

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ (CPIP)



1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Αυτό το εργαλείο σας βοηθά να προβληματιστείτε για το πώς αισθάνεστε στη δουλειά. Υπογραμμίζει πώς η αυτογνωσία μπορεί να βελτιώσει την παραγωγικότητα, τις εργασιακές σχέσεις και τη συνολική ικανοποίηση των εργαζομένων.

Όνομα εργαλείου: Είμαι αυτό που θέλω στη δουλειά;

Χρόνος: 15 λεπτά

Ρυθμίσεις περιβάλλοντος: Εσωτερική &; Εξωτερική

2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- ✚ Κατανόηση της εργασιακής συμπεριφοράς και των παραγόντων που την επηρεάζουν.
- ✚ Βελτίωση της σχέσης με τον εαυτό του.
- ✚ Ανάπτυξη αυτογνωσίας και διαχείριση στρεσογόνων αποφάσεων.

3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Το εργαλείο αυτό είναι απόλυτα συνδεδεμένο με την ικανότητα της αυτογνωσίας γιατί σου δίνει την ευκαιρία να γνωρίσεις τον εαυτό σου και πώς αντιδράς σε διάφορες καταστάσεις και σε βοηθά να επικοινωνείς πιο αποτελεσματικά και να διαχειρίζεσαι καλύτερα τις συγκρούσεις στις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις.

4) ΥΛΙΚΟ ΠΟΡΩΝ

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

- ✓ Φύλλο χαρτιού
- ✓ Στυλό

5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Βήμα 1: Πρώτα πρέπει να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις.

Ποια είναι η γενική μου στάση απέναντι στην εργασία;

Τι με παρακινεί περισσότερο στη δουλειά μου;

Βήμα 2: Στη συνέχεια, φανταστείτε ότι αντιμετωπίζετε το ακόλουθο σενάριο στη δουλειά και σκεφτείτε πώς θα αντιδράσετε.

Είναι Κυριακή πρωί και μόλις λάβατε ένα email που σας υπενθυμίζει ότι η προθεσμία για ένα νέο έργο είναι σε μόλις 5 ημέρες. Το μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τονίζει ότι όλοι πρέπει να είναι σε μέγιστη απόδοση για να τηρήσουν την προθεσμία. Τι επιλέγετε να κάνετε τώρα; Επιλέγετε να εγκαταλείψετε το κυριακάτικο ρεπό σας; Γιατί?

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ (CPIP)

6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

- Μάθετε πώς να διακρίνετε μεταξύ ελεύθερου χρόνου και χρόνου εργασίας.
- Μάθετε πώς να εξασκείτε τις δεξιότητές σας αυτογνωσίας όταν πρέπει να λάβετε αγχωτικές αποφάσεις.
- Μάθετε πώς να ανταποκρίνεστε σε αυτό που σας κάνει να αισθάνεστε άγχος.



Co-funded by
the European Union