

## Νόημα Ζωής

### Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος Άσκησης	Στόχοι	Επισκόπηση	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
Καρέκλα Καλοσύνης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Δεξιότητες διαπραγμάτευσης</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Η παρούσα αποτελεί Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές κάθονται σε τρεις καρέκλες που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά μέρη του εαυτού τους:</p> <p>i. Η πρώτη καρέκλα αντιπροσωπεύει μια φωνή αυτοκριτικής.</p> <p>ii. Η δεύτερη καρέκλα αντιπροσωπεύει τη συναισθηματικότητα ή την αίσθηση του αισθήματος που κρίνεται.</p> <p>iii. Η τελευταία καρέκλα λαμβάνει την προοπτική ενός υποστηρικτικού φίλου ή σοφού συμβούλου.</p>	<p>Μετά το τέλος της άσκησης, οι μαθητές θα σκεφτούν πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης και γιατί. Επίσης θα προσπαθήσουν να σκεφτούν αν έχουν μάθει κάτι νέο για τους εαυτούς τους και νέους τρόπους να συμπεριφέρονται προς τον εαυτό τους. Τελικά, θα είναι ήδη σε θέση να χρησιμοποιήσουν μια πιο υποστηρικτική εσωτερική φωνή.</p>
Το Αξιακό μου Σύστημα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές εντοπίζουν και μετρούν τις προσωπικές αξίες, τις αποκλίσεις των αξιών και των ενεργειών, την επίτευξη των αξιών και την επιμονή τους ενάντια στα εμπόδια για τη διαβίωση, με βάση την αξία. Εστιάζουν σε τέσσερις πυλώνες της ζωής: την υγεία, την εκπαίδευση, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο.</p>	<p>Μετά το πέρας της άσκησης, οι μαθητές θα εξετάσουν εάν έχουν μάθει κάτι νέο για τον εαυτό τους ή αν έχουν βιώσει νέες αποκαλύψεις σχετικά με το τι έχει σημασία για αυτούς.</p>
Ο Στόχος της Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές αντιλαμβάνονται πώς θα ήταν να ζουν μια ζωή, όπου ο στόχος τους παίζει σημαντικό ρόλο. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να δείξει στους συμμετέχοντες πώς να ακολουθήσουν το αληθινό κάλεσμα τους στη ζωή.</p>	<p>Η προώθηση της αναζήτησης των μαθητών μπορεί να τους βοηθήσει να προσδιορίσουν πώς η τρέχουσα σχολική τους εμπειρία σχετίζεται με το μέλλον τους. Οι μαθητές θα πρέπει να επικεντρωθούν στο πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στη διαδικασία επιλογής σταδιοδρομίας τους.</p>
Θέτοντας ξεκάθαρους στόχους	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Οργανωτικές δεξιότητες</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Οι συμμετέχοντες πρέπει να θέτουν στόχους SMART σε κάθε κατάσταση / περιβάλλον. Οι στόχοι πρέπει να είναι: ο Specific-συγκεκριμένοι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ο Measurable-μετρήσιμοι</li> <li>ο Attainable-επιτεύξιμοι</li> <li>ο Realistic-ρεαλιστικοί</li> <li>ο Timely-έγκαιροι χρονικά</li> </ul>	<p>Ο καθορισμός στόχων στην εργασία παρέχει στους υπαλλήλους κατευθυντήριες γραμμές και διαδικασίες που αυξάνουν την προσοχή, την εστίαση και το κίνητρο στην εργασία. Όσο περισσότερα τα κίνητρα των ατόμων στην εργασία, τόσο πιο πιθανό είναι να δώσουν νόημα στην επαγγελματική τους ζωή (Nasibon, A. 2015).</p>
Επικοινωνιακή Ομαδική Ανατροφοδότηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν και να δώσουν σημασία στα σχόλια. Να παρέχουν οι ίδιοι επικοινωνιακά σχόλια και θετικές δηλώσεις σε άλλους. Να συζητούν τομείς βελτίωσης και να βρίσκουν λύση. Να αυξήσουν το νόημα στην εργασία με την παροχή θετικών δηλώσεων σε άλλους, να</p>	<p>Ένα άτομο αισθάνεται ευπρόσδεκτο σε καταστάσεις όπου ζητείται η γνώμη του / προτάσεις / ιδέες / ανατροφοδότηση. Όταν οι ιδέες / απόψεις του ατόμου ακούγονται και εκτιμώνται, το άτομο αισθάνεται πιο σίγουρο, γεγονός που αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτογνωσία. Εάν αυτά τα συναισθήματα εμφανίζονται στο χώρο εργασίας τότε είναι πιο πιθανό ότι το νόημα στην εργασία θα αυξηθεί.</p>

