

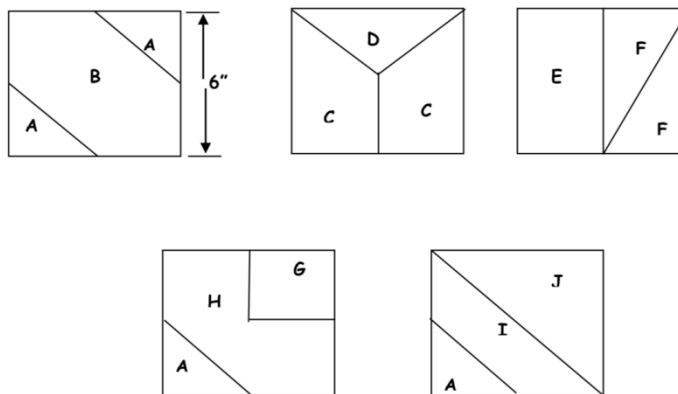
Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα Συνοπτικός πίνακας δραστηριοτήτων

Τίτλος	Στόχοι	Σύνοψη	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
Τετράγωνο	<ul style="list-style-type: none"> Ομαδικότητα Επικοινωνία Διαπραγμάτευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Ομαδική δραστηριότητα που στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές την σημασία της ομαδικότητας.	Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας και συνεργασίας σε σενάρια καθημερινής ζωής.
Στοχευμένη Ισχύς	<ul style="list-style-type: none"> Λήψη Αποφάσεων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η δραστηριότητα δίνεται στους συμμετέχοντες ως εργασία για το σπίτι. Στόχος είναι να ενθαρρύνουν τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και τις σχετικές δεξιότητες στην εύρεση εργασίας ή την επιλογή σταδιοδρομίας.	Οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να εφαρμοστούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα όταν πρόκειται για τη σταδιοδρομία και την επαγγελματική τους ζωή.
Προσωπική ανάλυση swot για αναζήτηση εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> Αυτορρύθμιση Αυτο-συνειδητότητα Λήψη Αποφάσεων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Πρόκειται για μια ατομική δραστηριότητα. Η δραστηριότητα στοχεύει να διδάξει στους μαθητές πώς να κάνουν SWOT ανάλυση, που θα τους επιτρέψει να εξετάσουν τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες τους, τις εξωτερικές ευκαιρίες και τις απειλές σε επιλεγμένο τομέα σταδιοδρομίας και εργασίας.	Η ανάλυση SWOT είναι σαν ένας οδικός χάρτης που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν τις δυνάμεις τους και να ελαχιστοποιήσουν ή να εξαλείψουν τις αδυναμίες τους. Αυτός ο χάρτης μπορεί επίσης να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βρουν τρόπους για να επωφεληθούν από τις ευκαιρίες και να αποφύγουν ή να μειώσουν τις απειλές.
Σε 10 χρόνια	<ul style="list-style-type: none"> Αφοσίωση Δημιουργικότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Ατόμικη Δραστηριότητα που βοηθά τους μαθητές να συνδέσουν τα ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας τους και τα σχέδια ζωής με το δικό τους προσωπικό χαρακτήρα. Επιπλέον, θα προτρέψει και θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να θέσουν στόχους.	Η δραστηριότητα τονίζει τη σημασία της ύπαρξης ενός πλάνου για την επίτευξη των στόχων σας. Κάθε άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει τις δυνάμεις του χαρακτήρα ως πυξίδα για να δημιουργήσει το δικό του εξατομικευμένο σχέδιο.
Το διαμάντι των δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα	<ul style="list-style-type: none"> Αυτο-συνειδητότητα Επικοινωνία <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Ατομική Δραστηριότητα η οποία ωθεί τους μαθητές να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν όσο περισσότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μπορούν.	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα καταλάβουν ότι όλα τα πλεονεκτήματα είναι σημαντικά και αν δεν προωθηθούν, τα δυνατά σημεία μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης.
Εξασκώντας τα χαρακτηριστικά Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα	<ul style="list-style-type: none"> Ομαδικότητα Δημιουργικότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Μια Ομαδική Δραστηριότητα που βοηθά τους μαθητές να βρουν νέους τρόπους για να εκφράσουν και να αξιοποιήσουν σωστά τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους.	Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης των ιδιαίτερων δυνατών στοιχείων στην καθημερινή τους ζωή.
Αντίκτυπος της θεματικής στα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα	<ul style="list-style-type: none"> Αυτο-συνειδητότητα Κριτική Σκέψη <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Άσκηση για το σπίτι θα ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα ιδιαίτερα δυνατά τους στοιχεία σε διαφορετικά πλαίσια.	Θα βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν γιατί το πλαίσιο έχει αντίκτυπο στον βαθμό έκφρασης των δυνατοτήτων και ποιος και πότε έχει τη μεγαλύτερη επίδραση σε αυτούς - περιβάλλον, άνθρωποι ή σχέσεις (?).
Πώς με βλέπουν οι άλλοι	<ul style="list-style-type: none"> Αυτορρύθμιση 	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν πώς τους βλέπουν οι άλλοι. Θα βοηθήσει τους μαθητές να βρουν ένα τρόπο ανάμεσα στο	Οι μαθητές θα μάθουν ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ του τρόπου που βλέπουμε τους εαυτούς μας και του πώς μας βλέπουν οι άλλοι

	<u>Επίπεδο Δυσκολίας</u> : Ενδιάμεσο	πώς βλέπουν τους εαυτούς τους και τον τρόπο με τον οποίο τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι.	άνθρωποι. Αυτή η δραστηριότητα θα ωθήσει τους μαθητές να δώσουν προσοχή στην εικόνα τους και πώς μπορούν να παρουσιάσουν και να τονίσουν τα ιδιαίτερα δυνατά χαρακτηριστικά τους.
Πώς με βλέπει η Οικογένεια μου	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό-συνειδητότητα <u>Επίπεδο Δυσκολίας</u> : Ενδιάμεσο	Αυτή η Άσκηση για το σπίτι θα βοηθήσει τους μαθητές να δεχθούν διαφορετικές απόψεις από τις δικές τους και να αποδεχθούν την εποικοδομητική κριτική.	<p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν για την εικόνα του εαυτού τους και τη σημασία της Αυτοπαρουσίασης.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να διερευνήσουν και να δράσουν περισσότερο πάνω στα δυνατά τους στοιχεία.</p>
Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που εκτιμάμε	<ul style="list-style-type: none"> Αυτορρύθμιση Συνεργασία Διαπραγμάτευση Ομαδικότητα <u>Επίπεδο Δυσκολίας</u> : Ενδιάμεσο	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην αναζήτηση εργασίας.	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν, ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και ότι διάφορα πλεονεκτήματα μπορεί να είναι σημαντικά στην αναζήτηση εργασίας.
Τα δυνατά χαρακτηριστικά στο βιογραφικό μου	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό-συνειδητότητα Αυτό-παρουσίαση Αφοσίωση <u>Επίπεδο Δυσκολίας</u> : Ενδιάμεσο	Ομαδική Δραστηριότητα που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συμπεριλάβουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους όταν γράφουν το βιογραφικό τους σημείωμα	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους και την έκφρασή τους στην αναζήτηση εργασίας.
Δημιουργώντας μια συνήθεια Δυνατών Χαρακτηριστικών	<ul style="list-style-type: none"> Δημιουργικότητα Αφοσίωση <u>Επίπεδο Δυσκολίας</u> : Ενδιάμεσο	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα Δυνατά στοιχεία του Χαρακτήρα τους, σε τακτική βάση στην καθημερινή τους ζωή, αυξάνοντας έτσι τα επίπεδα θετικότητας τους.	Οι μαθητές θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν τα Δυνατά στοιχεία του Χαρακτήρα τους στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Δραστηριότητες Σχετικά Με Τα Δυνατά Στοιχεία Του Χαρακτήρα

Τίτλος Δραστηριότητας	Τετράγωνα
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες ομαδικότητας, οι οποίες είναι σημαντικές σε περιβάλλον εργασίας. • Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να αποκαλύψουν τις ικανότητές τους στο να επικοινωνούν και να διαπραγματεύονται, οι οποίες είναι απαραίτητες στην ομαδική εργασία.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι βοηθοί πρέπει να προετοιμάσουν πέντε φακέλους που περιέχουν τεμάχια χαρτονιού που έχουν κοπεί σε διαφορετικά σχέδια και τα οποία, όταν τοποθετηθούν σωστά, θα σχηματίσουν πέντε τετράγωνα ίσου μεγέθους. Ένα σετ πρέπει να παρέχεται για κάθε ομάδα πέντε ατόμων. <p>Για να προετοιμάσετε ένα σύνολο, κόψτε πέντε τετράγωνα από χαρτόνι ίσου μεγέθους, περίπου 15 επί 15 εκ. Τοποθετήστε τα τετράγωνα στη σειρά και σημειώστε τα ως εξής, γράφοντας με ένα μολύβι τα γράμματα, a, b, c, κ.λπ., ελαφρά ώστε να μπορούν να διαγραφούν αργότερα.</p>



Οι γραμμές πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε όταν κόβονται, όλα τα κομμάτια με την ένδειξη "a" να έχουν το ίδιο μέγεθος, όλα τα κομμάτια με την ένδειξη "c" να είναι του ίδιου μεγέθους κλπ. Χρησιμοποιώντας πολλαπλάσια των 7,5 εκ., οι συμμετέχοντες θα μπορούν να σχηματίσουν ένα ή δύο τετράγωνα, αλλά μόνο ένας συνδυασμός είναι πιθανός που θα σχηματίσει πέντε τετράγωνα 15 επί 15 εκ.

