδικούν τις ανάγκες τους με αυτοπεποίθηση.
- Σχέσεις: Η υγιής αυτοαποδοχή προάγει θετικές και με σεβασμό σχέσεις με συναδέλφους και προϊσταμένους.

4) ΥΛΙΚΟ

- Ένας άνετος χώρος για διαμοιρασμό

5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Πώς να αναπτύξετε την αυτοαποδοχή και την αυτοπεποίθηση:

1. **Πρακτική αυτοσυμπόνια:** Αντιμετωπίστε τον εαυτό σας με καλοσύνη και κατανόηση, όπως ακριβώς θα κάνατε σε έναν φίλο. Αποφύγετε τη σκληρή αυτοκριτική και επικεντρωθείτε στα δυνατά σας σημεία και τις θετικές σας ιδιότητες.

SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

2. **Αμφισβητήστε την αρνητική αυτο-ομιλία:** Όταν έχετε μια αρνητική σκέψη, ρωτήστε τον εαυτό σας αν είναι αληθινή ή αν πρόκειται απλώς για μια γνωστική διαστρέβλωση. Αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις με πιο ρεαλιστικές και θετικές δηλώσεις για τον εαυτό σας.
3. **Επικεντρωθείτε στις δυνάμεις και τα επιτεύγματά σας:** Γιορτάστε τις επιτυχίες σας, τόσο τις μικρές όσο και τις μεγάλες. Φτιάξτε έναν κατάλογο με τα δυνατά σημεία και τα ταλέντα σας και υπενθυμίστε τα στον εαυτό σας τακτικά.
4. **Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και γιορτάστε την πρόοδο:** Μην προετοιμάζετε τον εαυτό σας για αποτυχία θέτοντας μη ρεαλιστικούς στόχους. Σπάστε τους μεγαλύτερους στόχους σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα. Γιορτάστε την πρόοδό σας στην πορεία, όσο μικρή κι αν φαίνεται.
5. **Εξασκηθείτε στην ευγνωμοσύνη:** Αφιερώστε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να εκτιμήσετε τα καλά πράγματα στη ζωή σας. Σημειώστε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα ή κρατήστε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.
6. **Περιβάλλετε τον εαυτό σας με θετικούς ανθρώπους:** Περάστε χρόνο με ανθρώπους που σας υποστηρίζουν, σας ενθαρρύνουν και πιστεύουν σε εσάς. Αποφύγετε τους ανθρώπους που είναι αρνητικοί ή επικριτικοί απέναντί σας.
7. **Φροντίστε τον εαυτό σας:** Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά, τρώτε υγιεινά και γυμνάζεστε τακτικά. Η φροντίδα της σωματικής σας υγείας θα βελτιώσει επίσης την ψυχική και συναισθηματική σας ευεξία.
8. **Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια, αν χρειαστεί:** Εάν δυσκολεύεστε να αναπτύξετε την αυτοαποδοχή και την αυτοπεποίθηση μόνοι σας, ένας θεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει. Μπορεί να σας παράσχει πρόσθετη υποστήριξη και καθοδήγηση.

Η ανάπτυξη της αυτοαποδοχής και της αυτοπεποίθησης απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Μην αποθαρρύνεστε αν δεν δείτε άμεσα αποτελέσματα. Συνεχίστε να εξασκείτε αυτές τις στρατηγικές και σταδιακά θα δείτε βελτίωση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της συνολικής σας ευεξίας.

6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Το να αποδεχτείτε τον εαυτό σας σημαίνει να μείτε στη δύναμή σας. Όταν καλλιεργείτε την αυτοαποδοχή, δεν χρειάζεται πλέον να αναζητάτε εξωτερικές πηγές επιβεβαίωσης.

Το να μάθετε να αποδέχεστε τον εαυτό σας είναι ένα σκαλοπάτι για το πώς φροντίζετε και την ψυχική σας υγεία. Γίνεστε σίγουροι για το ποιοι είστε και μαθαίνετε να κατέχετε τόσο τα δυνατά σας σημεία όσο και τις αδυναμίες σας.



Co-funded by
the European Union