

Competent 

— Εγχειρίδιο —



COMPETENCY
COACH

Ευρετήριο

Εισαγωγή

δραστηριοτήτων ελέγχου

Συντροφικά Δίδυμα Υπευθυνότητας
FIDO: Γεγονός, Ερμηνεία, Απόφαση, Αποτέλεσμα
Το Debate του Τιτανικού
Καθρέφτης των Δυνατοτήτων
Κολάζ Δυνατοτήτων
Ημερολόγιο Δυνατοτήτων
Πρόκληση Καινοτομίας
Προσαρμολογείτε και Βρείτε Λύσεις!
Καθημερινή Παρακολούθηση Παραγωγικότητας
Κατασκευές με Τουβλάκια
Πρόκληση Προσωπικής Ανάπτυξης
Παρουσιάζοντας τον Εαυτό μου
Επικοινωνία χωρίς Βλεμματική Επαφή
Άκου Προσεχτικά!
Αμφίδρομη Επικοινωνία
Στρατηγικές Διαχείρισης Άγχους
Παρουσίαση Υπό Πίεση
Φωτεινός Σηματοδότης
Αναζωογονητικές Κατασκευές
Καινοτόμες Λύσεις
Άσκηση Γρήγορης Λήψης Αποφάσεων
Προϊόν για το Μέλλον
Κριτική Κατανόηση των Ειδήσεων
Σενάριο Επιτυχίας
Προσομοίωση Επιβίωσης σε Νησί
Κύκλος Ανατροφοδότησης
Ποιοι Είμαστε;
Δραστηριότητα Λήψης Ηθικών Αποφάσεων
Χάρτες Ενσυναίσθησης για την Παγκόσμια Ιθαγένεια
Καθημερινές Επιλογές

Φόρμες Παρατήρησης

Ταξινόμηση Ικανοτήτων

Εισαγωγή

Ο Ρόλος της Επικύρωσης Ικανοτήτων στην Ανάπτυξη των Νέων

Η επικύρωση ικανοτήτων με το *Competent* παρέχει μια δομημένη αλλά και ευέλικτη διαδικασία για την αναγνώριση και την υποστήριξη της ανάπτυξης των εγκάρσιων ικανοτήτων των νέων. Βασισμένη στις αρχές της μη τυπικής εκπαίδευσης, αυτή η προσέγγιση επιτρέπει την προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες, διατηρώντας παράλληλα ένα ισχυρό πλαίσιο αξιολόγησης..

Η διαδικασία επικεντρώνεται στην παρατήρηση συμπεριφορών ως απόδειξη των προσωπικών ικανοτήτων. Αντί να βασίζεται αποκλειστικά σε παραδοσιακές αξιολογήσεις, αυτή η μέθοδος αποτυπώνει τις δυναμικές και συχνά άυλες ιδιότητες που στηρίζουν την ικανότητα ενός νέου να επιτύχει σε προσωπικά, κοινωνικά και επαγγελματικά πλαίσια. Οικείες ικανότητες όπως η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων ή η ανθεκτικότητα (ή λιγότερο οικείες όπως η συναισθηματική αυτορρύθμιση ή η οικοδόμηση σχέσεων) γίνονται καλύτερα κατανοητές όχι μέσω γραπτών τέστ, αλλά παρατηρώντας πώς τα άτομα ενεργούν και αντιδρούν σε πραγματικές ή προσομοιωμένες καταστάσεις..

Η Παρατήρηση ως Μεθοδολογία για την Αξιολόγηση Ικανοτήτων

Αυτό το εγχειρίδιο εστιάζει ειδικά σε *δραστηριότητες ελέγχου* - δομημένες, πρακτικές ασκήσεις που δίνουν στους νέους την ευκαιρία να επιδείξουν τις ικανότητές τους στην πράξη. Αυτές οι δραστηριότητες είναι το επίκεντρο της διαδικασία επικύρωσης, καθώς παρέχουν σαφείς, παρατηρήσιμες στιγμές μέσω των οποίων οι σύμβουλοι νέων (ενεργώντας ως επικυρωτές ή εκπαιδευτές ικανοτήτων) μπορούν να αξιολογήσουν τόσο τις συμπεριφορικές όσο και τις προδιαθεσιακές πτυχές της ικανότητας. Οι παρατηρήσεις συμπεριφοράς επικεντρώνονται σε ορατές ενέργειες ως απάντηση σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, ενώ οι παρατηρήσεις προδιάθεσης επιδιώκουν να κατανοήσουν εσωτερικούς παράγοντες όπως το κίνητρο, η επιμονή και η στάση. Χρησιμοποιούμενες μαζί, επιτρέπουν μια βαθύτερη και ακριβέστερη εικόνα των δυνατών σημείων και των τομέων ανάπτυξης ενός νέου ατόμου..

Αυτή η διπλή οπτική γωνία - τι κάνουν οι νέοι και γιατί το κάνουν - είναι το κλειδί για τη διαδικασία. Δίνει τη δυνατότητα στους επικυρωτές και τους καθοδηγητές να προσφέρουν ουσιαστική ανατροφοδότηση, να καθοδηγούν συνεδρίες προβληματισμού και να υποστηρίζουν τη συνεχή ανάπτυξη. Οι παρατηρήσεις διεξάγονται συστηματικά ώστε να



είναι δίκαιες, να διασφαλίζεται η αξιοπιστία και ενημερώνονται από εκπαιδευτικά πλαίσια όπως η Ταξινόμηση του Bloom. Αυτό το πλαίσιο βοηθά στη δομή της πολυπλοκότητας των παρατηρούμενων συμπεριφορών σε διαφορετικά επίπεδα γνωστικής δέσμησης, από βασικές γνώσεις έως δεξιότητες ανώτερης σκέψης όπως η ανάλυση και η αξιολόγηση.

Χρήση των Δραστηριοτήτων Ελέγχου για την Αναγνώριση και την Υποστήριξη της Ανάπτυξης

Η διαδικασία επικύρωσης ικανοτήτων είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για τους νέους των οποίων τα δυνατά σημεία μπορεί να μην έχουν αναγνωριστεί στα παραδοσιακά εκπαιδευτικά συστήματα - ιδίως για εκείνους που προέρχονται από μειονεκτικά ή περιθωριοποιημένα περιβάλλοντα. Παρέχει μια εναλλακτική οδό προς την αναγνώριση, βοηθώντας τους νέους να εκφράσουν τις δυνατότητές τους αλλά και να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην δυναμική των δυνατοτήτων τους.

Αυτό το εγχειρίδιο παρουσιάζει ένα ευρετήριο και μια κατηγοριοποιημένη λίστα δραστηριοτήτων ελέγχου, καθεμία από τις οποίες έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την επικύρωση συγκεκριμένων ικανοτήτων. Αυτές οι δραστηριότητες είναι έτοιμες προς χρήση και υποστηρίζονται από πρότυπα και έγγραφα που θα καθοδηγήσουν τους σύμβουλους νέων στην αποτελεσματική εφαρμογή και καταγραφή της διαδικασίας επικύρωσης.

Χρησιμοποιώντας αυτό το εγχειρίδιο, οι εκπαιδευτές θα είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να παρατηρούν, να αξιολογούν και να υποστηρίζουν την ανάπτυξη των νέων μέσω πρακτικών, ανθρωποκεντρικών μεθόδων που αναγνωρίζουν τις εμπειρίες που βιώνουν και τις μοναδικές δυνατότητές τους.



Δραστηριότητες Ελέγχου



COMPETENCY
COACH

Συντροφικά Δίδυμα Υπευθυνότητας

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Κοινωνικής Νοημοσύνης

Περιγραφή:

Για μία εβδομάδα, οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια ως «σύντροφοι υπευθυνότητας», θέτοντας προσωπικούς ή ομαδικούς στόχους και ελέγχοντας τακτικά την πρόοδό τους. Η δραστηριότητα προάγει την υπευθυνότητα, ενισχύει τη δημιουργία σχέσεων και υποστηρίζει την αίσθηση ευθύνης μέσω της αμοιβαίας υποστήριξης.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Δραστηριότητα με Συνεργάτη, Αναστοχαστική, Διαρκής

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ικανότητα ηγεσίας και έμπνευσης, Υπευθυνότητα, Παροχή Έμπνευσης και Κινήτρων σε άλλους, Δημιουργία Σχέσεων

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Επιτάχυνση Αλλαγής, Καθοδήγηση, Επιθυμία για Μάθηση, Επιμονή, Ανάπτυξη Άλλων, Υπευθυνότητα, Ικανότητα αυτό-κινητροδότησης.

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Φύλλα καθορισμού στόχων ή απλά φύλλα παρακολούθησης για καταγραφή προόδου
- Ημερολόγια ή σημειώσεις για προσωπική ανασκόπηση
- Χώρος για δια ζώσης ή για διαδικτυακές συζητήσεις

Προαιρετικά: Για περισσότερη συμμετοχή, τα «δίδυμα» μπορούν να δημιουργήσουν κοινό αρχείο ή διαδικτυακό ημερολόγιο για να καταγράφουν την πρόοδό τους οπτικά (π.χ., με τσεκ ή φωτογραφίες), διευκολύνοντας την ανασκόπηση των επιτευγμάτων τους στο τέλος της εβδομάδας.

Εκτιμώμενη διάρκεια:

Μία εβδομάδα, με καθημερινές συναντήσεις (5–10 λεπτά/ημέρα)

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό της υπευθυνότητας για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και ευθύνης. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι θα συνεργαστούν με



έναν «σύντροφο υπευθυνότητας» για να θέσουν, να παρακολουθήσουν και να συζητήσουν την πρόοδο ενός προσωπικού ή ομαδικού στόχου κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας.

Βήμα 2: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια βάσει κοινών ενδιαφερόντων ή στόχων (π.χ., μάθηση μιας νέας δεξιότητας, ολοκλήρωση ενός μικρού προσωπικού έργου ή δημιουργία μιας υγιεινής συνήθειας). Κάθε συμμετέχοντας επιλέγει έναν προσωπικό στόχο που θέλει να επιτύχει μέσα στην εβδομάδα, και οι συνεργάτες συμφωνούν σε μια ώρα καθημερινής επικοινωνίας.

Βήμα 3: Δώστε στους συμμετέχοντες φύλλα καθορισμού στόχων για να σημειώσουν τους στόχους και τις στρατηγικές τους. Ενθαρρύνετε τους να διατηρήσουν τους στόχους ρεαλιστικούς και μετρήσιμους (π.χ., «Περάστε 15 λεπτά την ημέρα κάνοντας εξάσκηση στην κιθάρα» ή «Ολοκληρώστε ένα κεφάλαιο ενός βιβλίου κάθε βράδυ»).

Βήμα 4: Οι συνεργάτες επικοινωνούν καθημερινά για 5–10 λεπτά, είτε δια ζώσης, είτε μέσω εφαρμογής μηνυμάτων, είτε τηλεφωνικά. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων:

- Μοιράζονται την πρόοδο στους στόχους τους
- Συζητούν τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν
- Προσφέρουν υποστήριξη και ενθάρρυνση
- Προσαρμόζουν στόχους ή στρατηγικές αν χρειάζεται

Βήμα 5: Στο τέλος της εβδομάδας, διεξάγεται συνεδρία αναστοχασμού όπου κάθε ζευγάρι συζητά:

- Πώς η συνεργασία τους βοήθησε να παραμείνουν υπεύθυνοι
- Εάν πέτυχαν τους στόχους τους και τυχόν αλλαγές στις συνήθειές τους
- Τι έμαθαν για την υποστήριξη των άλλων και για την υπευθυνότητα προς τον εαυτό τους

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε έχοντας έναν «σύντροφο υπευθυνότητας»;
- Σας έκανε ο συνεργάτης σας να αισθάνεστε πιο υπεύθυνοι για την επίτευξη του στόχου σας;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πώς σας βοήθησε ο συνεργάτης σας;



- Πώς επηρέασε το να υποστηρίζετε κάποιον άλλον το δικό σας κίνητρο;
- Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε συνεργασίες υπευθυνότητας σε άλλους τομείς της ζωής σας;



FIDO: Γεγονός, Ερμηνεία, Απόφαση, Αποτέλεσμα

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Κοινωνικής Νοημοσύνης

Περιγραφή:

Μια εξερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύουμε διάφορες καταστάσεις και πώς αυτές οι ερμηνείες επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων και τις δράσεις μας.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη προετοιμασία, Μοναδική συνεδρία, Χωρίς ή με ελάχιστο εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Επίλυση Συγκρούσεων, Διαχείριση Συγκρούσεων, Διπλωματία, Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ενσυναίσθηση, Αυτοέλεγχος, Κοινωνική Ευαισθητοποίηση, Κατανόηση Ανθρώπινης Συμπεριφοράς

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Αναστοχασμός, Λήψη Αποφάσεων, Λογική, Αξιολόγηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Χαρτί flip-chart
- Τέσσερις κάρτες σεναρίων (βλ. εκτυπώσιμο υλικό παρακάτω)
- Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων: 4

Εκτιμώμενη διάρκεια:

40 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής ζητά από έναν συνάδελφο ή εθελοντή να καθίσει ακίνητος σε μια καρέκλα με το κεφάλι του στα χέρια, χωρίς να ενημερώσει την ομάδα. Καλεί την ομάδα να μοιραστεί τι πιστεύει ότι συμβαίνει (π.χ., το άτομο σκέφτεται ή έχει πονοκέφαλο). Καταγράψτε τις απαντήσεις σε ένα flip-chart.



Βήμα 2: Αφού δοθεί ένα εύρος απαντήσεων, ζητήστε από την ομάδα να καταγράψει τα παρατηρήσιμα γεγονότα της κατάστασης (π.χ., το άτομο κάθεται με το κεφάλι του στα χέρια).

Βήμα 3: Εξηγήστε ότι πέρα από τα ακατέργαστα γεγονότα, οι απαντήσεις της ομάδας είναι ερμηνείες που διαμορφώνονται από προηγούμενες εμπειρίες. Τονίστε ότι, αν και οι ερμηνείες προσθέτουν νόημα, μπορεί να μην αντικατοπτρίζουν την πραγματική κατάσταση.

Βήμα 4: Σχεδιάστε έναν πίνακα στο flip-chart με τις εξής κατηγορίες ως επικεφαλίδες:

- Γεγονός
- Ερμηνεία
- Απόφαση
- Αποτέλεσμα

Βήμα 5: Μοιραστείτε ένα προσωπικό παράδειγμα, διαχωρίζοντας το σε γεγονός, ερμηνεία, απόφαση και αποτέλεσμα:

- **Γεγονός:** Ο φίλος μου δεν απάντησε στην κλήση μου για δύο ημέρες.
- **Ερμηνεία:** Με αγνοεί.
- **Απόφαση:** Δεν του τηλεφωνώ ξανά.
- **Αποτέλεσμα:** Δεν μιλάμε για εβδομάδες, κάτι που μπορεί να βλάψει τη φιλία.

Βήμα 6: Τονίστε ότι οι αποφάσεις και οι δράσεις πηγάζουν από τις ερμηνείες και όχι από τα γεγονότα. Εξηγήστε ότι, ενώ τα γεγονότα είναι σταθερά, οι ερμηνείες μπορούν να τροποποιηθούν, επηρεάζοντας τα αποτελέσματα.

Βήμα 7: Χωρίστε την ομάδα σε τέσσερις υποομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα χαρτί flip-chart και επτά κάρτες σεναρίων (ένα γεγονός, δύο ερμηνείες, δύο αποφάσεις, δύο αποτελέσματα).

Βήμα 8: Κάθε ομάδα πρέπει να αναδημιουργήσει τον πίνακα και να οργανώσει τις κάρτες ώστε να σχηματίσουν δύο διαφορετικές ιστορίες, βασισμένες σε διαφορετικές ερμηνείες.

Βήμα 9: Αφού δημιουργήσουν δύο ιστορίες, οι ομάδες πρέπει να φτιάξουν μια τρίτη ιστορία με νέες ερμηνείες, αποφάσεις και αποτελέσματα για παρουσίαση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Μπορούμε να αλλάξουμε τα γεγονότα μιας κατάστασης;



- Πώς μπορεί η ερμηνεία μας να επηρεάσει το αποτέλεσμα;
- Τι μας εμποδίζει να αλλάξουμε την ερμηνεία μας;
- Πώς θα ήταν να λαμβάνουμε αποφάσεις βασιζόμενοι μόνο στα γεγονότα;
- Ποια είναι τα οφέλη της εξέτασης πολλαπλών ερμηνειών;
- Πώς μπορούμε να μάθουμε τι πραγματικά συμβαίνει;

Κάρτες με τα σενάρια

Γεγονός: Ένας αστυνομικός σας σταματά και ρωτά αν έχετε ταυτότητα.	
Ερμηνεία: Με σταματούν γιατί είμαι νέος.	Ερμηνεία: Η αστυνομία ψάχνει κάποιον που μου μοιάζει.
Απόφαση: Λέω στον αστυνομικό να μην τον νοιάζει τι κάνω.	Απόφαση: Δείχνω την ταυτότητα που έχω.
Αποτέλεσμα: Με συλλαμβάνουν.	Αποτέλεσμα: Με ευχαριστεί και συνεχίζω τον δρόμο μου.

Γεγονός: Βρίσκεστε σε ένα φαστφουντάδικο, και ένας ενήλικας που ήρθε μετά από εσάς εξυπηρετείται πρώτος.	
Ερμηνεία: Νομίζει πως είναι καλύτερος από εμένα.	Ερμηνεία: Δεν πρόσεξε πως είχα σειρά.
Απόφαση: Του φωνάζω και του λέω να περιμένει τη σειρά του.	Απόφαση: Του επισημαίνω ευγενικά πως ήμουν πιο μπροστά στην ουρά.



Αποτέλεσμα: Καυγαδίζετε και τελικά το μαγαζί αρνείται να σας εξυπηρετήσει.	Αποτέλεσμα: Ο ενήλικας σας απολογείται και εσείς παραγγέλνετε κανονικά στη σειρά σας.
--	---

Γεγονός: Ο φίλος σας έχει ένα έξτρα εισιτήριο για μια συναυλία και καλεί έναν άλλο φίλο να πάει μαζί του.	
Ερμηνεία: Προτιμά το άλλο άτομο από εμένα.	Ερμηνεία: Δεν ήξερε ότι μου αρέσει αυτός ο καλλιτέχνης
Απόφαση: Λέτε στον φίλο σας πως αυτό δεν είναι σωστό.	Απόφαση: Του αναφέρεις πως θα ήθελες και εσύ να πας, αλλά καταλαβαίνεις γιατί δε σε κάλεσε.
Αποτέλεσμα: Έχει αρνητικό αποτέλεσμα στη φιλία σας.	Αποτέλεσμα: Ο φίλος σου σε καλή την επόμενη φορά που έχει κάποιο έξτρα εισιτήριο.

Γεγονός: Ο φίλος σου σου λέει πως κάποιος διαδίδει φήμες για σένα.	
Ερμηνεία: Όλοι γελούν εις βάρος μου.	Ερμηνεία: Το άτομο που άρχισε τη φήμη προσπαθεί να με προκαλέσει.
Απόφαση: Έρχεστε αντιμέτωπος	Απόφαση: Λες στον φίλο σου



με το άτομο που άρχισε την φήμη.	πως δε σε νοιάζουν οι φήμες.
Αποτέλεσμα : Τσακώνεστε	Αποτέλεσμα: Δεν ακούς πια φήμες για το άτομό σου.

Γεγονός:	
Ερμηνεία:	Ερμηνεία:
Απόφαση:	Απόφαση:
Αποτέλεσμα:	Αποτέλεσμα:

Fact:	
Ερμηνεία:	Ερμηνεία:
Απόφαση:	Απόφαση:



Αποτέλεσμα:	Αποτέλεσμα:



Το Debate του Τιτανικού

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Κοινωνικής Νοημοσύνης

Περιγραφή:

Μια διαδραστική ομαδική δραστηριότητα που εξερευνά την κοινωνική θέση και πώς αυτή μπορεί να κερδηθεί ή να χαθεί.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη προετοιμασία, Μοναδική συνεδρία, Χωρίς ή με ελάχιστο εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αποφασιστικότητα, Διαχείριση Συγκρούσεων, Επίλυση Συγκρούσεων, Συνεργασία, Διπλωματία, Ενσυναίσθηση, Επίδραση στους Άλλους, Διαμεσολάβηση, Διαπραγμάτευση, Κοινωνική Ευαισθητοποίηση

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ικανότητα συμβιβασμού, Αποτελεσματικότητα Ομάδας, Δεξιότητες Ακρόασης, Μη Λεκτική Επικοινωνία, Λογική

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Καρέκλες/χώρος στο πάτωμα
- Κάρτες Προσωπικότητας
- Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων: 6

Εκτιμώμενη διάρκεια:

30λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο, με πέντε καρέκλες τοποθετημένες στο σχήμα μιας βάρκας στο πλάι της ομάδας.

Βήμα 2: Σε κάθε μέλος της ομάδας δίνεται μία Κάρτα Προσωπικότητας με έναν ρόλο που θα υποδυθούν και τους ζητείται να μην μοιραστούν αυτήν την πληροφορία.

Βήμα 3: Ο συντονιστής αποκαλύπτει στην ομάδα ότι βρίσκονται στον Τιτανικό 2, ο οποίος θα βυθιστεί σε 15 λεπτά. Υπάρχει μόνο μία σωσίβια λέμβος με χωρητικότητα 5 ατόμων. Η ομάδα πρέπει να αποφασίσει ποιοι αξίζουν να πάρουν αυτές τις θέσεις.



Βήμα 4: Κάθε μέλος της ομάδας αποκαλύπτει την πρώτη πληροφορία από την Κάρτα Προσωπικότητάς του και εξηγεί γιατί πιστεύει ότι πρέπει να σωθεί. Κάθε λίγα λεπτά, σύμφωνα με τη διαχείριση του συντονιστή, οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκαλύπτουν περισσότερες πληροφορίες από τις Κάρτες Προσωπικότητάς τους, εάν το επιθυμούν. Καθώς η ομάδα παίρνει αποφάσεις, τα επιλεγμένα άτομα πρέπει να κάθονται στη σωσίβια λέμβο. Οι αποφάσεις μπορούν να ανατραπούν καθώς αποκαλύπτονται περισσότερες πληροφορίες. Μέχρι το τέλος των 15 λεπτών, η ομάδα πρέπει να έχει συμφωνήσει ποιοι θα καταλάβουν τις θέσεις στη σωσίβια λέμβο.

Βήμα 5: Εάν, μετά από 15 λεπτά, η ομάδα δεν έχει καταλήξει σε απόφαση για όλες τις θέσεις, οι συμμετέχοντες αποκαλύπτουν όλες τις πληροφορίες από τις Κάρτες Προσωπικότητάς τους και ψηφίζουν ποιοι θα μπουν στη σωσίβια λέμβο.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πόσο εύκολο/δύσκολο ήταν να καταλήξετε στην απόφασή σας;
- Ποιος πιστεύετε ότι είχε το υψηλότερο κοινωνικό στάτους στην αρχή της δραστηριότητας;
- Ποιος είχε το χαμηλότερο κοινωνικό στάτους στην αρχή της δραστηριότητας;
- Άλλαξε το στάτους κάποιου καθώς μαθαίνατε περισσότερες πληροφορίες;
- Τι έγινε πιο σημαντικό για εσάς: το στάτους, οι δεξιότητες ή οι ικανότητες όταν παίρνατε την απόφασή σας;
- Υπήρξε κάποιος που κράτησε πληροφορίες όταν υποστήριζε την άποψή του; Αν ναι, γιατί;
- Νιώθετε ότι αυτή η δραστηριότητα αντικατοπτρίζει την πραγματική ζωή;



Κάρτες προσωπικότητας

<p>Γυναίκα Γιατρός, 61</p> <ol style="list-style-type: none">1. Παντρεμένη με 3 παιδιά2. 7 εγγόνια3. Χόμπι: γκολφ και ταξίδια <p>Άντρας Ράπερ, 24</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερος, χωρίς παιδιά2. Δύο singles στην κορυφή των charts3. Χορηγός φιλανθρωπικού οργανισμού για νέους στις πόλεις <p>Υπάλληλος Καταστήματος, 33</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερη με 2 παιδιά2. Η αγαπημένη της μουσική είναι η R&B3. Σπουδάζει νοσηλευτική <p>Άντρας Youth Worker, 27</p> <ol style="list-style-type: none">1. Παντρεμένος με 1 παιδί2. Έχει πολλά μετάλλια στην κολύμβηση3. Χρησιμοποιεί αναπηρικό καροτσάκι <p>Άντρας, ειδικός επιβίωσης, 42</p> <ol style="list-style-type: none">1. Παντρεμένος, χωρίς παιδιά2. Θέλει να μεταναστεύσει στην Αυστραλία3. Έσπασε το χέρι του κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης <p>Καπετάνιος του πλοίου, Γυναίκα, 38</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερη, χωρίς παιδιά2. Ενδιαφέρεται για την αστρονομία3. Κοινωνικοποιούνταν με τους επιβάτες όταν έγινε η σύγκρουση <p>Άντρας, δικαστής, 70</p> <ol style="list-style-type: none">1. Χήρος με 4 παιδιά	<p>Άντρας ευρωβουλευτής, 51</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ζει με τον σύντροφό του2. Χωρίς παιδιά3. Υποστηρικτής Ίσων Δικαιωμάτων <p>Γυναίκα, καλλιτέχνης, 56</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερη, χωρίς παιδιά2. Μάχεται ενάντια στην κακοποίηση των ζώων3. Χρήστρια ψυχαγωγικών ναρκωτικών <p>Άντρας, σεφ, 36</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερος, χωρίς παιδιά2. Τηλεοπτική προσωπικότητα3. Η σπεσιαλιτέ του είναι τα ψάρια <p>Άνεργος άντρας, 18</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερος, χωρίς παιδιά2. Του αρέσει να περνάει χρόνο με τους φίλους του3. Είναι φροντιστής της άρρωστης μητέρας του <p>Άντρας, μποξέρ, 28</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερος με 3 παιδιά2. Του αρέσει να διασκεδάζει3. Ετοιμάζεται για αγώνα τίτλου <p>Γυναίκα, αστυνομικός, 26</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ελεύθερη, χωρίς παιδιά2. Εθελόντρια στο λιμενικό3. Αθλήτρια κωπηλασίας <p>Γυναίκα, δασκάλα, 64</p> <ol style="list-style-type: none">1. Παντρεμένη με 1 παιδί2. Έμπειρη πεζοπόρος σε βουνά
---	---



2. 13 εγγόνια
3. Του αρέσει η γευσιγνωσία ούισκι

3. Πιστοποιημένη στις πρώτες βοήθειες



Καθρέφτης των Δυνατοτήτων

Κατηγορία Ικανοτήτων: Θετική Αυτοαντίληψη

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον αυτοαναστοχασμό και την ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τις προσωπικές τους δυνατότητες.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Μοναδική Συνεδρία, Χωρίς ή με ελάχιστο εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ακριβής Αυτοαξιολόγηση, Ενσυναίσθηση, Αναστοχασμός, Αυτοεκτίμηση

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Ένας μεγάλος καθρέφτης (αν υπάρχει) ή επιφάνεια που αντανακλά
- Αυτοκόλλητα σημειώματα ή μικρά χαρτιά
- Στυλό
- Ένας ήσυχος χώρος για τη δραστηριότητα
- Έντυπο με λίστα χαρακτηριστικών/δυνατοτήτων (για καθοδήγηση στον αναστοχασμό)

Εκτιμώμενη διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής εισάγει την έννοια της «αυτοαντίληψης» και τη σημασία της αναγνώρισης και εκτίμησης των δυνατοτήτων μας. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν τα χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι συνεισφέρουν θετικά στη ζωή τους και στις ζωές των άλλων.



Βήμα 2: Κάθε συμμετέχοντας λαμβάνει ένα έντυπο με μια λίστα χαρακτηριστικών ή δυνατοτήτων (π.χ., ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα, δημιουργικότητα, ακεραιότητα). Τους ζητείται να σταθούν μπροστά από έναν καθρέφτη ή να φανταστούν ότι κοιτάζουν μέσα σε έναν. Χρησιμοποιώντας το έντυπο ως οδηγό, επιλέγουν ποιότητες που τους αντιπροσωπεύουν, γράφουν την καθεμία σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και το τοποθετούν στον καθρέφτη ή σε έναν τοίχο. Αυτό το βήμα δίνει έμφαση στην ακριβή αυτοαξιολόγηση και την αυτοεκτίμηση.

Βήμα 3: Αφού οι συμμετέχοντες έχουν εντοπίσει τις δυνατότητές τους, γράφουν ή εξηγούν συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς έχουν επιδείξει αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, αν κάποιος αναφέρει την «ανθεκτικότητα» ως δυνατότητα, μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα όπου ξεπέρασε μια σημαντική πρόκληση στη δουλειά ή το σχολείο. Αυτά τα παραδείγματα μπορούν να γραφούν σε επιπλέον αυτοκόλλητα σημειώματα ή να μοιραστούν προφορικά με την ομάδα.

Βήμα 4: Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες (μέγιστο 4 άτομα). Ανταλλάσσουν τα αυτοκόλλητα σημειώματα, και κάθε μέλος της ομάδας παρέχει πρόσθετες δυνατότητες που αντιλαμβάνεται στους άλλους συμμετέχοντες. Αυτά τα νέα σημειώματα προστίθενται στο αρχικό σετ του κάθε συμμετέχοντα. Το βήμα αυτό εστιάζει στην ενσυναίσθηση, τον αναστοχασμό και την ενίσχυση της αυτοαντίληψης μέσω της προοπτικής των άλλων.

