



## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

### Όνομα του εργαλείου: Πρόκληση και Απόδειξη

Αυτή η δραστηριότητα συνδέεται με έναν κλάδο της αυτοπεποίθησης που είναι η αυτογνωσία. Αυτή αναφέρεται στην ικανότητα να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα, τις δυνάμεις, τις αδυναμίες, τις αξίες και τα κίνητρά σας. Η αυτογνωσία συχνά περιλαμβάνει την αντιμετώπιση των προκαταλήψεων και των τυφλών σημείων μας. Αυτή η άσκηση αμφισβητεί τις υποθέσεις σας για τον εαυτό σας και σας ενθαρρύνει να συγκεντρώσετε στοιχεία για να τις υποστηρίξετε ή να τις αντικρούσετε. Μέσω αυτής της διαδικασίας, αποκτάτε μια πιο αντικειμενική και διαφοροποιημένη κατανόηση του ποιοι είστε.

Αυτή η τεχνική θα σας βοηθήσει επίσης να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας, εντοπίζοντας τα επιτεύγματά σας στο παρελθόν και αμφισβητώντας τις αρνητικές αυτοπεποιθήσεις με συγκεκριμένα στοιχεία. Αυτή η τεχνική θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού σας και του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδράτε με τον κόσμο γύρω σας.

**Χρόνος:** 30 λεπτά (ατομική δραστηριότητα)

## 2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Εντοπίστε και αμφισβητήστε τις αρνητικές αυτοπεποιθήσεις που μπορεί να εμποδίζουν την απόδοσή σας.
- Αναγνωρίστε και ενισχύστε την εμπιστοσύνη στις υπάρχουσες δεξιότητες και ικανότητές σας.
- Αυξήστε την αυτοπεποίθησή σας για να αντιμετωπίσετε νέες προκλήσεις και ευκαιρίες.
- Εξερευνήστε το επικοινωνιακό σας στυλ.

## 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Η αυτοπεποίθηση είναι ένα κρίσιμο συστατικό της συναισθηματικής νοημοσύνης. Όταν εμπιστεύεστε τις ικανότητές σας, είναι πιο πιθανό να αναλάβετε πρωτοβουλίες, να επιμείνετε στις προκλήσεις και να επιτύχετε τους στόχους σας. Αυτή η τεχνική σας βοηθά να οικοδομήσετε ένα θεμέλιο αυτοπεποίθησης, εστιάζοντας στις επιτυχίες του παρελθόντος και χρησιμοποιώντας τις ως αποδεικτικά στοιχεία για την αντιμετώπιση της αυτοαμφισβήτησης. Η αυτοπεποίθηση αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της αυτογνωσίας και η αυτογνωσία είναι το θεμέλιο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Όταν εμπιστεύεστε τις ικανότητές σας, είστε καλύτερα εξοπλισμένοι για να διαχειρίζεστε

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

τα συναισθήματα, να παραμένετε κινητοποιημένοι και να πλοηγείστε αποτελεσματικά στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Κατανοώντας καλύτερα τον εαυτό σας, μπορείτε να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά τα συναισθήματά σας, να χτίζετε ισχυρότερες σχέσεις και να λαμβάνετε καλύτερες αποφάσεις.

Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας βοηθά στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης, επειδή μας βοηθά να καταλάβουμε ποιοι είμαστε και ποιες είναι οι αξίες μας, ώστε να τις εφαρμόσουμε. Αναγνωρίζοντας τις αξίες μας, λέμε στον εαυτό μας τι θα κάνουμε και τι δεν θα κάνουμε, γεγονός που βοηθά στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης.

Οι άνθρωποι που έχουν αυτογνωσία μπορούν να ερμηνεύουν τις σκέψεις και τους στόχους τους, και αυτό είναι μια σπάνια ικανότητα, καθώς οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να περιπλανιόμαστε σε ερμηνείες με γνώμονα το συναίσθημα για το τι μας συμβαίνει και πώς θα αντιδράσουμε.

Υπάρχουν δύο τύποι αυτογνωσίας, η ιδιωτική και η δημόσια.

**Ιδιωτική αυτογνωσία.** Οι άνθρωποι με ιδιωτική αυτογνωσία είναι στοχαστικοί και προσεγγίζουν τις αντιδράσεις τους με περιέργεια αντί για κραυγαλέα συναισθήματα. Αυτοί οι άνθρωποι είναι ικανοί να παρατηρούν τις σωματικές τους αισθήσεις και να τις αποδίδουν σωστά σε αυτό που συμβαίνει εκείνη τη στιγμή. Αυτός ο τύπος αυτογνωσίας μας επιτρέπει να μην πανικοβαλλόμαστε όταν τα συναισθήματά μας διεγείρονται, αλλά αντίθετα να σκεφτόμαστε ή να έχουμε συνείδηση αυτού που συμβαίνει και να το αντιμετωπίζουμε κατάματα. Το μειονέκτημα της ιδιωτικής αυτογνωσίας είναι ότι είναι εύκολο να φανεί κανείς ανειλικρινής, επειδή μπορεί να είναι πολύ απορροφημένος από τον εαυτό του.

