φροντιστήρια

αριστεύειν

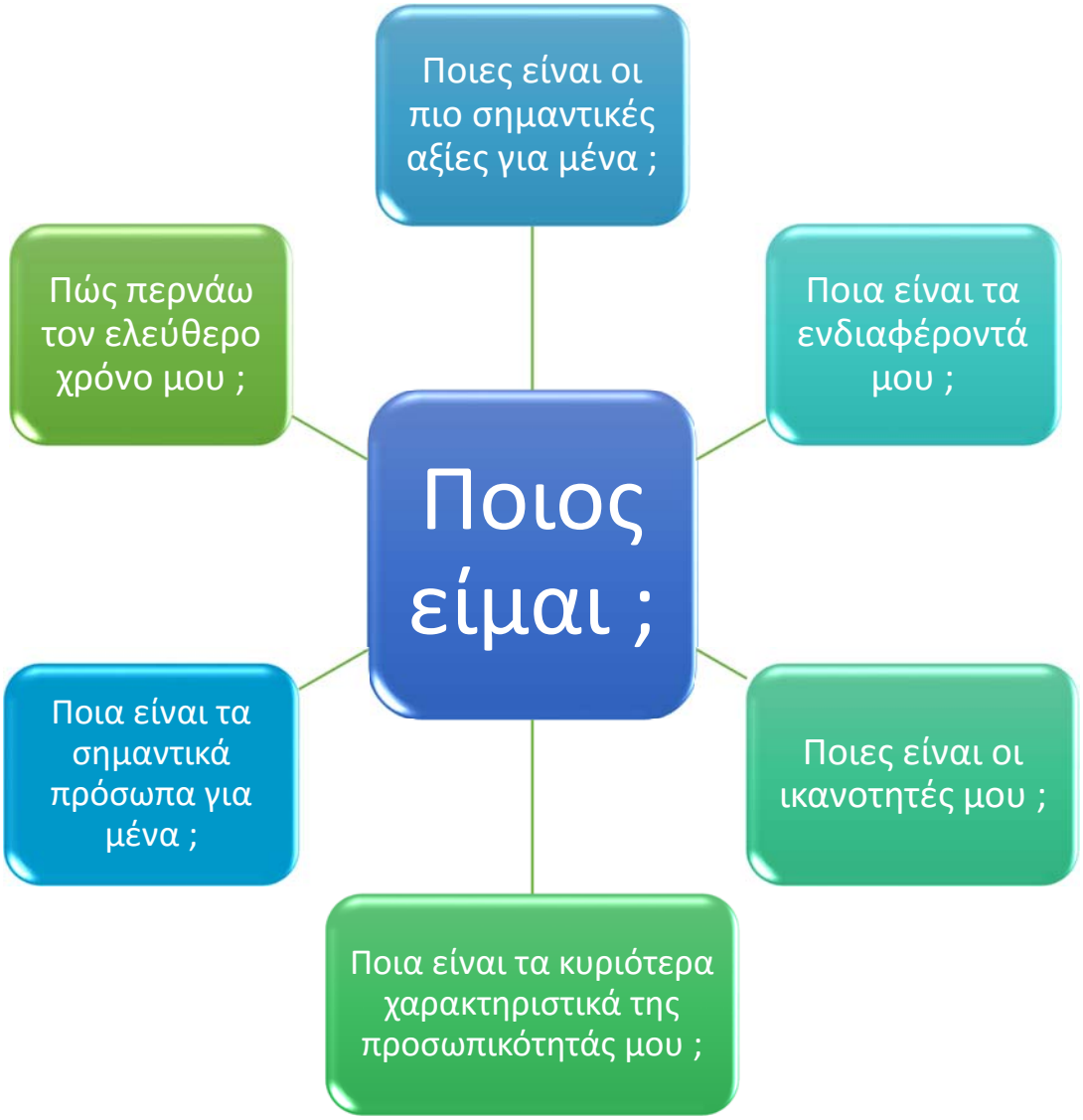
Γ. Ζαφειρόπουλος

Σ.Ε.Π

Επιμέλεια -Παρουσίαση

Νέλλη Μπέλκη
Γιώργος Ζαφειρόπουλος

www.aristevein.gr


Ποιος είμαι ;
Ποιες είναι οι πιο σημαντικές αξίες για μένα ;
Ποια είναι τα ενδιαφέροντά μου ;
Ποιες είναι οι ικανοτητές μου ;
Ποια είναι τα κυριότερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου ;
Ποια είναι τα σημαντικά πρόσωπα για μένα ;
Πώς περνάω τον ελεύθερο χρόνο μου ;

ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΜΟΥ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΜΟΥ ΑΞΙΕΣ

Πόσο σημαντικές είναι για σένα οι παρακάτω εργασιακές αξίες ; Σημείωσε ποια απάντηση σε εκφράζει περισσότερο :