Βήμα 5: Η ομάδα επανενώνεται για να συζητήσει την εμπειρία. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται πώς τους έκανε να νιώσουν η δραστηριότητα και πώς η ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους επηρέασε την αυτοαντίληψή τους. Ο συντονιστής καθοδηγεί τη συζήτηση, διασφαλίζοντας ότι παραμένει θετική και εποικοδομητική.



Λίστα Προσωπικών Χαρακτηριστικών και Δυνατοτήτων

Οδηγίες: Ανατρέξτε στη λίστα των χαρακτηριστικών παρακάτω. Αναστοχαστείτε ποια από αυτά πιστεύετε ότι είναι οι «δυνάμεις» σας. Μπορείτε να επιλέξετε πολλαπλά χαρακτηριστικά/ικανότητες που σας αντιπροσωπεύουν. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε άλλα χαρακτηριστικά/ικανότητες αν το επιθυμείτε. Γράψτε την καθεμία σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, ιδανικά περιλαμβάνοντας ένα παράδειγμα που να σχετίζεται με εσάς ή πώς τη χρησιμοποιείτε, και χρησιμοποιήστε αυτές για να καθοδηγήσετε τον αναστοχασμό σας μπροστά στον καθρέφτη.

Αυτογνωσία & Αναστοχασμός

- Ακριβής Αυτοαξιολόγηση: Κατανόηση των δυνάμεων και αδυναμιών σας.
- Αναστοχασμός: Στοχασμός πάνω στις εμπειρίες σας και πώς σας διαμορφώνουν.

Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα να κατανοείτε και να μοιράζεστε τα συναισθήματα των άλλων.
- Συναισθηματική Αυτορρύθμιση: Διαχείριση των συναισθημάτων σας με υγιή τρόπο.
- Αισιοδοξία: Διατήρηση θετικής στάσης και προσδοκία για το καλύτερο.
- Ανθεκτικότητα: Ανάκαμψη από αντιξοότητες και διατήρηση δύναμης σε δύσκολες καταστάσεις.
- Αυτοέλεγχος: Άσκηση αυτοσυγκράτησης και ελέγχου στις πράξεις και τα συναισθήματά σας.

Προσωπική Ανάπτυξη

- Επιθυμία για Μάθηση: Ισχυρή επιθυμία για απόκτηση γνώσης και δεξιοτήτων.
- Αυτοπαρακίνηση: Έναρξη δράσεων και επίτευξη στόχων χωρίς εξωτερική ενθάρρυνση.
- Αυτοπεποίθηση: Εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας και στην κρίση σας.



- Αυτοκατεύθυνση: Θέσπιση και επίτευξη στόχων ανεξάρτητα.

Ακεραιότητα & Αξίες

- Ακεραιότητα: Προσκόλληση σε ηθικές αρχές, ειλικρίνεια και δικαιοσύνη.
- Θετική Στάση: Αντιμετώπιση καταστάσεων με ελπίδα και εποικοδομητική νοοτροπία.
- Αυτοεκτίμηση: Εκτίμηση του εαυτού σας και θετική εντύπωση για το ποιοι είστε.

Διαπροσωπικές Δεξιότητες

- Αποφασιστικότητα: Έκφραση αναγκών και απόψεων με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση.
- Ενσυναίσθηση: Ικανότητα να κατανοείτε και να σχετίζεστε με τα συναισθήματα των άλλων.



Κολάζ Δυνατοτήτων

Κατηγορία Ικανοτήτων: Θετική Αυτοαντίληψη

Περιγραφή:

Αυτή η δημιουργική δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν οπτικά τις δυνατότητές τους και τις θετικές τους ποιότητες μέσω ενός κολάζ, προάγοντας τον αυτοαναστοχασμό και την αυτοεκτίμηση.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Μοναδική Συνεδρία, Απαιτεί Εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Θετική Στάση, Αναστοχασμός, Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Δημιουργικότητα

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Περιοδικά, εφημερίδες ή εκτυπωμένες εικόνες
- Ψαλίδια
- Κόλλα
- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή χαρτόνια
- Μαρκαδόροι ή στυλό
- Ήσυχος και άνετος χώρος εργασίας

Εκτιμώμενη διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής εισάγει τη δραστηριότητα εξηγώντας την έννοια του κολάζ και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφραστούν οι δυνάμεις και οι θετικές ποιότητες κάποιου. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκεφτούν τι τους κάνει μοναδικούς και δυνατούς.

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν περιοδικά, εφημερίδες ή εκτυπωμένες εικόνες, μαζί με ψαλίδια, κόλλα και μεγάλα φύλλα χαρτιού. Τους ζητείται να βρουν και να κόψουν



εικόνες, λέξεις ή φράσεις που αντιπροσωπεύουν τις δυνάμεις και τις θετικές ποιότητές τους. Στη συνέχεια, οργανώνουν και κολλούν αυτά τα στοιχεία στο χαρτί για να δημιουργήσουν ένα "Κολάζ Δυνατοτήτων". Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να προσθέσουν σχέδια, ζωγραφιές ή να γράψουν τις δικές τους λέξεις για να εξατομικεύσουν περαιτέρω το κολάζ τους.

Βήμα 3: Αφού ολοκληρωθούν τα κολάζ, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες, όπου μοιράζονται το έργο τους, εξηγώντας τις εικόνες και τις λέξεις που επέλεξαν και πώς αυτές αντικατοπτρίζουν τις δυνατότητές τους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Ποιες ποιότητες επέλεξες να τονίσεις στο κολάζ σου, και γιατί πιστεύεις ότι είναι σημαντικές για εσένα;
- Υπήρξαν ποιότητες που βρήκες εκπληκτικές ή δύσκολες να αναπαραστήσεις οπτικά; Γιατί;
- Άλλαξε η διαδικασία δημιουργίας αυτού του κολάζ τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι τις δυνάμεις σου;
- Κάποιος στην ομάδα σου αναγνώρισε μια δύναμη που δεν είχες σκεφτεί προηγουμένως;
- Πώς πιστεύεις ότι αυτές οι δυνάμεις σε βοηθούν να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις στη ζωή σου;
- Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα συμπεράσματα αυτής της δραστηριότητας στην καθημερινότητά σου ή στους μελλοντικούς σου στόχους;
- Υπάρχουν νέες στρατηγικές ή προσεγγίσεις που σκοπεύεις να υιοθετήσεις για να αξιοποιήσεις πιο αποτελεσματικά τις δυνατότητές σου;



Ημερολόγιο Δυνατοτήτων

Κατηγορία Ικανοτήτων: Θετική Αυτοαντίληψη

Περιγραφή:

Αυτή η διαδικτυακή άσκηση ημερολογίου ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναστοχάζονται καθημερινά πάνω στις δυνάμεις τους και να εξερευνούν πώς αυτές οι ποιότητες τους βοηθούν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις και να επιτυγχάνουν προσωπική ανάπτυξη.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Διαδικτυακή, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Πολλαπλές Συνεδρίες, Χωρίς ή με ελάχιστο εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Συναισθηματική Νοημοσύνη, Θετική Στάση, Αναστοχασμός, Αυτοεκτίμηση, Αυτοπαρακίνηση

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ανθεκτικότητα

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Πρόσβαση σε διαδικτυακή πλατφόρμα ημερολογίου (π.χ., Google Docs, Evernote ή οποιοδήποτε ψηφιακό ημερολόγιο)
- Εκτυπώσιμες ερωτήσεις ημερολογίου

Εκτιμώμενη διάρκεια:

10–15 λεπτά την ημέρα κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα εισαγωγικό email ή μήνυμα που εξηγεί την έννοια του ημερολογίου δυνατοτήτων. Ενθαρρύνονται να αφιερώσουν 10–15 λεπτά καθημερινά για να αναστοχαστούν τις δυνάμεις τους και πώς αυτές έχουν επηρεάσει τις πράξεις και τις αποφάσεις τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εισαγωγικό Email:

Θέμα: Καλώς ήρθατε στο Ημερολόγιο Δυνατοτήτων



Αγαπητέ/ή [Όνομα Συμμετέχοντα],

Είμαστε ενθουσιασμένοι που σας προσκαλούμε να ξεκινήσετε το ταξίδι σας στο Ημερολόγιο Δυνατοτήτων! Αυτή η πρακτική ημερολογίου έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναστοχαστείτε πάνω στις προσωπικές σας δυνάμεις, πώς τις χρησιμοποιείτε στην καθημερινότητά σας και πώς συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την ευημερία σας.

Τι είναι το Ημερολόγιο Δυνατοτήτων;

Το Ημερολόγιο Δυνατοτήτων είναι ένα απλό αλλά ισχυρό εργαλείο για αυτοαναστοχασμό και προσωπική ανάπτυξη. Κάθε μέρα, θα αφιερώνετε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις δυνάμεις που δείξατε σε διάφορες καταστάσεις και πώς σας βοήθησαν να ξεπεράσετε προκλήσεις, να μείνετε κινητοποιημένοι ή να επιτύχετε στόχους. Αυτή η πρακτική θα σας βοηθήσει να:

- **Αναγνωρίσετε τις δυνάμεις σας:** Να εντοπίσετε τις ποιότητες που σας κάνουν μοναδικούς και αποτελεσματικούς.
- **Αναστοχαστείτε πάνω στις εμπειρίες σας:** Να σκεφτείτε πώς οι δυνάμεις σας συνέβαλαν στις επιτυχίες και τις στιγμές μάθησής σας.

Γιατί είναι σημαντικό το Ημερολόγιο Δυνατοτήτων;

Η αναγνώριση και ο αναστοχασμός πάνω στις δυνάμεις σας βοηθά στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας. Μετατοπίζει την εστίασή σας από πιθανές αδυναμίες σε όσα ήδη κάνετε καλά, δίνοντάς σας μια θετική βάση για να αντιμετωπίσετε προκλήσεις με διαύγεια και σιγουριά.

Πώς λειτουργεί;

Για την επόμενη εβδομάδα (ή δύο εβδομάδες), θα αφιερώνετε 10–15 λεπτά καθημερινά για να καταγράφετε πώς χρησιμοποιήσατε τις δυνάμεις σας σε διάφορες καταστάσεις. Θα λαμβάνετε καθημερινές ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν τον αναστοχασμό σας και να σας βοηθήσουν να σκεφτείτε βαθύτερα για τις δυνάμεις σας. Στο τέλος κάθε εβδομάδας, θα ανασκοπείτε τις εγγραφές σας και θα συνοψίζετε τι μάθατε για τον εαυτό σας.

Τι χρειάζεστε για να ξεκινήσετε;

Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ημερολόγιο (ψηφιακό ή φυσικό) και περίπου 10–15 λεπτά την ημέρα. Θα λάβετε την πρώτη σας ερώτηση ημερολογίου αύριο!

Προαιρετική Κοινοποίηση:

Εάν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε να μοιραστείτε κάποιες από τις σκέψεις σας με έναν



μέντορα, νεανικό συντονιστή ή συνομήλικο. Αυτό μπορεί να προσφέρει πολύτιμη ανατροφοδότηση και υποστήριξη καθώς συνεχίζετε να αναπτύσσετε τις δυνάμεις σας.

Ανυπομονούμε να δούμε τις γνώσεις που θα αποκτήσετε μέσα από αυτή την πρακτική! Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για οποιαδήποτε απορία.

Με εκτίμηση,

[Όνομα αποστολέα και οργανισμού]

Βήμα 2: Παρέχονται στους συμμετέχοντες καθημερινές ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν τους αναστοχασμούς τους. (Δείτε τη λίστα ερωτήσεων παρακάτω.)

Βήμα 3: Στο τέλος της εβδομάδας, οι συμμετέχοντες ανασκοπούν τις εγγραφές τους στο ημερολόγιο και αναστοχάζονται για τυχόν μοτίβα ή συμπεράσματα που παρατήρησαν. Τους ζητείται να γράψουν μια συνοπτική εγγραφή που αποτυπώνει τι έμαθαν για τις δυνάμεις τους και πώς τις εφάρμοσαν.

Βήμα 4: Οι συμμετέχοντες έχουν την επιλογή να μοιραστούν τις σκέψεις τους με έναν μέντορα, νεανικό συντονιστή ή συνομήλικο για ανατροφοδότηση. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας συζήτησης ή ατομικών εικονικών συναντήσεων, ενθαρρύνοντας περαιτέρω ανάπτυξη και υποστήριξη.



Ερωτήσεις Ημερολογίου Δυνατοτήτων

Οδηγίες: Αφιερώστε 10–15 λεπτά καθημερινά για να αναστοχαστείτε πάνω στις παρακάτω ερωτήσεις. Χρησιμοποιήστε τις για να καθοδηγήσετε τις εγγραφές σας στο ημερολόγιο και να εξερευνήσετε πώς οι δυνάμεις σας παίζουν ρόλο στην καθημερινή σας ζωή.

Ημέρα 1: Αναγνώριση Δυνατοτήτων

- **Ερώτηση:** Αναγνωρίστε μια στιγμή σήμερα που νιώσατε περήφανοι για τις πράξεις σας. Ποιες δυνάμεις σας ήταν ενεργές;
 - **Αναστοχασμός:** Σκεφτείτε πώς αυτή η δύναμη σας βοήθησε στην κατάσταση και γιατί σας έκανε να νιώσετε περήφανοι.
-

Ημέρα 2: Διαχείριση Προκλήσεων

- **Ερώτηση:** Περιγράψτε μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε σήμερα. Πώς χρησιμοποιήσατε αυτοέλεγχο ή ανθεκτικότητα για να την διαχειριστείτε;
 - **Αναστοχασμός:** Σκεφτείτε ποια ήταν η πρόκληση, πώς αντιδράσατε, και πώς οι δυνάμεις σας συνέβαλαν στην ικανότητά σας να την ξεπεράσετε.
-

Ημέρα 3: Παρακίνηση και Δράση

- **Ερώτηση:** Σκεφτείτε μια στιγμή σήμερα που νιώσατε ιδιαίτερα παρακινημένοι. Τι πυροδότησε αυτή την παρακίνηση, και ποιες δυνάμεις αξιοποιήσατε;
 - **Αναστοχασμός:** Αναλύστε τις συνθήκες ή τις σκέψεις που οδήγησαν σε αυτή την παρακίνηση, και πώς οι δυνάμεις σας εμπλέκονταν.
-

Ημέρα 4: Συναισθηματική Νοημοσύνη

- **Ερώτηση:** Σκεφτείτε μια συνομιλία που είχατε σήμερα. Πώς επηρέασε η ενσυναίσθηση ή η συναισθηματική νοημοσύνη την αλληλεπίδρασή σας;
 - **Αναστοχασμός:** Αναστοχαστείτε πώς η κατανόηση και η διαχείριση συναισθημάτων επηρέασε τη συνομιλία και τις σχέσεις σας.
-

Ημέρα 5: Ξεπερνώντας Εμπόδια

- **Ερώτηση:** Περιγράψτε μια κατάσταση όπου αντιμετωπίσατε ένα εμπόδιο ή αποτυχία σήμερα. Πώς σας βοήθησε η αισιοδοξία ή η θετική στάση να το ξεπεράσετε;
 - **Αναστοχασμός:** Σκεφτείτε πώς η οπτική σας επηρέασε το αποτέλεσμα και πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή τη δύναμη σε μελλοντικές προκλήσεις.
-

Ημέρα 6: Αυτοπαρακίνηση



- **Ερώτηση:** Αναγνωρίστε μια εργασία που ολοκληρώσατε σήμερα χωρίς εξωτερική ενθάρρυνση. Σε ποιες δυνάμεις βασιστήκατε για να παραμείνετε παρακινήμενοι;
 - **Αναστοχασμός:** Αναλογιστείτε τις εσωτερικές παρακινήσεις σας και πώς οι αυτόνομες δράσεις σας συνέβαλαν στην επιτυχία σας.
-

Ημέρα 7: Προσωπική Ανάπτυξη

- **Ερώτηση:** Ανατρέξτε στην εβδομάδα που πέρασε. Ποια μοτίβα παρατηρήσατε στις δυνάμεις σας, και πώς συνέβαλαν στην προσωπική σας ανάπτυξη;
- **Αναστοχασμός:** Συνοψίστε την εβδομάδα των αναστοχασμών σας, εξετάζοντας πώς οι δυνάμεις σας εξελίχθηκαν και πώς σκοπεύετε να συνεχίσετε να τις αναπτύσσετε.



Πρόκληση Καινοτομίας

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Παραγωγικότητας

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα προκαλεί τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια δημιουργική λύση σε ένα πραγματικό πρόβλημα, προάγοντας δεξιότητες όπως η δημιουργικότητα, η καινοτομία και η λήψη αποφάσεων.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Χρειάζεται Πολύ Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Μοναδική Συνεδρία, Απαιτεί Εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Δημιουργικότητα, Καινοτομία, Ηγεσία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Επίλυση Προβλημάτων, Ομαδική Συνεργασία, Λήψη Αποφάσεων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Ένα πραγματικό πρόβλημα ή σενάριο σχετικό με τους συμμετέχοντες
- Υλικά για καταιγισμό ιδεών και δημιουργία πρωτοτύπων (π.χ., χαρτί, μαρκαδόροι, χαρτόνι, ψηφιακά εργαλεία)
- Πρόσβαση σε υλικό έρευνας ή στο διαδίκτυο
- Χρονόμετρο
- Λίστα με πραγματικά προβλήματα/σενάρια (βλ. παράρτημα)

Εκτιμώμενη διάρκεια:

90 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής παρουσιάζει ένα πραγματικό πρόβλημα ή σενάριο (βλ. παράρτημα) που απαιτεί μια καινοτόμο λύση. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες των 4–6 ατόμων και αναλαμβάνουν την αποστολή να αναπτύξουν μια δημιουργική λύση εντός καθορισμένου χρόνου.

Βήμα 2: Οι ομάδες κάνουν καταιγισμό ιδεών για πιθανές λύσεις, αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητές τους στην καινοτομία. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν



το διαδίκτυο ή άλλους πόρους για να ερευνήσουν υπάρχουσες λύσεις και να δημιουργήσουν νέες ιδέες. Ενθαρρύνονται να σκέφτονται έξω από το κουτί και να εξετάζουν διάφορες προσεγγίσεις.

Βήμα 3: Κάθε ομάδα επιλέγει την καλύτερη ιδέα της και ξεκινά να δημιουργεί ένα πρωτότυπο ή λεπτομερές σχέδιο. Αυτή η φάση δίνει έμφαση στη λήψη αποφάσεων, καθώς οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφασίσουν ποιες ιδέες θα προωθήσουν και πώς θα καταναείμουν τον χρόνο και τους πόρους τους.

Βήμα 4: Οι ομάδες παρουσιάζουν τις λύσεις τους στη μεγαλύτερη ομάδα ή σε μια επιτροπή κριτών. Εξηγούν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, την καινοτομία πίσω από τη λύση τους, και πώς διαχειρίστηκαν τον χρόνο και τους πόρους τους. Η συνεδρία ολοκληρώνεται με ανατροφοδότηση και συζήτηση για τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες κάθε λύσης.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Ποιες ήταν οι βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη διαδικασία καινοτομίας; Πώς τις ξεπέρασε η ομάδα σας;
- Πώς αποφάσισε η ομάδα σας την τελική ιδέα για ανάπτυξη; Ποιοι παράγοντες επηρέασαν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων;
- Με ποιους τρόπους η λύση της ομάδας σας απέδειξε δημιουργικότητα και καινοτομία; Υπάρχουν πτυχές της λύσης που θα θέλατε να βελτιώσετε ή να αναπτύξετε περαιτέρω;
- Πώς διαχειρίστηκε η ομάδα σας την ηγεσία και τη συνεργασία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Υπήρξαν στιγμές όπου η ηγεσία ήταν ιδιαίτερα σημαντική;
- Πώς μπορούν οι δεξιότητες που εξασκήσατε σε αυτή την πρόκληση να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις ή μελλοντικά έργα; Τι μάθατε για τις δικές σας δυνάμεις σε αυτούς τους τομείς;
- Πώς επηρέασε η ανατροφοδότηση από την παρουσίαση την κατανόησή σας για τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες της λύσης σας;



Σενάρια

Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα

- **Πρόβλημα:** Τα πλαστικά απόβλητα κατακλύζουν τον πλανήτη, ρυπαίνοντας τους ωκεανούς και βλάπτοντας την άγρια ζωή.
- **Αποστολή:** Σχεδιάστε μια καινοτόμο λύση για τη μείωση των πλαστικών αποβλήτων στην τοπική σας κοινότητα.

Ψυχική Υγεία των Νέων

- **Πρόβλημα:** Η ψυχική υγεία των νέων είναι ένα αυξανόμενο ζήτημα, με προβλήματα όπως άγχος, κατάθλιψη και στρες να γίνονται όλο και πιο διαδεδομένα.
- **Αποστολή:** Δημιουργήστε μια εκστρατεία, εργαλείο ή πόρο για την προώθηση της ψυχικής ευημερίας των νέων στο σχολείο ή την κοινότητά σας.

Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός και Εκφοβισμός στον Κυβερνοχώρο

- **Πρόβλημα:** Πολλοί νέοι αντιμετωπίζουν εκφοβισμό και παρενόχληση στο διαδίκτυο.
- **Αποστολή:** Δημιουργήστε μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία ή πλατφόρμα που να βοηθά τους συνομηλίκους σας να περιηγούνται με ασφάλεια στο διαδίκτυο, να βελτιώνουν τον ψηφιακό τους αλφαριθμητισμό και να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο.

Προετοιμασία για την Κλιματική Αλλαγή

- **Πρόβλημα:** Η κλιματική αλλαγή προκαλεί συχνότερα και σοβαρότερα καιρικά φαινόμενα. Η κοινότητά σας δεν έχει ακόμη προετοιμαστεί για αυτές τις αλλαγές.
- **Αποστολή:** Προτείνετε ένα έργο ή στρατηγική που να βοηθά την κοινότητά σας να γίνει πιο ανθεκτική στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.

Πρόσβαση στην Εκπαίδευση

- **Πρόβλημα:** Πολλοί μαθητές σε όλο τον κόσμο δεν έχουν πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση λόγω οικονομικών εμποδίων, γεωγραφικής τοποθεσίας ή άλλων προκλήσεων.
- **Αποστολή:** Αναπτύξτε μια λύση που να διασφαλίζει ότι περισσότεροι νέοι έχουν πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους και ευκαιρίες.



Προσαρμοστείτε και Βρείτε Λύσεις!

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Παραγωγικότητας

Περιγραφή:

Αυτή η προσομοίωση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να βιώσουν μεταβαλλόμενα εργασιακά περιβάλλοντα, όπου πρέπει να προσαρμοστούν σε νέες εργασίες και ευθύνες. Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξει δεξιότητες όπως η ανεξάρτητη εργασία, η προσαρμοστικότητα και η επίλυση προβλημάτων σε διαφορετικές επαγγελματικές καταστάσεις.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Ομαδική, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Χρειάζεται Πολύ Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Πολλαπλές Συνεδρίες, Απαιτεί Εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αποδοτικότητα, Ηγεσία, Παρακίνηση των Άλλων, Προσανατολισμός στο Αποτέλεσμα, Πρωτοβουλία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ευελξία, Ανεξάρτητη Σκέψη, Πρωτοβουλία, Ομαδικότητα, Λήψη Αποφάσεων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Προκαθορισμένες προκλήσεις προσομοίωσης (απλές καταστάσεις που αλλάζουν καθώς προχωρά η δραστηριότητα)
- Περιγραφές ρόλων για τους συμμετέχοντες
- Υλικά για επικοινωνία (ψηφιακά ή έντυπα)
- Ένας ήσυχος χώρος για συγκεντρωμένη εργασία και συζητήσεις

Εκτιμώμενη διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής εισάγει τις δεξιότητες της ανεξάρτητης εργασίας και της προσαρμοστικότητας, εξηγώντας τη σημασία τους σε κάθε επάγγελμα. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι θα συμμετάσχουν σε μια προσομοίωση εργασίας, όπου οι ρόλοι, οι εργασίες και οι συνθήκες του έργου μπορεί να αλλάξουν απροσδόκητα. Ο συντονιστής



εξηγεί ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να παραμείνουν παραγωγικοί, να διαχειριστούν τον εαυτό τους και να συνεργαστούν καλά με άλλους, ακόμη και υπό πίεση.

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν απλούς ρόλους σε μια συγκεκριμένη εργασιακή κατάσταση. Κάθε συμμετέχοντας λαμβάνει μια σύντομη περιγραφή ρόλου και ένα περίγραμμα των ευθυνών του στο έργο. Ο συντονιστής εξηγεί ότι θα προκύψουν απρόβλεπτες αλλαγές καθώς προχωρά η προσομοίωση και ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να προσαρμοστούν και να επιδείξουν ανεξαρτησία.

Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες εργάζονται στις ανατεθειμένες εργασίες και ρόλους τους. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο συντονιστής εισάγει απλές, απρόβλεπτες προκλήσεις βασισμένες στο επιλεγμένο σενάριο. Οι συμμετέχοντες πρέπει να προσαρμόζονται γρήγορα, να διατηρούν την παραγωγικότητά τους, να εργάζονται ανεξάρτητα και να διαχειρίζονται τον χρόνο τους, βοηθώντας ο ένας τον άλλον όταν χρειάζεται.

Βήμα 4: Μετά τις προσομοιώσεις, ο συντονιστής καθοδηγεί μια συνεδρία αναστοχασμού. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν σκέψεις και να δώσουν ανατροφοδότηση μεταξύ τους. Ο συντονιστής καθοδηγεί μια υποστηρικτική συζήτηση για να ενισχύσει τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Πώς διαχειριστήκατε τις αλλαγές στην κατάσταση; Τι σας βοήθησε να προσαρμοστείτε;
- Πότε εργαστήκατε ανεξάρτητα και πώς αυτό σας βοήθησε να ολοκληρώσετε τις εργασίες σας;
- Πώς επηρέασαν οι απρόσμενες αλλαγές τα επίπεδα άγχους και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων σας;
- Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά για να βελτιώσετε την ευελιξία και την πρωτοβουλία σας;



ΣΕΝΑΡΙΑ

(Οι προκλήσεις δίνονται σταδιακά, όπως περιγράφεται στο βήμα 3)

Σενάριο 1: Κοινοτική Εκδήλωση – Οργάνωση Μιας Τοπικής Συνάθροισης

Πλαίσιο: Είστε μέλος μιας μικρής ομάδας που οργανώνει μια κοινοτική εκδήλωση, όπως μια τοπική αγορά ή ένα μικρό φεστιβάλ. Η ομάδα είναι υπεύθυνη για την εγκατάσταση πάγκων, την πρόσκληση καλεσμένων και την προώθηση της εκδήλωσης στην κοινότητα.

Προκλήσεις:

- Ένας από τους πάγκους φαγητού ακυρώνει την τελευταία στιγμή, κάτι που απαιτεί μια εναλλακτική λύση.
- Ένα μέλος σας ομάδας αρρωσταίνει και οι υπόλοιποι πρέπει να αναλάβουν επιπλέον καθήκοντα.
- Η ώρα έναρξης σας εκδήλωσης αλλάζει σε νωρίτερη, αυξάνοντας την πίεση για να ολοκληρωθούν οι προετοιμασίες γρήγορα.

Σενάριο 2: Εργασία στο Λιανικό Εμπόριο – Προετοιμασία για Λανσάρισμα Νέου Προϊόντος

Πλαίσιο: Εργάζεστε σε ένα κατάστημα, προετοιμάζοντας το λανσάρισμα μιας σας σειράς προϊόντων. Η ομάδα σας πρέπει να οργανώσει τα ράφια, να στήσει εκθέσεις και να προετοιμαστεί για την εξυπηρέτηση πελατών.

Προκλήσεις:

- Μια καθυστέρηση στην παράδοση σημαίνει ότι κάποια αντικείμενα δεν θα φτάσουν εγκαίρως, απαιτώντας αλλαγές στις εκθέσεις.
- Ένα μέλος της ομάδας δεν είναι διαθέσιμο, και οι υπόλοιποι πρέπει να αναλάβουν την εξυπηρέτηση πελατών.
- Μια μεγάλη ομάδα πελατών καταφθάνει απρόσμενα, απαιτώντας γρήγορη προσαρμογή και αναπλήρωση ραφιών.



Σενάριο 3: Δραστηριότητα σε Κέντρο Νέων – Οργάνωση Βραδιάς Παιχνιδιών

Πλαίσιο: Είστε μέλος μιας ομάδας σε ένα κέντρο νέων που οργανώνει μια βραδιά παιχνιδιών για τους νέους της περιοχής. Η ομάδα σας πρέπει να στήσει παιχνίδια, να διαχειριστεί τα αναψυκτικά και να προωθήσει την εκδήλωση σε άλλους νέους.

Προκλήσεις:

- Κάποια παιχνίδια λείπουν ή είναι χαλασμένα, κάτι που απαιτεί από εσάς δημιουργικές λύσεις.
- Υπάρχουν λιγότεροι εθελοντές από το αναμενόμενο, οπότε τα μέλη της ομάδας αναλαμβάνουν περισσότερα καθήκοντα.
- Η αλλαγή του χώρου της εκδήλωσης την τελευταία στιγμή απαιτεί γρήγορη οργάνωση στον νέο χώρο.

Περιγραφές Ρόλων

Ρόλος 1: Υπεύθυνος ομάδας

Υπεύθυνος για την καθοδήγηση της ομάδας, τη λήψη βασικών αποφάσεων και τη διασφάλιση της προόδου παρά τις προκλήσεις. Πρέπει να διαχειρίζεστε το άγχος, να αναθέτετε καθήκοντα και να κρατάτε την ομάδα συγκεντρωμένη.