συζητήσουν τομείς βελτίωσης και  
να αποφύγουν τις συγκρούσεις.

## Δραστηριότητες Νοήματος (ζωής)

<b>Τίτλος της Άσκησης:</b>	<b>Καρέκλα Καλοσύνης</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για να αποκτήσουν οι μαθητές πρόσβαση σε διαφορετικές πτυχές του εαυτού τους, για να καταλάβουν πώς συνεργάζονται, συγκρούονται και πώς αισθάνονται όταν βιώνουν το παρόν.</li> <li>• Για να οικοδομήσουμε τη συμπόνια του μαθητή. Ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης ενός χαμηλού ποσού αυτοσυγκέντρωσης είναι η εύρεση ενός τρόπου να συσχετιστεί διαφορετικά ο κάθε μαθητής με την εσωτερική κρίσιμη φωνή.</li> <li>• Να ενισχυθεί <b>η αυτογνωσία, η αυτορρύθμιση, η αυτοπαρουσίαση, οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων</b> και <b>διαπραγμάτευσης</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρεις άδειες καρέκλες, κατά προτίμηση σε τριγωνική διάταξη.</li> </ul> <p><b>Διαδικασία εφαρμογής:</b></p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για το πώς να γίνει η άσκηση (Β) ώστε ο μαθητής να μπορέσει να προχωρήσει εφαρμόζοντας τα βήματα (Γ):</p> <p><b><u>Α: Εισαγωγή</u></b> Ο σύμβουλος του σχολείου ζητάει από τον μαθητή να σκεφτεί κάτι που του έχει προκαλέσει πρόσφατα την ανάγκη για βαθύτερη κριτική. Κάθε καρέκλα μπροστά του αντιπροσωπεύει μια διαφορετική προοπτική για να τον βοηθήσει να καταλάβει την αυτοκριτική.</p>

- i. Η πρώτη καρέκλα αντιπροσωπεύει μια φωνή αυτοκριτικής.
- ii. Η δεύτερη καρέκλα αντιπροσωπεύει τη συναισθηματικότητα ή την αίσθηση κριτικής.
- iii. Η τελευταία καρέκλα λαμβάνει την προοπτική ενός υποστηρικτικού φίλου ή σοφού συμβούλου.

Η δουλειά των μαθητών είναι να παίζουν το ρόλο κάθε φωνής που αντιπροσωπεύουν οι αντίστοιχες καρέκλες. Είναι καλό να προσπαθήσετε να αποφύγετε να αισθάνεστε ανόητοι με την όλη διαδικασία και να αφήσετε τους μαθητές να αποκτήσουν πρόσβαση στις διαφορετικές προοπτικές. Είναι καλό να αφήσουμε τη συνομιλία μεταξύ των διαφορετικών φωνών να είναι όσο το δυνατόν δυναμικότερη και να πάρει την προτεινόμενη δομή κυρίως ως ακατέργαστη κατευθυντήρια γραμμή.