	Δεν με απασχολεί ιδιαίτερα	**Είναι λίγο σημαντικό**	**Είναι πολύ σημαντικό**
• Το να χρησιμοποιώ τις ικανότητες και δεξιότητές μου			
• Το να μπορώ να κάνω διαφορετικά πράγματα			
• Το να μπορώ να δοκιμάζω τις δικές μου μεθόδους			
• Το να αμείβομαι υψηλά σε σχέση με τη δουλειά που κάνω			
• Το να έχω την ευκαιρία «να είμαι κάποιος»			
• Το να έχω τη δυνατότητα να παίρνω πρωτοβουλίες			
• Το να έχω ευχάριστες εργασιακές συνθήκες			
• Το να έχω την αίσθηση ότι «πέτυχα κάτι»			
• Το να μπορώ να δουλεύω μόνος			
• Το να έχω ένα αφεντικό που να έχει καλή συνεργασία με τους υπαλλήλους του			
• Το να μπορώ να προσφέρω βοήθεια σε ανθρώπους			
• Το να έχω δυνατότητες για προαγωγή			
• Το να μη χρειάζεται να κάνω πράγματα με τα οποία δεν συμφωνώ			
• Το να έχω καλούς συνεργάτες			
• Το να έχω τη δυνατότητα να λέω σε άλλους τι να κάνουν			
• Το να έχω τη δυνατότητα να λέω σε άλλους τι να κάνουν			
• Το να έχω ξεκάθαρα εργασιακά καθήκοντα και να μη χρειάζεται να παίρνω πρωτοβουλίες			
• Το να λαμβάνω εκπαίδευση και επιμόρφωση κατά την εργασία μου			
• Το να έχω υψηλό κύρος			
• Το να ασχολούμαι με πράγματα που με ενδιαφέρουν			
• Άλλο : ……..			

Σημείωσε τις πέντε αξίες με τη μεγαλύτερη σημασία για σένα :

_____
_____
_____
_____
_____

Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΜΟΥ

Περιέγραψε σε μια σύντομη παράγραφο πώς
θα ήταν μια καθημερινή σου μέρα αν είχες τη «δουλειά των ονείρων» σου. Μην ξεχάσεις να αναφερθείς : (α) στους συνεργάτες σου, (β) στο περιβάλλον εργασίας, (γ) στο ωράριο εργασίας, (δ) στους προϊσταμένους σου, (ε) στην αμοιβή σου, (στ) στο αντικείμενο εργασίας και σε ό,τι άλλο θεωρείς εσύ βασικό.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ποιες εργασιακές αξίες φανερώνονται μέσα από την αφήγηση σου ;

_____
_____

Συμπίπτουν με αυτές που διαφάνηκαν στην προηγούμενη άσκηση;

_____
_____

Πόση σημασία απέδωσες στην προσωπική σου ζωή εκτός εργασίας ;

_____
_____

Υπάρχει κάτι που σε ξάφνιασε ;

_____
_____

Προσδιορισμός Περιοχών Προσωπικής Ανάπτυξης – Βελτίωσης

ΑΡΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ	ΠΟΣΟ ΘΕΛΩ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΩ 1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Αρκετά 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	
Ξεκαθάρισμα και ιεράρχηση αξιών	
Όνειρα, προτεραιότητες και στόχοι προσωπικής ζωής	
Διαμόρφωση ονείρων και στόχων επαγγελματικής ζωής - καριέρα	
ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	
Επιλογή σπουδών και επαγγέλματος με σωστά κριτήρια και ορθολογική σκέψη	
Κατανόηση της σημαντικότητας, της συμβολής και των συνεπειών της εργασίας μου	
Βελτίωση γνώσεων και ικανοτήτων που απαιτεί η εργασία μου	
Ανάπτυξη γνώσεων και ικανοτήτων που απαιτεί η	

πρόοδος στην καριέρα μου	
ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΚΑ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ	
Αναλυτική σκέψη	
Συνθετική σκέψη	
Δημιουργική σκέψη	
Κρίση	
Σωστός ορισμός προβλημάτων	
Ανάπτυξη δημιουργικών εναλλακτικών λύσεων	
Αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων	
Αντιμετώπιση εμποδίων της σκέψης	
ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
Σωστή στοχοθεσία	
Σωστός σχεδιασμός	
Εστίαση σε στόχους και προτεραιότητες	
Ενέργεια - δράση	
Σωστή διαχείριση του χρόνου – προσωπικός χρονοπρογραμματισμός	

ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ			
Τι θέλω να αναπτύξω / βελτιώσω ; Προτεραιότητες	**Τι ενέργειες μπορώ να κάνω**	**Πότε (από ……έως)**	**Τι αποτελέσματα είχα**
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Άσκηση για τα πρότυπα

Καταγράψτε τρία πρόσωπα που θαυμάζετε και τρία χαρακτηριστικά του καθενός

1).....

2).....

3).....

Άσκηση για την αξιοποίηση του λάθους

Κάνε μια μουντζούρα με το αριστερό χέρι (αν είσαι δεξιόχειρας και το αντίστροφο) και με κλειστά τα μάτια. Στη συνέχεια αξιοποίησε αυτό που έκανες, δίνοντάς του μια νέα μορφή.

Άσκηση για την αξιοποίηση δεξιοτήτων

Σχεδίασε στο χαρτί τρεις κύκλους όπως εσύ επιθυμείς. Ο ένας να συμβολίζει το παρόν, ο άλλος το παρελθόν και ο άλλος το μέλλον