Ρόλος 2: Μέλος της Ομάδας (Γενικός Ρόλος)

Αναλαμβάνετε τις ανατεθειμένες εργασίες και υποστηρίζετε την ομάδα. Πρέπει να διαχειρίζεστε το φόρτο εργασίας σας, να παραμένετε ευέλικτοι και να αναλαμβάνετε νέες ευθύνες καθώς προκύπτουν προκλήσεις.

Ρόλος 3: Βοηθός/Διαμεσολαβητής

Υπεύθυνος για την επίλυση τυχόν διαφωνιών στην ομάδα για να διασφαλίσετε ότι όλοι παραμένουν συγκεντρωμένοι και συνεργάζονται καλά.

Ρόλος 4: Τεχνικός Βοηθός

Ασχολείστε με οποιαδήποτε τεχνικά ή εξοπλιστικά ζητήματα προκύψουν κατά τη διάρκεια του έργου, παρέχοντας λύσεις για να διατηρηθεί η πρόοδος.

Ρόλος 5: Οργανωτής

Υποστηρίζετε την ομάδα βοηθώντας στη διοργάνωση των εργασιών και παρέχοντας ανατροφοδότηση όπου χρειάζεται, διασφαλίζοντας ότι όλοι κατανοούν τα καθήκοντα και τα χρονοδιαγράμματα.



Καθημερινή Παρακολούθηση Παραγωγικότητας

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Παραγωγικότητας

Περιγραφή:

Αυτή η διαδικτυακή άσκηση ημερολογίου ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να παρακολουθούν και να αναστοχάζονται την παραγωγικότητά τους κάθε μέρα, εστιάζοντας στη διαχείριση του χρόνου, την ιεράρχηση των εργασιών και την προσαρμογή στις προκλήσεις.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Διαδικτυακή, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Πολλαπλές Συνεδρίες, Ελάχιστος Εξοπλισμός

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Προσαρμοστικότητα, Αυτονομία, Ευσυνειδησία, Οργάνωση, Ιεράρχηση Εργασιών, Διαχείριση Χρόνου

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ακριβής Αυτοαξιολόγηση, Αναστοχασμός, Αυτοπαρακίνηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Πρόσβαση σε διαδικτυακή πλατφόρμα ημερολογίου (π.χ., Google Docs, Evernote, ή άλλο ψηφιακό ημερολόγιο).
- Προαιρετικά: Εκτυπώσιμο πρότυπο παρακολούθησης για χειρόγραφη εκδοχή.

Εκτιμώμενη διάρκεια:

10–15 λεπτά την ημέρα για μία εβδομάδα

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα εισαγωγικό email ή μήνυμα που εξηγεί την έννοια της καθημερινής παρακολούθησης παραγωγικότητας. Ενθαρρύνονται να αφιερώσουν 10–15 λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας για να αναστοχαστούν την παραγωγικότητά τους, πώς διαχειρίστηκαν τον χρόνο τους και ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να παραμείνουν συγκεντρωμένοι.



Εισαγωγικό Email:

Θέμα: Καλώς ήρθατε στην Καθημερινή Παρακολούθηση Παραγωγικότητας

Αγαπητέ/ή [Όνομα Συμμετέχοντα],

Με χαρά σας παρουσιάζουμε το εργαλείο «Καθημερινή Παρακολούθηση Παραγωγικότητας!». Αυτό το απλό αλλά ισχυρό εργαλείο θα σας βοηθήσει να αναστοχαστείτε την καθημερινή σας παραγωγικότητα, να αναπτύξετε καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και να ανακαλύψετε τρόπους για να βελτιώσετε την αποδοτικότητά σας στην επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων.

Τι είναι η Καθημερινή Παρακολούθηση Παραγωγικότητας;

Η Καθημερινή Παρακολούθηση Παραγωγικότητας είναι μια άσκηση ημερολογίου που σας ενθαρρύνει να παρακολουθείτε και να αναστοχάζεστε την παραγωγικότητά σας κάθε μέρα. Αφιερώνοντας μόλις 10–15 λεπτά καθημερινά, θα:

- **Αναλύσετε πώς διαχειρίζεστε τον χρόνο σας:** Αναγνωρίστε τι ιεραρχείτε, πώς χειρίζεστε τις εργασίες και πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας.
- **Αναστοχαστείτε την πρόδοό σας:** Κατανοήστε τις δυνάμεις σας στην παραγωγικότητα, πού μπορείτε να βελτιωθείτε και πώς να εφαρμόσετε αυτές τις γνώσεις στο μέλλον.
- **Προσαρμοστείτε και εξελιχθείτε:** Μάθετε να προσαρμόζετε τις καθημερινές σας συνήθειες και στρατηγικές βάσει όσων ανακαλύπτετε μέσω του αναστοχασμού.

Γιατί είναι σημαντικό να παρακολουθείτε την παραγωγικότητά σας;

Η παρακολούθηση της παραγωγικότητάς σας βοηθά να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στους στόχους σας και παρέχει πληροφορίες για το πώς να βελτιστοποιήσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Μέσα από την ανάλυση των εργασιών σας, μπορείτε να εντοπίσετε πού υπερέχετε και πού μπορεί να χάνετε πολύτιμο χρόνο.

Πώς λειτουργεί;

Κάθε μέρα, θα λαμβάνετε μια σύντομη ερώτηση που θα καθοδηγεί το ημερολόγιό σας. Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να αναστοχαστείτε τις δραστηριότητες της ημέρας σας, να εντοπίσετε τι λειτούργησε καλά και να ανακαλύψετε περιοχές προς βελτίωση.

Τι χρειάζεστε για να ξεκινήσετε;

- Ένα ημερολόγιο (ψηφιακό ή φυσικό) για να καταγράφετε τις σκέψεις σας
- 10–15 λεπτά αδιάσπαστου χρόνου κάθε ημέρα



- Δέσμευση για αυτοβελτίωση!

Προαιρετική Κοινοποίηση και Ανατροφοδότηση:

Εάν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε να μοιραστείτε τις εβδομαδιαίες σας σκέψεις με έναν μέντορα, νεανικό συντονιστή ή συνομήλικο για πρόσθετη ανατροφοδότηση. Αυτό μπορεί να σας προσφέρει υποστήριξη και να σας βοηθήσει να βελτιώσετε περαιτέρω τις στρατηγικές σας.

Με εκτίμηση,
[Όνομα αποστολέα και οργανισμού]

Βήμα 2: Παρέχονται στους συμμετέχοντες καθημερινές ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν τους αναστοχασμούς τους (βλ. Παράρτημα).

Βήμα 3: Στο τέλος της εβδομάδας, οι συμμετέχοντες ανασκοπούν τις καθημερινές τους εγγραφές και αναστοχάζονται για τυχόν μοτίβα ή συμπεράσματα που παρατήρησαν. Τους ζητείται να γράψουν μια συνοπτική εγγραφή που αποτυπώνει τι έμαθαν για τις συνήθειες παραγωγικότητάς τους και πώς σκοπεύουν να τις βελτιώσουν.

Βήμα 4: Οι συμμετέχοντες έχουν την επιλογή να μοιραστούν τις σκέψεις τους με έναν μέντορα, νεανικό συντονιστή ή συνομήλικο για ανατροφοδότηση.



Παράρτημα: Παράδειγμα Ερωτήσεων Παρακολούθησης

Ημέρα 1: Ιεράρχηση Εργασιών

- **Ερώτηση:** Καταγράψτε τις τρεις κορυφαίες εργασίες που ιεραρχήσατε σήμερα. Ποια κριτήρια χρησιμοποιήσατε για να καθορίσετε τη σειρά τους;
- **Αναστοχασμός:** Αναλογιστείτε την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής ιεράρχησής σας και πώς επηρέασε την παραγωγικότητά σας.

Ημέρα 2: Προσαρμοστικότητα

- **Ερώτηση:** Αντιμετωπίσατε απρόσμενα γεγονότα ή προκλήσεις σήμερα; Πώς προσαρμοστήκατε για να παραμείνετε εντός προγράμματος;
- **Αναστοχασμός:** Σκεφτείτε πώς η ικανότητά σας να προσαρμόζεστε επηρέασε τη συνολική σας παραγωγικότητα και τα αποτελέσματα.

Ημέρα 3: Διαχείριση Χρόνου

- **Ερώτηση:** Αξιολογήστε πώς διαχειριστήκατε τον χρόνο σας σήμερα. Υπήρχαν στιγμές που νιώσατε ιδιαίτερα αποδοτικοί;
- **Αναστοχασμός:** Αναλογιστείτε ποιες στρατηγικές σας βοήθησαν να διαχειριστείτε αποτελεσματικά τον χρόνο σας και πού χρειάζεστε βελτίωση.

Ημέρα 4: Αυτονομία

- **Ερώτηση:** Ποιες εργασίες ολοκληρώσατε ανεξάρτητα σήμερα; Πώς επηρέασε η αυτονομία σας την παραγωγικότητά σας;
- **Αναστοχασμός:** Σκεφτείτε πώς η αυτονομία έπαιξε ρόλο στην παραγωγικότητά σας και τι μάθατε από την ανεξάρτητη εργασία.

Ημέρα 5: Αποδοτικότητα

- **Ερώτηση:** Ποια εργασία ολοκληρώσατε πιο αποδοτικά σήμερα; Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στην αποδοτικότητά σας;
- **Αναστοχασμός:** Αναλύστε τι σας έκανε αποδοτικούς σε αυτή την εργασία και πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτούς τους παράγοντες σε άλλους τομείς της εργασίας σας.

Ημέρα 6: Ξεπερνώντας την Αναβλητικότητα



- **Ερώτηση:** Αντιμετωπίσατε αναβλητικότητα σήμερα; Πώς την ξεπεράσατε, αν το κάνατε;
- **Αναστοχασμός:** Αναλογιστείτε τις στρατηγικές σας για να ξεπεράσετε την αναβλητικότητα και να διατηρήσετε την παραγωγικότητά σας.

Ημέρα 7: Ανασκόπηση Εβδομάδας

- **Ερώτηση:** Ανασκοπήστε τις εγγραφές σας από την εβδομάδα. Ποια μοτίβα ή τάσεις παρατηρείτε στην παραγωγικότητά σας; Πώς θα εφαρμόσετε όσα μάθατε στο μέλλον;
- **Αναστοχασμός:** Συνοψίστε τις σκέψεις της εβδομάδας και θέστε στόχους για τη βελτίωση της παραγωγικότητάς σας στο μέλλον.



Κατασκευές με Τουβλάκια

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επαγγελματικές Δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα για να εξερευνηθεί ο τρόπος συνεργασίας της ομάδας για την ολοκλήρωση ενός έργου, ενώ παράλληλα δίνεται έμφαση στους διαφορετικούς τύπους ηγεσίας μέσα στην ομάδα.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Διασκεδαστική, Διαδραστική, Βασισμένη σε Εργασία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αποδοχή Ανατροφοδότησης, Προσοχή στη Λεπτομέρεια, Επιμονή, Υπομονή, Αντοχή, Ομαδική Συνεργασία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Δεξιότητες Ακρόασης, Προσανατολισμός στο Αποτέλεσμα, Λογική

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- 2 ή 3 σετ Octons ή Τουβλάκια Lego
- Πριν από τη συνεδρία, κατασκευάστε ένα μοντέλο από τα Octons ή τα Lego. Θα πρέπει να είναι αρκετά περίπλοκο και να περιλαμβάνει διαφορετικά χρώματα. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα έχει αρκετά κομμάτια για να το ολοκληρώσει και ότι διαθέτουν τα ακριβή χρώματα που χρησιμοποιούνται στο μοντέλο.

Σημείωση: Αν δεν είναι διαθέσιμα τα Octons/Lego, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει με οποιοδήποτε είδος παιχνιδιού κατασκευών.

Εκτιμώμενη διάρκεια:

45 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Τοποθετήστε το μοντέλο από τα Octons/Lego έξω από την αίθουσα (ακριβώς έξω από την πόρτα), χωρίς να το δουν οι συμμετέχοντες.

Βήμα 2: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 ατόμων ή λιγότερων.

Βήμα 3: Εξηγήστε ότι κάθε ομάδα θα λάβει ένα σετ Octons/Lego. Ο στόχος τους είναι να κατασκευάσουν ένα αντίγραφο του μοντέλου που βρίσκεται έξω από την πόρτα.



Βήμα 4: Εξηγήστε ότι κάθε ομάδα αποτελείται από τους εξής ρόλους:

- **Παρατηρητής:** Μπορεί να πηγαίνει οπουδήποτε στην αίθουσα αλλά δεν μπορεί να μιλήσει ή να βοηθήσει με κανέναν τρόπο. Ο ρόλος του είναι να παρατηρεί πώς λειτουργεί η ομάδα ως σύνολο.
- **Αρχιτέκτονας:** Μπορεί να κοιτάξει το μοντέλο έξω από την αίθουσα και να δώσει οδηγίες στους κατασκευαστές, αλλά δεν μπορεί να αγγίξει τα Octons/Lego. Μπορεί μόνο να εξηγήει προφορικά πώς να το κατασκευάσουν και δεν επιτρέπεται να δείχνει το μοντέλο.
- **Κατασκευαστής:** Μπορεί να συναρμολογήσει τα Octons/Lego αλλά δεν μπορεί να κοιτάξει το αρχικό μοντέλο έξω από την αίθουσα.

Βήμα 5: Περιγράψτε τους κανόνες:

- Όποιος δει το μοντέλο δεν μπορεί να γίνει κατασκευαστής.
- Κάθε ομάδα μπορεί να έχει μόνο έναν αρχιτέκτονα εκτός αίθουσας κάθε φορά. Ο ρόλος του αρχιτέκτονα μπορεί να αλλάξει, αλλά μόλις κάποιος παραιτηθεί από αυτόν τον ρόλο, δεν μπορεί πλέον να συμμετέχει στη δραστηριότητα.

Βήμα 6: Διανείμετε τα τουβλάκια Octons/Lego σε κάθε ομάδα.

Βήμα 7: Ζητήστε έναν εθελοντή από κάθε ομάδα να αναλάβει τον ρόλο του παρατηρητή. Αν υπάρχουν συμμετέχοντες που έχουν ξανακάνει αυτή τη δραστηριότητα, προτείνετε να αναλάβουν τον ρόλο του παρατηρητή.

Βήμα 8: Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει τον αρχιτέκτονά της. Τα υπόλοιπα μέλη θα αναλάβουν τον ρόλο των κατασκευαστών.

Βήμα 9: Δώστε στις ομάδες 15 λεπτά για να αναδημιουργήσουν το μοντέλο. Όταν τελειώσει ο χρόνος, φέρτε όλη την ομάδα μαζί και φέρτε το αρχικό μοντέλο μέσα για σύγκριση με την εκδοχή κάθε ομάδας.

Βήμα 10: Ζητήστε από τους παρατηρητές να μοιραστούν ανατροφοδότηση για το πώς λειτούργησε η ομάδα τους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Σχεδιάσατε πώς θα λειτουργήσετε ως ομάδα ή ξεκινήσατε αμέσως;
- Πώς αποφασίσατε ποιος θα κοιτάξει το μοντέλο και ποιος θα το κατασκευάσει;



- Άκουγαν όλοι τις απόψεις των άλλων;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε από αυτή τη δραστηριότητα;



Πρόκληση Προσωπικής Ανάπτυξης

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επαγγελματικές Δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια αυτοκατευθυνόμενη δραστηριότητα διάρκειας δύο εβδομάδων, όπου οι συμμετέχοντες επιλέγουν να αναπτύξουν μια μικρή, θετική συνήθεια και να μάθουν μια νέα δεξιότητα. Η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί στον ελεύθερο χρόνο ή στο πλαίσιο του σχολείου ή της εργασίας, ανάλογα με το πλαίσιο. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν την καθημερινή τους πρόοδο και αναστοχάζονται τις προσπάθειές τους σε μια συνεδρία παρακολούθησης με έναν μέντορα.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Εύκολη Υλοποίηση, Συνεχής

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ευσυνειδησία, Οργάνωση, Επιμονή, Υπευθυνότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ενθουσιασμός, Αξιοπιστία, Αυτοπαρακίνηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Απλό έντυπο ή προσωπικό φύλλο παρακολούθησης για να καταγράψουν οι συμμετέχοντες την καθημερινή πρόοδό τους
- Εβδομαδιαίες συνεδρίες παρακολούθησης με μέντορες
- Προαιρετικά: Ημερολόγιο ή εφαρμογή κινητού για παρακολούθηση συνηθειών και ανάπτυξη δεξιοτήτων

Εκτιμώμενη διάρκεια:

Συνεχής για 2 εβδομάδες, με καθημερινή δέσμευση (10–15 λεπτά/ημέρα) και εβδομαδιαίες συνεδρίες αναστοχασμού

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγάγετε τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες, εξηγώντας ότι θα επικεντρωθούν σε δύο συγκεκριμένους στόχους κατά τις επόμενες δύο εβδομάδες:

- **Στόχος 1:** Δημιουργία μιας μικρής, θετικής καθημερινής συνήθειας (π.χ., τήρηση ημερολογίου, πρωινές διατάσεις, ή τακτοποίηση του προσωπικού χώρου)



- **Στόχος 2:** Ανάπτυξη μιας νέας δεξιότητας ή χόμπι (π.χ., μάθηση μιας συνταγής, εξάσκηση μιας βασικής ρουτίνας άσκησης, ή ανάγνωση για ένα νέο θέμα)

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μία συνήθεια και μία δεξιότητα στις οποίες θα επικεντρωθούν για τις δύο εβδομάδες. Θα πρέπει να εξετάσουν ποια συνήθεια ή δεξιότητα μπορεί να είναι ταυτόχρονα ευχάριστη και ωφέλιμη για την προσωπική τους ανάπτυξη.

Βήμα 3: Παρέχετε σε κάθε συμμετέχοντα ένα απλό φύλλο παρακολούθησης ή ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν προσωπικό ημερολόγιο/εφαρμογή για να καταγράφουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Κάθε μέρα, θα πρέπει να καταγράφουν:

- **Παρακολούθηση Συνήθειας:** Αν ολοκλήρωσαν τη συνήθειά τους και τυχόν αναστοχασμούς για το πώς επηρέασε την ημέρα τους
- **Παρακολούθηση Ανάπτυξης Δεξιοτήτων:** Σύντομη σημείωση για την πρόοδό τους με τη νέα δεξιότητα, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τι έμαθαν

Βήμα 4: Πραγματοποιήστε μια σύντομη συνεδρία παρακολούθησης με κάθε συμμετέχοντα στο τέλος της 1ης εβδομάδας. Αυτή η συνεδρία τους επιτρέπει να συζητήσουν:

- Την συνέπεια στην ανάπτυξη της συνήθειας και της δεξιότητας
- Τυχόν προκλήσεις που συνάντησαν και στρατηγικές για να παραμείνουν παρακινημένοι
- Τις προσαρμογές που μπορεί να χρειαστεί να κάνουν για να παραμείνουν στον σωστό δρόμο για τη 2η εβδομάδα

Βήμα 5: Στο τέλος της 2ης εβδομάδας, διευκολύνετε μια συνεδρία αναστοχασμού, όπου οι συμμετέχοντες ανασκοπούν τα φύλλα παρακολούθησης ή τα ημερολόγιά τους με τον μέντορα. Οι ερωτήσεις αναστοχασμού μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Τι μάθατε για τον εαυτό σας δημιουργώντας μια συνήθεια για δύο εβδομάδες;
- Πώς η εξάσκηση μιας νέας δεξιότητας επηρέασε την αυτοπεποίθηση ή την παρακίνησή σας;
- Υπήρξαν απρόσμενες προκλήσεις, και πώς τις ξεπεράσατε;
- Σκοπεύετε να συνεχίσετε με αυτή τη συνήθεια ή τη δεξιότητα;



Παρουσιάζοντας τον Εαυτό μου

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επαγγελματικές Δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα σε μορφή εργαστηρίου, όπου οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν και παρουσιάζουν μια σύντομη εισαγωγή για τον εαυτό τους, εστιάζοντας σε μια προσωπική δεξιότητα ή ενδιαφέρον. Η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τις δυνάμεις τους, να εξασκήσουν την αυτοπαρουσίαση και να ανταποκριθούν σε ανατροφοδότηση για τον τρόπο που παρουσιάζουν τον εαυτό τους.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Διαδραστική, Βασισμένη σε Παρουσίαση

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αποδοχή Ανατροφοδότησης, Προσοχή στη Λεπτομέρεια, Ευσυνειδησία, Ειλικρίνεια, Ακεραιότητα, Υπομονή, Προσωπική Παρουσίαση, Υπευθυνότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ευφράδεια, Παροχή Ανατροφοδότησης, Αυτοπεποίθηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Χώρος για τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν στην ομάδα
- Χαρτί και στυλό για να σημειώσουν τις ιδέες και την ανατροφοδότηση τους
- Προαιρετικά: Συσκευή ήχου/βίντεο για εγγραφή παρουσιάσεων για ανατροφοδότηση (αν είναι κατάλληλο)

Εκτιμώμενη διάρκεια:

40 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας, υπογραμμίζοντας τη σημασία της αυτοπαρουσίασης και της προσωπικής υπευθυνότητας σε επαγγελματικά και κοινωνικά περιβάλλοντα. Περιγράψτε ότι κάθε συμμετέχοντας θα παρουσιάσει μια σύντομη, δίλεπτη «ομιλία γνωριμίας» για τον εαυτό του, τονίζοντας μια προσωπική δεξιότητα, δύναμη ή ενδιαφέρον που θεωρεί ότι τον/την αντιπροσωπεύει καλύτερα.

Βήμα 2: Δώστε στους συμμετέχοντες 5–10 λεπτά για να σχεδιάσουν την παρουσίασή τους. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν τα εξής:



- Μια προσωπική δύναμη, δεξιότητα ή ενδιαφέρον που θέλουν να αναδείξουν
- Πώς επιθυμούν να γίνουν αντιληπτοί από άλλους σε επαγγελματικό ή κοινωνικό πλαίσιο
- Ένα παράδειγμα ή μια ιστορία που να απεικονίζει αυτή την δεξιότητα ή το ενδιαφέρον

Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν την αρχική τους ομιλία στην ομάδα. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης κάθε ατόμου, ενθαρρύνετε τους υπόλοιπους να ακούν με σεβασμό και να παρατηρούν συγκεκριμένες πτυχές του στυλ παρουσίασης, όπως την καθαρότητα, την αυτοπεποίθηση και τη δέσμευση με το κοινό.

Βήμα 4: Μετά από κάθε παρουσίαση, προσκαλέστε την ομάδα να παρέχει θετική ανατροφοδότηση και εποικοδομητικές προτάσεις. Οι προτεινόμενες ερωτήσεις ανατροφοδότησης περιλαμβάνουν:

- Ποιο στοιχείο της παρουσίασης ήταν πιο ενδιαφέρον;
- Πόσο αποτελεσματικά ο παρουσιαστής μετέφερε τη δεξιότητα ή την ποιότητα που επέλεξε;
- Τι θα μπορούσε να βελτιώσει την καθαρότητα ή την επίδραση της παρουσίασης;

Βήμα 5: Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να εξετάσουν την ανατροφοδότηση και να προσαρμόσουν την παρουσίασή τους αν το επιθυμούν. Εάν υπάρχει χρόνος, καλέστε τους να παραδώσουν μια βελτιωμένη εκδοχή της παρουσίασής τους, ενσωματώνοντας οποιαδήποτε χρήσιμη ανατροφοδότηση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς αποφασίσατε ποια προσωπική δύναμη ή δεξιότητα να παρουσιάσετε;
- Υπήρξε κάποια ανατροφοδότηση που σας εξέπληξε ή σας έδωσε νέα αντίληψη για το πώς σας αντιλαμβάνονται οι άλλοι;
- Τι αλλαγές κάνατε μετά την ανατροφοδότηση, και γιατί;
- Πώς νιώσατε παρουσιάζοντας τον εαυτό σας στους άλλους; Τι μάθατε για την αυτοπαρουσίαση;

Σημείωση: Αν είναι διαθέσιμες συσκευές εγγραφής, οι συμμετέχοντες μπορούν να καταγράψουν τις παρουσιάσεις τους για προσωπική ανασκόπηση. Διασφαλίστε ότι οι



συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με αυτή την επιλογή και κατανοούν ότι χρησιμοποιείται μόνο για προσωπικό αναστοχασμό.



Επικοινωνία Χωρίς Βλεμματική Επαφή

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επικοινωνιακές δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια σύντομη δραστηριότητα για να αναδειχθεί η σημασία της βλεμματικής επαφής και της γλώσσας του σώματος στην αποτελεσματική επικοινωνία. Οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίσουν πώς αυτά τα μη λεκτικά στοιχεία επηρεάζουν την κατανόηση και την εμπλοκή.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Σύντομη, Εργασία σε Ζευγάρια, Εύκολη Προετοιμασία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Προσοχή, Εστίαση στην Επικοινωνία, Λεκτική Εκφραστικότητα, Μη Λεκτική Επικοινωνία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Προσαρμοστικότητα, Δημιουργία Δικτύων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

Κανένα

Εκτιμώμενη διάρκεια:

10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και ζητήστε από κάθε ζευγάρι να καθίσει πλάτη με πλάτη, ώστε να αποτραπεί η βλεμματική επαφή και να περιοριστεί η γλώσσα του σώματος. Εισαγάγετε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι θα έχουν μια σύντομη συζήτηση χωρίς να βλέπουν ο ένας τον άλλον.

Βήμα 2: Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να συζητήσει ένα διασκεδαστικό, ανάλαφρο θέμα, ενώ κάθονται πλάτη με πλάτη. Προσφέρετε προτεινόμενα θέματα όπως:

- «Ποιο είναι το αγαπημένο σου σχολικό μάθημα;»
- «Αν είχες €5000, πού θα τα ξόδευες;»



- «Αν βρισκόσουν σε ένα έρημο νησί, τι θα έπαιρνες μαζί σου και γιατί;»
- «Αν μπορούσες να είσαι οποιοδήποτε ζώο, τι θα ήσουν και γιατί;»

Δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα λεπτό για να συζητήσουν ένα από αυτά τα θέματα πλάτη με πλάτη.

Βήμα 3: Μετά από ένα λεπτό, ζητήστε από κάθε ζευγάρι να στραφεί πρόσωπο με πρόσωπο. Ζητήστε τους να συζητήσουν ένα νέο θέμα ή να επανεξετάσουν το ίδιο θέμα, διατηρώντας οπτική επαφή. Προτεινόμενα θέματα περιλαμβάνουν:

- «Πρέπει τα σχολεία να διδάσκουν δεξιότητες ζωής ως βασικά μαθήματα ή να επικεντρώνονται μόνο στα ακαδημαϊκά;»
- «Αντικατοπτρίζουν οι σχολικές εξετάσεις την ευφυΐα ενός μαθητή;»
- «Είναι τα κοινωνικά δίκτυα πιο θετικά ή αρνητικά για τους νέους;»
- «Πρέπει οι κυβερνήσεις να παρέχουν δωρεάν στέγαση σε όλους τους πολίτες;»

Δώστε τους ένα ακόμη λεπτό να συζητήσουν, παρατηρώντας πώς αλλάζει η αλληλεπίδρασή τους.

Βήμα 4: Ζητήστε από όλους να καθίσουν σε ημικύκλιο. Προσκαλέστε κάθε ζευγάρι να μοιραστεί ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπειρία τους, εστιάζοντας στο πώς ένιωσαν διαφορετικά οι συζητήσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν για τη σημασία της βλεμματικής επαφής και της γλώσσας του σώματος στην επικοινωνία.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς ήταν να μιλάτε με κάποιον χωρίς βλεμματική επαφή;
- Ήταν διαφορετική η συζήτηση όταν ήσασταν πρόσωπο με πρόσωπο; Πώς;
- Πώς επηρέασαν η βλεμματική επαφή και η γλώσσα του σώματος την κατανόηση μεταξύ σας;
- Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη της επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο;



Άκου Προσεχτικά!

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επικοινωνιακές δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα που αναδεικνύει τη σημασία της ακρόασης και της χρήσης της γλώσσας του σώματος κατά την επικοινωνία.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Μοναδική Συνεδρία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Εστίαση στην Επικοινωνία, Δεξιότητες Ακρόασης, Μη Λεκτική Επικοινωνία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Συναισθηματική Αυτορρύθμιση, Συμμετοχή

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Καρέκλες για την ομάδα
- flipchart και μαρκαδόρος
- κάρτες για παιχνίδι ρόλων
- χρονόμετρο

Εκτιμώμενη διάρκεια:

20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Μέρος Α

Βήμα 1: Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και ορίστε κάθε ζευγάρι είτε ως ρόλο Α είτε ως ρόλο Β.

Βήμα 2: Διανείμετε την Κάρτα Ρόλου 1 σε όλους τους συμμετέχοντες που έχουν αναλάβει τον ρόλο Α, εξηγώντας ότι θα πρέπει να διατηρήσουν τις πληροφορίες μυστικές.



Βήμα 3: Ζητήστε από όσους έχουν αναλάβει τον ρόλο Β να συζητήσουν ένα θετικό/ευχάριστο θέμα της επιλογής τους για ένα λεπτό. Προτεινόμενα θέματα περιλαμβάνουν:

- «Η αγαπημένη μου αθλητική ομάδα...»
- «Το αγαπημένο μου τηλεοπτικό πρόγραμμα...»
- «Το αγαπημένο μου χόμπι...»

Ερωτήσεις Αναστοχασμού για το μέρος Α:

- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τη συμπεριφορά του συμμετέχοντα Α;
- Πώς ένιωσε ο συμμετέχων Β όταν δεν τον άκουγαν;
- Τι έκανε ο συμμετέχων Β όταν δεν τον άκουγαν;

Μέρος Β

Βήμα 4: Διανείμετε την Κάρτα Ρόλου 2 στον συμμετέχοντα Β και ζητήστε από όσους έχουν τον ρόλο Α να μιλήσουν για ένα λεπτό πάνω σε ένα θέμα της επιλογής τους.