Εάν οι μαθητές δυσκολεύονται να μιλήσουν άμεσα με τις διάφορες πτυχές του εαυτού τους, ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να καθίσει σε μια από τις καρέκλες και να εκπροσωπή φυσικά τη φωνή με την οποία γίνεται λόγος.

**B: Οδηγίες** Ο σύμβουλος του σχολείου εξηγεί ότι η δραστηριότητα αποτελείται από τέσσερα μέρη:

**Μέρος 1:** Αρχικά, ο σπουδαστής κάθεται στην προοπτική του εσωτερικού κριτή. Στη συνέχεια, εκφράζει φωνητικά τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται για το θέμα το οποίο τον απασχολεί(δυνατά). Για παράδειγμα, «Μισώ ότι είμαι τόσο τεμπέλης και δεν μπορώ να φανταστώ ότι κάνω τίποτα». Προσπαθεί να καταλάβει τον τόνο της φωνής του και να παρατηρήσει τα συναισθήματα που προκαλούν τα λόγια του / της. Παρατηρεί ακόμη και τη στάση του ή τη γενική συμπεριφορά του.

**Μέρος 2:** Στη συνέχεια, μετακινείται στην καρέκλα που αντιπροσωπεύει την αίσθηση του να κριθεί (από τον εαυτό του). Φωνητικά, εκφράζει το πώς αισθάνεται να συναντά την κριτική (δυνατά). Για παράδειγμα, «αισθάνομαι άσχημα» ή «δεν αισθάνομαι υποστηριζόμενος». Παρατηρεί τα

	<p>ίδια πράγματα που έκανε πριν (τον ήχο, τα συναισθήματα, τη στάση του κτλ.).</p> <p><u>Μέρος 3:</u> Μετά από αυτό, εμπλέκεται με τον διάλογο μεταξύ των δύο τελευταίων προοπτικών (τη φωνή του κριτή και τη συναισθηματική φωνή) και προσπαθεί να καταλάβει πώς αισθάνεται σε κάθε προοπτική.</p> <p><u>Μέρος 4:</u> Τέλος, μετακινείται στην καρέκλα που εκπροσωπεί τον φίλο ή σοφό σύμβουλο. Με βάση μια ειλικρινή αίσθηση συμπόνιας, αντιμετωπίζει τη φωνή του κριτή και την επικριτική φωνή. Αντιμετωπίζει αμφότερες τις προοπτικές φωνητικά.</p> <p><b>Γ: Εφαρμογή</b> Ο φοιτητής εφαρμόζει την άσκηση σύμφωνα με τις οδηγίες. Επιτρέπει στον εαυτό του να έχει αρκετό χρόνο για να εκφράσει όλα όσα χρειάζεται, έτσι ώστε να διαμορφώσει κάθε προοπτική.</p>
<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Οι μαθητές προσπαθούν να κατανοήσουν πώς σκέφτονται και πώς θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τις προοπτικές που εξέτασαν. Θα πρέπει να προβληματιστούν για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης και γιατί.</p> <p>Επίσης, θα πρέπει να προσπαθήσουν να σκεφτούν εάν έχουν μάθει κάτι νέο για τους εαυτούς τους και νέους τρόπους να συμπεριφέρονται προς τον εαυτό τους. Τελικά, είναι ήδη σε θέση να χρησιμοποιήσουν μια πιο υποστηρικτική φωνή. Την επόμενη φορά που θα βρεθούν αρνητικά και αυτοκριτικά, θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν τη συμπονετική φωνή και να αισθανθούν την αυτοσυγκέντρωση. Όσο περισσότερο ασκείται η άσκηση, τόσο πιο αποτελεσματική γίνεται.</p>