Αφού τραβήξετε τις γραμμές στα τετράγωνα των 15 επί 15 εκ. και τα σημειώσετε με μικρά γράμματα, κόψτε κάθε τετράγωνο όπως σημειώνεται σε μικρότερα κομμάτια για να φτιάξετε τα μέρη του παζλ.

Σημειώστε τους πέντε φακέλους A, B, Γ, Δ, και E.. Μοιράστε των τεμαχίων χαρτόνι στους πέντε φακέλους ως εξής:

Ο φάκελος A έχει κομμάτια κ, θ, ε

B α,α,α,γ

Γ α, κ

Δ δ, ζ

E η, β, ζ, γ

Διαγράψτε τα γράμματα γραμμένα με μολύβι από κάθε κομμάτι και γράψτε το κατάλληλο γράμμα φακέλου. Αυτό θα διευκολύνει την επιστροφή των τεμαχίων στον κατάλληλο φάκελο για μεταγενέστερη χρήση όταν μια ομάδα έχει ολοκληρώσει την εργασία.

Διαδικασία Εφαρμογής:

Διαχωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των πέντε με "καταμέτρηση" ή παίζοντας ένα δημιουργικό παιχνίδι ομαδοποίησης για να διαχωρίσετε τους "καλύτερους φίλους" σε διαφορετικές ομάδες, για να ενθαρρύνετε "ανάμειξη" και διαπροσωπικές σχέσεις με επιπλέον άτομα.

Κατευθύνετε την ομάδα για να ξεκινήσει μόνο αφού τελειώσετε την ανάγνωση των οδηγιών.

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες στα παιδιά:

" Σε αυτό το πακέτο υπάρχουν πέντε φάκελοι, καθένας από τους οποίους περιέχει τα τεμάχια χαρτονιού για το σχηματισμό τετραγώνων. Όταν ο βοηθός δώσει το σήμα να ξεκινήσετε, το καθήκον της ομάδας σας είναι να σχηματίσει πέντε τετράγωνα ίσου μεγέθους. Η εργασία δεν θα ολοκληρωθεί μέχρις ότου κάθε άτομο έχει μπροστά του έναν τέλειο τετράγωνο του ίδιου μεγέθους με αυτόν που κατέχουν άλλοι. "

Ειδικοί περιορισμοί επιβάλλονται στην ομάδα σας κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης:

- Δεν μιλάτε, δεν δείχνετε ή δεν επικοινωνείτε μεταξύ των πέντε ατόμων της ομάδας σας.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να δώσουν κομμάτια σε άλλους συμμετέχοντες αλλά δεν μπορούν να πάρουν κομμάτια από άλλα μέλη.
- Οι συμμετέχοντες δεν μπορούν απλώς να ρίξουν τα κομμάτια τους στο κέντρο για να το κάνουν άλλοι. πρέπει να δώσουν τα κομμάτια απευθείας σε ένα άτομο.
- Είναι επιτρεπτό για ένα μέλος να δώσει όλα τα κομμάτια στο παζλ του, ακόμα κι αν έχει ήδη σχηματίσει ένα τετράγωνο.

Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει την εργασία, ρωτήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να συνοψίσετε τι συνέβη:

- Ποιος ήταν πρόθυμος να δώσει κομμάτια του παζλ;

	<ul style="list-style-type: none"> • Υπήρξε κάποιος που να τελείωσε το παζλ του και στη συνέχεια να διαχώρισε τον εαυτό του από τις δυσκολίες της υπόλοιπης ομάδας; • Υπήρχε κάποιος που προσπαθούσε συνεχώς με τα κομμάτια του, αλλά παρόλα αυτά δεν ήταν πρόθυμος να δώσει κάποιο ή όλα από αυτά; • Πόσοι άνθρωποι συμμετείχαν ενεργά στη διανοητική τοποθέτηση των κομματιών; • Μήπως κάποιος φαίνεται ιδιαίτερα απογοητευμένος; • Υπήρξε κάποιο κρίσιμο σημείο καμπής στο οποίο η ομάδα άρχισε να συνεργάζεται; • Προσπάθησε κάποιος να παραβιάσει τους κανόνες μιλώντας ή δείχνοντας ως μέσο να βοηθήσει τους συμμαθητές του να λύσουν το γρίφο τους; • Οι μαθητές πρέπει να αξιολογήσουν μεμονωμένα τη συμπεριφορά τους.
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Είναι σημαντικό οι μαθητές να σκεφτούν τι συνέβη πραγματικά στην ομάδα, τι έμαθαν από την εμπειρία και πώς μπορούν να την εφαρμόσουν σε άλλες διαπροσωπικές καταστάσεις. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εάν ο κάθε συμμετέχων γράψει σε ένα φύλλο χαρτιού τις δικές του απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις. Ο σύμβουλος πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι η ομαδική εργασία και οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι απαραίτητες σε όλα σχεδόν τα εργασιακά περιβάλλοντα. Και αυτές οι δεξιότητες πρέπει να εκπαιδεύονται.</p>

Αναφορά:

Adaptation from: Building Dynamic Groups Developed by Ohio State University Extension, 2000. <http://www.hunter.cuny.edu/socwork/nrcfcpp/pass/learning-circles/five/Brokensquares.pdf>

Επιπρόσθετες Πηγές:

Martin, R.R.; Weber, P.L.; Henderson, W. E.; Lafontaine, K. R.; Sachs, R. E.; Roth, J.; Cox, K. J.; Schaffner, D. (1987). Broken squares (Section 5 p.3). Laser d.i.s.k. Columbus, OH: Ohio State University Extension.

Τίτλος Δραστηριότητας:	Target Strength
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων. • Να ενθαρρύνει τους μαθητές να καθορίσουν συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους, να σχεδιάσουν συγκεκριμένα σχέδια δράσης για την επίτευξη αυτών των στόχων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Πριν δώσει την εργασία, ο εκπαιδευτής πρέπει να δείξει στους εκπαιδευόμενους πώς να ακολουθήσουν επιτυχώς τη στρατηγική λήψης αποφάσεων • <u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στην αρχή οι μαθητές καλούνται να θυμούνται τις ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία τους. Λαμβάνοντας υπόψιν τα δυνατά στοιχεία, τα οποία είναι σημαντικά για την μελλοντική τους καριέρα, οι μαθητές ενθαρρύνονται να διαλέξουν ένα από τα δυνατά στοιχεία τους, που συνδέουν με την καριέρα και τους εργασιακούς τους στόχους. 2. Οι μαθητές καλούνται να επικεντρωθούν στη μελλοντική σταδιοδρομία και την απασχόληση και να φανταστούν όσο το δυνατόν περισσότερους τρόπους για να εφαρμόσουν αυτή τη δύναμη στην αναζήτηση εργασίας ή σταδιοδρομίας. Ζητήστε τους να το γράψουν. 3. Ορίστε τα θετικά και τα αρνητικά

	<p>4. Λάβετε μια απόφαση βασισμένη περισσότερο στα θετικά</p> <p>5. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυτό το δυναμικό στοιχείο με τον επιλεγμένο τρόπο και αναζητήστε νέους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σωστά σύμφωνα με διαφορετικά σενάρια.</p> <p>6. Αξιολογήστε και τροποποιείστε την πορεία της δράσης, όπως απαιτείται.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμένες από τις δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι: • Ειλικρίνεια (το να λες την αλήθεια και παρουσιάζοντας τον εαυτό του με γνήσιο τρόπο) • Δημιουργικότητα (το να σκεφτόμαστε καινοτόμους και παραγωγικούς τρόπους να κάνουμε πράγματα). • Υπευθυνότητα (κάνε αυτό που πρέπει να κάνεις με το σωστό τρόπο) <p>Ο σύμβουλος πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι ειλικρινείς στην αξιολόγηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους</p> <p>Οι εκπαιδευτές πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν ότι τα πλεονεκτήματα μπορούν να τους βοηθήσουν να εντοπίσουν θέσεις εργασίας που μπορεί να είναι κατάλληλες για αυτούς.</p> <p>Οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να εφαρμοστούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ενός ατόμου στην αναζήτηση εργασίας ή σταδιοδρομίας.</p>