Βήμα 5: Μετά το παιχνίδι ρόλων, δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να συζητήσουν την εμπειρία τους.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού για το μέρος Β:

- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τη συμπεριφορά του συμμετέχοντα στον ρόλο Β;
- Πώς ένιωσε ο συμμετέχων Α όταν τον άκουγαν;
- Τι έκανε ο συμμετέχων Α όταν τον άκουγαν;
- Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε για να δείξουμε ότι ακούμε κάποιον προσεκτικά;

Μέρος Γ

Βήμα 6: Διανείμετε την Κάρτα Ρόλου 3 στον συμμετέχοντα Α και ζητήστε από όσους έχουν τον ρόλο Β να μιλήσουν για ένα λεπτό πάνω σε ένα διαφορετικό θέμα της επιλογής τους.

Βήμα 7: Μετά το παιχνίδι ρόλων, δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να συζητήσουν την εμπειρία τους.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού για το μέρος Γ:

- Τι ήταν διαφορετικό αυτή τη φορά;



- Ένωσε ο συμμετέχων Β ότι τον άκουγαν;
- Ποια είναι η αξία του να νιώθουμε ότι μας ακούν;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να δείξουμε ότι ακούμε ενεργά κάποιον;

Κάρτες Παιχνιδιού Ρόλων

Κάρτα Ρόλου 1

- Δεν ακούτε τι λέει ο συνομιλητής σας και το δείχνετε κουνώντας νευρικά τα χέρια σας, κοιτώντας έξω από το παράθυρο ή γύρω από το δωμάτιο, βγάζοντας κάτι από την τσάντα σας, κοιτάζοντας το κινητό σας, χασμουριέστε, κ.λπ.
- Δεν κάνετε καθόλου οπτική επαφή με τον συνομιλητή σας.
- **Απαγορεύεται να μιλήσετε.**

Κάρτα Ρόλου 2

- Ακούτε προσεκτικά τι λέει ο συνομιλητής σας και το δείχνετε διατηρώντας καλή οπτική επαφή (χωρίς να κοιτάζετε επίμονα).
- Είστε χαλαροί και ελαφρώς σκυμμένοι προς τα εμπρός στην καρέκλα σας.
- Δείχνετε ότι σας ενδιαφέρει τι λέει ο συνομιλητής σας με χειρονομίες, όπως κουνώντας το κεφάλι και χαμογελώντας.
- **Απαγορεύεται να μιλήσετε.**

Κάρτα Ρόλου 3



- Ακούτε προσεκτικά τι λέει ο συνομιλητής σας και το δείχνετε διατηρώντας καλή οπτική επαφή (χωρίς να κοιτάζετε επίμονα).
- Είστε χαλαροί και ελαφρώς σκυμμένοι προς τα εμπρός στην καρέκλα σας.
- Δείχνετε ότι σας ενδιαφέρει τι λέει ο συνομιλητής σας με χειρονομίες, όπως κουνώντας το κεφάλι και χαμογελώντας.
- **Πρέπει να μιλήσετε, να κάνετε ερωτήσεις και να επαναλαμβάνετε στον συνομιλητή σας ό,τι ακούσατε.**



Επικοινωνία Διπλής Κατεύθυνσης

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επικοινωνιακές δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια ομαδική δραστηριότητα που δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εξερευνήσουν πρακτικά τις δυσκολίες και τα δυνατά σημεία στην επικοινωνία.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Διαδραστική

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Εστίαση στην Επικοινωνία, Λιτότητα, Ευφράδεια, Δεξιότητες Ακρόασης, Μη Λεκτική Επικοινωνία, Υπομονή

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Προσοχή στη Λεπτομέρεια, Ηγεσία, Διδασκαλία Άλλων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

Χαρτί, μολύβια, έτοιμα σχέδια με απλά σχέδια γραμμών, καρέκλες

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

20 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Παρέχετε σε όλους τους συμμετέχοντες ένα κενό φύλλο χαρτιού και ένα μολύβι.

Βήμα 2: Ζητήστε έναν εθελοντή και δώστε του ένα αντίγραφο του προκατασκευασμένου σχεδίου, δίνοντάς του την οδηγία να κρατήσει το σχέδιο κρυφό και να καθίσει με την πλάτη του προς την ομάδα.

Βήμα 3: Οδηγήστε τον εθελοντή να εξηγήσει στην ομάδα πώς να σχεδιάσει την εικόνα, χρησιμοποιώντας μόνο τη φωνή του. Δεν επιτρέπεται να απαντά σε ερωτήσεις από την ομάδα ή να επαναλαμβάνει οδηγίες αν του ζητηθεί.

Βήμα 4: Η ομάδα πρέπει να προσπαθήσει να σχεδιάσει το διάγραμμα βασιζόμενη αποκλειστικά στις οδηγίες που δίνονται από τον εθελοντή.



Βήμα 5: Επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αυτή τη φορά με τον εθελοντή να κάθεται πρόσωπο με πρόσωπο προς την ομάδα και χρησιμοποιώντας διαφορετικό σχέδιο.

Βήμα 6: Επιτρέψτε στην ομάδα να κάνει ερωτήσεις και να ζητήσει να επαναληφθούν οι πληροφορίες αν χρειάζεται.

Βήμα 7: Ο εθελοντής πρέπει να απαντήσει σε οποιαδήποτε ερώτηση από την ομάδα.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία λέξη για να περιγράψετε πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Καταφέρατε να ολοκληρώσετε την εργασία; Αν όχι, γιατί;
- Πώς σας φάνηκε να επικοινωνείτε με μια ομάδα χωρίς βλεμματική επαφή;
- Είναι σημαντικό να μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις και να λαμβάνετε απαντήσεις;
- Είναι σημαντικό να βλέπετε τις εκφράσεις του προσώπου κάποιου όταν επικοινωνεί; Γιατί;
- Πώς θα εφαρμόζατε όσα μάθατε για την επικοινωνία σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον;



Στρατηγικές Διαχείρισης Άγχους

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Διαχείρισης Άγχους

Περιγραφή:

Μια συνεργατική δραστηριότητα που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν και να μάθουν τεχνικές διαχείρισης άγχους, συζητώντας στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες αγχωτικές καταστάσεις.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Μοναδική Συνεδρία, Ελάχιστος Εξοπλισμός

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ικανότητα αντιμετώπισης πίεσης, Διαχείριση πολυπλοκότητας, Επίλυση προβλημάτων

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Αυτοέλεγχος

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακας (αν είναι δια ζώσης)
- Ψηφιακά εργαλεία συνεργασίας, όπως το Google Docs ή ένας εικονικός πίνακας (αν είναι διαδικτυακά)
- Μαρκαδόροι, στυλό ή εργαλεία ψηφιακής σημείωσης

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

45 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής εισάγει την έννοια της διαχείρισης άγχους, εξηγώντας ότι το άγχος είναι κοινό και μπορεί να αντιμετωπιστεί με αποτελεσματικές στρατηγικές. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι θα συνεργαστούν για να συζητήσουν και να οργανώσουν τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικές αγχωτικές καταστάσεις.

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει μια λίστα με προτεινόμενες τεχνικές διαχείρισης άγχους και ενθαρρύνεται να συζητήσει



ποιες από αυτές βρίσκουν χρήσιμες και γιατί. Οι ομάδες μπορούν να προσθέσουν τυχόν επιπλέον τεχνικές που έχουν δουλέψει για τους ίδιους.

Βήμα 3: Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις πρόσθετες τεχνικές που συζήτησε. Στη συνέχεια, ως μεγαλύτερη ομάδα, οι συμμετέχοντες οργανώνουν αυτές τις τεχνικές σε κατηγορίες, όπως:

- **Γρήγορες λύσεις:** Τεχνικές για άμεση ανακούφιση από το άγχος.
- **Μακροπρόθεσμες στρατηγικές:** Τεχνικές για τη διαχείριση συνεχιζόμενου άγχους.
- **Φυσικές τεχνικές:** Στρατηγικές που περιλαμβάνουν φυσική δραστηριότητα.
- **Νοητικές/Συναισθηματικές τεχνικές:** Στρατηγικές για τη διαχείριση σκέψεων και συναισθημάτων.

Βήμα 4: Ο συντονιστής ολοκληρώνει με μια ομαδική συζήτηση, θέτοντας ερωτήσεις όπως:

- Ποιες τεχνικές βρίσκετε πιο χρήσιμες;
- Πώς μπορείτε να εντάξετε αυτές τις στρατηγικές στην καθημερινότητά σας;
- Υπάρχουν νέες τεχνικές που σκοπεύετε να δοκιμάσετε;



Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους:

- 1. Βαθιές Αναπνοές**
 - **Περιγραφή:** Η λήψη αργών, βαθιών αναπνοών μπορεί να ηρεμήσει το μυαλό και το σώμα.
- 2. Προοδευτική Χαλάρωση Μυών**
 - **Περιγραφή:** Σύσφιξη και χαλάρωση διαφορετικών μυϊκών ομάδων για απελευθέρωση φυσικής έντασης.
- 3. Σωματική Άσκηση**
 - **Περιγραφή:** Η σωματική δραστηριότητα, όπως περπάτημα, διατάσεις ή αθλητισμός, απελευθερώνει ενδορφίνες και μειώνει το άγχος.
- 4. Ακρόαση Μουσικής**
 - **Περιγραφή:** Η ακρόαση χαλαρωτικής ή ανεβαστικής μουσικής μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και να χαλαρώσει το μυαλό.
- 5. Διαλείμματα**
 - **Περιγραφή:** Η απομάκρυνση από μια εργασία για 5–10 λεπτά ανανεώνει την εστίαση και μειώνει τα επίπεδα άγχους.
- 6. Οραματισμός**
 - **Περιγραφή:** Η φαντασία ενός ήρεμου μέρους (π.χ., παραλία ή δάσος) μειώνει το άγχος και ηρεμεί το μυαλό.
- 7. Συζήτηση με έναν Φίλο**
 - **Περιγραφή:** Η συζήτηση των συναισθημάτων με έναν αξιόπιστο φίλο παρέχει συναισθηματική υποστήριξη και μειώνει το άγχος.
- 8. Ημερολόγιο**
 - **Περιγραφή:** Η καταγραφή σκέψεων και συναισθημάτων βοηθά στην επεξεργασία συναισθημάτων και στη μείωση του άγχους.
- 9. Θετικός Εσωτερικός Διάλογος**
 - **Περιγραφή:** Η αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων με θετικές επιβεβαιώσεις αυξάνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει το άγχος.
- 10. Ρεαλιστικοί Στόχοι**
 - **Περιγραφή:** Η διαίρεση των εργασιών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα αποτρέπει το αίσθημα υπερβολικής πίεσης.
- 11. Διαχείριση Χρόνου**
 - **Περιγραφή:** Ο προγραμματισμός της ημέρας και η ιεράρχηση των εργασιών αποτρέπει τις βιασύνες της τελευταίας στιγμής και μειώνει το άγχος.
- 12. Διαλογισμός**
 - **Περιγραφή:** Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας ή του εστιασμένου διαλογισμού αυξάνει την ηρεμία και τη διαύγεια.
- 13. Ιεράρχηση**
 - **Περιγραφή:** Η εστίαση στις πιο σημαντικές εργασίες πρώτα βοηθά στη διαχείριση του φόρτου εργασίας και στη μείωση του άγχους.
- 14. Προοδευτική Χαλάρωση**
 - **Περιγραφή:** Η σταδιακή χαλάρωση κάθε μέρους του σώματος μειώνει το άγχος και την ένταση.



Παρουσίαση Υπό Πίεση

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Διαχείρισης Άγχους

Περιγραφή:

Μια σύντομη άσκηση παρουσίασης, σχεδιασμένη για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν την αυτορρύθμιση συναισθημάτων, την απομόνωση σκέψεων και τη διαχείριση πίεσης σε συνθήκες υψηλού στρες..

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Δια ζώσης, Σύντομη, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ικανότητα Αντιμετώπισης Πίεσης, Ανθεκτικότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Εστίαση στην Επικοινωνία, Ευφράδεια, Αυτοπεποίθηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

Μια λίστα με ποικίλα θέματα παρουσίασης, Χρονόμετρο

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

15 λεπτά ανά συμμετέχοντα

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγάγετε τη δραστηριότητα, εξηγώντας ότι κάθε συμμετέχων θα δώσει μια σύντομη, αυτοσχέδια παρουσίαση σε ένα τυχαία ανατεθέν θέμα, υπό συνθήκες υψηλής πίεσης.

Αναθέστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα θέμα και δώστε του 5 λεπτά να προετοιμαστεί. Ενθαρρύνετέ τους να κάνουν μια γρήγορη καταγραφή των βασικών σημείων τους, καθώς δεν θα έχουν χρόνο για λεπτομερές σχέδιο.

Βήμα 2: Κάθε συμμετέχων δίνει μια παρουσίαση διάρκειας 2–3 λεπτών. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, εισαγάγετε τυχαίες διακοπές ή προκλήσεις για να προσομοιώσετε συνθήκες υψηλής πίεσης. Αυτές οι προκλήσεις ελέγχουν την ικανότητά τους να παραμένουν συγκεντρωμένοι, να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να διαχειρίζονται αντιδράσεις, συνεχίζοντας ομαλά την παρουσίαση.



Βήμα 3: Μετά από κάθε παρουσίαση, προσκαλέστε την ομάδα να παρέχει υποστηρικτική ανατροφοδότηση, εστιάζοντας στο πώς ο συμμετέχων διαχειρίστηκε τις διακοπές και την πίεση. Ακολουθήστε με ερωτήσεις επεξεργασίας για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν την απόδοσή τους και να εντοπίσουν σημεία βελτίωσης.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε να παρουσιάζετε με επιπρόσθετες διακοπές ή χρονικούς περιορισμούς;
- Μείνατε συγκεντρωμένοι στο θέμα σας παρά τις προκλήσεις;
- Πώς διαχειριστήκατε συναισθήματα άγχους ή απογοήτευσης κατά τη διάρκεια της παρουσίασης;
- Χρησιμοποίησατε κάποια στρατηγική για να παραμείνετε ήρεμοι υπό πίεση;
- Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά για να διαχειριστείτε παρόμοιες καταστάσεις;



Προτεινόμενα Θέματα Παρουσίασης:

Η σημασία της εκμάθησης μιας δεύτερης γλώσσας	Πώς να διαχειρίζεστε το άγχος στην καθημερινή ζωή
Τα οφέλη του να περνάει κανείς χρόνο στη φύση	Γιατί όλοι πρέπει να μαθαίνουν βασικές μαγειρικές δεξιότητες
Πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση	Η σημασία του προϋπολογισμού και της αποταμίευσης χρημάτων
Τα υπέρ και τα κατά της εξ αποστάσεως εργασίας ή εκπαίδευσης	Συμβουλές για τη δημιουργία ισχυρών φιλιών
Ο αντίκτυπος της μουσικής στη διάθεση και τα συναισθήματα	Τα οφέλη ενός τακτικού προγράμματος ύπνου
Γιατί η άσκηση είναι απαραίτητη για την ψυχική υγεία	Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην καθημερινή ζωή
Γιατί η δημιουργικότητα είναι σημαντική στην επίλυση προβλημάτων	Τι κάνει έναν ηγέτη καλό;



Τα οφέλη του εθελοντισμού στην κοινότητά σας	Πώς η τεχνολογία αλλάζει την εκπαίδευση
--	---

Διακοπές και Προκλήσεις Κατά τη Διάρκεια της Παρουσίασης:

Συνοψίστε την παρουσίασή σας σε τρία βασικά σημεία.	Σας απομένουν 30 δευτερόλεπτα για να ολοκληρώσετε την παρουσίασή σας.
Ολοκληρώστε τα βασικά σας σημεία μέσα στα επόμενα 10 δευτερόλεπτα.	Αλλάξτε θέμα. Τώρα πείτε μας για την αντίθετη πλευρά του επιχειρηματός σας.
Εστιάστε στα οφέλη ή τις προκλήσεις του θέματός σας.	Αν έπρεπε να το εξηγήσετε σε ένα νεότερο κοινό, πώς θα το κάνατε;
Σταματήστε για 5 δευτερόλεπτα, μετά συνεχίστε με ένα νέο παράδειγμα.	Ξεκινήστε από το τελευταίο σημείο που αφήσατε.
Σηκωθείτε και συνεχίστε να παρουσιάζετε.	Μετακινηθείτε σε άλλο σημείο του δωματίου, ενώ διατηρείτε τη ροή της παρουσίασής σας.
Μιλήστε πιο δυνατά, σαν να απευθύνεστε σε μεγαλύτερο κοινό.	Αν είχατε μόνο μία πρόταση για να μας πείσετε, ποια θα ήταν αυτή;
Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί αυτό είναι σημαντικό;	Χρησιμοποιήστε χειρονομίες για να τονίσετε τα επιχειρηματά σας.



Φανταστείτε ότι ένας φίλος σας αμφισβητεί. Πώς θα αντιδρούσατε;	Τι θα λέγατε σε κάποιον που διαφωνεί μαζί σας;
Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα ενός αντεπιχειρήματος;	Ρωτήστε το κοινό μια ερώτηση για να το εμπλέξετε στο θέμα.
Παρακαλώ ξεκαθαρίστε το βασικό σας σημείο με απλούστερους όρους.	Μπορείτε να συνοψίσετε ξανά το σημείο σας για περισσότερη σαφήνεια;



Ο Φωτεινός Σηματοδότης

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Διαχείρισης Άγχους

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν το άγχος χρησιμοποιώντας μια τεχνική τριών βημάτων: αναγνώριση συναισθημάτων (κόκκινο), αναστοχασμός στις πιθανές αντιδράσεις (κίτρινο), και εποικοδομητική δράση (πράσινο).

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική ή Ομαδική, Εύκολη Προετοιμασία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Διαχείριση Πολυπλοκότητας, Λήψη Αποφάσεων, Συναισθηματική Αυτορρύθμιση, Επιμονή, Επίλυση Προβλημάτων

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Προσαρμοστικότητα, Διεκδικητικότητα, Δημιουργία Θετικών Περιβαλλόντων Μάθησης

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Κατάλογος συγκεκριμένων αγχωτικών καταστάσεων (σε κάρτες ή διαφάνειες)
- Φύλλα χαρτιού ή ψηφιακή μορφή για απαντήσεις

Προαιρετικό: Σε ομαδική μορφή, μπορεί να γίνει συζήτηση για κάθε σενάριο, ώστε να εξερευνηθούν διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης άγχους και προοπτικές.

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

25 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Παρουσιάστε την τεχνική του Φωτεινού Σηματοδότη, εξηγώντας τα τρία βήματα:

- **Κόκκινο:** Σταματήστε και αναγνωρίστε το συναίσθημα που νιώθετε.
- **Κίτρινο:** Αναστοχαστείτε στις πιθανές αντιδράσεις στην κατάσταση.



- **Πράσινο:** Επιλέξτε και δράστε με την καλύτερη επιλογή για τη διαχείριση της κατάστασης.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις για να διασφαλίσετε ότι κατανοούν την τεχνική.

Βήμα 2: Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα αντιμετωπίσουν μια σειρά από αγχωτικές καταστάσεις, καθεμία από τις οποίες παρέχει ευκαιρία για εξάσκηση της τεχνικής του Φωτεινού Σηματοδότη.

Βήμα 3: Παρουσιάστε κάθε σενάριο σταδιακά, δίνοντας στους συμμετέχοντες περίπου 3 λεπτά για κάθε κατάσταση, ώστε να συμπληρώσουν τα βήματα (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο) σε χαρτί ή ψηφιακή μορφή.

Βήμα 4: Μετά την ολοκλήρωση των σεναρίων, δώστε χρόνο για αναστοχασμό. Συζητήστε πώς διαχειρίστηκαν την κάθε κατάσταση, αν κατάφεραν να αναγνωρίσουν με ακρίβεια τα συναισθήματά τους και να αντιδράσουν εποικοδομητικά. Σε ομαδικό πλαίσιο, ενθαρρύνετε τη συζήτηση για τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να περάσουν από το κόκκινο στο πράσινο.



Επεξήγηση της Τεχνικής του Φωτεινού Σηματοδότη

Η τεχνική του συναισθηματικού Φωτεινού Σηματοδότη βοηθά τους ανθρώπους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε αγχωτικές καταστάσεις χρησιμοποιώντας τρία βήματα:

- Κόκκινο:** Σταματήστε και αναγνωρίστε το συναίσθημα.
 - Όταν νιώθετε έντονα συναισθήματα, σταματήστε. Αναγνωρίστε τι συναίσθημα βιώνετε (π.χ., θυμό, άγχος, απογοήτευση).
- Κίτρινο:** Αναστοχαστείτε στις πιθανές αντιδράσεις.
 - Σκεφτείτε την κατάσταση και πώς μπορείτε να διαχειριστείτε το συναίσθημα. Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι προκαλεί αυτό το συναίσθημα;» και «Ποιες είναι οι επιλογές μου για αντίδραση;»
- Πράσινο:** Επιλέξτε την καλύτερη πορεία δράσης.
 - Δράστε με βάση τον αναστοχασμό σας. Επιλέξτε μια εποικοδομητική αντίδραση που θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την κατάσταση αποτελεσματικά.



Παραδείγματα Αγχωτικών Καταστάσεων		Πιθανές αντιδράσεις
1	Λαμβάνετε κακή αξιολόγηση από τον προϊστάμενο σας.	Κόκκινο: Νιώθετε Θυμό/Λύπη/Ανασφάλεια
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε αν η κριτική είναι έγκυρη. Ρωτήστε τον εαυτό σας τι μπορείτε να μάθετε από την εμπειρία.
		Πράσινο: Ευχαριστήστε για την ανατροφοδότηση, ζητήστε συγκεκριμένα παραδείγματα και καθορίστε ένα σχέδιο βελτίωσης.
2	Πολλαπλές προθεσμίες την ίδια μέρα.	Κόκκινο: Άγχος/Υπερβολική πίεση
		Κίτρινο: Κάντε μια λίστα με τις εργασίες που έχετε να κάνετε και ιεραρχήστε τες./ Σκεφτείτε πώς μπορείτε να διαχειριστείτε το χρόνο σας καλύτερα. / Επεξεργαστείτε το ενδεχόμενο να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον συνάδελφο.
		Πράσινο: Δημιουργήστε ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα, σπάστε τις εργασίες σε μικρότερα βήματα και συζητήστε με τον προϊστάμενο για τις προτεραιότητες.
3	Σύγκρουση με συνάδελφο.	Κόκκινο: Αίσθημα απογοήτευσης και έλλειψης εμπιστοσύνης.
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε στις αιτίες της σύγκρουσης / Σκεφτείτε την πλευρά του συναδέλφου σας και τον λόγο για τον οποίο συμπεριφέρθηκε έτσι. / Σκεφτείτε πώς αυτή η κατάσταση επηρεάζει το περιβάλλον εργασίας σας.
		Πράσινο: Προσεγγίστε τον συνάδελφο ήρεμα, προτείνετε μια αμοιβαία επωφελή λύση ή ζητήστε διαμεσολάβηση.
4	Απρόσμενη αλλαγή σε ένα έργο.	Κόκκινο: Αίσθημα άγχους, απογοήτευσης και αδυναμίας
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε τους λόγους και τον αντίκτυπο της αλλαγής / Σκεφτείτε τις εναλλακτικές λύσεις /



		Αξιολογήστε την αντίδραση της ομάδας σε αυτή την αλλαγή.
		Πράσινο: Επικοινωνήστε την αλλαγή στην ομάδα και προσαρμόστε τη στρατηγική μαζί τους / Προσδιορίστε τυχόν απαιτούμενους πρόσθετους πόρους/Καθορίστε νέες προθεσμίες και ρεαλιστικούς στόχους.
5	Σας αγνοούν οι άλλοι συνάδελφοι.	Κόκκινο: Αίσθημα απογοήτευσης /ανασφάλειας/ αποσύνδεσης.
		Κίτρινο: Σκεφτείτε αν η αγνόηση ήταν σκόπιμη ή τυχαία/Σκεφτείτε πώς να αντιδράσετε διεκδικητικά/Σκεφτείτε τη δυναμική της ομάδας και τους καλύτερους τρόπους σύνδεσης με τους άλλους
		Πράσινο: Βρείτε την κατάλληλη στιγμή για να εκφράσετε πώς αισθάνεστε/Απευθυνθείτε σε έναν συνάδελφο για να συζητήσετε την κατάσταση και να ζητήσετε υποστήριξη/Προτείνετε ομαδικές δραστηριότητες για την ενίσχυση της επικοινωνίας.
6	Δεν λαμβάνετε αναγνώριση από την ομάδα εργασίας.	Κόκκινο: Νιώθετε απογοητευμένοι/μη παρακινημένοι/εκνευρισμένοι.
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε τις προσδοκίες σας ως προς την αναγνώριση. Σκεφτείτε τους διάφορους λόγους για την έλλειψη αναγνώρισης. Σκεφτείτε πώς να εκφράσετε την ανάγκη σας για ανατροφοδότηση.
		Πράσινο: Συζητήστε με τον επικεφαλής της ομάδας για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και να ζητήσετε ανατροφοδότηση. Εκφράστε με σεβασμό προς τους συναδέλφους σας τη σημασία της αναγνώρισης των συλλογικών προσπαθειών. Προτείνετε μια συνάντηση ανατροφοδότησης για να βελτιώσετε την επικοινωνία στην ομάδα.



Αναζωογονητικές κατασκευές

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες για την Επίτευξη Θετικής Αλλαγής

Περιγραφή:

Ένα πρακτικό παιχνίδι που στοχεύει στη βελτίωση της κατανόησης των δεξιοτήτων ηγεσίας και ακρόασης.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Απαιτεί Εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ηγεσία, Δεξιότητες Ακρόασης, Αντιμετώπιση Πολυπλοκότητας

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Προσοχή στη Λεπτομέρεια, Συνεργασία, Διαχείριση Χρόνου

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Τουβλάκια (π.χ., LEGO ή παρόμοια)
- Φύλλα τεχνικού χαρτιού A4
- Μαρκαδόροι
- Επαρκής χώρος για κατασκευές και κίνηση μεταξύ ομάδων
- Τα σχέδια κατασκευών μπορούν να εκτυπωθούν ή να σχεδιαστούν από την ομάδα ή τον συντονιστή.

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

1 ώρα

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες των 4–6 ατόμων.

Βήμα 2: Δείξτε τα τουβλάκια σε κάθε ομάδα και ζητήστε τους να σχεδιάσουν μια κατασκευή που μπορεί να δημιουργηθεί με αυτά. Εναλλακτικά, δημιουργήστε εκ των προτέρων σχέδια κατασκευών και μην τα δείξετε στους συμμετέχοντες.



Βήμα 3: Σε κάθε ομάδα, επιλέξτε 1 ή 2 μέλη να αναλάβουν τον ρόλο του/των αρχηγού/ών της κατασκευής. Τα υπόλοιπα μέλη θα είναι οι κατασκευαστές.

Βήμα 4: Όλοι οι αρχηγοί των κατασκευών συγκεντρώνονται στο κέντρο του δωματίου για να ανταλλάξουν τα σχέδια μεταξύ τους.

Βήμα 5: Κάθε ομάδα έχει προκαθορισμένο χρόνο (π.χ., 10–15 λεπτά) για να ολοκληρώσει την κατασκευή. Μόνο οι κατασκευαστές επιτρέπεται να χειρίζονται τα τουβλάκια και να δημιουργούν την κατασκευή, ενώ μόνο οι αρχηγοί μπορούν να βλέπουν το σχέδιο. Οι αρχηγοί πρέπει να επικοινωνούν αποτελεσματικά με την ομάδα τους για να διασφαλίσουν την ακρίβεια της κατασκευής.

Βήμα 6: Όταν τελειώσει ο χρόνος, μπορείτε:

- a) Να ανταλλάξετε σχέδια και ρόλους (αρχηγός και κατασκευαστής).
- b) Να εισαγάγετε έναν νέο κανόνα (π.χ., οι κατασκευαστές δεν επιτρέπεται να μιλούν ή κάποιοι κατασκευαστές μπορούν να χειρίζονται μόνο συγκεκριμένα χρώματα, όπως πράσινα ή κόκκινα τουβλάκια).

Βήμα 7: Κάντε μια συζήτηση με τους συμμετέχοντες για να αξιολογήσετε την άσκηση. Ζητήστε τόσο από τους αρχηγούς όσο και από τους κατασκευαστές να μοιραστούν πώς ένιωσαν στους ρόλους τους και αν η επικοινωνία ήταν αποτελεσματική. Στοχαστείτε πάνω στις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν, πώς προσαρμόστηκαν οι ομάδες, και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.



Καινοτόμες Λύσεις

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες για την Επίτευξη Θετικής Αλλαγής

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα καταίγισμού ιδεών που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν δημιουργικές λύσεις σε ένα κοινό πρόβλημα.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία, Ελάχιστος ή Χωρίς Εξοπλισμό

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Δημιουργικότητα, Ευελιξία, Πρωτοβουλία, Καινοτομία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Αποτελεσματικότητα Ομάδας

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Φύλλα χαρτιού, πίνακας ή ψηφιακά εργαλεία συνεργασίας (π.χ., Google Jamboard ή εικονικός πίνακας)
- Μαρκαδόροι ή εργαλεία ψηφιακής σημείωσης
- Χρονόμετρο

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

30 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγάγετε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι οι συμμετέχοντες θα καταίγισουν δημιουργικές λύσεις για ένα συγκεκριμένο πρόβλημα.

