

# ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ (CPIP)



## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Αυτό το εργαλείο σας βοηθά στην προσωπική σας ανάπτυξη και μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με τους άλλους, να αυξήσετε την αποτελεσματικότητά σας στην εργασία και να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους.

**Όνομα του εργαλείου:** Αναλογιστείτε τη συμπεριφορά σας στην εργασία.

**Χρόνος:** 20 λεπτά

**Ρυθμίσεις περιβάλλοντος:** Εσωτερική & Εξωτερική

## 2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- ✚ Κατανόηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών κάποιου.
- ✚ Διαχείριση της αυτογνωσίας στο χώρο εργασίας.
- ✚ Ανάπτυξη αυτογνωσίας και εξάσκηση συναισθηματικής ισορροπίας

## 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Αυτό το εργαλείο είναι πλήρως συνδεδεμένο με την ικανότητα αυτογνωσίας, επειδή προσφέρει την ευκαιρία να εξασκήσετε τα συναισθήματα και τις δυνάμεις σας μέσα και έξω από το χώρο εργασίας. Είναι αφιερωμένο στην αυτο-μάθηση και υποστηρίζει τη διαδικασία ευαισθητοποίησης για το πώς να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας με υγιή τρόπο.

## 4) ΥΛΙΚΟ ΠΟΡΩΝ

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

- ✓ Φύλλο Εργασίας Αυτογνωσίας
- ✓ Στυλό

## 5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

**Βήμα 1:** Επιλέξτε ένα μέρος όπου αισθάνεστε άνετα.

**Βήμα 2:** Πάρτε ένα στυλό και αρχίστε να απαντάτε στις ερωτήσεις από το Φύλλο Εργασίας Αυτογνωσίας.

**Βήμα 3:** Τέλος, σκεφτείτε τις απαντήσεις και σκεφτείτε τι θα αλλάζατε για τον εαυτό σας για να σταματήσετε να βιώνετε αρνητικά συναισθήματα στη δουλειά και έξω.

**Φύλλο Εργασίας Αυτογνωσίας**

# ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ (CPIP)

**Ποιο είναι το κυρίαρχο συναίσθημα στη ζωή μου αυτή τη στιγμή;**

Απάντηση εδώ:

**Τι μου φέρνει χαρά και τι με απογοητεύει κάθε μέρα;**

Απάντηση εδώ:

**Ποιες σχέσεις με ενεργοποιούν και ποιες με αγχώνουν στη δουλειά;**

Απάντηση εδώ:

**Πώς αντιδρώ στο άγχος ή τη σύγκρουση;**

Απάντηση εδώ:

**Πώς μπορώ να αλληλεπιδράσω με τους γύρω μου; Είμαι προσεκτικός, ενσυναισθητικός ή μάλλον αποστασιοποιημένος;**

Απάντηση εδώ:

## **Αλλαγή περιοχής!**

**Ποιες πτυχές θέλω να βελτιώσω στον εαυτό μου;**

Απάντηση εδώ:

**Ποιο είναι το πρώτο βήμα που μπορώ να κάνω σήμερα για να ξεκινήσω αυτή την αλλαγή;**

Απάντηση εδώ:

**Αναλογιστείτε: Πώς νιώθεις τώρα; Συνεχίστε να το κάνετε αυτό κάθε φορά που χρειάζεται να κατανοήσετε τα συναισθήματά σας μέσα και έξω από το χώρο εργασίας!**

## **6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ**

- Μάθετε πώς να (καλύτερα) κατανοείτε τα δικά σας συναισθήματα και συναισθήματα.
- Μάθετε πώς να εξασκείτε τις δεξιότητές σας αυτογνωσίας.
- Μάθετε πώς μπορείτε να αλλάξετε αυτό που σας κάνει να αισθάνεστε άγχος.



**Co-funded by  
the European Union**