<p>Τίτλος Δραστηριότητας: Προσωπική ανάλυση SWOT για αναζήτηση εργασίας</p> <p>Διάρκεια: (45 λεπτά)</p>	
<p>Τύπος Δραστηριότητας:</p>	<p>Ατομική</p>
<p>Επίπεδο Δυσκολίας:</p>	<p>Ενδιάμεσο</p>
<p>Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης και αυτό-συνειδητότητας που εξετάζουν τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες, τις εξωτερικές ευκαιρίες και τις καταστάσεις, που θα ήταν καλύτερα να αποφύγουν σε επιλεγμένο πεδίο σταδιοδρομίας και εργασίας. • Να κατασκευάσετε τη δική σας ανάλυση SWOT για το σχεδιασμό καριέρας και την αναζήτηση εργασίας. • Να βελτιώσουν τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων.
<p>Οδηγίες:</p>	<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό, μολύβι, χαρτί. • Παρουσίαση της τεχνικής SWOT και πίνακας για την ανάλυση SWOT (Παράρτημα). <p>Διαδικασία Εφαρμογής: Προετοιμάστε τις οδηγίες για την ανάλυση SWOT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάστε ένα πίνακα για την ανάλυση SWOT. Για να διεξάγετε την ανάλυση, αναρωτηθείτε για κάθε μία από τις 4 εξεταζόμενες περιοχές: - Ξεκινήστε εντοπίζοντας τις δυνατότητες σας. Οι ερωτήσεις περιλαμβάνουν: - Σε τι είστε καλοί από φυσικού σας (μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στην άσκηση ΕΦΕΥΡΕΣΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ)? - Ποιες δεξιότητες έχετε αναπτύξει? - Ποια είναι τα ταλέντα ή τα φυσικά σας χαρίσματα?

	<p>Το επόμενο βήμα – Αδυναμίες. Αυτό το κομμάτι εξετάζει τους τομείς τους οποίους πρέπει να βελτιώσετε για αναζήτηση της καριέρας σας. Οι ερωτήσεις που πρέπει να λάβετε υπόψιν περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Υπάρχει ανάγκη βελτίωσης κάποιου μέρους της εκπαίδευσης ή της κατάρτισης σας - Ποιες θα έλεγαν άλλοι άνθρωποι (δάσκαλοι, φίλοι) πως είναι οι αδυναμίες σας; - Ποιοι είναι οι τομείς τους οποίους οι μελλοντικοί εργοδότες θα θεωρούσαν ότι πρέπει να βελτιώσετε? <p>Για τον τομέα των ευκαιριών, εξετάστε τους εξωτερικούς παράγοντες από τους οποίους μπορείτε να επωφεληθείτε για να προωθήσετε μια προαγωγή, να βρείτε μια δουλειά ή να καθορίσετε μια κατεύθυνση σταδιοδρομίας. Οι ερωτήσεις που πρέπει να εξεταστούν περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποια είναι η κατάσταση στην αγορά εργασίας? - Αναπτύσσεται ο πιθανός εργασιακός τομέας σας? <p>Τέλος, εξετάστε τυχόν απειλές για τα σχέδια καριέρας σας, στον επαγγελματικό τομέα που σας ενδιαφέρει. Αυτό το τμήμα αντιστοιχεί στους εξωτερικούς παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις πιθανότητες να επιτύχετε τους στόχους σας. Ερωτήσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αλλάζει κατεύθυνση ο πιθανός εργασιακός τομέας σας? - Υπάρχει ισχυρός ανταγωνισμός για τις σπουδές στα προγράμματα και τους τύπους δουλειάς που ονειρεύεστε? - Ποιος είναι ο μεγαλύτερος εξωτερικός κίνδυνος για τους στόχους σας? <p>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σε τι είστε καλοί από φυσικού σας (μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στην άσκηση ΕΦΕΥΡΕΣΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ)? • Ποιες δεξιότητες έχετε αναπτύξει?
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι τα ταλέντα ή τα φυσικά σας χαρίσματα? <p>ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχει ανάγκη βελτίωσης κάποιου μέρους της εκπαίδευσης ή της κατάρτισης σα • Ποιες θα έλεγαν άλλοι άνθρωποι (δάσκαλοι, φίλοι) πως είναι οι αδυναμίες σας; • Ποιοι είναι οι τομείς τους οποίους οι μελλοντικοί εργοδότες θα θεωρούσαν ότι πρέπει να βελτιώσετε? <p>ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι η κατάσταση στην αγορά εργασίας? • Αναπτύσσεται ο πιθανός εργασιακός τομέας σας? <p>ΑΠΕΙΛΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλλάζει κατεύθυνση ο πιθανός εργασιακός τομέας σας? • Υπάρχει ισχυρός ανταγωνισμός για τις σπουδές στα προγράμματα και τους τύπους δουλειάς που ονειρεύεστε? • Ποιος είναι ο μεγαλύτερος εξωτερικός κίνδυνος για τους στόχους σας? <p>Τώρα μπορείτε να αξιολογήσετε τα αποτελέσματά σας χρησιμοποιώντας τη μέθοδο μετατροπής. Η μετατροπή σημαίνει να μετατραπεί το αρνητικό σε θετικό. Με άλλα λόγια, μετατρέψτε τις αδυναμίες σας σε δυνάμεις και τις απειλές σε ευκαιρίες. Αυτό μπορεί την αύξηση μιας ικανότητας μέσω της εκπαίδευσης ή την εύρεση ενός δημιουργικού τρόπου να χαρακτηρίσετε μια αδυναμία ως δύναμη.</p> <p>Μόλις ολοκληρωθεί η προσωπική σας ανάλυση SWOT, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις ιδέες που αποκαλύψατε.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Η ανάλυση SWOT είναι σαν ένας οδικός χάρτης που δείχνει στους μαθητές πώς να επωφεληθούν από τις δυνάμεις τους και να ελαχιστοποιήσουν ή να εξαλείψουν τις αδυναμίες τους. Οι μαθητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυτόν τον χάρτη για να επωφεληθούν από τις ευκαιρίες και να αποφύγουν ή να μειώσουν τις απειλές.</p> <p>Οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού θα πρέπει να</p>

	<p>υπενθυμίζουν στους μαθητές να χρησιμοποιούν πληροφορίες από την ανάλυση SWOT όταν σχεδιάζουν τον τρόπο που θα διαφημίζουν τους εαυτούς τους.</p> <p>Δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι: Ειλικρίνεια. Είναι κρίσιμης σημασίας αλλιώς η ανάλυση δεν θα έχει ουσιαστικά αποτελέσματα.</p> <p>Οι μαθητές ενθαρρύνονται να προσπαθήσουν να δουν τον εαυτό τους από τη θέση των συναδέλφων τους και των εκπαιδευτικών.</p>
--	--

Αναφορές:

Adaptation from Hansen R.S. & Hansen P. Using SWOT analysis in your career planning (<https://www.scribd.com/document/50332411/SWOT-Analysis-in-Your-Career-Planning>)

Martin M. Improve your career (<https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>)

Επιπρόσθετες Πηγές:

Παράρτημα: Προσωπική ανάλυση SWOT για αναζήτηση εργασίας

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

<p>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ</p>	<p>ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ</p>
<p>ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ</p>	<p>ΑΠΕΙΛΕΣ</p>