Βήμα 2: Παρουσιάστε ένα κοινό, σχετικό πρόβλημα (δείτε τη λίστα παρακάτω για παραδείγματα). Διασφαλίστε ότι το πρόβλημα είναι αρκετά ευρύ ώστε να επιτρέψει πολλαπλές δημιουργικές λύσεις.



Βήμα 3: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες ή ζητήστε τους να δουλέψουν ατομικά. Δώστε σε κάθε ομάδα/συμμετέχοντα 15 λεπτά για να δημιουργήσει όσες περισσότερες καινοτόμες λύσεις μπορεί. Ενθαρρύνετε τους να χρησιμοποιήσουν οπτικά βοηθήματα, σκίτσα ή λίστες για να οργανώσουν τις ιδέες τους.

Βήμα 4: Κάθε ομάδα/συμμετέχων παρουσιάζει τις πιο μοναδικές ή υποσχόμενες ιδέες τους στη μεγαλύτερη ομάδα. Ενθαρρύνετε συνοπτικές παρουσιάσεις που εστιάζουν στην καινοτομία και τη σκοπιμότητα κάθε ιδέας.

Βήμα 5: Ενθαρρύνετε τη μεγαλύτερη ομάδα να παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση για κάθε ιδέα, εστιάζοντας στη δημιουργικότητα, την πρωτοτυπία και τον πιθανό αντίκτυπο. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τη διαδικασία τους και τι τους βοήθησε να σκεφτούν δημιουργικά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Παραδείγματα Προβλημάτων:

1. Πώς μπορούμε να κάνουμε τους δημόσιους χώρους (όπως πάρκα) πιο φιλόξενους για νέους;
2. Πώς μπορούν οι νέοι να παραμείνουν παρακινημένοι κατά την αναζήτηση εργασίας;
3. Τι μπορεί να γίνει για να γίνει η διαδικτυακή μάθηση πιο ελκυστική και προσβάσιμη;
4. Πώς μπορούν οι νέοι να βρουν πιο οικονομικούς τρόπους για να παραμείνουν δραστήριοι και υγιείς;
5. Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη δημιουργία αίσθησης κοινότητας στις τοπικές γειτονιές;
6. Πώς μπορούν οι νέοι να έχουν πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες για τρέχοντα γεγονότα;
7. Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε περισσότερα δίκτυα υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων για νέους που αντιμετωπίζουν προκλήσεις;
8. Πώς μπορούμε να κάνουμε τις μετακινήσεις πιο προσιτές και προσβάσιμες;



9. Πώς μπορούμε να μειώσουμε το στίγμα γύρω από το να ζητάει κάποιος βοήθεια ή υποστήριξη;
10. Τι θα μπορούσε να ενθαρρύνει τους νέους να συμμετέχουν περισσότερο σε κοινοτικές δραστηριότητες;



Άσκηση Γρήγορων Αποφάσεων

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες για την Επίτευξη Θετικής Αλλαγής

Περιγραφή:

Μια άσκηση σχεδιασμένη για να δοκιμάσει τη γρήγορη σκέψη και τη λήψη αποφάσεων υπό χρονικούς περιορισμούς.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική ή Μικρής Ομάδας, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία, Ελάχιστος ή Καθόλου Εξοπλισμός

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Προσαρμοστικότητα, Λήψη Αποφάσεων, Ευελιξία, Πρωτοβουλία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Αναλυτική Σκέψη, Εννοιολογική Σκέψη, Κριτική Σκέψη, Αποφασιστικότητα, Πραγματισμός, Επίλυση Προβλημάτων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Προετοιμασμένες κάρτες σεναρίων με διαφορετικές αγχωτικές ή επείγουσες καταστάσεις
- Χρονόμετρο

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

20 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα αντιμετωπίσουν γρήγορες καταστάσεις που απαιτούν άμεση λήψη αποφάσεων. Υπογραμμίστε ότι ο στόχος είναι να απαντήσουν αποτελεσματικά μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, προσομοιώνοντας πραγματικές καταστάσεις όπου πρέπει να ληφθούν άμεσες αποφάσεις.

Βήμα 2: Παρουσιάστε σε κάθε συμμετέχοντα διαφορετικό σενάριο. Δώστε τους 3 λεπτά να σκεφτούν και να αποφασίσουν για τη δράση που θα αναλάβουν, εστιάζοντας στη σαφήνεια και την προσαρμοστικότητά τους.



Βήμα 3: Μετά από κάθε σενάριο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν εν συντομία τη διαδικασία λήψης της απόφασης. Η ανασκόπηση πρέπει να επικεντρώνεται στους παράγοντες που εξέτασαν και στον τρόπο που προτεραιοποίησαν τις δράσεις υπό πίεση.

Βήμα 4: Αν η άσκηση γίνεται σε ομάδα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τις αποφάσεις τους και να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη σαφήνεια, την αποφασιστικότητα και την προσαρμοστικότητα. Ερωτήσεις ανασκόπησης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- «Πώς προτεραιοποιήσατε;»
- «Τι θα κάνατε διαφορετικά με περισσότερο χρόνο;»

Σενάρια Λήψης Αποφάσεων

1. Φτάνετε αργοπορημένοι σε μια συνέντευξη λόγω καθυστέρησης στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Πώς το διαχειρίζεστε;
2. Ένας φίλος σας στέλνει μήνυμα για επείγουσα βοήθεια τη στιγμή που ξεκινάτε μια προγραμματισμένη δραστηριότητα. Τι κάνετε;
3. Είστε προγραμματισμένοι για εθελοντική βάρδια, αλλά αισθάνεστε άρρωστοι. Πώς προσεγγίζετε την κατάσταση;
4. Σας ζητά μια ομάδα να παρουσιάσετε μια ιδέα που δεν έχετε προετοιμάσει. Ποιο είναι το σχέδιό σας;
5. Ο προϊστάμενός σας ζητά να μείνετε αργά χωρίς προειδοποίηση, αλλά έχετε άλλα σχέδια. Ποια είναι η απάντησή σας;
6. Μαθαίνετε την τελευταία στιγμή ότι ένας φίλος χρειάζεται μετακίνηση σε ένα σημαντικό ραντεβού. Πώς το διαχειρίζεστε;
7. Σας αναθέτουν απρόσμενα να οργανώσετε μια εκδήλωση που ξεκινά σε μία ώρα. Ποια είναι η προσέγγισή σας;
8. Ένα παρεξήγηση με έναν συνάδελφο προκαλεί εκνευρισμό. Πώς το επιλύετε γρήγορα;
9. Το τηλέφωνό σας τελειώνει τη μπαταρία κατά τη διάρκεια μιας σημαντικής κλήσης για επαγγελματική ευκαιρία. Ποιο είναι το εναλλακτικό σας σχέδιο;
10. Ένας νεότερος μαθητής ζητά τη συμβουλή σας για ένα πρόβλημα που γνωρίζετε καλά. Πώς ανταποκρίνεστε;
11. Λαμβάνετε αρνητική ανατροφοδότηση για ένα έργο στο οποίο δουλέψατε σκληρά. Πώς αντιδράτε επικοινωνιακά;



Προϊόν για το Μέλλον

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Ανώτερης Σκέψης

Περιγραφή:

Μια δημιουργική άσκηση σχεδίασης όπου οι συμμετέχοντες φαντάζονται και περιγράφουν ένα προϊόν που θα λύσει ένα τρέχον πρόβλημα στο μέλλον.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική ή Ατομική, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Μοναδική Συνεδρία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Εννοιολογική Σκέψη, Σχεδιασμός για το Μέλλον, Επίλυση Προβλημάτων, Λογική

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Διαχείριση Αλλαγής, Δημιουργικότητα, Πρωτοβουλία

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Κενά φύλλα χαρτιού ή φύλλα σχεδίασης
- Μαρκαδόροι ή χρωματιστά μολύβια
- **(Προαιρετικά):** Υλικά για τη δημιουργία πρωτοτύπων (π.χ., πλαστελίνη, τουβλάκια κατασκευής)

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

45 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα σχεδιάσουν ένα προϊόν που προορίζεται να λύσει ένα τρέχον πρόβλημα σε ένα μελλοντικό πλαίσιο. Παρέχετε παραδείγματα προβλημάτων που μπορούν να αντιμετωπίσουν, όπως:

- «Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τις δημόσιες συγκοινωνίες;»
- «Τι θα μπορούσε να βοηθήσει τους νέους να έχουν πιο εύκολη πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας;»



Βήμα 2: Σε μικρές ομάδες ή ατομικά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταιγίσουν ιδέες για το προϊόν τους. Ενθαρρύνετέ τους να σκέφτονται δημιουργικά για τη χρησιμότητα του προϊόντος και ποιο συγκεκριμένο πρόβλημα θα λύσει.

Βήμα 3: Αφού αποφασίσουν για μια ιδέα, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα ή ομάδα να σχεδιάσει το προϊόν τους. Περιλαμβάνονται λεπτομέρειες για το πώς λειτουργεί, τα χαρακτηριστικά του και τα οφέλη που προσφέρει. Οι συμμετέχοντες μπορούν να επισημάνουν μέρη του σχεδίου για να διευκρινίσουν τη λειτουργία και τον σκοπό του προϊόντος.

Βήμα 4: Κάθε συμμετέχων ή ομάδα παρουσιάζει το προϊόν τους στη μεγαλύτερη ομάδα. Μετά από κάθε παρουσίαση, η ομάδα παρέχει ανατροφοδότηση, συζητώντας τη δυνατότητα υλοποίησης του προϊόντος και τον πιθανό αντίκτυπό του.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

- Ποιο μελλοντικό πρόβλημα αντιμετωπίζει αυτό το προϊόν;
- Πώς αυτό το προϊόν ωφελεί την κοινότητα;
- Ποιες προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίσει το προϊόν κατά την ανάπτυξη ή υλοποίησή του;



Κατανόηση των Ειδήσεων με Κριτική Σκέψη

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Ανώτερης Σκέψης

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα κριτικής ανάλυσης, όπου οι συμμετέχοντες αξιολογούν ένα άρθρο ειδήσεων, εντοπίζοντας τα δυνατά, τα αδύνατα σημεία και τυχόν πιθανές προκαταλήψεις.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αναλυτική Σκέψη, Κριτική Σκέψη, Αξιολόγηση, Ανεξάρτητη Σκέψη

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Προσοχή στη λεπτομέρεια, Δεξιότητες Ανάγνωσης, Δεξιότητες Γραφής

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Εκτυπωμένα άρθρα ειδήσεων ή ψηφιακή πρόσβαση σε άρθρα (επιλέξτε άρθρα για οικεία θέματα)
- Στυλό και χαρτί για σημειώσεις

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

40 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εξηγήστε τη σημασία της αξιολόγησης των ειδήσεων ως προς την ακρίβεια, την προκατάληψη και την αξιοπιστία. Παρέχετε στους συμμετέχοντες έναν σύντομο οδηγό για την κριτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβάνοντας ερωτήσεις όπως:

- «Ποια είναι τα βασικά σημεία;»
- «Υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία που στηρίζουν αυτά τα σημεία;»
- «Υπάρχουν προκαταλήψεις, και αν ναι, ποιες μπορεί να είναι;»



Βήμα 2: Διανείμετε τα επιλεγμένα άρθρα ειδήσεων και δώστε 10 λεπτά στους συμμετέχοντες για να τα διαβάσουν. Ζητήστε τους να υπογραμμίσουν ή να σημειώσουν τα σημεία που βρίσκουν αμφίβολα, προκατειλημμένα ή επαρκώς τεκμηριωμένα.

Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες γράφουν μια σύντομη αξιολόγηση του άρθρου, λαμβάνοντας υπόψη στοιχεία όπως η αξιοπιστία, τυχόν εμφανείς προκαταλήψεις, η ισχύς των αποδεικτικών στοιχείων και η συνολική σαφήνεια. Ενθαρρύνετε τους να χρησιμοποιούν παραδείγματα από το κείμενο για να υποστηρίξουν τις αξιολογήσεις τους.

Βήμα 4: Συγκεντρώστε την ομάδα για συζήτηση. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις αξιολογήσεις τους, να συζητήσουν διαφορετικές απόψεις και να αναστοχαστούν για τη σημασία των αναλυτικών δεξιοτήτων και της ανεξάρτητης σκέψης κατά την ερμηνεία ειδήσεων.



Σενάριο Επιτυχίας

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Ανώτερης Σκέψης

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα σχεδιασμού στόχων, όπου οι συμμετέχοντες χαρτογραφούν τα βήματα για την επίτευξη ενός προσωπικού ή επαγγελματικού στόχου, οπτικοποιώντας τις προκλήσεις και αναπτύσσοντας λύσεις στη διαδρομή.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική ή Ομαδική, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αναλυτική Σκέψη, Λήψη Αποφάσεων, Στρατηγικός Σχεδιασμός, Ανεξάρτητη Σκέψη

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Υπευθυνότητα, Αυτονομία, Επιχειρηματικότητα, Αισιοδοξία, Διαχείριση Κινδύνων, Αυτοκατεύθυνση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Κενές φόρμες σεναρίου ή μεγάλα φύλλα χαρτιού
- Στυλό, μαρκαδόροι ή χρωματιστά μολύβια
- **Προαιρετικά:** Τυπωμένα παραδείγματα σεναρίων για καθοδήγηση

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

40 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα δημιουργήσουν ένα «Σενάριο Επιτυχίας» για έναν προσωπικό ή επαγγελματικό στόχο που επιθυμούν να επιτύχουν. Αυτός μπορεί να είναι ένας βραχυπρόθεσμος στόχος (π.χ., εύρεση μερικής απασχόλησης, ολοκλήρωση ενός μαθήματος) ή ένας μακροπρόθεσμος στόχος (π.χ., έναρξη μιας μικρής επιχείρησης, φοίτηση σε πανεπιστήμιο). Τονίστε ότι αυτή η δραστηριότητα βοηθά στη σκέψη για κάθε βήμα της διαδικασίας, την αναγνώριση προκλήσεων και την εξεύρεση λύσεων.



Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να επιλέξουν και να γράψουν τον στόχο τους, εστιάζοντας σε συγκεκριμένα, μετρήσιμα αποτελέσματα (π.χ., «Να προσληφθώ σε κατάσταση λιανικής εντός τριών μηνών» ή «Να αποταμιεύσω αρκετά χρήματα για να ταξιδέψω το επόμενο καλοκαίρι»).

Βήμα 3: Παρέχετε σε κάθε συμμετέχοντα μια φόρμα σεναρίου ή ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού χωρισμένο σε 6–8 ενότητες, που να αντιπροσωπεύουν τα διαφορετικά βήματα για την επίτευξη του στόχου. Ζητήστε τους να περιγράψουν σε κάθε ενότητα:

- Την ενέργεια που πρέπει να αναλάβουν
- Τις πιθανές προκλήσεις ή τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσουν σε αυτό το στάδιο
- Μια στρατηγική ή λύση για να ξεπεράσουν κάθε πρόκληση

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν λέξεις, σύμβολα ή απλά σχέδια για να απεικονίσουν κάθε μέρος του σεναρίου τους. Υπενθυμίστε τους να σκέφτονται κριτικά για τα πιθανά εμπόδια και να αναπτύξουν ρεαλιστικές λύσεις, ενισχύοντας τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και μελλοντικού σχεδιασμού.

Βήμα 4: Μετά την ολοκλήρωση των σεναρίων, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους στόχους τους και τα βασικά βήματα με την ομάδα. Αφιερώστε χρόνο για θετική ανατροφοδότηση από την ομάδα, ενθαρρύνοντας προτάσεις για πρόσθετες λύσεις ή εναλλακτικές προσεγγίσεις στις προκλήσεις που παρουσιάστηκαν.

Βήμα 5: Ολοκληρώστε με μια δραστηριότητα ανασκόπησης για να στοχαστούν οι συμμετέχοντες τη δύναμη του μελλοντικού σχεδιασμού.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

- Πώς σας βοήθησε η κατάτμηση του στόχου σας σε μικρότερα βήματα να κατανοήσετε τη συνολική διαδικασία;
- Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε σχετικά με τα βήματα που χρειάζονται για να επιτύχετε τον στόχο σας;
- Πόσο σίγουροι νιώθετε για την τήρηση των βημάτων που περιγράψατε;
- Ποια πρόκληση πιστεύετε ότι θα είναι η πιο δύσκολη να ξεπεράσετε, και γιατί;
- Πώς η δημιουργία λύσεων για κάθε εμπόδιο επηρέασε την αυτοπεποίθησή σας για την επίτευξη του στόχου σας;
- Άλλαξε αυτή η δραστηριότητα τον τρόπο που βλέπετε τον καθορισμό στόχων ή τον σχεδιασμό για το μέλλον;



- Τι μάθατε για τις δικές σας δυνάμεις και τα σημεία προς βελτίωση στον σχεδιασμό σας;



Προσομοίωση Επιβίωσης σε Νησί

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Συνεργασίας

Περιγραφή:

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδες για να προτεραιοποιήσουν αντικείμενα επιβίωσης, αφού βρεθούν αποκλεισμένοι σε ένα έρημο νησί, δοκιμάζοντας την ικανότητά τους να συζητούν, να συμβιβάζονται και να συνεργάζονται.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική Εργασία, Εύκολη Υλοποίηση

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ικανότητα Συμβιβασμού, Συνεργασία, Ανάθεση Ρόλων, Ομαδικότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Εννοιολογική Σκέψη, Διαπραγμάτευση, Οργάνωση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Λίστα με 15–20 αντικείμενα επιβίωσης (δείτε το παράρτημα)
- Στυλό και χαρτί για κάθε ομάδα

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγάγετε το σενάριο: Η ομάδα βρίσκεται αποκλεισμένη σε ένα έρημο νησί με μια λίστα αντικειμένων επιβίωσης. Μπορούν να κρατήσουν μόνο 10 αντικείμενα. Εξηγήστε ότι πρέπει να συνεργαστούν για να αποφασίσουν ποια αντικείμενα θα κρατήσουν, δίνοντας έμφαση στη σημασία της επίτευξης συναίνεσης.

Βήμα 2: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4–6 ατόμων. Διανείμετε τη λίστα των αντικειμένων επιβίωσης σε κάθε ομάδα και δώστε τους χρόνο να συζητήσουν και να καταλήξουν στις επιλογές τους. Ενθαρρύνετέ τους να εξετάσουν διάφορα σενάρια επιβίωσης και να δικαιολογήσουν τις επιλογές τους.



Βήμα 3: Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη λίστα της και εξηγεί τη συλλογιστική της στη μεγαλύτερη ομάδα. Οι συντονιστές θα πρέπει να παρατηρούν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, σημειώνοντας παραδείγματα συμβιβασμού και συνεργασίας.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

- Πώς αποφασίσατε για τη λίστα των αντικειμένων σας;
- Συμφώνησαν όλοι με την τελική απόφαση;
- Πώς διαχειριστήκατε τις διαφωνίες;

Λίστα Αντικειμένων Επιβίωσης:

Μαχαίρι	Σφυρίχτρα
Σπίρτα	Αντηλιακό
Σκηνή	Βιβλίο για Βρώσιμα Φυτά
Δισκία Καθαρισμού Νερού	Παγούρι Νερού
Σχοινί	Τσεκούρι
Εξοπλισμός Ψαρέματος	Σημειωματάριο και Στυλό
Κουτί Πρώτων Βοηθειών	Αδιάβροχο Κάλυμμα (Τέντα)
Φακός	
Κουβέρτα	
Χάρτης του Νησιού	
Πυξίδα	
Κατσαρόλα	
Καθρέφτης Σημάτων	



Κύκλος Ανατροφοδότησης

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Συνεργασίας

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στη διαδικασία παροχής και λήψης εποικοδομητικής ανατροφοδότησης, βασισμένης στη συμβολή τους σε μια ομαδική εργασία επίλυσης προβλήματος.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία, Ελάχιστος ή καθόλου Εξοπλισμός

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αποδοχή Ανατροφοδότησης, Προσαρμοστικότητα, Συνεργασία, Παροχή Ανατροφοδότησης

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Διπλωματία, Αξιολόγηση, Διαμεσολάβηση, Δημιουργία και Διαχείριση Σχέσεων, Επίλυση Προβλημάτων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο/κύκλους
- Χρονόμετρο
- Στυλό και χαρτί για σημειώσεις

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Μέρος Α - Επίλυση Προβλήματος

Βήμα 1: Εξηγήστε ότι το πρώτο μέρος της συνεδρίας περιλαμβάνει μια δραστηριότητα επίλυσης προβλήματος, που θα χρησιμοποιηθεί ως βάση για τον κύκλο ανατροφοδότησης. Η δραστηριότητα μπορεί να σχεδιαστεί με βάση το πλαίσιο της ομάδας (δείτε παραδείγματα παρακάτω).



Βήμα 2: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4–5 ατόμων. Κάθε ομάδα έχει 15 λεπτά για να συνεργαστεί σε μια λύση. Οι ομάδες μπορούν να ορίσουν ρόλους, όπως χρονομέτρης, καταγραφέας ιδεών και παρουσιαστής. Ενθαρρύνετέ τους να μοιράσουν δίκαια τις ευθύνες και να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά.

Βήμα 3: Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη λύση της στην ολομέλεια, εξηγώντας την προσέγγισή της στο πρόβλημα, πώς μοίρασαν τις ευθύνες και πώς συνεργάστηκαν ως ομάδα.

Μέρος Β - Κύκλος Ανατροφοδότησης

Βήμα 4: Εισαγάγετε τον σκοπό του κύκλου ανατροφοδότησης: να μάθουν πώς να δίνουν και να λαμβάνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση με βάση τους ρόλους και τη συνεισφορά τους στην εργασία επίλυσης προβλήματος. Αναφέρετε τους βασικούς κανόνες, δίνοντας έμφαση στον σεβασμό και την ενεργή ακρόαση.

Βήμα 5: Οι συμμετέχοντες δίνουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον, εστιάζοντας σε συγκεκριμένες πτυχές συνεργασίας, ομαδικής εργασίας, επικοινωνίας και προσαρμοστικότητας. Κάθε συμμετέχων έχει 2–3 λεπτά για να παρέχει ανατροφοδότηση σε ένα άλλο μέλος της ομάδας χρησιμοποιώντας προσχεδιασμένες ερωτήσεις/κατευθύνσεις.

Κατά τη λήψη ανατροφοδότησης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ακούν ενεργά χωρίς να διακόπτουν. Μπορούν να ζητήσουν διευκρινίσεις, αλλά δεν θα πρέπει να αμύνονται για τις ενέργειές τους. Ενθαρρύνετέ τους να κρατούν σημειώσεις σχετικά με την ανατροφοδότηση που λαμβάνουν.

Βήμα 6: Μετά την ολοκλήρωση όλων των γύρων ανατροφοδότησης, επιστρέψτε στην ολομέλεια για μια συνεδρία ανασκόπησης.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

- Πώς σας φάνηκε να δίνετε ανατροφοδότηση; Ήταν δύσκολο ή εύκολο;
- Πώς αισθανθήκατε λαμβάνοντας ανατροφοδότηση; Υπήρξαν εκπλήξεις;
- Τι μπορούμε να μάθουμε από τον τρόπο που δώσαμε ή λάβαμε ανατροφοδότηση σήμερα;
- Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις δεξιότητες ανατροφοδότησης σε μελλοντικά ομαδικά περιβάλλοντα;



Παραδείγματα Δραστηριοτήτων Επίλυσης Προβλήματος

Δραστηριότητα 1: Σχεδιασμός Εκδήλωσης Κοινότητας

Η ομάδα σας έχει προσληφθεί για να οργανώσει μια εκδήλωση νεολαίας στο τοπικό κοινοτικό κέντρο. Ο στόχος είναι να προσελκύσετε και να εμπλέξετε όσο το δυνατόν περισσότερους νέους. Δημιουργήστε ένα σχέδιο που περιλαμβάνει:

- Θέμα εκδήλωσης και δραστηριότητες
- Προώθηση της εκδήλωσης στους νέους
- Βασικό προϋπολογισμό (χώρος, υλικά, φαγητό, κ.λπ.)
Αναθέστε σε κάθε μέλος ρόλους όπως διαχειριστής προϋπολογισμού, διοργανωτής εκδήλωσης, υπεύθυνος προώθησης.

Δραστηριότητα 2: Επίλυση Ομαδικής Σύγκρουσης

Η ομάδα σας έχει κληθεί να διαμεσολαβήσει σε μια σύγκρουση μεταξύ δύο τμημάτων σε μια μικρή επιχείρηση. Το τμήμα πωλήσεων πιστεύει ότι το τμήμα μάρκετινγκ δεν τους στηρίζει αρκετά, ενώ το μάρκετινγκ θεωρεί ότι οι πωλήσεις δεν ακολουθούν σωστά τις οδηγίες τους. Δημιουργήστε μια στρατηγική που περιλαμβάνει:

- Διευκόλυνση συνάντησης μεταξύ των δύο ομάδων
- Συμβιβασμούς ή αλλαγές που πρέπει να γίνουν
- Μέτρα για τη διατήρηση της συνεργασίας μετά τη συνάντηση

Δραστηριότητα 3: Δημιουργική Πρόκληση Μάρκετινγκ

Η ομάδα σας έχει αναλάβει να δημιουργήσει μια καμπάνια για ένα νέο οικολογικό προϊόν που απευθύνεται σε νέους. Δημιουργήστε:

- Ένα ελκυστικό σλόγκαν
- Μια ιδέα διαφήμισης (μέσω κοινωνικών δικτύων, βίντεο ή αφίσας)
- Σχέδιο προσέγγισης του κοινού-στόχου



Δραστηριότητα 4: Προσομοίωση Αντιμετώπισης Έκτακτης Ανάγκης

Η ομάδα σας είναι μέρος μιας μονάδας αντιμετώπισης φυσικών καταστροφών, και μια κοντινή πόλη έχει πληγεί από πλημμύρα. Δημιουργήστε ένα σχέδιο για:

- Ασφαλή εκκένωση κατοίκων
- Προτεραιότητες διάσωσης (ηλικιωμένοι, οικογένειες, κάτοικοι σε περιοχές υψηλού κινδύνου)
- Στήσιμο καταφυγίων και διανομή προμηθειών



Ποιοι Είμαστε;

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Συνεργασίας

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα ομαδικής συνεργασίας που προάγει τη συνεργασία, την επικοινωνία και την αμοιβαία κατανόηση μέσω της δημιουργίας ενός κοινόχρηστου πίνακα (mural) που αντικατοπτρίζει τις αξίες και τους στόχους της ομάδας.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Συνεργασία, Δεξιότητες για Αποτελεσματικές Συναντήσεις, Αποτελεσματικότητα Ομάδας, Δεξιότητες Οικοδόμησης Ομάδας, Ομαδικότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Διεκδικητικότητα, Δεξιότητες Ακρόασης, Συμμετοχή, Επίλυση Προβλημάτων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Ομάδες 4–10 ατόμων
- Φύλλα χαρτιού flipchart ή μεγάλες κάρτες
- Ποικιλία υλικών τέχνης (π.χ., μαρκαδόροι, μπογιές, αυτοκόλλητα)

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εξηγήστε στην ομάδα ότι οι αξίες είναι αρχές που βοηθούν τους ανθρώπους να καθορίσουν τι πιστεύουν ότι είναι σωστό ή λάθος. Περιγράψτε ότι κάθε άτομο έχει προσωπικές αξίες, αλλά οι ομάδες συχνά έχουν κοινές αξίες που μπορούν να καθοδηγούν τη λήψη αποφάσεων και να προάγουν την ενότητα. Υπογραμμίστε τη σημασία της κατανόησης των αξιών για την ομαδική εργασία και συνεργασία.



Βήμα 2: Παρέχετε σε κάθε ομάδα ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού, καμβά ή κάρτα και διάφορα υλικά τέχνης. Εξηγήστε ότι θα χρησιμοποιήσουν αυτά τα υλικά για να δημιουργήσουν έναν πίνακα που θα εκπροσωπεί τις κοινές αξίες και τους στόχους της ομάδας.

Βήμα 3: Εξηγήστε ότι η ομάδα θα πρέπει να συνεργαστεί για να δημιουργήσει τον πίνακα, ο οποίος θα αντικατοπτρίζει ό,τι είναι πιο σημαντικό για αυτούς ως ομάδα. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τόσο τις προσωπικές όσο και τις κοινές αξίες, καθώς και τον γενικό σκοπό ή τους στόχους της ομάδας.

Βήμα 4: Ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να συμβάλει στη δημιουργία του πίνακα, μοιράζοντας ιδέες και συνεργαζόμενοι στον σχεδιασμό. Δώστε περίπου 35–40 λεπτά για την ολοκλήρωση του πίνακα και παρέχετε επιπλέον υλικά, αν χρειαστεί. Υπενθυμίστε στην ομάδα να επικοινωνεί ανοιχτά και να υποστηρίζει τη συνεισφορά κάθε μέλους.

Βήμα 5: Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό και τη συζήτηση καθώς ο πίνακας δημιουργείται:

- Τι αγαπάτε περισσότερο στη ζωή;
- Ποιες ήταν οι πιο περήφανες στιγμές σας μέχρι τώρα;
- Τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς;
- Ποια ζητήματα στη ζωή σας, την κοινότητά σας ή τον κόσμο σας απογοητεύουν; (Αυτά μπορεί να σχετίζονται με αξίες που δεν γίνονται σεβαστές.)