**Δημόσια αυτογνωσία.** Αυτός ο τύπος αυτογνωσίας έχει συνειδητή επίγνωση του πώς φαινόμαστε στους άλλους. Με αυτού του είδους την αυτογνωσία, είναι πιο πιθανό να ακολουθήσουμε τους κοινωνικούς κανόνες και να συμπεριφερθούμε με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Το μειονέκτημα της δημόσιας αυτοεπίγνωσης είναι ότι οι άνθρωποι με υψηλή δημόσια αυτοεπίγνωση μπορεί να ξοδεύουν υπερβολικό χρόνο ανησυχώντας για το τι σκέφτονται οι άλλοι γι' αυτούς.

Τόσο η ιδιωτική όσο και η δημόσια αυτογνωσία συμβάλλουν στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης, καθώς σας επιτρέπουν να εξετάζετε τον εαυτό σας με γενναιότητα, να γνωρίζετε σε τι πιστεύετε και να σας παρέχουν έναν οδικό χάρτη για το πώς θέλετε να συμπεριφέρεστε.

## 4) ΥΛΙΚΟ ΠΗΓΩΝ

- Στυλό και χαρτί
- Ένας ήσυχος χώρος με ελάχιστους περισπασμούς

## 5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

1. Προσδιορίστε μια αρνητική αυτοπεποίθηση ή μια υπόθεση:

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

Ξεκινήστε αναλογιζόμενοι μια πρόσφατη κατάσταση στην οποία βιώσατε την αυτο-αμφισβήτηση και τις κοινές υποθέσεις που έχετε για τον εαυτό σας. Ποιες αρνητικές σκέψεις κάνατε για τον εαυτό σας σε αυτό το σενάριο; Για παράδειγμα, "Δεν είμαι καλός στις δημόσιες ομιλίες" ή "Δεν θα πάρω ποτέ αυτή την προαγωγή".

## 2. Αμφισβητήστε την πεποίθηση:

Αμφισβητήστε την εγκυρότητα της αρνητικής σκέψης. Ρωτήστε τον εαυτό σας: Γιατί το πιστεύω αυτό; Υπάρχουν στοιχεία που να το υποστηρίζουν;

## 3. Συγκεντρώστε αποδεικτικά στοιχεία:

Σκεφτείτε προηγούμενες εμπειρίες όπου επιδείξατε τις δεξιότητες ή τις ικανότητες που αμφισβητείτε. Καταγράψτε συγκεκριμένα παραδείγματα των περιπτώσεων που ξεπεράσατε προκλήσεις, λάβατε θετικά σχόλια ή πετύχατε επιτυχίες ακόμη και όταν αντιμετωπίζατε δυσκολίες. Επικεντρωθείτε σε συγκεκριμένες καταστάσεις και στις ενέργειές σας μέσα σε αυτές.

Αναζητήστε στοιχεία που έρχονται σε αντίθεση με την αρχική σας πεποίθηση.

## 4. Αξιολογήστε τα αποδεικτικά στοιχεία:

Επανεξετάστε τα αποδεικτικά στοιχεία που συγκεντρώσατε. Διαψεύδουν την αρχική σας αρνητική αυτοπεποίθηση;

## 5. Ανανεώστε την πεποίθηση:

Με βάση τα στοιχεία, δημιουργήστε μια πιο θετική και ρεαλιστική δήλωση για τον εαυτό σας.

### Παράδειγμα:

- **Αρνητική αυτοπεποίθηση:** "Δεν είμαι καλός δημόσιος ομιλητής".
- **Πρόκληση:** "Υπήρξε ποτέ μια κατάσταση στην οποία τα πήγα καλά δημοσίως;"
- **Αποδείξεις:** "Έκανα με επιτυχία μια παρουσίαση μπροστά στην τάξη μου το περασμένο εξάμηνο, λαμβάνοντας υψηλή βαθμολογία για τη σαφήνεια και το περιεχόμενο".
- **Ανανεωμένη πεποίθηση:** "Παρόλο που μπορεί να μην είμαι τέλειος, μπορώ να επικοινωνήσω αποτελεσματικά τις ιδέες μου σε ένα δημόσιο περιβάλλον με προετοιμασία".

## 6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Με τη χρήση της τεχνικής "Πρόκληση & Απόδειξη", μπορείτε να μάθετε να εντοπίζετε και να αμφισβητείτε τις αρνητικές αυτοπεποιθήσεις. Αυτό σας βοηθά να οικοδομήσετε αυτοπεποίθηση αναγνωρίζοντας τα δυνατά σας σημεία και τα επιτεύγματά σας. Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με νέες προκλήσεις, μπορείτε να βασιστείτε σε αυτές τις αποδείξεις των ικανοτήτων σας για να τις προσεγγίσετε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Πρόσθετες συμβουλές:

- Εξασκηθείτε τακτικά σε αυτή την τεχνική, ειδικά όταν αντιμετωπίζετε νέες προκλήσεις ή ευκαιρίες.
- Μοιραστείτε τις εμπειρίες και τις επιτυχίες σας με άλλους για να εδραιώσετε περαιτέρω την αυτοπεποίθησή σας.
- Να θυμάστε, η αυτοπεποίθηση είναι ένα ταξίδι, όχι ένας προορισμός. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να γιορτάζετε την πρόοδό σας.



**Co-funded by  
the European Union**