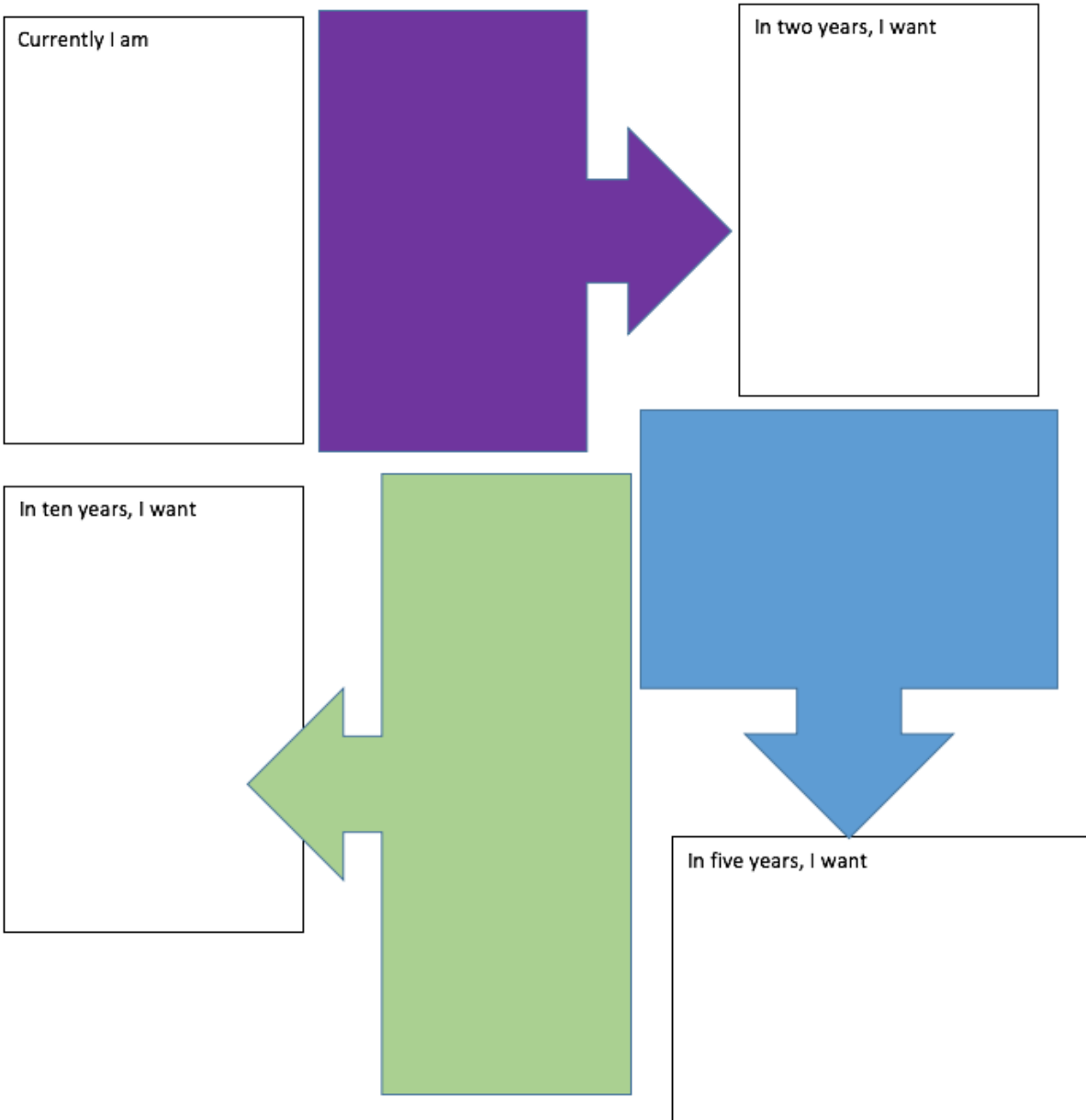
Τίτλος Δραστηριότητας:		Σε 10 Χρόνια
Διάρκεια:		(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ατομικό	
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο	
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να εμπλακούν οι μαθητές στον σχεδιασμό της μελλοντικής καριέρας τους. • Να βοηθηθούν οι μαθητές να συνδέσουν τα ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας, τα σχέδια ζωής με τα δυνατά τους. • Βοηθά τους μαθητές να είναι πιο δημιουργικοί. • Ενθάρρυνση των μαθητών να θέτουν στόχους. 	
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u> Ένα διάγραμμα που περιλαμβάνει τετράγωνα και τόξα (Παράρτημα)</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u> Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν πως θα είναι η ζωή τους σε 10 χρόνια. Αυτή είναι μια δραστηριότητα που πρέπει να συμπληρώνουν μεμονωμένα, λαμβάνοντας υπόψη όλους τους τομείς / πτυχές της προσωπικής τους ζωής (π.χ. συναισθήματα, κατάρτιση, οικογένεια, εργασία, ελεύθερος χρόνος). Συμπληρώστε το πλαίσιο με τίτλο "Αυτή τη στιγμή είμαι ..." Θα πρέπει να συμπεριλάβετε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες για να περιγράψετε την τρέχουσα κατάστασή σας. Σκεφτείτε τη μελέτη σας στο σχολείο, την προσωπική σας ζωή, την οικογένεια, τον ελεύθερο χρόνο / το χόμπι και την εργασία σας. Πώς αισθάνεστε τώρα, ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια;_ Τώρα κάνετε τα ίδια για τα κουτάκια με τίτλο "Σε δύο χρόνια θέλω να είμαι ..." Φανταστείτε το εργασιακό σας μέλλον (πεδίο εργασίας, επάγγελμα, εργασία) ή σπουδών (πρόγραμμα σπουδών, μελλοντικό επάγγελμα). "Σε πέντε χρόνια, θέλω να είμαι ..." Φανταστείτε αλλαγές στην εργασία ή</p>	

	<p>τις σπουδές σας. Τι μπορείτε να πείτε για την οικογένειά σας μετά από 5 χρόνια; Χόμπι? Ελεύθερο χρόνο?</p> <p>"Σε δέκα χρόνια, θέλω να είμαι ..." Κάνετε το μελλοντικό σχέδιο για τα επόμενα 10 χρόνια. Φανταστείτε το μελλοντικό σας έργο (πεδίο εργασίας, επάγγελμα, θέση εργασίας, περιβάλλον εργασίας, συναδέλφους, ομάδα, επικοινωνία στην εργασία). Τι μπορείτε να πείτε για την οικογένειά σας μετά από 10 χρόνια; Χόμπι? Ελεύθερο χρόνο?</p> <p>Αφού ολοκληρώσετε όλα τα πλαίσια όπως περιγράφεται λεπτομερώς παραπάνω, το επόμενο βήμα είναι να συμπληρώσετε τα υπόλοιπα πλαίσια βέλους με τις λίστες των αλλαγών ή / και των προσαρμογών που θα χρειαστούν για να επιτευχθεί αυτό που αναφέρεται στο επόμενο πλαίσιο. Τι πρέπει να κάνετε τώρα και στο εγγύς μέλλον για να επιτύχετε τους στόχους σας; Τι δυνατά χαρακτηριστικά θα σας βοηθήσουν; Γράψτε το σχέδιό σας πώς να το επιτύχετε.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Ο σύμβουλος πρέπει να ξεκινήσει τη συζήτηση σχετικά με τη σημασία των σχεδίων και τον τρόπο επίτευξής τους.</p> <p>Ερωτήσεις προς συζήτηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς αισθανθήκατε; - Μάθατε κάτι νέο για τον εαυτό σας; Αν ναι, τι; - Πόσο εύκολο ήταν για εσάς να προσδιορίσετε τους μελλοντικούς σας στόχους; - Ποια οφέλη μπορείτε να προσδιορίσετε; <p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν τη σημασία της δημιουργίας ενός σχεδίου για τον τρόπο επίτευξης των στόχων τους και τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων του χαρακτήρα τους για να επιτύχετε τους στόχους και τις φιλοδοξίες σας.</p>

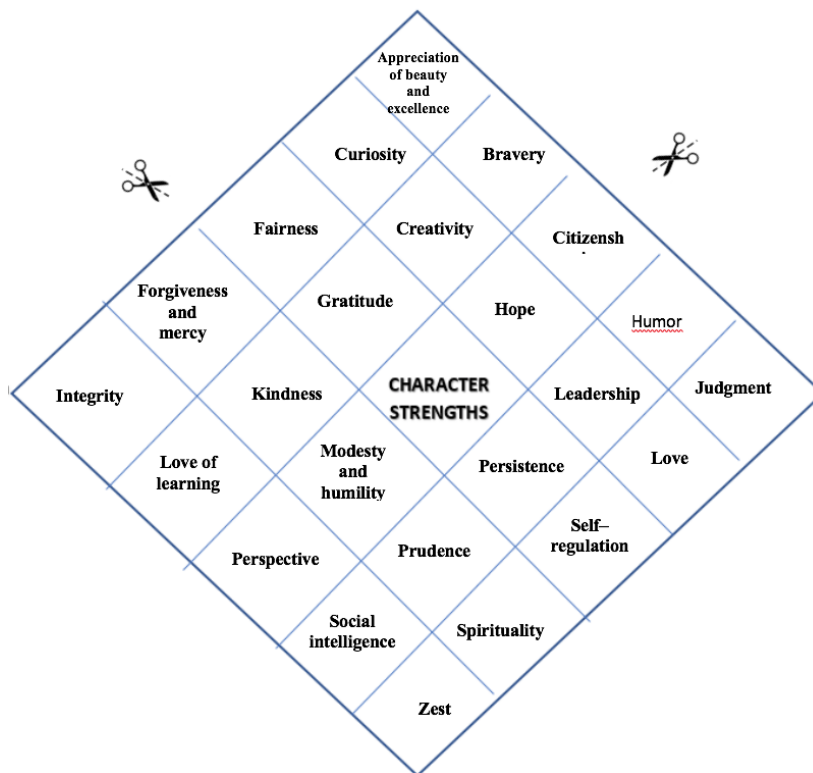
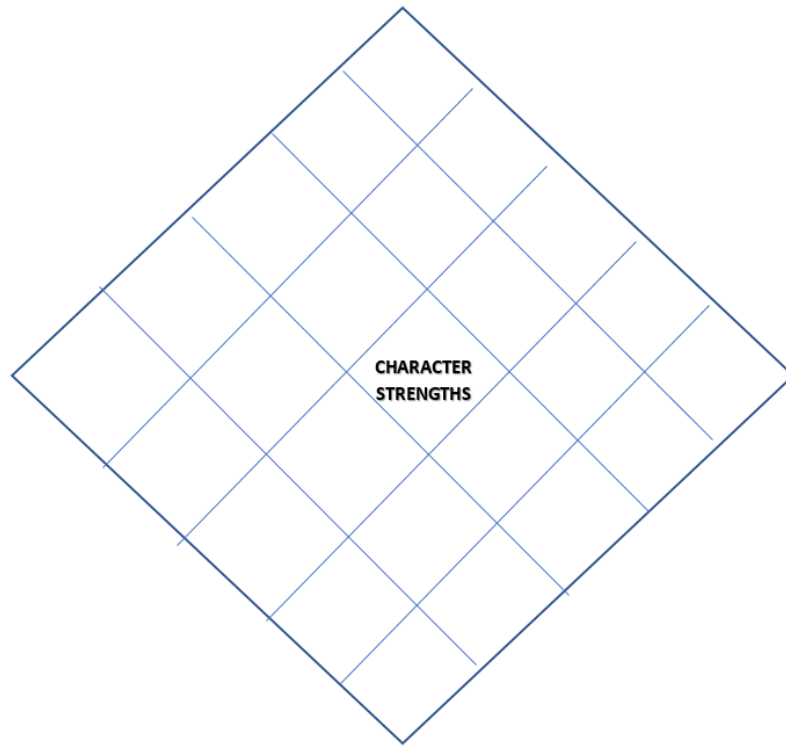
Αναφορά:

Adapted from: The Association of Business Practitioners (ABP). (2010). *Αυτο-συνειδητότητα and Personal Development*. British Business Professional Skills Development. Liverpool.

Παράρτημα:

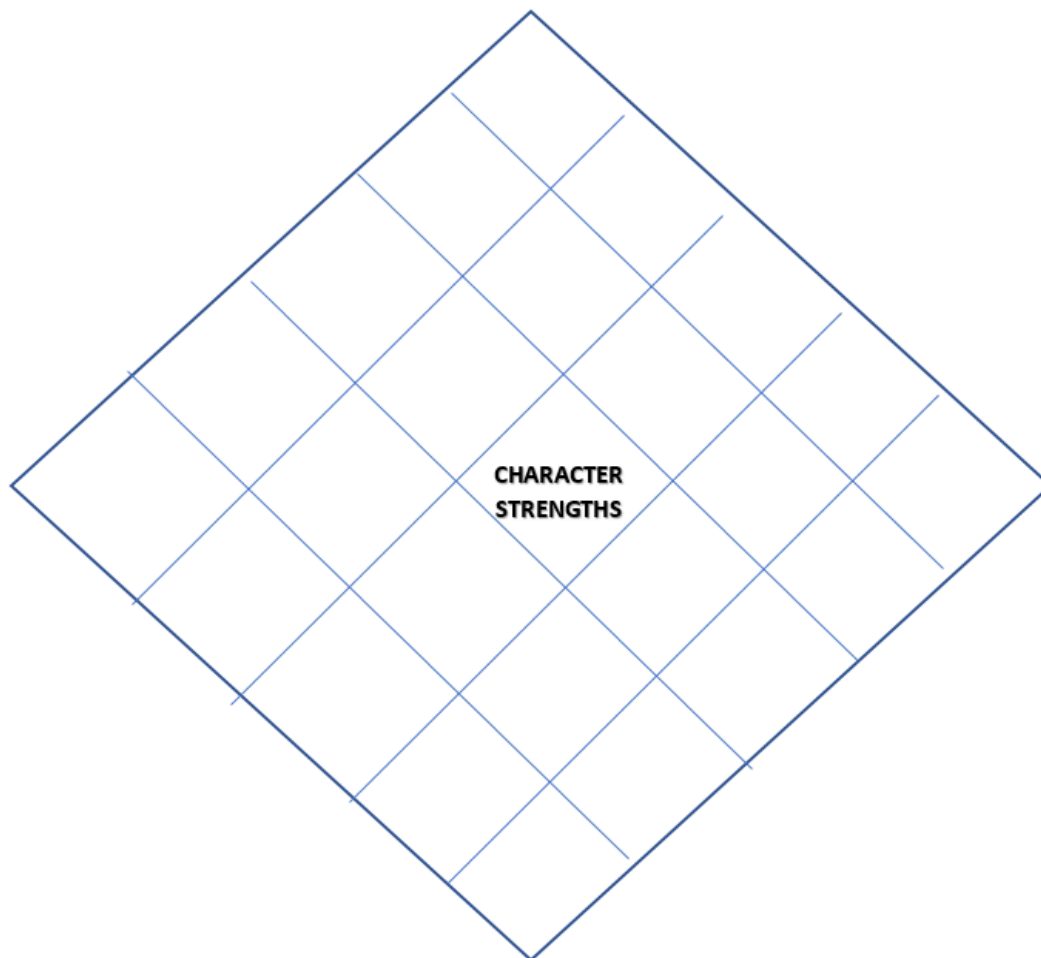


Τίτλος Δραστηριότητας:		Το Διαμάντι των Δυνάμεων
Διάρκεια:		(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ατομικό	
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο	
Στόχοι: (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτο-συνειδητότητας, ενθαρρύνοντάς τους να μιλήσουν για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους. • Να προτρέψει τους μαθητές να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν όσο το δυνατόν περισσότερους στόχους. • Να επισημάνει τις διαφορές των ατομικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα επικοινωνώντας με άλλους. 	
Οδηγίες:	<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχήμα διαμαντιού και μικρών τεμαχίων διαμαντιών με όλα τα 24 ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία που έχουν καταγραφεί (Παράρτημα 1 και 2) • Για να βοηθηθούν οι μαθητές να κατανοήσουν το νόημα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, είναι χρήσιμο να τους δοθούν ΚΑΤΑ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ (Δραστηριότητα "ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΑΝΤΟΧΩΝ"). 	

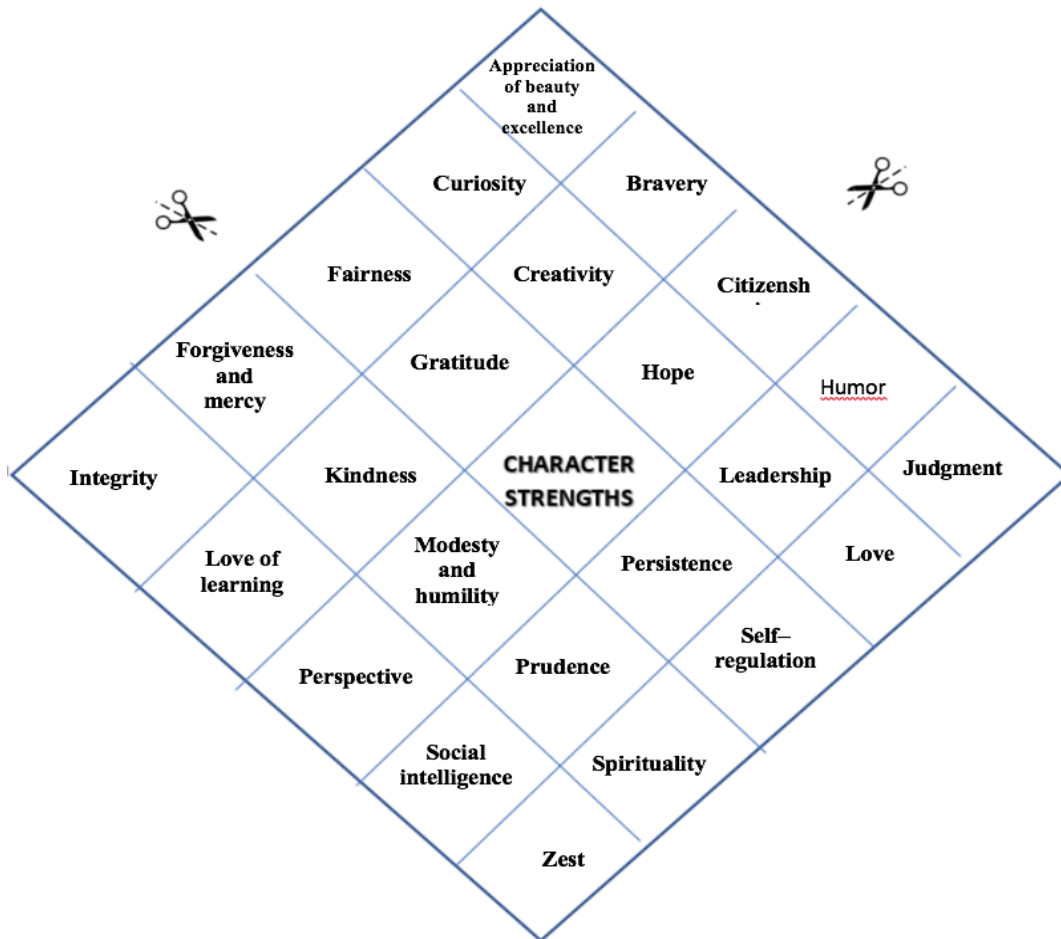


	<p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Πρώτον, δώστε σε όλους τους μαθητές το πρότυπο με κενό διαμάντι διάγραμμα και στη συνέχεια τα 24 κομμάτια με λέξεις δυνατών στοιχείων το χαρακτήρα. Ζητήστε από τους μαθητές να τοποθετήσουν όλα τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία στο διαμάντι σύμφωνα με την αντιπροσωπευτικότητα των προσωπικών τους δυνατών στοιχείων.</p> <p>- Ποιες δυνάμεις αναγνωρίζετε πιο εύκολα; Τουλάχιστον ταυτίζεται με;</p> <p>Ακολουθήστε αυτή την παραγγελία:</p> <p>Στην κορυφή - το δυναμικό στοιχείο με το οποίο ταυτίζονται περισσότερο.</p> <p>Στο κάτω μέρος - το δυναμικό στοιχείο που τους προσδιορίζει λιγότερο ή δεν τους εκφράζει τόσο πολύ. Οι μαθητές πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Με ποια κριτήρια βασίστηκε η απόφασή τους για τη θέση των δυνατών στοιχείων; • Γιατί κάποια πλεονεκτήματα βρίσκονται στην κορυφή; • Αν η θέση των δυνατών στοιχείων θα αλλάξει μετά από κάποιο χρονικό διάστημα και γιατί θα αλλάξει. <p>Μετά από αυτό, ενθαρρύνετε τους μαθητές να δείξουν το Σχήμα τους στο γκρουπ (3-4 άτομα) και να τους εξηγήσουν τη θέση των δυνατών στοιχείων. Οι μαθητές πρέπει να συζητήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες των διαμαντιών, τη σημασία όλων των δυνάμεων στην καθημερινή ζωή.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Όλες οι δυνάμεις είναι σημαντικές και αν δεν προωθηθούν, τα δυνατά σημεία μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Σύμφωνα με τα πρόσφατα ευρήματα της έρευνας, είναι προφανές ότι υπάρχουν πολλά οφέλη που προέρχονται από την άσκηση των δυνατών στοιχείων που τους χαρακτηρίζουν στην καθημερινή ζωή.</p>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2



<p>Τίτλος Δραστηριότητας: Εξασκώντας τα χαρακτηριστικά Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα</p> <p>Διάρκεια: (45 λεπτά)</p>	
<p>Τύπος Δραστηριότητας:</p>	<p>Ομαδική</p>
<p>Επίπεδο Δυσκολίας:</p>	<p>Μεσαίο</p>
<p>Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτυχθούν οι δεξιότητες ομαδικής εργασίας των μαθητών που εργάζονται σε ομάδες. • Να αναπτυχθούν οι δεξιότητες δημιουργικότητας των μαθητών, προσπαθώντας να βρουν νέους τρόπους έκφρασης των δυνατών στοιχείων. • Να βοηθηθούν οι μαθητές να κατανοήσουν το όφελος από την άσκηση των ιδιαίτερων δυνατών στοιχείων στην καθημερινή ζωή.
<p>Οδηγίες:</p>	<p><u>Υλικά:</u> Κάρτες με όλα τα Ιδιαίτερα Δυνατά Στοιχεία(Παράρτημα)</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Βάλτε όλα τα χαρτιά στο τραπέζι. Εξηγήστε στους μαθητές ότι τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία δεν είναι σταθερά και αν δεν προωθηθούν, μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Πρέπει να αναπτύξουμε και να χρησιμοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. - Κάθε ομάδα πρέπει να πάρει μία κάρτα. Έχουν 5 λεπτά για να σκεφτούν πιθανούς τρόπους να χρησιμοποιήσουν αυτό το δυναμικό στοιχείο στην καθημερινή τους ζωή (στο σχολείο, στο σπίτι, με φίλους). Μετά από 5 λεπτά όλες οι ομάδες πρέπει να μοιραστούν τις σκέψεις τους. - Κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα μέχρι να χρησιμοποιηθούν όλες

	<p>οι κάρτες δυνατών στοιχείων.</p> <p>Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να ρωτήσετε τον μαθητή σας στο τέλος της δραστηριότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Είναι δύσκολο να χρησιμοποιήσετε τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα στην καθημερινή ζωή; - Ποια οφέλη βλέπουν κατά την άσκηση ιδιαίτερων δυνατών στοιχείων στην καθημερινή ζωή;
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Ενθαρρύνετε τους μαθητές ώστε να σκεφτούν, τι πρέπει να κάνουν ώστε να χρησιμοποιούν τα δυνατά στοιχεία τους πιο συχνά. Ζητήστε τους μαθητές να καταγράψουν τις έχουν να προτείνουν ώστε να χρησιμοποιούν καθημερινά τα προσωπικά δυνατά τους στοιχεία, τα οποία τους αρέσουν και τους αρέσει να χρησιμοποιούν. Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα καταλάβουν τα πλεονεκτήματα του να χρησιμοποιεί τις προσωπικά ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία καθημερινά.</p>

Επιπρόσθετες πηγές:

Παράρτημα: Οι Κάρτες Δυνατών Στοιχείων

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΟΙ ΚΑΡΤΕΣ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας: Δέος και θαύμα για ομορφιά, θέληση για ικανότητα / αριστεία, ανύψωση για ηθική ομορφιά	Ευγνωμοσύνη: Ευγνώμονες για το καλό, εκφράζοντας τις ευχαριστίες, το να αισθάνεσαι ευλογημένος	Ελπίδα: Αισιοδοξία, θετική μελλοντική νοοτροπία, αναμένοντας το καλύτερο και να εργαστούμε για να το πετύχουμε	Χιούμορ: Παιχνίδι, φέρνοντας χαμόγελα σε άλλους, με ελαφρά τη καρδία - βλέποντας την πιο φωτεινή πλευρά
Πνευματικότητα: Σύνδεση με τον ιερό, σκοπό, νόημα, πίστη, θρησκεία	Γενναιότητα: ανδρεία, που δεν συρρικνώνεται από απειλή ή πρόκληση, να αντιμετωπίζεις τους φόβους, το να μιλάς για το τι είναι σωστό	Ανθεκτικότητα: Φιλοπονία, τελειώνοντας αυτό που ξεκινάμε, ξεπερνώντας τα εμπόδια	Ειλικρίνεια: Αυθεντικότητα, το να είσαι αληθινός στον εαυτό σου, ειλικρίνεια χωρίς προδοσία, ακεραιότητα
Δημιουργικότητα: Αυθεντικότητα, προσαρμοστικότητα, εφευρετικότητα, βλέποντας και κάνοντας τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους	Περιέργεια: ενδιαφέρον, αναζήτηση καινοτομίας, εξερεύνηση, ανοιχτός στην εμπειρία	Κρίση: Κρίσιμη σκέψη, σφαιρική σκέψη, χωρίς να περνάς γρήγορα σε συμπεράσματα	Συγχώρεση: Κατανόηση, αποδοχή των ελλειψμάτων των άλλων, δίνοντας στους ανθρώπους μια δεύτερη ευκαιρία.
Σεμνότητα: Αφήνοντας τα κατορθώματα κάποιου να ακουστούν	Σύνεση: προσεκτικός σχετικά με τις επιλογές κάποιου ατόμου, επιφυλακτικός, χωρίς να λαμβάνει αδικαιολόγητους κινδύνους	Αυτορρύθμιση: Αυτοέλεγχος, πειθαρχημένη, διαχείριση των παρορμήσεων, των συναισθημάτων και των κακών	Αγάπη της μάθησης: Μάθηση νέων δεξιοτήτων και θεμάτων, συστηματική προσθήκη γνώσεων.
Προοπτική: Σοφία, παρέχοντας συμβουλές, λαμβάνοντας υπόψιν τη μεγάλη εικόνα	Αγάπη: Αγαπώντας και λαμβάνοντας αγάπη, εκτιμώντας στενές σχέσεις με τους άλλους, γνήσια ζεστασιά.	Ευγένεια: Γενναιοδωρία, φροντίδα, συμπόνια, αλτρουισμός, πράξεις για τους άλλους	Κοινωνική νοημοσύνη: Συναισθηματική νοημοσύνη, συνείδηση των κινήτρων / συναισθημάτων του εαυτού / των άλλων.