Βήμα 6: Όταν οι πίνακες ολοκληρωθούν, προσκαλέστε κάθε ομάδα να παρουσιάσει τον πίνακά της και να μοιραστεί τις αξίες που εκπροσωπούνται. Ενθαρρύνετε τα άλλα μέλη της ομάδας να παρέχουν ανατροφοδότηση και δώστε χρόνο στην ομάδα να συζητήσει τη δημιουργική διαδικασία και τι έμαθαν ο ένας για τον άλλον.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

- Πόσο καλά συνεργαστήκατε ως ομάδα κατά τη δημιουργία του πίνακα;
- Κάποιος ανέλαβε φυσικά τον ρόλο του ηγέτη, και πώς αυτό επηρέασε την ομάδα;
- Ακούστηκαν οι απόψεις όλων στη διαδικασία;
- Υπήρξαν συγκρούσεις αξιών; Αν ναι, πώς τις επιλύσατε;
- Πόσο σημαντικό είναι για μια ομάδα να μοιράζεται κοινές αξίες;



- Τι μάθατε για τον εαυτό σας από αυτή τη δραστηριότητα; (π.χ., Πρέπει να είστε πιο φωνακλός, να βελτιώσετε την ακρόασή σας ή να είστε πιο ανοιχτοί στις ιδέες των άλλων;)



Δραστηριότητα Λήψης Ηθικών Αποφάσεων

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Ηθικής και Διαφορετικότητας

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα συζήτησης προκαλεί τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να υπερασπιστούν ηθικές απόψεις σε ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα, ενισχύοντας την ηθική τους κρίση και την κατανόηση διαφορετικών οπτικών γωνιών.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική Δραστηριότητα, Συζήτηση, Εύκολη Προετοιμασία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ευαισθητοποίηση για τις Ηθικές Αξίες, Ηθική Κρίση, Ηθική Υπευθυνότητα, Ένταξη

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Προσαρμοστικότητα, Ενσυναίσθηση, Συνοπτικότητα, Εστίαση στην Επικοινωνία, Ευφράδεια, Ομαδικότητα, Ανοχή

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Λίστα ηθικών διλημάτων ή αμφιλεγόμενων θεμάτων (δείτε παρακάτω παραδείγματα)
- Χρονόμετρο ή χρονόμετρο χειρός
- **Προαιρετικά:** Οδηγός μορφής συζήτησης (π.χ., εισαγωγικές δηλώσεις, αντεπιχειρήματα, καταληκτικές δηλώσεις)
- **Προαιρετικά:** Φύλλο κριτηρίων αξιολόγησης για τους συντονιστές

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

45 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:



Βήμα 1: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες, καθεμία από τις οποίες θα εκπροσωπεί αντίθετες πλευρές ενός ηθικού διλήμματος. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μία πλευρά της συζήτησης.

Βήμα 2: Δώστε χρόνο σε κάθε ομάδα να προετοιμάσει τα επιχειρήματά της, εστιάζοντας στις ηθικές αρχές που εμπλέκονται (π.χ., ειλικρίνεια, ακεραιότητα, υπευθυνότητα).

Βήμα 3: Ξεκινήστε τη συζήτηση, όπου κάθε ομάδα παρουσιάζει τις εισαγωγικές δηλώσεις της, ακολουθούν αντεπιχειρήματα και ολοκληρώνουν με καταληκτικές δηλώσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις ηθικές συνέπειες των επιχειρημάτων τους και να θέσουν ερωτήσεις στην αντίπαλη ομάδα με βάση αυτές τις συνέπειες.

Βήμα 4: Μετά τη συζήτηση, πραγματοποιήστε μια συνεδρία αναστοχασμού, όπου οι συμμετέχοντες συζητούν πώς ένιωσαν υπερασπιζόμενοι τις ανατεθείσες θέσεις τους, τι έμαθαν για την ηθική κρίση, και πώς η ηθική ευθύνη παίζει ρόλο στη λήψη αποφάσεων.



Παραδείγματα Θεμάτων Συζήτησης

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Ιδιωτικότητα

Θέμα Συζήτησης: «Πρέπει οι εταιρείες μέσω κοινωνικής δικτύωσης να επιτρέπεται να συλλέγουν και να πωλούν τα προσωπικά δεδομένα των χρηστών;»

- **Πλευρά Α:** Ναι, πρέπει να επιτρέπεται.
 - Παρέχει δωρεάν υπηρεσίες στους χρήστες.
 - Βελτιώνει την εμπειρία χρήστη μέσω εξατομικευμένου περιεχομένου.
- **Πλευρά Β:** Όχι, δεν πρέπει να επιτρέπεται.
 - Παραβιάζει την ιδιωτικότητα των χρηστών και τους εκθέτει σε κινδύνους, όπως η κλοπή ταυτότητας.
 - Χρησιμοποιεί προσωπικές πληροφορίες χωρίς κατάλληλη συγκατάθεση.

Αντιγραφή για Επιτυχία

Θέμα Συζήτησης: «Είναι ποτέ αποδεκτό να αντιγράψεις για να επιτύχεις;»

- **Πλευρά Α:** Ναι, μπορεί να είναι αποδεκτό σε ορισμένες περιπτώσεις.
 - Μερικές φορές είναι ο μόνος τρόπος να εξασφαλιστούν ευκαιρίες σε ένα άδικο σύστημα.
 - Μπορεί να θεωρηθεί απαραίτητο όταν δεν υπάρχουν άλλες επιλογές επιτυχίας.
- **Πλευρά Β:** Όχι, η αντιγραφή δεν είναι ποτέ αποδεκτή.
 - Υπονομεύει την εμπιστοσύνη και προωθεί τη δολιότητα.
 - Δίνει κακό παράδειγμα και διαβρώνει την προσωπική ακεραιότητα.

Βοήθεια σε Φίλο που Έκανε Λάθος



Θέμα Συζήτησης: «Πρέπει να βοηθήσεις έναν φίλο να καλύψει ένα λάθος, ακόμη και αν αυτό σημαίνει να πεις ψέματα ή να παραβιάσεις κάποιους κανόνες;»

- **Πλευρά Α:** Ναι, πρέπει να βοηθήσεις τον φίλο σου.
 - Η αφοσίωση και η φιλία είναι σημαντικές αξίες που πρέπει να διατηρηθούν.
 - Η υποστήριξη ενός φίλου μπορεί να ενισχύσει τη σχέση σας και να δείξει ότι νοιάζεστε.
- **Πλευρά Β:** Όχι, δεν πρέπει να βοηθήσεις να καλυφθεί ένα λάθος.
 - Είναι ανέντιμο και μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερα προβλήματα αργότερα.
 - Η κάλυψη ενός λάθους μπορεί να ενθαρρύνει τον φίλο σας να αποφύγει την ανάληψη ευθύνης.



Χάρτες Ενσυναίσθησης για την Παγκόσμια Ιδιότητα του Πολίτη

Κατηγορία Δεξιοτήτων: Δεξιότητες Ηθικής και Διαφορετικότητας

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν ένα παγκόσμιο ζήτημα από την προοπτική ανθρώπων σε διαφορετικές χώρες. Δημιουργώντας έναν χάρτη ενσυναίσθησης, οι συμμετέχοντες εξετάζουν τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτοί που επηρεάζονται άμεσα από ζητήματα όπως η κλιματική αλλαγή ή η πρόσβαση στην εκπαίδευση.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική ή Ομαδική, Διαδραστική

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Πολιτισμική Ευαισθησία, Παγκόσμια Ιδιότητα του Πολίτη, Εργασία με τη Διαφορετικότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Εννοιολογική Σκέψη, Κριτική Σκέψη, Ενσυναίσθηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Έτοιμα πρότυπα για χάρτες ενσυναίσθησης (διατίθενται διαδικτυακά) ή κενά φύλλα χαρτιού για σχεδίαση
- Μαρκαδόροι, στυλό και χρωματιστά μολύβια για οπτική αναπαράσταση
- **Προαιρετικά:** Πρόσβαση σε διαδικτυακά άρθρα ή βίντεο για έρευνα σχετικά με τα επιλεγμένα παγκόσμια ζητήματα

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

60 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγάγετε την έννοια της παγκόσμιας ιδιότητας του πολίτη, εξηγώντας τη σημασία κατανόησης παγκόσμιων ζητημάτων από διαφορετικές πολιτισμικές



προοπτικές. Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα επιλέξουν ένα παγκόσμιο ζήτημα και θα δημιουργήσουν έναν «χάρτη ενσυναίσθησης» που θα αντιπροσωπεύει τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων που επηρεάζονται από αυτό το ζήτημα.

Βήμα 2: Παρουσιάστε μια λίστα με παγκόσμια ζητήματα από τα οποία μπορούν να επιλέξουν οι συμμετέχοντες, όπως:

- Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής σε ευάλωτες περιοχές
- Πρόσβαση στην εκπαίδευση σε μη εξυπηρετούμενες κοινότητες
- Έλλειψη καθαρού νερού σε αναπτυσσόμενες χώρες
- Ανισότητες υγείας που σχετίζονται με τη φτώχεια
- Προκλήσεις προσφύγων και μεταναστών

Βήμα 3: Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα (ή ομάδα, αν πρόκειται για ομαδική δραστηριότητα) να επιλέξει ένα ζήτημα και μια περιοχή ή χώρα όπου αυτό το ζήτημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Ενθαρρύνετε τους να αφιερώσουν λίγα λεπτά ερευνώντας βασικές πληροφορίες σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι σε αυτήν την περιοχή.

Βήμα 4: Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα πρότυπο χάρτη ενσυναίσθησης, χωρισμένο σε τέσσερις ενότητες: «Βλέπουν», «Ακούν», «Σκέφτονται/Νιώθουν» και «Λένε/Κάνουν». Καθοδηγήστε τους να συμπληρώσουν τον χάρτη με βάση την προοπτική κάποιου που επηρεάζεται από το ζήτημα στην επιλεγμένη περιοχή.

- **Βλέπουν:** Τι βλέπουν γύρω τους;
- **Ακούν:** Τι μηνύματα ή απόψεις ακούν από άλλους;
- **Σκέφτονται/Νιώθουν:** Ποια συναισθήματα ή ανησυχίες μπορεί να έχουν;
- **Λένε/Κάνουν:** Πώς μπορεί να εκφράζουν ή να αντιδρούν στην κατάστασή τους;

Βήμα 5: Μετά την ολοκλήρωση των χαρτών, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τους χάρτες ενσυναίσθησής τους στην ομάδα, μοιράζοντας πληροφορίες σχετικά με το πώς το επιλεγμένο ζήτημα επηρεάζει την καθημερινή ζωή των ανθρώπων στην περιοχή.



Ερωτήσεις Αναστοχασμού

- Τι μάθατε για τις εμπειρίες και τις προκλήσεις των ανθρώπων σε άλλα μέρη του κόσμου;
- Σας εξέπληξε κάτι σχετικά με τον τρόπο που επηρεάζονται διαφορετικές χώρες από αυτό το ζήτημα;
- Πώς η φαντασία αυτών των προοπτικών άλλαξε την άποψή σας για το ζήτημα;
- Πώς η ανάπτυξη ενσυναίσθησης και πολιτισμικής ευαισθησίας μπορεί να επηρεάσει τις δικές σας πράξεις και ευθύνες ως παγκόσμιου πολίτη;
- Τι δράσεις θα μπορούσατε να αναλάβετε για να συμβάλετε ή να ευαισθητοποιήσετε για αυτό το ζήτημα;



Καθημερινές Επιλογές

Κατηγορία Δεξιοτήτων: Δεξιότητες Ηθικής και Διαφορετικότητας

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα αναστοχασμού όπου οι συμμετέχοντες εξετάζουν και συζητούν σενάρια της καθημερινότητας που δοκιμάζουν την ειλικρίνεια και την ακεραιότητά τους, ενθαρρύνοντάς τους να εκφράσουν και να εξηγήσουν τις αξίες τους.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική ή Ομαδική, Δια ζώσης ή Διαδικτυακή, Εύκολη Προετοιμασία, Μοναδική Συνεδρία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ειλικρίνεια, Ακεραιότητα, Ηθική Κρίση, Ηθική Υπευθυνότητα, Διαφάνεια, Αξιοπιστία

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Λήψη Αποφάσεων

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Εκτυπωμένες ή γραμμένες κάρτες σεναρίων (ή ψηφιακές εκδόσεις για διαδικτυακές συνεδρίες)
- Στυλό και χαρτί για τους συμμετέχοντες για να σημειώσουν τις απαντήσεις τους

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

30 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ξεκινήστε συζητώντας τη σημασία της ειλικρίνειας και της ακεραιότητας στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, τη διατήρηση ηθικών προτύπων και την προώθηση υγιών σχέσεων. Μοιραστείτε παραδείγματα για το πώς η ειλικρίνεια παίζει ρόλο στην καθημερινή ζωή, όπως η παραδοχή λαθών ή η αλήθεια σε δύσκολες καταστάσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς η ειλικρίνεια επηρεάζει τους ίδιους και τους άλλους και να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες.

Βήμα 2: Διανείμετε ή παρουσιάστε μια σειρά ηθικών σεναρίων που προκαλούν ειλικρίνεια. Δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο να σκεφτούν κάθε σενάριο ξεχωριστά και



να γράψουν τις απαντήσεις τους, λαμβάνοντας υπόψη τους λόγους πίσω από τις επιλογές τους.

Βήμα 3: Ζευγαρώστε τους συμμετέχοντες ή δημιουργήστε μικρές ομάδες. Ζητήστε τους να μοιραστούν τις απαντήσεις τους και να εξηγήσουν τη συλλογιστική τους. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση για το πώς οι αξίες τους επηρέασαν τις αποφάσεις τους και ποιες προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίσαν στην εφαρμογή της ειλικρίνειας στα σενάρια.

Βήμα 4: Συγκεντρώστε όλους τους συμμετέχοντες και προσκαλέστε εθελοντές να μοιραστούν τα κυριότερα σημεία από τις συζητήσεις τους.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

- Ποιο σενάριο βρήκατε πιο δύσκολο να απαντήσετε, και γιατί;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούσαν οι άλλοι στις ενέργειές σας σε κάθε σενάριο;
- Ποιες προσωπικές αξίες καθοδήγησαν τις αποφάσεις σας;
- Πώς συμβάλλουν η ειλικρίνεια και η ακεραιότητα στην εμπιστοσύνη στην καθημερινή ζωή;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να εξασκείτε την ειλικρίνεια πιο συχνά;



Καθημερινά Σενάρια

<p>Βρίσκετε ένα πορτοφόλι στον δρόμο με 50 € και μια ταυτότητα μέσα. Δεν υπάρχει κανείς γύρω να σας δει να το παίρνετε. Τι κάνετε;</p>	<p>Ένας συμμαθητής σας ζητά τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια ενός τεστ, υποσχόμενος ότι θα σας βοηθήσει με τις εργασίες σας αργότερα. Πώς αντιδράτε;</p>
<p>Ένας ταμίας σας δίνει κατά λάθος περισσότερα ρέστα μετά από μια αγορά. Κανείς άλλος δεν το παρατηρεί. Τι κάνετε;</p>	<p>Ακούτε κάποιον να διαδίδει ψεύτικες φήμες για έναν φίλο σας. Ο φίλος σας δεν γνωρίζει την κατάσταση. Παρεμβαίνετε;</p>
<p>Φτάνετε αργοπορημένοι σε μια συνάντηση, και κάποιος υποθέτει ότι η καθυστέρηση οφείλεται σε βαρύ μπουτιλιάρισμα. Ο πραγματικός λόγος είναι ότι κοιμηθήκατε παραπάνω. Τους διορθώνετε;</p>	<p>Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής εργασίας, ένας συνεργάτης σας παίρνει τα εύσημα για μια ιδέα που ήταν δική σας. Ο δάσκαλος τους πιστεύει. Τι κάνετε;</p>
<p>Σε έναν αθλητικό αγώνα, ο διαιτητής αποδίδει κατά λάθος έναν πόντο στην ομάδα σας, παρόλο που η μπάλα ήταν εκτός. Διορθώνετε τον διαιτητή;</p>	<p>Ξεχνάτε να κάνετε την εργασία σας, και ο δάσκαλος σας ρωτά αν την έχετε ολοκληρώσει. Παραδέχεστε ότι δεν την κάνατε ή βρίσκετε μια δικαιολογία;</p>
<p>Ρίχνετε κατά λάθος ένα αγαπημένο βάζο ενός μέλους της οικογένειας και το σπάτε. Δεν το έχουν παρατηρήσει ακόμη. Τι κάνετε;</p>	<p>Στη δουλειά, σας ρωτούν αν ολοκληρώσατε μια εργασία που ξεχάσατε να τελειώσετε. Η προθεσμία είναι σε λίγες ώρες. Πώς απαντάτε;</p>



Φόρμες Παρατήρησης



COMPETENCY
COACH

Παρατήρηση δραστηριότητας ελέγχου (πρότυπο)

Ημερομηνία: ___/___/___ Ώρα: ___ : ___ Τοποθεσία: _____

Οργανισμός: _____

Εκπαιδευτής: _____

Συμμετέχοντες:

Πληροφορίες για τη δραστηριότητα

Όνομα δραστηριότητας: _____.

Στόχος της δραστηριότητας:

_____.

Περιγράψτε τα κύρια καθήκοντα της δραστηριότητας:

_____.

Παρατηρούμενες ικανότητες και συναφείς συμπεριφορές

Ικανότητα

Όνομα. _____.

Περιγραφή. Δώστε μια σύντομη εξήγηση της παρατηρούμενης ικανότητας.

Παρατηρούμενη συμπεριφορά: Περιγράψτε συγκεκριμένες ενέργειες/συμπεριφορές που κατέδειξαν αυτή την ικανότητα

Πλαίσιο. Αναφέρατε λεπτομερώς την κατάσταση ή την εργασία στην οποία παρατηρήθηκε η ικανότητα.

Συχνότητα. Σημειώστε πόσο συχνά παρατηρήθηκε η συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Αποτελεσματικότητα. Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα της συμπεριφοράς στην επίτευξη του στόχου της δραστηριότητας.

Πρόσθετα σχόλια

Γενικές παρατηρήσεις. Συνοψίστε τις γενικές παρατηρήσεις σχετικά με τη συμμετοχή των συμμετεχόντων, τυχόν αξιοσημείωτες αλληλεπιδράσεις ή άλλα σχετικά σημεία.

Προτάσεις βελτίωσης. Παροχή συστάσεων για μελλοντικές δραστηριότητες με βάση τις παρατηρούμενες ικανότητες και συμπεριφορές.

Επίπεδο ικανότητας

- **Επίπεδο 1: Συνειδητοποίηση.** Ο/η συμμετέχων/ουσα δείχνει εξοικείωση με την ικανότητα, αλλά δεν την έχει ακόμη εφαρμόσει κατά τη διάρκεια της παρατηρούμενης δραστηριότητας ή σε προηγούμενες εργασίες.
- **Επίπεδο 2: Βασική εφαρμογή.** Ο/η συμμετέχων/ουσα επιδεικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει την ικανότητα όταν του/της ζητείται ή σε συγκεκριμένες καταστάσεις, αλλά μπορεί να χρειάζεται καθοδήγηση ή δομημένη υποστήριξη.
- **Επίπεδο 3: Κανονική εφαρμογή.** Ο/η συμμετέχων/ουσα χρησιμοποιεί τακτικά την ικανότητα κατά τη διάρκεια της παρατηρούμενης δραστηριότητας ή σε σχετικές εργασίες, δείχνοντας αυξανόμενη ανεξαρτησία και αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή της.
- **Επίπεδο 4: Κυριαρχία.** Ο/η συμμετέχων/ουσα εφαρμόζει με συνέπεια την ικανότητα σε όλες τις σχετικές εργασίες ή κατά τη διάρκεια της παρατηρούμενης δραστηριότητας, επιδεικνύοντας πλήρη επάρκεια και αυτονομία.

Παρατήρηση δραστηριότητας ελέγχου (πρότυπο)

Ημερομηνία:

___ / ___ / ___

Ωρα: ___ : ___

Τοποθεσία: _____

Οργανισμός: _____

Εκπαιδευτής: _____

Συμετέχοντες:

Πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα

Όνομα δραστηριότητας:

Στοχευμένες δεξιότητες:

Παρατηρήσεις από τη δραστηριότητα:

Επίπεδο ικανότητας

- **Επίπεδο 1: Συνειδητοποίηση.** Ο/η συμμετέχων/ουσα δείχνει εξοικείωση με την ικανότητα, αλλά δεν την έχει ακόμη εφαρμόσει κατά τη διάρκεια της παρατηρούμενης δραστηριότητας ή σε προηγούμενες εργασίες.
- **Επίπεδο 2: Βασική εφαρμογή.** Ο/η συμμετέχων/ουσα επιδεικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει την ικανότητα όταν του/της ζητείται ή σε συγκεκριμένες καταστάσεις, αλλά μπορεί να χρειάζεται καθοδήγηση ή δομημένη υποστήριξη.
- **Επίπεδο 3: Κανονική εφαρμογή.** Ο/η συμμετέχων/ουσα χρησιμοποιεί τακτικά την ικανότητα κατά τη διάρκεια της παρατηρούμενης δραστηριότητας ή σε σχετικές εργασίες, δείχνοντας αυξανόμενη ανεξαρτησία και αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή της.
- **Επίπεδο 4: Κυριαρχία.** Ο/η συμμετέχων/ουσα εφαρμόζει με συνέπεια την ικανότητα σε όλες τις σχετικές εργασίες ή κατά τη διάρκεια της παρατηρούμενης δραστηριότητας, επιδεικνύοντας πλήρη επάρκεια και αυτονομία.

Ταξινόμηση Ικανοτήτων



COMPETENCY
COACH

1. Δεξιότητες κοινωνικής νοημοσύνης	Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων και γνώση του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να τους επηρεάσετε και να τους βοηθήσετε		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αυτοπεποίθηση	Κάποιος που είναι αποφασιστικός εκφράζει με σαφήνεια τις ανάγκες και τις απόψεις του, ώστε οι άλλοι να τις λαμβάνουν υπόψη.	Διατηρείτε τη θέση σας ακόμα και όταν οι άλλοι αμφισβητούν τις ιδέες σας.	Σε ομαδικές καταστάσεις, δεν έχετε κανένα πρόβλημα να εκφράσετε τις ανάγκες και τις απόψεις σας
Ικανότητα να ηγείσαι και να εμπνέεις	Κάποιος που είναι ικανός να ηγείται και να εμπνέει προσφέρει στους άλλους ενθουσιασμό και νέες, δημιουργικές ιδέες.	Έχετε θετική επίδραση στους γύρω σας και τους παρακινείτε προς την επιτυχία.	Είστε σε θέση να λάβετε την τελική απόφαση σε μια δύσκολη κατάσταση και να εξηγήσετε την πορεία δράσης που έχετε επιλέξει
Υπευθυνότητα	Κάποιος που είναι υπεύθυνος απέναντι στους άλλους, υπεύθυνος και έτοιμος να δικαιολογήσει τις ενέργειές του.	Αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε και φροντίζετε να τις ολοκληρώσετε εγκαίρως.	Όταν κάνετε ένα λάθος, είστε σε θέση να το παραδεχτείτε και να αναλάβετε δράση.
Διαχείριση συγκρούσεων	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται συγκρούσεις ξεπερνά σοβαρές διαφωνίες και διαμάχες για να επιτύχει.	Κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης, είστε σε θέση να χειριστείτε αντίθετες απόψεις και να διασφαλίσετε ότι ο διάλογος παραμένει πολιτισμένος	Όταν προκύπτει σύγκρουση μεταξύ δύο ατόμων, μπορείτε να λάβετε τα πρώτα μέτρα για να ηρεμήσετε την κατάσταση
Επίλυση συγκρούσεων	Κάποιος που είναι ικανός να επιλύει συγκρούσεις βρίσκει λύση σε σοβαρές διαφωνίες και διαμάχες για να επιτύχει.	Είστε σε θέση να βρείτε κοινό έδαφος και λύσεις όταν δύο ή περισσότερα μέρη διαφωνούν.	Είστε σε θέση να βρείτε ένα χώρο και μια στρατηγική για συμφωνία μεταξύ δύο υπαλλήλων που έχουν εμπλακεί σε δημόσια διαμάχη
Συνεργασία	Κάποιος που είναι συνεργάσιμος είναι πρόθυμος και ικανός να συνεργάζεται καλά με άλλους	Εργάζεστε με επιτυχία προς την επίτευξη ενός κοινού στόχου με άλλους	Όταν εργάζεστε σε ομάδα, είστε σε θέση να αναλάβετε τον ρόλο που εξυπηρετεί καλύτερα τα συμφέροντά της, αντί να εστιάζετε στα δικά σας
Διπλωματία	Κάποιος που είναι διπλωματικός είναι ικανός να χειρίζεται ευαίσθητα θέματα ή άτομα και είναι διακριτικός.	Σε ευαίσθητα θέματα, αντιμετωπίζετε τους άλλους με σεβασμό και διακριτικότητα	Αν δύο φίλοι ή συνάδελφοι έχουν μια διαφωνία, είστε σε θέση να διατηρήσετε καλές σχέσεις και με τους δύο
Συναισθηματική νοημοσύνη	Κάποιος που είναι συναισθηματικά ευφυής είναι ικανός να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τα αισθήματα.	Κατανοείτε και διαχειρίζεστε τα δικά σας συναισθήματα με διάφορους θετικούς τρόπους (π.χ. για να ανακουφίσετε το άγχος, να συμπάσχετε με τους άλλους, να εκτονώσετε τις συγκρούσεις κ.λπ.).	Όταν συμβαίνουν αρνητικά γεγονότα στη ζωή σας, είστε σε θέση να τα κατανοήσετε και να τα αποδεχτείτε, χωρίς να σας καταβάλλουν.
Ενσυναίσθηση	Κάποιος που είναι ενσυναίσθητος ταυτίζεται με τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή τις στάσεις των άλλων.	Δείχνετε στους άλλους ότι κατανοείτε τα προβλήματά τους και μπορείτε να συσχετιστείτε με τις περιστάσεις τους.	Δεν βιάζεστε να κρίνετε ή να καταδικάσετε κάποιον για αρνητικές ενέργειες, αλλά αντίθετα, προσπαθείτε να κατανοήσετε την αιτία τους.
Επίδραση στους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να επηρεάζει τους άλλους μπορεί να τους παρακινήσει ή να τους ωθήσει να κάνουν κάποια ενέργεια.	Όταν μιλάτε ή ενεργείτε, οι άλλοι συχνά ακολουθούν το παράδειγμά σας	Σε μια ομαδική κατάσταση, συχνά πείθετε τους άλλους ότι αυτό που πιστεύετε είναι η σωστή απόφαση
Εμπνέοντας τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να εμπνέει τους άλλους τους παρακινεί ή τους επηρεάζει να προβούν σε κάποια ενέργεια, συνήθως προκαλώντας θετικά συναισθήματα και σκέψεις.	Επηρεάζετε τους άλλους με τρόπο που τους οδηγεί να κάνουν θετικά βήματα ή ενέργειες στη ζωή τους ή να υιοθετήσουν νέες στάσεις και απόψεις	Οι συνάδελφοι ή οι φίλοι σας συχνά λαμβάνουν αποφάσεις με βάση αυτά που έχετε πει ή ακολουθώντας αυτά που έχετε κάνει
Ακεραιότητα	Κάποιος που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή αν κανείς δεν θα το μάθει, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά.	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για μια πράξη ή ένα λάθος σας
Διαμεσολάβηση	Κάποιος που μεσολαβεί αποτελεσματικά επιτυγχάνει συμφωνία και συμβιβασμό ως μεσάζων μεταξύ των μερών.	Σε μια συγκρουσιακή κατάσταση, είστε σε θέση να βρείτε κοινό έδαφος μεταξύ των δύο μερών.	Αν δύο φίλοι σας τσακωθούν, παρεμβαίνετε ενεργά για να τους βοηθήσετε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.
Κίνητρα για τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να παρακινεί τους άλλους τους παρέχει έναν ισχυρό λόγο ή αιτία για να δράσουν.	Εάν ηγείστε μιας δραστηριότητας, επιτυγχάνετε να δείξετε στους άλλους τα οφέλη και τα συνολικά αποτελέσματα της σκληρής δουλειάς τους	
Διαπραγματεύση	Κάποιος που είναι ικανός να διαπραγματεύεται αποτελεσματικά συμφωνίες ή διαπραγματεύσεις με άλλους για να επιτύχει θετικά αποτελέσματα.	Κατανοείτε πώς να επιτύχετε συμβιβασμό μεταξύ δύο μερών και να κάνετε και τα δύο να νιώσουν ότι έχουν κερδίσει κάτι.	Όταν αγοράζετε ένα προϊόν, ξέρετε πώς να συμφωνήσετε σε μια τιμή χαμηλότερη από αυτή που σας προσφέρθηκε αρχικά.
Οικοδόμηση σχέσεων	Κάποιος που είναι ικανός να χτίζει αποτελεσματικά σχέσεις δημιουργεί προσωπικές συνδέσεις και σχέσεις με άλλους.	Είστε πρόθυμοι να ξεκινήσετε σχέσεις με άλλους και να τις αναπτύξετε με τρόπο που να είναι αμοιβαία επωφελής.	Σε μια φιλική ή επαγγελματική σχέση, επικοινωνείτε ανοιχτά και καλά με τους άλλους
Διαχείριση σχέσεων	Κάποιος που διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις σχέσεις διαχειρίζεται τις προσωπικές συνδέσεις και σχέσεις με τους άλλους με σκοπό να επιτύχει θετικά αποτελέσματα.	Λαμβάνετε μέτρα για να διατηρήσετε τις σχέσεις σας και να αντιμετωπίσετε παρεξηγήσεις ή προβλήματα όταν είναι απαραίτητο.	Είστε προσεκτικοί στις καλές και κακές ειδήσεις στη ζωή των φίλων σας και αντιδράτε ανάλογα.
Ανθεκτικότητα	Κάποιος που είναι ανθεκτικός ανακάμπτει και αναρρώνει καλά από τις αντιξοότητες και τις δύσκολες συνθήκες.	Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις, βρίσκετε μέσα σας τη δύναμη να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα ή να αναζητήσετε την κατάλληλη βοήθεια	Ανακάμπτετε εγκαίρως μετά από μια προσωπική ή επαγγελματική αποτυχία
Αυτοέλεγχος	Κάποιος που είναι σε θέση να ασκεί αποτελεσματικά αυτοέλεγχο έχει αυτοσυγκράτηση και έλεγχο των δικών του ενεργειών και συναισθημάτων.	Αντιδράτε στις καταστάσεις αντί να αντιδράτε σε αυτές.	Δεν εκρήγνυστε αμέσως με θυμό όταν κάτι δεν πάει όπως έχει προγραμματιστεί
Κοινωνική συνείδηση	Κάποιος που έχει κοινωνική συνείδηση είναι συνειδητός του κοινωνικού του περιβάλλοντος.	Κατανοείτε τις διαφορετικές δυναμικές, ανάγκες και διαδικασίες σκέψης που ισχύουν μέσα σε ομάδες	Αντιμετωπίζετε άμεσα καταστάσεις στις οποίες βλέπετε άλλους να αντιμετωπίζονται άδικα
Ανοχή	Κάποιος που είναι ανεκτικός είναι δίκαιος και επεικής απέναντι σε όσους έχουν διαφορετικές απόψεις, πεποιθήσεις και ταυτότητα από τις δικές του.	Πιστεύετε ότι κάθε άτομο πρέπει να γίνεται σεβαστό, ανεξάρτητα από την ταυτότητα ή το υπόβαθρό του.	Σε μια έντονη συζήτηση, δίνετε χώρο σε μια ποικιλία πεποιθήσεων και ιδεών, ακόμα και αν είναι αντίθετες με τις δικές σας

Κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς	Κάποιος που είναι σε θέση να κατανοήσει αποτελεσματικά την ανθρώπινη συμπεριφορά έχει διορατικότητα και γνώση για τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι ενεργούν και ζουν τη ζωή τους.	Κατανοείτε ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται και ενεργούν διαφορετικά σε διάφορες καταστάσεις, ανάλογα με τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.	Είστε σε θέση να αναγνωρίζετε μικρά σημάδια που υποδηλώνουν ότι κάποιος περνάει μια δύσκολη περίοδο
---------------------------------------	--	---	---

2. Δεξιότητες θετικής αυτοαντίληψης *Επίδειξη μιας σαφούς αντίληψης του εαυτού που βοηθά στην αντιμετώπιση των γεγονότων της ζωής, στην προσωπική ανάπτυξη και στην άσκηση θετικής επίδρασης στη ζωή των άλλων*

Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ακριβής αυτοαξιολόγηση	Κάποιος που αυτοαξιολογείται με ακρίβεια είναι σε θέση να εκτιμά καλά τις ικανότητες και τις αδυναμίες του.	Είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τους περιορισμούς σας κατά την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης εργασίας.	Δίνετε ρεαλιστικές πληροφορίες για τον εαυτό σας όταν συναντάτε κάποιον για πρώτη φορά
Αυτοπεποίθηση	Κάποιος που είναι αποφασιστικός εκφράζει τις ανάγκες και τις απόψεις του με σαφήνεια, έτσι ώστε οι άλλοι να τις λαμβάνουν υπόψη.	Διατηρείτε τη θέση σας ακόμα και όταν οι άλλοι αμφισβητούν τις ιδέες σας.	Σε ομαδικές καταστάσεις, δεν έχετε κανένα πρόβλημα να εκφράσετε τις ανάγκες και τις απόψεις σας
Επιθυμία για μάθηση	Κάποιος που έχει την επιθυμία να μάθει απολαμβάνει και επωφελείται από την απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων.	Χρησιμοποιείτε τον ελεύθερο χρόνο σας για να βρείτε νέους τρόπους να βελτιωθείτε ή να αποκτήσετε νέες δεξιότητες.	Αναλαμβάνετε συχνά νέα χόμπι ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες
Συναισθηματική νοημοσύνη	Κάποιος που είναι συναισθηματικά ευφυής είναι ικανός να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τα αισθήματα.	Κατανοείτε και διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας με διάφορους θετικούς τρόπους (π.χ. για να ανακουφίσετε το άγχος, να συμπάσχετε με τους άλλους, να εκτονώσετε τις συγκρούσεις κ.λπ.).	Όταν συμβαίνουν αρνητικά γεγονότα στη ζωή σας, είστε σε θέση να τα κατανοήσετε και να τα αποδεχθείτε, χωρίς να σας καταβάλλουν.
Ενσυναίσθηση	Κάποιος που είναι ενσυναίσθητος ταυτίζεται με τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή τις στάσεις των άλλων.	Δείχνετε στους άλλους ότι κατανοείτε τα προβλήματά τους και μπορείτε να συσχετιστείτε με τις περιστάσεις τους.	Δεν βιάζεστε να κρίνετε ή να καταδικάσετε κάποιον για αρνητικές πράξεις, αλλά αντίθετα, προσπαθείτε να κατανοήσετε την αιτία τους.
Ακεραιότητα	Κάποιος που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή αν κανείς δεν θα το μάθει, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για τις πράξεις ή τα λάθη σας
Αισιοδοξία	Κάποιος που είναι αισιόδοξος έχει την τάση να βλέπει τα γεγονότα ή τις συνθήκες με θετικό μάτι και να περιμένει το πιο ευνοϊκό αποτέλεσμα.	Βλέπετε τον κόσμο ως ένα (γενικά) θετικό μέρος για να ζεις.	Όταν σκέφτεστε το μέλλον, δεν έχετε την τάση να πιστεύετε ότι τα πράγματα θα πάνε άσχημα
Θετική στάση	Κάποιος που έχει θετική στάση έχει θετική διάθεση απέναντι στις εμπειρίες και τις εργασίες.	Είστε ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες ζωής και έχετε την επιθυμία να ανακαλύψετε νέα πράγματα	Όταν σας συμβαίνει κάτι αρνητικό, αναζητάτε γρήγορα λύσεις ή βλέπετε τη θετική πλευρά
Συλλογιστική	Κάποιος που είναι στοχαστικός είναι προσεκτικός και συχνά αναλογίζεται τις εμπειρίες και τα καθήκόντά του.	Τείνετε να αξιολογείτε τις εμπειρίες σας με σκοπό να βελτιωθείτε	Στο τέλος της ημέρας, κάθεστε και αξιολογείτε τα γεγονότα της ημέρας
Ανθεκτικότητα	Κάποιος που είναι ανθεκτικός ανακάμπτει και αναρρώνει καλά από τις αντιξοότητες και τις δύσκολες συνθήκες.	Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις, βρίσκετε μέσα σας τη δύναμη να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα ή να αναζητήσετε την κατάλληλη βοήθεια	Ανακάμπτете εγκαίρως μετά από μια προσωπική ή επαγγελματική αποτυχία
Αυτοπεποίθηση	Κάποιος που έχει αυτοπεποίθηση έχει ρεαλιστική εμπιστοσύνη στην κρίση, τις ικανότητες και τις ενέργειές του.	Γνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία και ξέρετε πώς να τα χρησιμοποιήσετε για να παρουσιάσετε τον εαυτό σας με θετικό τρόπο.	Γνωρίζετε ότι είστε σε θέση να αναπτύξετε μια συγκεκριμένη εργασία με βάση τα δυνατά σας σημεία και τις ικανότητές σας
Αυτοέλεγχος	Κάποιος που είναι σε θέση να ασκεί αποτελεσματικά τον αυτοέλεγχο έχει αυτοσυγκράτηση και έλεγχο των δικών του ενεργειών και συναισθημάτων.	Αντιδράς στις καταστάσεις αντί να αντιδράς σε αυτές	Δεν εκρήγνυστε αμέσως με θυμό όταν κάτι δεν πάει όπως έχει προγραμματιστεί
Αυτοκαθοδήγηση	Κάποιος που είναι αυτοκατευθυνόμενος είναι ικανός να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του και να θέτει τους δικούς του στόχους χωρίς εξωτερική βοήθεια.	Έχετε την ικανότητα να θέτετε και να ακολουθείτε ένα μονοπάτι για τον εαυτό σας, προκειμένου να επιτύχετε τους στόχους σας	Όταν μελετάτε, έχετε την ικανότητα να διαχειρίζεστε τις μαθησιακές εργασίες χωρίς να σας κατευθύνουν άλλοι
Αυτοεκτίμηση	Κάποιος που έχει αυτοεκτίμηση έχει ρεαλιστικό σεβασμό για τον εαυτό του και θετική εικόνα για τον εαυτό του.	Δεν σπαταλάτε πολύ χρόνο σκεπτόμενοι τις κριτικές.	Όταν κάτι πάει στραβά, δεν κατηγορείτε αμέσως τον εαυτό σας, αλλά σταθμίζετε τους πραγματικούς λόγους του προβλήματος
Αυτοκινητοποίηση	Κάποιος που έχει αυτή την ικανότητα έχει την πρωτοβουλία να αναλάβει δραστηριότητες χωρίς εξωτερική κινητροδότηση.	Συνήθως δεν χρειάζεστε την ώθηση των άλλων για να αναλάβετε δράση προκειμένου να επιτύχετε τους στόχους σας- το κάνετε αυτό από μόνοι σας.	Δεν αποσπάται εύκολα η προσοχή σας από μια εργασία

3. Δεξιότητες παραγωγικότητας	Η προθυμία να μαθαίνετε, να βελτιώνεστε και να επενδύετε συνεχώς σε διαφορετικές δεξιότητες, συνεχίζοντας να παρέχετε το ίδιο επίπεδο αποτελεσματικότητας όσον αφορά την ποιότητα και την ποσότητα σε διάφορα περιβάλλοντα		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αυτονομία	Κάποιος που είναι αυτόνομος είναι σε θέση να εργάζεται με επιτυχία με λίγη ή καθόλου βοήθεια ή παρέμβαση από άλλους.	Ολοκληρώνετε τις εργασίες σας μόνος σας, χωρίς να χρειάζεστε κάποιον να ελέγχει κάθε μέρος της δουλειάς σας.	Δεν φοβάσαι να ταξιδεύεις μόνος σου.
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές παρουσιάζονται.	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία
Αναλυτική σκέψη	Κάποιος που είναι ικανός να χρησιμοποιεί αναλυτική σκέψη είναι σε θέση να αντιμετωπίζει και να επιλύει προβλήματα μέσω σύνθετων και επιδέξιων διαδικασιών σκέψης.	Είστε σε θέση να εξετάζετε ένα πρόβλημα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να καταλήγεται σε μια λογική λύση.	Συνδέετε πράγματα που δεν είναι προφανώς συνδεδεμένα
Συνείδηση	Κάποιος που είναι ευσυνείδητος εκτελεί τις εργασίες του με προσοχή και σχολαστικότητα.	Σχεδιάζετε εκ των προτέρων και ακολουθείτε ένα πρόγραμμα κατά την ολοκλήρωση των εργασιών	Δίνετε προσοχή στις μικρές λεπτομέρειες, ακόμη και σε περίπλοκες δραστηριότητες
Δημιουργικότητα	Κάποιος που είναι δημιουργικός επιδεικνύει φαντασία και πρωτοτυπία στη σκέψη και την έκφραση.	Σας αρέσει να δημιουργείτε νέα πράγματα και να βρίσκετε πολλαπλές χρήσεις για αυτά.	Βρίσκετε τρόπους να διασκεδάσετε ή να εκφραστείτε σε βαρετά περιβάλλοντα
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι ικανός να κάνει επιλογές με μια ομάδα ανθρώπων, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα.	Είστε/θα ήσασταν καλός/καλή στο να προσλαμβάνετε κάποιον για μια νέα θέση εργασίας
Αποδοτικότητα	Κάποιος που είναι αποδοτικός εκτελεί τις λειτουργίες του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, με την ελάχιστη δυνατή σπατάλη χρόνου και προσπάθειας.	Όταν σας ανατίθεται μια εργασία, είστε καλός στο να κατανέμετε την ενέργεια και τους πόρους για να την εκτελέσετε γρήγορα και καλά	Χωρίζετε τα έργα σε εργασίες και τις εργασίες σε υποεργασίες.
Ενθουσιασμός	Κάποιος που είναι ενθουσιώδης δείχνει ζωηρό ενδιαφέρον ή πάθος για τις εργασίες που κάνει και τις εμπειρίες που έχει.	Εχετε θετική στάση απέναντι σε ό,τι κάνετε.	Στη δουλειά σας, εμφανίζεστε στην ώρα σας, δείχνετε ενδιαφέρον για νέες εργασίες και επιδεικνύετε προθυμία να ακούσετε, να μάθετε και να δοκιμάσετε νέα πράγματα.
Επιχειρηματικότητα	Κάποιος που είναι επιχειρηματικός έχει τις ιδιότητες και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να επιτύχει σε επιχειρηματικά και ανταγωνιστικά περιβάλλοντα.	Βλέπεις πιθανές περιοχές για τη δημιουργία νέων επιχειρηματικών ευκαιριών	Ξέρεις πώς να εκτιμάς τον κίνδυνο και τα πιθανά οφέλη και λαμβάνεις τις ενέργειες που αποφέρουν τα μεγαλύτερα οφέλη σε εσένα και την επιχείρησή σου
Καινοτομία	Κάποιος που είναι καινοτόμος είναι σε θέση να χρησιμοποιεί νέες μεθόδους και ιδέες για να επιτύχει τους στόχους του.	Είστε καλοί στη χρήση των διαθέσιμων πόρων για να δημιουργείτε νέα πράγματα ή να βρίσκετε λύσεις σε προβλήματα	Σας ενδιαφέρει ο τρόπος με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων
Ηγεσία	Κάποιος που είναι αποτελεσματικός ηγέτης είναι ικανός να καθοδηγεί ή να κατευθύνει μια ομάδα προς τους κοινούς στόχους της.	Ξέρεις πώς να παρακινείς και να υποστηρίζεις τους ανθρώπους και να δίνεις το καλό παράδειγμα στους άλλους.	Όταν ηγείσαι μιας ομάδας, έχεις την ικανότητα να μεταδίδεις σαφή μηνύματα και να κάνεις τις πολύπλοκες ιδέες κατανοητές σε όλους
Κίνητρα	Κάποιος που είναι ικανός να παρακινεί τους άλλους τους παρέχει έναν ισχυρό λόγο ή αιτία για να δράσουν.	Όταν ηγείσαι μιας δραστηριότητας, δείχνεις με επιτυχία στους άλλους τα οφέλη και τα συνολικά αποτελέσματα της σκληρής δουλειάς τους.	
Δικτύωση	Κάποιος που είναι ικανός να δικτυώνεται λειτουργεί με επιτυχία σε μια ομάδα που έχει κοινό ενδιαφέρον ή σκοπό.	Όταν συναντάτε διαφορετικές ομάδες ανθρώπων, είστε σε θέση να βρείτε τις συνδέσεις και τα κοινά ενδιαφέροντα μέσα στην ομάδα.	Είστε συμμετέχων/η σε δραστηριότητες δια ζώσης ή διαδικτυακές, προκειμένου να γνωρίσετε νέους ανθρώπους.
Οργάνωση	Ένα οργανωτικό άτομο είναι σε θέση να αντιμετωπίζει την πολυπλοκότητα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα συστήματα και διαδικασίες.	Ολοκληρώνετε τις εργασίες σας εγκαίρως και με οργανωμένο τρόπο	Είστε σε θέση να διαχειρίζεστε το φόρτο εργασίας σας, ώστε να μην αισθάνεστε υπερβολικά επιβαρυνμένοι σε κανένα σημείο
Προσανατολισμένος στα αποτελέσματα	Κάποιος που είναι προσανατολισμένος στο αποτέλεσμα επικεντρώνει τις προσπάθειές του στο να εξασφαλίσει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στις εργασίες του.	Όταν εργάζεστε, έχετε μια σαφή εικόνα του τελικού αποτελέσματος που θέλετε να επιτύχετε	Εχετε την πειθαρχία να εστιάζετε 100% σε 1 ή 2 βασικές εργασίες και αρνείστε να αποσπαστείτε από οτιδήποτε άλλο
Πραγματισμός	Κάποιος που είναι πραγματιστής προσπαθεί να βρει την πιο πρακτική λύση στα προβλήματα που προκύπτουν σε μια δεδομένη δραστηριότητα.	Εστιάζετε στην παρούσα κατάσταση και λαμβάνετε αποφάσεις για το «εδώ και τώρα».	Επιλέγετε μια καλά αμειβόμενη δουλειά αντί για μια ιδεαλιστική, αν η κατάστασή σας το απαιτεί
Προτεραιοποίηση εργασιών	Κάποιος που είναι ικανός να δίνει προτεραιότητα σε εργασίες είναι σε θέση να αξιολογεί και να ταξινομεί τη σχετική σημασία μιας σειράς δραστηριοτήτων που πρέπει να πραγματοποιηθούν.	Όταν εργάζεστε σε πολλές εργασίες, είστε καλοί στο να τις οργανώνετε κατά σειρά σημασίας.	Χρησιμοποιείτε λίστες για να οργανώσετε τον τρόπο με τον οποίο εργάζεστε
Προληπτικότητα	Κάποιος που είναι προληπτικός είναι σε θέση να προετοιμαστεί ή να παρέμβει σε αναμενόμενα γεγονότα, ειδικά σε αρνητικά ή δύσκολα.	Αντιδράτε γρήγορα και με προσοχή όταν αντιμετωπίζετε μια απροσδόκητη πρόκληση	Κάνετε εξωσχολικές δραστηριότητες για να αυξήσετε τις πιθανότητές σας να εισαχθείτε σε πανεπιστήμιο
Διαχείριση κινδύνου	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται τον κίνδυνο είναι επιδέξιος στην εκτίμηση και την ελαχιστοποίηση των αρνητικών αποτελεσμάτων και των απωλειών σε δύσκολες καταστάσεις.	Αφιερώνετε χρόνο για να προβλέψετε τις πιθανές συνέπειες μιας ενέργειας, προκειμένου να προετοιμάσετε σχέδια και απαντήσεις για συγκεκριμένες καταστάσεις που ενδέχεται να προκύψουν	Είστε καλοί στο να εντοπίζετε πιθανούς κινδύνους σε έναν φυσικό χώρο και να σκέφτεστε πώς μπορούν να προληφθούν

Στρατηγικός σχεδιασμός	Κάποιος που είναι ικανός στον στρατηγικό σχεδιασμό είναι σε θέση να λαμβάνει μέτρα για το μέλλον, προκειμένου να εξασφαλίσει επιτυχημένα αποτελέσματα.	Είστε σε θέση να ορίζετε προτεραιότητες, να χρησιμοποιείτε πόρους και να διασφαλίζετε ότι η ομάδα σας εργάζεται προς την επίτευξη ενός κοινού στόχου ή σκοπού.	Όταν σχεδιάζετε ένα πάρτι γενεθλίων, προβλέπετε και προετοιμάζετε για διάφορα αποτελέσματα ή προβλήματα που μπορεί να προκύψουν
Ομαδική εργασία	Κάποιος που επιδεικνύει ισχυρή ομαδική εργασία συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικές καταστάσεις για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.	Είστε σε θέση να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε μέσα σε μια ομάδα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Είστε πρόθυμοι να αφιερώσετε χρόνο για να δώσετε συμβουλές ή να παρέχετε πόρους σε έναν συνάδελφο ή συμμαθητή
Διαχείριση χρόνου	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται επιτυχώς το χρόνο του είναι σε θέση να αξιολογεί και να ιεραρχεί τις εργασίες για να βελτιστοποιεί την αποδοτικότητα.	Χρησιμοποιείτε χρονοδιαγράμματα και σχέδια εργασίας για να διασφαλίζετε ότι μπορείτε να εκτελέσετε τις εργασίες σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.	Είστε καλός στο να αποφεύγετε περισπασμούς (όπως τηλέφωνα και Διαδίκτυο) όταν εργάζεστε

4. Επαγγελματικές δεξιότητες	Η υψηλή απόδοση των εργασιών και των ρόλων εντός ενός οργανισμού και στο χώρο εργασίας.		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αποδοχή ανατροφοδότησης	Κάποιος που δέχεται ανατροφοδότηση ξέρει πώς να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που του παρέχουν οι άλλοι για να βελτιώσει τις δεξιότητές του και την απόδοσή του.	Δέχεσαι τις συμβουλές των άλλων χωρίς να αισθάνεσαι προσωπική επίθεση.	Ακούς τις συμβουλές των άλλων και χρησιμοποιείς τις προτάσεις τους για να βελτιώσεις τη δουλειά σου
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές παρουσιάζονται.	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία
Συνείδηση	Κάποιος που είναι ευσυνείδητος εκτελεί τις εργασίες του με προσοχή και σχολαστικότητα.	Σχεδιάζετε εκ των προτέρων και ακολουθείτε ένα πρόγραμμα κατά την ολοκλήρωση των εργασιών.	Δίνετε προσοχή στις μικρές λεπτομέρειες, ακόμη και σε περίπλοκες δραστηριότητες
Αποφασιστικότητα	Κάποιος που είναι αποφασιστικός είναι σταθερός στους στόχους και τις αποφάσεις του και ικανός να ξεπεράσει αντιξοές συνθήκες για να επιτύχει τους στόχους του.	Δεν εγκαταλείπετε εύκολα τα καθήκοντα που θεωρείτε αξιόλογα.	Έχετε ολοκληρώσει ένα πρόγραμμα σπουδών ή μια φάση εκπαίδευσης παρά τις οικονομικές δυσκολίες
Ευελιξία	Κάποιος που είναι ευέλικτος είναι πρόθυμος και ικανός να προσαρμόζει την οπτική του και τη συμπεριφορά του όταν αλλάζουν οι συνθήκες.	Μπορείτε να λειτουργείτε εκτός της ζώνης άνεσής σας	Προσαρμόζεσαι εύκολα σε αλλαγές στην τάξη ή στο χώρο εργασίας, όπως αλλαγή θέσης ή διακοπή του προγράμματος
Ειλικρίνεια	Κάποιος που είναι ειλικρινής είναι αληθινός, ηθικός και δίκαιος στις συναναστροφές του με τους άλλους.	Παραδέχεσαι όταν έχεις κάνει λάθος ή έχεις πέσει έξω	Δεν υπάρχουν ψέματα στο βιογραφικό σας
Ακεραιότητα	Κάποιος που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή αν κανείς δεν θα το ανακαλύψει, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για τις πράξεις ή τα λάθη σας
Κίνητρα για τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να παρακινεί τους άλλους τους παρέχει έναν ισχυρό λόγο ή αιτία για να δράσουν.	Εάν ηγείστε μιας δραστηριότητας, επιδεικνύετε με επιτυχία στους άλλους τα οφέλη και τα συνολικά αποτελέσματα της σκληρής δουλειάς τους.	
Συμμετέχοντες	Κάποιος που είναι συμμετέχων/η ενεργά εκτελεί εργασίες και λαμβάνει αποφάσεις πρόθυμα μέσα σε μια ομάδα.	Είστε προληπτικός σε μια ομάδα αντί να περιμένετε τους άλλους να κάνουν όλη τη δουλειά μόνοι τους	Σηκώνετε το χέρι σας και συμβάλλετε στην τάξη ή σε μια επαγγελματική συνάντηση
Υπομονή	Κάποιος που είναι υπομονετικός είναι σε θέση να αντέχει δύσκολες καταστάσεις και περιστάσεις με δύναμη και ηρεμία στο μυαλό και στη συμπεριφορά.	Δεν απογοητεύεστε όταν πρέπει να περιμένετε για κάτι που παίρνει πολύ χρόνο.	Είστε σε θέση να παραμείνετε ψύχραμοι ακόμα και όταν εξηγείτε κάτι επανειλημμένα σε κάποιον
Επιμονή	Κάποιος που είναι επιμονητικός επιμένει σε μια πορεία δράσης ακόμα και όταν προκύπτουν δύσκολες συνθήκες.	Εργάζεσαι για την επίτευξη του στόχου σου παρά τις προκλήσεις και τις αποτυχίες.	Αν αποφασίσεις να συμμετάσχεις σε ένα δύσκολο αθλητικό γεγονός, προπονήσεις σκληρά και τελικά τα καταφέρνεις
Προσωπική παρουσίαση	Κάποιος που έχει καλή προσωπική παρουσίαση προβάλλει μια θετική εντύπωση στους άλλους, με βάση την εμφάνισή του και τον τρόπο επικοινωνίας του.	Ξέρεις πώς να παρουσιάζεις τον εαυτό σου, ώστε να κάνεις θετική εντύπωση στους άλλους	Ντύνεστε κατάλληλα για μια συνέντευξη εργασίας
Αξιοπιστία	Κάποιος που είναι αξιόπιστος είναι έμπιστος, υπεύθυνος και ολοκληρώνει τις εργασίες με ακρίβεια και ειλικρίνεια.	Ανεξάρτητα από το καθήκον, η ποιότητα της εργασίας σας παραμένει σταθερή	Οι φίλοι ή οι συνάδελφοί σας απευθύνονται σε εσάς για συμβουλές ή βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις
Υπευθυνότητα	Κάποιος που είναι υπεύθυνος εκτελεί τις εργασίες του με αξιοπιστία και με το αναμενόμενο επίπεδο ωριμότητας	Όταν ξεκινάτε μια εργασία, δεσμεύεστε να την ολοκληρώσετε	Φροντίζετε ένα παιδί/μέλος της οικογένειας/κατοικίδιο κ.λπ. με προσοχή και ωριμότητα
Οργάνωση	Κάποιος που είναι οργανωτικός είναι σε θέση να αντιμετωπίζει την πολυπλοκότητα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα συστήματα και διαδικασίες.	Ολοκληρώνετε τις εργασίες σας εγκαίρως και με οργανωμένο τρόπο	Είστε σε θέση να διαχειρίζεστε το φόρτο εργασίας σας, ώστε να μην αισθάνεστε υπερβολικά επιβαρυνμένοι σε κανένα σημείο
Ομαδική εργασία	Κάποιος που επιδεικνύει ισχυρή ομαδική εργασία συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικές καταστάσεις για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.	Είστε σε θέση να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε μέσα σε μια ομάδα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Είστε πρόθυμος να αφιερώσετε χρόνο για να δώσετε συμβουλές ή να παρέχετε πόρους σε έναν συνάδελφο ή συμμαθητή