<p>Ομαδική εργασία: Συνανήκειν, κοινωνική ευθύνη, πίστη, συμβολή σε ομαδική προσπάθεια</p>	<p>Δικαιοσύνη: Προσέγγιση στις αρχές της δικαιοσύνης, μη λαμβάνοντας προκατειλημμένες αποφάσεις, ίσες ευκαιρίες για όλους.</p>	<p>Ηγεσία: Οργανώστε τις δραστηριότητες της ομάδας για να κάνετε πράγματα, επηρεάζοντας θετικά τους άλλους.</p>	<p>Ζέση: Ζωτικότητα, ενθουσιασμός για τη ζωή, σφρίγος, ενέργεια, να μην κάνουμε τα πράγματα με μισή καρδιά.</p>
--	--	---	---

Τίτλος Δραστηριότητας:	Αντίκτυπος του πλαισίου στα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Εργασία για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτή η δραστηριότητα θα αυξήσει την αυτό-συνειδητότητα και την κριτική σκέψη των συμμετεχόντων. • Να ενθαρρύνουν τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα ιδιαίτερα προσωπικά δυνατά τους στοιχεία σε διαφορετικό πλαίσιο.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u> N/A</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u> Ο βαθμός έκφρασης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα βασίζεται στο περιβάλλον (εργασία, σχολείο, οικογένεια, κοινωνική, κοινότητα). Το πλαίσιο είναι κρίσιμο για την κατανόηση και τελικά τη χρήση των δυνατών του χαρακτήρα. Τα άτομα θα εκφράσουν πιθανώς τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, με διαφορετικούς τρόπους και σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό με βάση τις περιστάσεις που βρίσκονται. Για παράδειγμα, το επίπεδο ή το ποσό καλοσύνης που εκφράζεται με έναν στενό φίλο (π.χ. δίνοντας ένα δώρο) διαφέρει ως προς το πεδίο από που εκφράζεται με έναν ηλικιωμένο στο δρόμο (π.χ. βοηθώντας να περάσει ο δρόμος).</p> <p>Ζητήστε από τον μαθητή να πάρει το εξέχον δυναμικό στοιχείο του χαρακτήρα του (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα αποτελέσματα της δραστηριότητας "Το διαμάντι των δυνατών στοιχείων"). Γράψτε για την επίδραση του πλαισίου σε αυτό (X) απαντώντας στις ερωτήσεις:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Πόσο X εκφράζεσαι; - Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο; - Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο, όταν είσαι με δάσκαλο που σου αρέσει; - Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο, όταν είσαι με δάσκαλο που δεν σου αρέσει; - Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο, όταν είσαι με τους φίλους σου; - Πόσο X εκφράζεσαι στο σπίτι, με τους γονείς σου; - Πόσο X εκφράζεσαι στο σπίτι, με τα αδέρφια σου; - Πόσο X εκφράζεσαι όταν είσαι δημόσια (στον κινηματογράφο, στις μεταφορές κ.λπ.); - Σε ποια κατάσταση / πλαίσιο εξέφρασες έντονα το δυναμικό στοιχείο X;
<p>Αξιολόγηση & Προβληματισμός:</p>	<p>Ερωτήσεις τις οποίες ο συντονιστής μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γιατί το κατεξοχήν πλαίσιο έχει σημαντικό αντίκτυπο στον βαθμό έκφρασης ενός δυναμικού στοιχείου; - Ποιο είναι το πιο σημαντικό στο πλαίσιο - περιβάλλον; <p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα καταλάβουν γιατί το πλαίσιο έχει αντίκτυπο στον βαθμό έκφρασης δυνατών στοιχείων και ποιος και πότε έχει τη μεγαλύτερη επιρροή - το περιβάλλον, οι άνθρωποι ή οι σχέσεις;</p>

Αναφορά:

Idea from: R. M. Niemiec: *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners* (ISBN 9781616764920) © 2018 Hogrefe Publishing. https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920_preview.pdf

Τίτλος Δραστηριότητας:	Πως με βλέπουν οι άλλοι
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ατομική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης • • Ενθάρρυνση των μαθητών να εντοπίζουν και να δέχονται δυνατά σημεία άλλων ανθρώπων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 σελίδες χαρτί ανά άτομο. <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν ένα κύκλο στη μέση του χαρτιού. Πρέπει επίσης να γράψουν το όνομά τους στην κορυφή ενός φύλλου.</p> <p>Κατ 'αρχάς, ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν τα δυνατά τους χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι είναι εμφανή και στους άλλους. Διδάξτε τους να γράψουν τα δυνατά τους έξω από τα όρια του κύκλου.</p> <p>Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τις δυνάμεις που βλέπουν οι ίδιοι και να γράψουν μέσα στα όρια του κύκλου.</p> <p>Οι μαθητές καλούνται να γράψουν έναν κύκλο σε ένα άλλο φύλλο χαρτιού και να γράψουν ένα όνομα στην κορυφή του χαρτιού. Όλα τα χαρτιά με τα ονόματά τους τοποθετούνται σε ένα τραπέζι.</p> <p>Όλοι οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν, τι δύναμη χαρακτήρα, κατά την άποψή τους, έχει το συγκεκριμένο άτομο και το γράφει μέσα στα όρια του κύκλου του.</p>

	<p>Όλοι οι μαθητές έχουν δύο προφίλ (που κατασκευάζονται μόνοι τους και γίνονται από άλλους) και πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στη γνώμη τους σχετικά με τα δυνατά τους σημεία και τη γνώμη των άλλων; - Ποιος είναι ο λόγος μιας τέτοιας διαφοράς; - Τι μπορούμε να κάνουμε για να δείξουμε τα δυνατά μας στους άλλους;
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ της αυτό-συνειδητότητας μας και του τρόπου με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι. Αυτή η δραστηριότητα θα δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στην εικόνα και την αυτο-παρουσίασή τους.</p>

Αναφορά:

Adopted from: “Who I am activity” in : www.teacherVision.com.

Τίτλος Δραστηριότητας: Πως με βλέπει η οικογένειά μου	
Διάρκεια: (45 λεπτά)	
Τύπος Δραστηριότητας:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτο-συνειδητότητας. • Να ενθαρρυνθούν οι μαθητές να εντοπίζουν και να δέχονται τη γνώμη άλλων ανθρώπων
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 κομμάτι χαρτί με κύκλο από την εργασία ' Πως με βλέπουν οι άλλοι ' <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Σχεδιάστε τον κύκλο σε ένα φύλλο χαρτιού και γράψτε το όνομά σας στην κορυφή του χαρτιού.</p> <p>Ζητήστε από τα μέλη της οικογένειάς σας να σκεφτούν, ποια είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας, κατά τη γνώμη τους, τα οποία έχετε και τα γράφετε εκτός του κύκλου.</p> <p>Στη συνέχεια, συγκρίνετε αυτόν τον νέο κύκλο με το προφίλ που κάνετε στην τάξη και όπου οι συνάδελφοι της τάξης σας γράφουν τα δυνατά χαρακτηριστικά σας.</p> <p>Προσπαθήστε να απαντήσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι διαφορές βλέπετε σε 3 από τα προφίλ σας; - Ποιοι είναι οι λόγοι για αυτές τις διαφορές; - Ποιος, κατά τη γνώμη σας, σας γνωρίζει καλύτερα - συμμαθητές ή μέλη

	<p>της οικογένειας; Γιατί;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι μπορείτε να κάνετε για να δείξετε τα δυνατά στοιχεία σας στα μέλη της οικογένειας; <ul style="list-style-type: none"> - Δείξτε το προφίλ που κάνατε στο σχολείο, στο μέλος της οικογένειάς σας και ζητήστε τη γνώμη του - ποιες είναι οι αιτίες αυτών των διαφορών;
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές θα μάθουν για την εικόνα του εαυτού τους και τη σημασία της εκπροσώπησης των εαυτών τους.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να διερευνήσουν και να δράσουν περισσότερο πάνω στα δυνατά στοιχεία τους.</p>

Αναφορά:

Adopted from: "Who I am activity" in : www.teacherVision.com.

Τίτλος Δραστηριότητας: Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που εκτιμάμε	
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης • Στη συζήτηση για τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα χαρακτήρα για την υποβολή αίτησης για θέση εργασίας, οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, διαπραγμάτευσης και ομαδικές εργασιακές δεξιότητες.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα από την άσκηση ‘Μέσω ταξινόμησης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα’ (Παράρτημα) <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ζητήστε από τον μαθητή να ανασκοπήσει τα 24 Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα από την ταξινόμηση μέσω των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα και να επιλέξει τα 4 δυνατά στοιχεία που πιστεύει ότι θα είναι πιο σημαντικά στην εφαρμογή για θέση εργασίας. Βάλετε τους μαθητές σε ζευγάρια και ζητήστε τους να συζητήσουν τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν αυτά τα 4 δυνατά στοιχεία και στη συνέχεια να συζητήσουν ποια από τα 4 από τα 8 δυνατά τους στοιχεία τους είναι τα πιο σημαντικά. Ζητήστε από κάθε ζεύγος να συμμετάσχει σε ένα άλλο ζευγάρι και να προχωρήσει σε αυτή την άσκηση - να συζητήσουν για τα επιλεγμένα δυνατά χαρακτηριστικά τους. Συγχωνεύστε τις ομάδες έως ότου ολοκληρωθεί η τάξη να για να πάρει μια συλλογική τελική απόφαση σχετικά με τα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα, που εκτιμούν περισσότερο. Στους</p>

	<p>εκπρόσωπους των ομάδων πρέπει να δοθεί χρόνος να τοποθετήσουν τις ιδέες τους σε ολόκληρη την τάξη και να υποστηρίξουν τα επιλεγμένα δυνατά στοιχεία τους. Στο τέλος όλοι οι μαθητές πρέπει να λάβουν μια απόφαση με ψηφοφορία σχετικά με την δύναμη που θεωρούν ότι είναι η πιο σημαντική.</p> <p>Ερωτήσεις προς συζήτηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γιατί αυτά τα πλεονεκτήματα είναι σημαντικά στην αίτηση για θέση εργασίας; - Τι πλεονεκτήματα υπάρχουν στη χρήση αυτών των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα; - Αυτά τα πλεονεκτήματα συνδέονται με συγκεκριμένη θέση εργασίας; - Ποιος είναι ο λόγος της διαφορετικής άποψης των συμμαθητών για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα;
<p>Αξιολόγηση & Προβληματισμός:</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα μάθουν, ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και ότι διάφορα πλεονεκτήματα μπορεί να είναι σημαντικά στην αναζήτηση εργασίας.</p>

Αναφορά:

Adapted from: CHARACTER STRENGTHS IN ACTION. Discovering what is right with your students. Jennifer Hanson-Peterson and Dr Georgiana Cameron. Institute of positive education. www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

VIA Ταξινόμησης Των Δυνατών Στοιχείων Του Χαρακτήρα

Εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας: Δέος για την ομορφιά, τον θαυμασμό για την ικανότητα, την αριστεία, την ανύψωση της ηθικής ομορφιάς

Ευγνωμοσύνη: Ευγνώμονες για το καλό, εκφράζοντας τις ευχαριστίες, το να αισθάνεσαι ευλογημένος

Ελπίδα: Αισιοδοξία, θετική νοοτροπία για το μέλλον, αναμένοντας το καλύτερο και να εργαστούμε για να το πετύχουμε

Χιούμορ: Παιχνίδι, φέρνοντας χαμόγελα σε άλλους, ελαφρά τη καρδιά - βλέποντας την πιο φωτεινή πλευρά

Πνευματικότητα: Σύνδεση με τον ιερό, σκοπό, νόημα, πίστη, θρησκεία

Γενναιότητα: ανδρεία, η οποία δεν συρρικνώνεται από απειλή ή πρόκληση, αντιμετωπίζει τους φόβους, μιλώντας για το τι είναι σωστό

Επιμονή: Επιμονή, τελειοποιώντας ό, τι αρχίζει, ξεπερνώντας τα εμπόδια

Ειλικρίνεια: Αυθεντικότητα, το να είσαι αληθινός/ή στον εαυτό σου, ειλικρίνεια χωρίς προδοσία, ακεραιότητα

Δημιουργικότητα: αυθεντικός, προσαρμοστικός, εφευρετικός, βλέποντας και κάνοντας τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους

Περιέργεια: ενδιαφέρον, αναζήτηση καινοτομίας, εξερεύνηση, το να είσαι ανοιχτός/ή στην εμπειρία

Κρίση: Κρίσιμη σκέψη, σφαιρική αντίληψη, χωρίς να περνάς σε γρήγορα συμπεράσματα

Συγχώρεση: κατανόηση, το να αποδέχεσαι τις αδυναμίες των άλλων, δίνοντας στους ανθρώπους μια δεύτερη ευκαιρία,.

Ταπεινότητα: Η μετριοφροσύνη, αφήνοντας τα επιτεύγματά σου να μιλάνε από μόνα τους

Προνοητικότητα: Προσοχή στις επιλογές, προσεκτικοί, μη λαμβάνοντας αδικαιολόγητους κινδύνους

Αυτορρύθμιση: Αυτοέλεγχος, πειθαρχία, διαχείριση των παρορμήσεων, των συναισθημάτων και των κακών

Η αγάπη της μάθησης: Μάθηση νέων δεξιοτήτων και θεμάτων, συστηματική προσθήκη γνώσης

Προοπτική: Σοφία, παρέχοντας σοφές συμβουλές, βλέποντας τη μεγάλη εικόνα

Αγάπη: Το να αγαπάς και να δέχεσαι αγάπη, εκτιμώντας στενές σχέσεις με τους άλλους, γνήσια ζεστασιά

Ευγένεια: Γενναιοδωρία, φροντίδα, συμπόνια, αλτρουισμός, πράξεις για τους άλλους

Κοινωνική νοημοσύνη: Συναισθηματική νοημοσύνη, επίγνωση των κινήτρων / συναισθημάτων του εαυτού / των άλλων.

Ομαδική εργασία: Αίσθημα του συνανήκειν, κοινωνική ευθύνη, πίστη, συμβολή σε ομαδική προσπάθεια

Δικαιοσύνη: Προσέγγιση στις αρχές της δικαιοσύνης, μη αφήνοντας αποφάσεις για προκαταλήψεις, ίσες ευκαιρίες για όλους

Ηγεσία: Οργάνωση των δραστηριοτήτων της ομάδας για να κάνετε πράγματα, επηρεάζοντας θετικά τους άλλους

Ζέση: Ζωτικότητα, ενθουσιασμός για τη ζωή, σφρίγγος, ενέργεια, να μην κάνουμε τα πράγματα με μισή καρδιά

<p>Τίτλος Δραστηριότητας: Δημιουργώντας συνήθειες των δυνατών στοιχείων μου</p> <p>Διάρκεια: (45 λεπτά)</p>	
<p>Τύπος δραστηριότητας:</p>	<p>Ατομική</p>
<p>Επίπεδο Δυσκολίας:</p>	<p>Μεσαίο</p>
<p>Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να εξασφαλιστεί ότι οι μαθητές χρησιμοποιούν τα κορυφαία τους δυνατά στοιχεία σε τακτική βάση στην καθημερινή τους ζωή, αυξάνοντας έτσι τα επίπεδα θετικότητας τους • Να δημιουργηθεί για τους μαθητές μια διέξοδος στην καθημερινή ζωή τους μέσω της οποίας μπορούν να είναι δημιουργικοί και εκφραστικοί. • Να αυξηθεί η δυνατότητα των μαθητών να εισέλθουν σε μια κατάσταση, σε πιο τακτική βάση.
<p>Οδηγίες:</p>	<p><u>Υλικά:</u> N/A</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u> Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές να ασκούν συνειδητό έλεγχο στην καθημερινή τους ρουτίνα, ενσωματώνοντας τη συνηθισμένη συμπεριφορά που σχετίζεται με τα δυνατά τους στοιχεία στην καθημερινότητά τους. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αφιερώσουν τέσσερα διαστήματα 10 λεπτών ανά εβδομάδα, τα οποία πρέπει να αφιερώσουν για να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα που θα καλλιεργήσει ένα προσωπικό δυναμικό στοιχείο. Για παράδειγμα, αν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ενός μαθητή είναι χιούμορ, μπορεί να ενσωματώσει μια δραστηριότητα με βάση το χιούμορ</p>

	<p>στη ρουτίνα του ως εξής:</p> <p>Υπόδειξη: Ενεργοποιήστε τον υπολογιστή στην αρχή της ημέρας</p> <p>Ρουτίνα: Παρακολουθήστε ένα απόσπασμα ενός σετ σκηνικού / σετ κωμωδίας από έναν αγαπημένο κωμικό ή εκτελεστή.</p> <p>Ανταμοιβή: Πάρτε μια πρώτη γουλιά καφέ.</p> <p>Ο μαθητής μπορεί να μεταβάλει τη φύση (και τη διάρκεια) της συνήθειας όπως επιθυμεί (και πάλι για το χιούμορ, ο μαθητής μπορεί να επιλέξει να παρευρεθεί σε τοπική νύχτα κωμωδίας ή εκδήλωση ή να συμμετάσχει σε ομάδα αυτοσχεδιασμού) αλλά πρέπει να προσπαθήσει να ασκήσει με συνέπεια τις δυνατότητες του- σε τακτική βάση κάθε εβδομάδα.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της Δραστηριότητας, ξεκινήστε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω προτεινόμενες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς αισθανθήκατε να συμμετέχετε τακτικά σε δραστηριότητες που προσαρμόστηκαν στις μοναδικές δυνατότητες σας; - Μπορείτε να σκεφτείτε τους εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να ενσωματώσετε τα βασικά πλεονεκτήματα του χαρακτήρα σας στην καθημερινή σας ρουτίνα; - Οι μαθητές θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους σε καθημερινή ρουτίνα.

Αναφορά:

Niemiec, R. M. (2017). Character strengths interventions: A field guide for practitioners. Boston, MA: Hogrefe Publishing.