5. Επικοινωνιακές δεξιότητες	Κατανόηση και αποτελεσματική μεταφορά πληροφοριών μέσω λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αποδοχή ανατροφοδότησης	Κάποιος που δέχεται ανατροφοδότηση ξέρει πώς να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που του παρέχουν οι άλλοι για να βελτιώσει τις δεξιότητές του και την απόδοσή του.	Δέχεσαι τις συνεισφορές των άλλων χωρίς να αισθάνεσαι προσωπική επίθεση.	Ακούς τις συμβουλές των άλλων και χρησιμοποιείς τις προτάσεις τους για να βελτιώσεις τη δουλειά σου
Αποφασιστικότητα	Κάποιος που είναι αποφασιστικός εκφράζει τις ανάγκες και τις απόψεις του με σαφήνεια, έτσι ώστε οι άλλοι να τις λαμβάνουν υπόψη.	Διατηρείτε τη θέση σας ακόμα και όταν οι άλλοι αμφισβητούν τις ιδέες σας.	Σε ομαδικές καταστάσεις, δεν έχετε κανένα πρόβλημα να εκφράσετε τις ανάγκες και τις απόψεις σας
Προσοχή	Κάποιος που είναι προσεκτικός έχει την ικανότητα να συγκεντρώνεται σε ένα πράγμα και να είναι παρατηρητικός.	Είστε σε θέση να επικεντρωθείτε σε μια εργασία χωρίς να αποσπάται εύκολα η προσοχή σας.	Όταν γράφεις ένα email ή μια αναφορά, προσέχεις να μην κάνεις μικρά λάθη.
Επικοινωνιακή εστίαση	Κάποιος που έχει ισχυρή επικοινωνιακή εστίαση επιλέγει και μεταδίδει τα σημαντικά στοιχεία των πληροφοριών που πρέπει να μεταδοθούν σε άλλους.	Εστιάζετε στις φράσεις και τις προτάσεις που χρησιμοποιείτε και φροντίζετε να γίνεστε κατανοητοί.	Όταν αφηγείστε μια ιστορία ή εξηγείτε κάτι, φροντίζετε να είστε συνοπτικοί και να μην κουράζετε τους ακροατές σας.
Συνοπτικότητα	Κάποιος που είναι συνοπτικός εκφράζει επαρκείς πληροφορίες με λίγες, καλά επιλεγμένες λέξεις.	Επικοινωνείτε με σαφήνεια και συντομία, εκφράζοντας αυτό που πρέπει να μεταδοθεί χωρίς να χρησιμοποιείτε πολλές λέξεις.	Σε μια συνέντευξη, δίνετε σύντομες αλλά αποτελεσματικές απαντήσεις
Διάκριση	Κάποιος που έχει καλή έκφραση έχει καλό στυλ ομιλίας, συμπεριλαμβανομένης της προφοράς, της τονικότητας και της ποιότητας της ομιλίας του.	Έχετε καλή προφορά, συμπεριλαμβανομένων των δύσκολων λέξεων.	Οι άνθρωποι από άλλες χώρες σας καταλαβαίνουν όταν τους μιλάτε
Ευγλωττία	Κάποιος που είναι εύγλωττος έχει την ικανότητα να μιλάει με ευφράδεια, δύναμη και καταλληλότητα.	Έχετε την ικανότητα να χρησιμοποιείτε πλούσια και δημιουργική γλώσσα όταν επικοινωνείτε μια ιδέα	Δεν χρησιμοποιείτε υπερβολικά λέξεις-γέφυρες όπως «εμ», «χμ», «καλά» όταν μιλάτε
Ενσυναίσθηση	Κάποιος που είναι ενσυναίσθητος ταυτίζεται με τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή τις στάσεις των άλλων.	Δείχνετε στους άλλους ότι κατανοείτε τα προβλήματά τους και μπορείτε να συσχετιστείτε με τις περιστάσεις τους.	Δεν κρίνετε ή καταδικάζετε γρήγορα κάποιον για αρνητικές ενέργειες, αλλά αντίθετα, προσπαθείτε να κατανοήσετε την αιτία τους.
Δώστε ανατροφοδότηση	Κάποιος που είναι ικανός στο να δίνει ανατροφοδότηση παρέχει υψηλής ποιότητας πληροφορίες στους άλλους για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και την απόδοσή τους.	Μπορείτε να παρέχετε χρήσιμες πληροφορίες στους άλλους με αποτελεσματικό τρόπο, με βάση την αξιολόγηση της εργασίας τους	Όταν τρώτε σε ένα εστιατόριο, μένετε σε ένα ξενοδοχείο κ.λπ., γράφετε ακριβείς και εποικοδομητικές κριτικές
Ικανότητες ακρόασης	Κάποιος με καλές δεξιότητες ακρόασης είναι σε θέση να δίνει προσοχή σε εξωτερικές πληροφορίες, συχνά παρέχοντας ανατροφοδότηση καθώς αυτές προκύπτουν.	Όταν ακούτε τους άλλους, δείχνετε γνήσιο ενδιαφέρον για όσα λένε.	Όταν κάποιος μιλάει, δίνετε τα κατάλληλα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα για να δείξετε ότι παρακολουθείτε αυτά που λέει
Μη λεκτική επικοινωνία	Κάποιος που έχει ισχυρή μη λεκτική επικοινωνία είναι σε θέση να μεταφέρει το νόημα μέσω εκφράσεων και κινήσεων.	Έχετε την ικανότητα να δίνετε μη λεκτική ανατροφοδότηση σε μια συζήτηση με τη μορφή νεύματος με το κεφάλι, επαφής με τα μάτια και στάσης του σώματος	Διατηρείτε το κατάλληλο επίπεδο επαφής με τα μάτια στις συνομιλίες με άλλους
Υπομονή	Κάποιος που είναι υπομονετικός είναι σε θέση να αντέχει δύσκολες καταστάσεις και περιστάσεις με δύναμη και ηρεμία στο μυαλό και στη συμπεριφορά.	Δεν απογοητεύεστε όταν πρέπει να περιμένετε για κάτι που απαιτεί πολύ χρόνο.	Είστε σε θέση να παραμένετε ψύχραιμοι ακόμα και όταν εξηγείτε κάτι επανειλημμένα σε κάποιον
Διαβάζετε καλά	Κάποιος που έχει καλές δεξιότητες ανάγνωσης είναι σε θέση να προσδιορίσει το νόημα από γραπτές πληροφορίες.	Μπορείς να εφαρμόσεις διαφορετικές στρατηγικές και τεχνικές σε κείμενα για να βρεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι.	Μπορείτε να διαβάσετε επιφανειακά ένα σύνθετο κείμενο για να βρείτε τις σχετικές πληροφορίες
Συλλογιστική	Κάποιος που έχει καλές δεξιότητες συλλογιστικής είναι σε θέση να καταλήγει σε συμπεράσματα εξετάζοντας όλα τα γεγονότα.	Είστε σε θέση να εξάγετε ακριβή συμπεράσματα από τα πράγματα που παρατηρείτε	Δίνετε λογικές εξηγήσεις για να υποστηρίξετε τις απόψεις και τις ιδέες σας
Δεξιότητες γραφής	Κάποιος με καλές δεξιότητες γραφής είναι σε θέση να εκφράζει το νόημα και να μεταδίδει πληροφορίες αποτελεσματικά μέσω του γραπτού λόγου.	Μπορείτε να προσαρμόζετε το στυλ γραφής σας ανάλογα με το πλαίσιο (επίσημο, ανεπίσημο κ.λπ.)	Όταν γράφετε ένα email, χρησιμοποιείτε σωστή ορθογραφία, στίξη και γραμματική

6. Δεξιότητες διαχείρισης του άγχους	Τεχνικές, στρατηγικές και εργαλεία που επιτρέπουν την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους.		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ικανότητα διαχωρισμού	Κάποιος που έχει την ικανότητα διαχωρισμού μπορεί να διαχωρίσει νοητικά ή να παραμερίσει πτυχές που δεν βοηθούν στην επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου ή στην εκτέλεση μιας εργασίας.	Μπορείτε να διαχωρίσετε τα προβλήματα σε ένα μέρος της ζωής σας και να μην τα αφήσετε να επηρεάσουν άλλα	Δεν απαντάτε σε επαγγελματικά email στον ελεύθερο χρόνο σας
Ικανότητα αντιμετώπισης της πίεσης	Κάποιος που είναι ικανός να αντιμετωπίζει την πίεση, αντιμετωπίζει δύσκολες ή κρίσιμες καταστάσεις προκειμένου να εκτελέσει εργασίες ή να επιτύχει τους στόχους του.	Εργάζεστε καλά όταν πρέπει να ολοκληρώσετε μια εργασία μέχρι μια προθεσμία	Σας αρέσει να μιλάτε σε κοινό
Διαχείριση αλλαγών	Κάποιος που διαχειρίζεται καλά την αλλαγή είναι σε θέση να κατανοήσει και να ευδοκιμήσει σε νέες ή μεταβαλλόμενες καταστάσεις.	Εστιάζετε γρήγορα στα θετικά στοιχεία των νέων καταστάσεων	Όταν αλλάζετε δουλειά, πόλη, σχολείο κ.λπ., προσαρμόζεστε γρήγορα στις νέες ρουτίνες
Διαχείριση συγκρούσεων	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις ξεπερνά τις σοβαρές διαφωνίες και διαμάχες για να επιτύχει.	Κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης, είστε σε θέση να χειριστείτε τις αντίθετες απόψεις και να διασφαλίσετε ότι ο διάλογος παραμένει πολιτισ	Όταν προκύπτει σύγκρουση μεταξύ δύο ατόμων, μπορείτε να λάβετε τα πρώτα μέτρα για να ηρεμήσετε την κατάσταση
Αντιμέτωπη της πολυπλοκότητας	Κάποιος που αντιμετωπίζει καλά την πολυπλοκότητα είναι σε θέση να κατανοεί και να ευδοκιμεί σε περίπλοκες καταστάσεις.	Δεν σας καταβάλλουν εύκολα τα περίπλοκα προβλήματα ή οι περίπλοκες καταστάσεις.	Όταν συναντάτε μια νέα ομάδα ανθρώπων, κατανοείτε γρήγορα τις κοινωνικές δυναμικές και τις σχέσεις μεταξύ τους
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι ικανός να κάνει αποτελεσματικές επιλογές, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα	Είστε/θα ήσασταν καλός/καλή στο να προσλαμβάνετε κάποιον για μια νέα θέση εργασίας
Συναισθηματική αυτορρύθμιση	Κάποιος που είναι ικανός να αυτορρυθμίζεται συναισθηματικά είναι ικανός να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τα αισθήματα.	Διαχειρίζεστε τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και γεγονότα, προκειμένου να ενεργείτε με θετικό τρόπο.	Όταν είστε σε κακή διάθεση, δεν το ξεσπάτε στους φίλους ή τους συναδέλφους σας
Επιμονή	Κάποιος που είναι επιμονητικός επιμένει σε μια πορεία δράσης ακόμα και όταν προκύπτουν δύσκολες συνθήκες.	Εργάζεστε για την επίτευξη του στόχου σας παρά τις προκλήσεις και τις αποτυχίες.	Αν αποφασίσετε να συμμετάσχετε σε ένα δύσκολο αθλητικό γεγονός, προπονήστε σκληρά και τελικά θα φτάσετε στον στόχο σας
Επίλυση προβλημάτων	Κάποιος που είναι καλός στην επίλυση προβλημάτων είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει μια σειρά από αναλυτικές και ορθολογικές δεξιότητες σκέψης για να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις.	Είστε καλός στο να οργανώνετε τις βασικές πληροφορίες που αφορούν ένα πρόβλημα και να εντοπίζετε τις υποκείμενες αιτίες	Είστε καλός στην επισκευή οικιακών συσκευών
Ανθεκτικότητα	Κάποιος που είναι ανθεκτικός ανακάμπτει και αναρρώνει καλά από τις αντιξοότητες και τις δύσκολες συνθήκες.	Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις, βρίσκετε μέσα σας τη δύναμη να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα ή να αναζητήσετε την κατάλληλη βοήθεια.	Ανακάμπτετε εγκαίρως μετά από μια προσωπική ή επαγγελματική αποτυχία
Διαχείριση χρόνου	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται επιτυχώς το χρόνο του είναι σε θέση να αξιολογεί και να ιεραρχεί τις εργασίες του με σκοπό τη βελτιστοποίηση της αποδοτικότητας.	Χρησιμοποιείτε χρονοδιαγράμματα και σχέδια εργασίας για να διασφαλίσετε ότι μπορείτε να εκτελέσετε τις εργασίες σας σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα	Είστε καλοί στο να αποφεύγετε περισπασμούς (όπως τηλέφωνα και Διαδίκτυο) όταν εργάζεστε

7. Δεξιότητες για την επίτευξη θετικών αλλαγών	Διαδικασίες και δεξιότητες για τη δημιουργία και τη διατήρηση θετικών αλλαγών.		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές παρουσιάζονται.	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία.
Καταλύτης αλλαγών	Κάποιος που είναι καταλύτης αλλαγών δημιουργεί χώρο και ευκαιρίες για βελτίωση και καινοτομία.	Συχνά είστε το άτομο σε μια ομάδα, ένα τμήμα ή μια σχέση που ξεκινά νέες δραστηριότητες ή ιδέες.	Έχετε συμβάλει στην επίτευξη πολιτικών ή κοινωνικών αλλαγών μέσω εκστρατειών ή ακτιβισμού
Δημιουργικότητα	Κάποιος που είναι δημιουργικός επιδεικνύει φαντασία και πρωτοτυπία στη σκέψη και την έκφραση.	Σας αρέσει να δημιουργείτε νέα πράγματα και να βρίσκετε πολλαπλές χρήσεις για αυτά.	Βρίσκετε τρόπους να διασκεδάσετε ή να εκφραστείτε σε βαρετά περιβάλλοντα
Αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας	Κάποιος που αντιμετωπίζει καλά την πολυπλοκότητα είναι σε θέση να κατανοήσει και να ευδοκιμήσει σε περίπλοκες καταστάσεις.	Δεν σας καταβάλλουν εύκολα τα περίπλοκα προβλήματα ή οι περίπλοκες καταστάσεις.	Όταν συναντάς μια νέα ομάδα ανθρώπων, καταλαβαίνεις γρήγορα τις κοινωνικές δυναμικές και τις σχέσεις μεταξύ τους
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι σε θέση να κάνει αποτελεσματικές επιλογές, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα	Είστε/θα ήσασταν καλός/καλή στην πρόσληψη κάποιου για μια νέα θέση εργασίας
Ευελιξία	Κάποιος που είναι ευέλικτος είναι πρόθυμος και ικανός να προσαρμόζει την οπτική του και τη συμπεριφορά του όταν αλλάζουν οι συνθήκες.	Μπορείτε να λειτουργείτε εκτός της ζώνης άνεσής σας	Προσαρμόζεστε εύκολα σε αλλαγές στην τάξη ή στο χώρο εργασίας, όπως αλλαγή θέσης ή διακοπή του προγράμματος
Πρωτοβουλία	Κάποιος που έχει πρωτοβουλία δείχνει ετοιμότητα και ικανότητα να αναλάβει δράση και να επιφέρει αλλαγές.	Είστε προληπτικός όταν ολοκληρώνετε μια εργασία χωρίς να σας έχουν πει τι να κάνετε	Προσφέρεστε να αναλάβετε επιπλέον εργασία στο σχολείο ή στην εργασία
Καινοτομία	Κάποιος που είναι καινοτόμος είναι σε θέση να χρησιμοποιεί νέες μεθόδους και ιδέες για να επιτύχει τους στόχους του.	Είστε καλός στο να χρησιμοποιείτε τους διαθέσιμους πόρους για να δημιουργείτε νέα πράγματα ή να βρίσκετε λύσεις σε προβλήματα.	Ενδιαφέρεστε για τον τρόπο με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων
Ηγεσία	Κάποιος που είναι αποτελεσματικός ηγέτης είναι ικανός να καθοδηγεί ή να κατευθύνει μια ομάδα προς τους κοινούς στόχους της.	Ξέρεις πώς να παρακινείς και να υποστηρίζεις τους ανθρώπους και να δίνεις το καλό παράδειγμα στους άλλους.	Όταν ηγείσαι μιας ομάδας, έχεις την ικανότητα να μεταδίδεις σαφή μηνύματα και να κάνεις τις πολύπλοκες ιδέες κατανοητές σε όλους
Ικανότητες ακρόασης	Κάποιος με καλές δεξιότητες ακρόασης είναι σε θέση να δίνει προσοχή σε εξωτερικές πληροφορίες, παρέχοντας συχνά ανατροφοδότηση καθώς αυτές προκύπτουν.	Όταν ακούτε τους ανθρώπους, έχετε γνήσιο ενδιαφέρον για αυτά που λένε.	Όταν κάποιος μιλάει, δίνετε τα κατάλληλα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα για να δείξετε ότι παρακολουθείτε αυτά που λέει
Επιμονή	Κάποιος που είναι επιμονητικός επιμένει σε μια πορεία δράσης ακόμα και όταν προκύπτουν δύσκολες συνθήκες.	Εργάζεστε για την επίτευξη του στόχου σας παρά τις προκλήσεις και τις αποτυχίες	Αν αποφασίσετε να συμμετάσχετε σε μια δύσκολη αθλητική διοργάνωση, προπονήστε σκληρά και τελικά θα φτάσετε στον στόχο σας

8. Δεξιότητες ανώτερης τάξης σκέψης	Οι νοητικές διαδικασίες που χρησιμοποιούνται για να κατανοήσουμε τις εμπειρίες και να βρούμε λύσεις σε σύνθετα ζητήματα.	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αναλυτική σκέψη	Κάποιος που είναι ικανός να χρησιμοποιεί αναλυτική σκέψη είναι σε θέση να αντιμετωπίζει και να επιλύει προβλήματα μέσω σύνθετων και επιδέξιων διαδικασιών σκέψης.	Είστε σε θέση να εξετάζετε ένα πρόβλημα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να καταλήγετε σε μια λογική λύση.	Συνδέετε πράγματα που δεν είναι προφανώς συνδεδεμένα
Εννοιολογική σκέψη	Κάποιος που είναι ισχυρός εννοιολογικός στοχαστής είναι ικανός να συνδέει αφηρημένες και πολύπλοκες διαφορετικές ιδέες για να εμβαθύνει την κατανόηση.	Εφαρμόζετε αφηρημένες ιδέες σε καθημερινές καταστάσεις και προβλήματα	Είστε σε θέση να διακρίνετε μοτίβα και βασικές αιτίες προβληματικής συμπεριφοράς στους φίλους και τους συναδέλφους σας
Κριτική σκέψη	Κάποιος που είναι ισχυρός κριτικός στοχαστής επιδεικνύει σκέψη που είναι σαφής, ορθολογική, αναλυτική και τεκμηριωμένη με αποδεικτικά στοιχεία.	Είστε καλός στην επίλυση προβλημάτων	Είστε καλός στο να αποφασίζετε αν ένας φίλος ή συνάδελφος λείπει την αλήθεια
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι ικανός να κάνει επιλογές με μια ομάδα ανθρώπων, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα	Είστε/θα ήσασταν καλός στην πρόσληψη κάποιου για μια νέα θέση εργασίας
Αποφασιστικότητα	Κάποιος που είναι αποφασιστικός είναι αποφασιστικός και αποφασιστικός στις ενέργειές του και δεν δείχνει σχεδόν καθόλου δισταγμό στη λήψη αποφάσεων.	Δεν χάνετε πολύ χρόνο σκεπτόμενοι μικρές αποφάσεις	Όταν αγοράζετε δώρα για άλλους, επιλέγετε γρήγορα μια καλή επιλογή και δεν αλλάζετε γνώμη
Αξιολόγηση	Κάποιος που είναι αξιολογητικός δείχνει ικανότητα στην εκτίμηση μιας περίπλοκης κατάστασης.	Είστε καλός στο να αναγνωρίζετε τα θετικά και αρνητικά στοιχεία της απόδοσης ενός συναδέλφου στην εργασία	Είστε καλός στο να αποφασίζετε ποια βαθμολογία πρέπει να δοθεί σε μια έκθεση σε μια εξέταση
Μελλοντικός σχεδιασμός	Κάποιος που είναι καλός στο σχεδιασμό του μέλλοντος είναι σε θέση να θέτει στόχους και να καταρτίζει σχέδια που είναι ρεαλιστικά, δομημένα και εφικτά.	Θέτεις στόχους για τον εαυτό σου και σχεδιάζεις τις ενέργειές σου ανάλογα.	Αποταμιεύετε χρήματα για συγκεκριμένες αγορές
Ανεξάρτητη σκέψη	Κάποιος που σκέφτεται ανεξάρτητα είναι σε θέση να βασίζεται στη δική του νοημοσύνη και κρίση για να καθοδηγηθεί.	Τείνετε να απορρίπτετε τα κοινά κοινωνικά στερεότυπα και τις προκαταλήψεις για τους ανθρώπους και να διαμορφώνετε απόψεις με βάση τις προσωπικές σας εμπειρίες	Σε μια συζήτηση μεταξύ φίλων, δεν έχετε πρόβλημα να εκφράζετε απόψεις που δεν είναι της πλειοψηφίας
Επίλυση προβλημάτων	Κάποιος που είναι καλός στην επίλυση προβλημάτων είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει μια σειρά από αναλυτικές και ορθολογικές δεξιότητες σκέψης για να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις.	Είστε καλός στο να οργανώνετε τις βασικές πληροφορίες που αφορούν ένα πρόβλημα και να εντοπίζετε τις υποκείμενες αιτίες.	Είστε καλός στην επισκευή οικιακών συσκευών
Συλλογιστική	Κάποιος που έχει καλές δεξιότητες συλλογιστικής είναι ικανός να καταλήγει σε συμπεράσματα εξετάζοντας όλα τα γεγονότα.	Είστε σε θέση να εξάγετε ακριβή συμπεράσματα από τα πράγματα που παρατηρείτε	Δίνετε λογικές εξηγήσεις για να υποστηρίξετε τις απόψεις και τις ιδέες σας

9. Ικανότητες συνεργασίας	Η ικανότητα να συμβάλλετε και να προσπαθείτε να βελτιώσετε τη δυναμική της ομάδας, τις μαθησιακές διαδικασίες, τις σχέσεις και τα αποτελέσματα		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ικανότητα συμβιβασμού	Κάποιος που είναι ικανός να συμβιβάζεται είναι επιδέξιος στο να ξεπερνά τις διαφορές και να καταλήγει σε συμφωνία όταν υπάρχουν διαφωνίες.	Είστε ευέλικτοι όταν κανονίζετε την ώρα και τον τόπο συνάντησης με κάποιον	Δεν κατσουφιάζετε όταν δεν γίνεται το δικό σας σε μια σχέση
Αποδοχή ανατροφοδότησης	Κάποιος που δέχεται την κριτική ξέρει πώς να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που του παρέχουν οι άλλοι για να βελτιώσει τις δεξιότητές του και την απόδοσή του.	Δέχεσαι τις συνεισφορές των άλλων χωρίς να αισθάνεσαι ότι σε προσβάλλουν προσωπικά	Ακούς τις συμβουλές των άλλων και χρησιμοποιείς τις προτάσεις τους για να βελτιώσεις τη δουλειά σου
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές εμφανίζονται	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία
Καθοδήγηση	Κάποιος που είναι ικανός coach είναι σε θέση να δώσει εποικοδομητικές συμβουλές και καθοδήγηση σε άλλους για να τους βοηθήσει να επιτύχουν τους στόχους τους.	Είστε καλός στο να βοηθάτε τους φίλους σας να συζητούν τις δεξιότητες και τους στόχους τους.	Ενθαρρύνετε τους άλλους όταν κάνουν λάθη
Συνεργασία	Κάποιος που είναι συνεργάσιμος είναι πρόθυμος και ικανός να συνεργάζεται καλά με τους άλλους	Εργάζεσαι επιτυχώς με άλλους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Όταν εργάζεσαι σε ομάδα, είσαι σε θέση να αναλάβεις τον ρόλο που εξυπηρετεί καλύτερα τα συμφέροντά της, αντί να επικεντρώνεσαι στα δικά σου
Δημιουργία θετικών μαθησιακών περιβαλλόντων	Κάποιος που είναι ικανός να δημιουργεί θετικά μαθησιακά περιβάλλοντα δημιουργεί χώρους και ευκαιρίες για τους άλλους να μάθουν και να αναπτυχθούν.	Είστε καλός στο να μοιράζεστε την προσοχή σας δίκαια μεταξύ των μελών μιας ομάδας	Είστε καλός στο να εξηγείτε με σαφήνεια τις εργασίες στους άλλους
Ανάθεση	Κάποιος που είναι ικανός στην ανάθεση αναθέτει και επικοινωνεί καθήκοντα και ευθύνες σε άλλους για την επίτευξη κοινών στόχων.	Ξέρεις πώς να μοιράζεις τις εργασίες μεταξύ των ανθρώπων ανάλογα με τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους	Όταν οργανώνετε ένα πάρτι-έκπληξη, είστε ευτυχής να μοιράζετε την ευθύνη με άλλους
Ανάπτυξη άλλων	Κάποιος που είναι ικανός στην ανάπτυξη άλλων καθοδηγεί και διευκολύνει την ανάπτυξη και τη μάθηση των άλλων.	Είστε καλός στο να διδάσκετε συγκεκριμένες δεξιότητες που κατέχετε σε άλλους	Είστε ειλικρινής με τους φίλους σας σχετικά με τα πράγματα που πρέπει να αλλάξουν στη ζωή τους
Αποτελεσματικές δεξιότητες σε συναντήσεις	Κάποιος που έχει αποτελεσματικές δεξιότητες στις συναντήσεις είναι σε θέση να ηγείται ή να είναι συμμετέχων/η σε συναντήσεις και ομαδικές εκδηλώσεις σε επίσημες ή ανεπίσημες περιστάσεις.	Ενθαρρύνετε όλους να συμβάλλουν ενεργά σε μια ομαδική δραστηριότητα ή συνάντηση	Είστε καλός στο να δημιουργείτε διασκεδαστικές ή διαδραστικές δραστηριότητες
Δώστε ανατροφοδότηση	Κάποιος που είναι ικανός στο να δίνει ανατροφοδότηση παρέχει υψηλής ποιότητας πληροφορίες σε άλλους για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και την απόδοσή τους.	Μπορείτε να παρέχετε χρήσιμες πληροφορίες στους άλλους με αποτελεσματικό τρόπο, με βάση την αξιολόγηση της εργασίας τους	Όταν τρώτε σε ένα εστιατόριο, μένετε σε ένα ξενοδοχείο κ.λπ., γράφετε ακριβείς και εποικοδομητικές κριτικές
Αποτελεσματικότητα της ομάδας	Κάποιος που είναι αποτελεσματικός σε ομάδες είναι σε θέση να συνεργάζεται ή να ηγείται σε ομαδικά περιβάλλοντα για να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα και στόχους.	Αλληλεπιδράτε καλά με διάφορους τύπους ανθρώπων	Είστε καλός στο να εξηγείτε ένα πρόβλημα σε άλλους σε καταστάσεις πίεσης
Διαμεσολάβηση	Κάποιος που μεσολαβεί αποτελεσματικά επιτυγχάνει συμφωνία και συμβιβασμό ως μεσάζων μεταξύ των μερών.	Σε μια συγκρουσιακή κατάσταση, είστε σε θέση να βρείτε κοινό έδαφος μεταξύ δύο μερών	Εάν δύο φίλοι σας τσακωθούν, παρεμβαίνετε ενεργά για να τους βοηθήσετε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.
Διδάσκοντας τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός δάσκαλος των άλλων είναι σε θέση να συνεργάζεται ή να καθοδηγεί τη μάθηση των άλλων με επιδέξιο τρόπο.	Μπορείτε να βρείτε απλές αναλογίες και παραδείγματα όταν εξηγείτε κάτι περίπλοκο σε άλλους	Σε μια σχέση, επιλέγετε τη σωστή στιγμή για να αναφέρετε κάτι που θέλετε να αλλάξει ο σύντροφός σας
Δεξιότητες δημιουργίας ομάδας	Κάποιος που είναι ικανός στην οικοδόμηση ομάδας είναι σε θέση να ηγηθεί της δημιουργίας μιας συνεκτικής ομάδας που εργάζεται για την επίτευξη κοινών στόχων.	Είστε καλός στην οργάνωση εκδηλώσεων που επιτρέπουν σε μια ομάδα να μοιραστεί θετικές εμπειρίες	Όταν ένα νέο άτομο ξεκινά στη δουλειά ή στο σχολείο σας, καταβάλλετε προσπάθεια να το εντάξετε στους άλλους
Ομαδική εργασία	Κάποιος που επιδεικνύει ισχυρή ομαδική εργασία συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικές καταστάσεις για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.	Είστε σε θέση να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε μέσα σε μια ομάδα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Είστε πρόθυμοι να αφιερώσετε χρόνο για να δώσετε συμβουλές ή να παρέχετε πόρους σε έναν συνάδελφο ή συμμαθητή

10. Δεξιότητες ηθικής και πολυμορφίας	Η ικανότητα να αντιμετωπίζετε ηθικές πολυπλοκότητες και διαφορές	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ηθικές αξίες	Κάποιος που έχει συνείδηση των ηθικών αξιών κατανοεί τα ηθικά ζητήματα και τους κανόνες που καθοδηγούν τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.	Έχετε επιλέξει μια επαγγελματική σταδιοδρομία με σκοπό να ασκήσετε θετική επίδραση στην κοινωνία	Σκέφτεστε συχνά για το σωστό και το λάθος
Πολιτισμική ευαισθητοποίηση	Κάποιος που έχει πολιτισμική συνείδηση κατανοεί τις αξίες, τα έθιμα και τις πεποιθήσεις των άλλων.	Μιλάτε μια άλλη γλώσσα	Προσπαθείτε να μάθετε περισσότερα για το οικογενειακό υπόβαθρο ενός νέου συμμαθητή
Ηθική κρίση	Κάποιος που έχει ορθή ηθική κρίση είναι ικανός να λαμβάνει ηθικές αποφάσεις και να αξιολογεί δύσκολες καταστάσεις.	Σκέφτεσαι το περιβάλλον όταν αποφασίζεις πώς θα ξοδέψεις το χρόνο και τα χρήματά σου	
Ηθική ευθύνη	Κάποιος που είναι ηθικά υπεύθυνος αναγνωρίζει και ενεργεί σύμφωνα με ηθικές αξίες σε διάφορους τομείς της ζωής του.	Αν βρείτε ένα κινητό τηλέφωνο στο δρόμο, κάνετε ό,τι μπορείτε για να το επιστρέψετε στον ιδιοκτήτη του	Κάνετε ανακύκλωση στο σπίτι
Παγκόσμια ιθαγένεια	Κάποιος που είναι παγκόσμιος πολίτης σκέφτεται και ενεργεί με τρόπο που αντανακλά τη θέση του σε μια παγκόσμια κοινότητα.	Παρακολουθείτε τα τρέχοντα γεγονότα σε όλο τον κόσμο	Σας αρέσει να ταξιδεύετε
Ειλικρίνεια	Κάποιος που είναι ειλικρινής είναι αληθινός, ηθικός και δίκαιος στις συναναστροφές του με τους άλλους.	Παραδέχεσαι όταν έχεις κάνει λάθος ή έχεις πέσει έξω	Δεν υπάρχουν ψέματα στο βιογραφικό σου
Ενσωμάτωση	Κάποιος που είναι ενταξιακός στοχεύει να εντάξει και να ενσωματώσει όλους τους ανθρώπους σε δραστηριότητες, οργανισμούς, ιδρύματα και την κοινωνία στο σύνολό της	Αντιμετωπίζετε προληπτικά τις διακρίσεις όταν τις συναντάτε	Έχετε φίλους με μεγάλη ποικιλία ταυτοτήτων και καταβολών
Ακεραιότητα	Κάποιος που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή δεν θα το μάθει κανείς, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για τις πράξεις ή τα λάθη σας
Διαφάνεια	Κάποιος που είναι διαφανής είναι ανοιχτός και άμεσος στις συναναστροφές του με τους άλλους.	Δεν κρύβετε σημαντικές προσωπικές πληροφορίες όταν συναντάτε μια νέα ομάδα.	Λέτε στον προϊστάμενό σας ότι δεν μπορείτε να εκτελέσετε μια εργασία αν δεν έχετε τις απαραίτητες δεξιότητες για να το κάνετε
Αξιοπιστία	Κάποιος που είναι αξιόπιστος είναι αξιόλογος και αξίζει την εμπιστοσύνη των άλλων λόγω της ειλικρινής και αξιόπιστης συμπεριφοράς του.	Είστε καλός στο να κρατάτε μυστικά	Δεν μιλάτε κακόβουλα πίσω από την πλάτη των συναδέλφων σας
Εργασία με διαφορετικότητα	Κάποιος που είναι ικανός να συνεργάζεται με διαφορετικούς ανθρώπους συνεργάζεται καλά με διαφορετικά άτομα και ομάδες, ανεξάρτητα από την ταυτότητά τους.	Είστε ανοιχτόμυαλος απέναντι σε άτομα από διαφορετικά περιβάλλοντα	Έχεις εμπειρία στη συνεργασία με ανθρώπους από όλο τον κόσμο