<b>Τίτλος της Άσκησης:</b>	<b>Το Αξιακό μου Σύστημα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να <b>προσδιορίσει και να μετρήσει</b> κάθε μαθητής τις <b>προσωπικές αξίες</b>, τις αποκλίσεις αξιών-δράσης, την επίτευξη αξιών και την επιμονή ενάντια στα εμπόδια για τη διαβίωση με βάση τις αξίες.</li> <li>• Αξιολόγηση της τρέχουσας απόκλισης μεταξύ των αξιών και της πραγματικής ζωής.</li> <li>• Να εστιάσουμε στα εμπόδια ή τις αντιξοότητες στη ζωή, που στέκονται μεταξύ των μαθητών και του είδους της ζωής που θέλουν να ζήσουν.</li> <li>• Να ενισχυθούν οι <b>δεξιότητες αυτογνωσίας, αυτορρύθμισης και αφοσίωσης</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / μολύβια</li> <li>• Χαρτί</li> <li>• “Το αξιακό μου σύστημα» σε dart board(πίνακας για βελάκια)</li> <li>• Προτζέκτορας ή πίνακας χαρτιού με τις οδηγίες (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας)</li> <li>• Μαρκαδόροι (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></b></p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να έχει μια σύντομη εισαγωγή (A) και στη συνέχεια να παρέχει τις οδηγίες για την εφαρμογή της άσκησης (B):</p> <p><b><u>A: Εισαγωγή</u></b> “Το αξιακό μου σύστημα” στο dart board (πίνακας για</p>

βελάκια) χωρίζεται σε τέσσερις ζώνες ζωής που είναι σημαντικές στη ζωή των ανθρώπων:

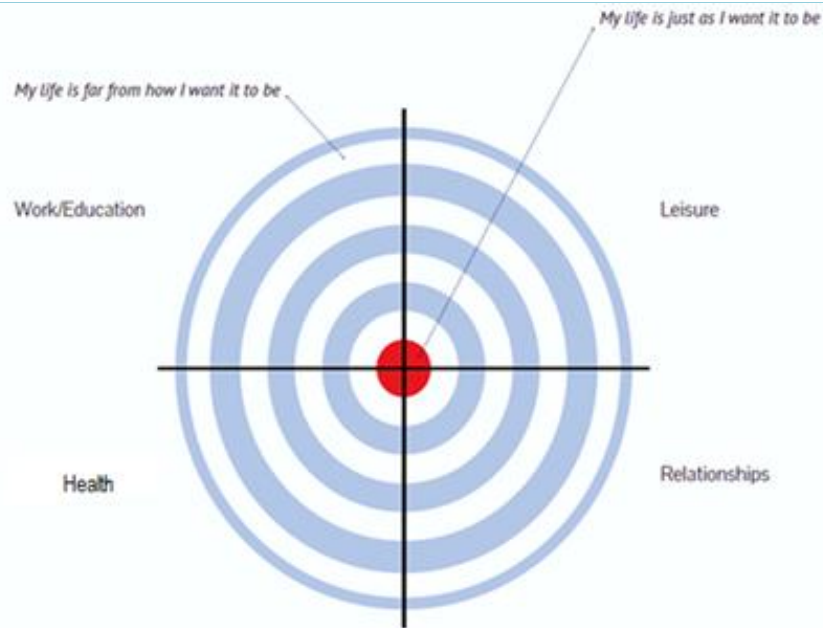
Εργασία/εκπαίδευση, αναψυχή, σχέσεις και προσωπική ανάπτυξη

1. Η εργασία/εκπαίδευση αναφέρεται στους στόχους της σταδιοδρομίας μας, στις αξίες μας για τη βελτίωση της εκπαίδευσης και της γνώσης μας και γενικά στην αίσθηση της χρησιμοποίησης όσων φορέων βρίσκονται κοντά μας ή στην κοινότητά μας (π.χ. εθελοντισμός, κλπ.).

2. Η ψυχαγωγία αναφέρεται στο πώς παίζετε στη ζωή σας, πώς απολαμβάνετε τον εαυτό σας, τα χόμπι σας ή άλλες δραστηριότητες που κάνετε εσείς (π.χ. κηπουρική, ράψιμο, προπόνηση παιδικής ομάδας ποδοσφαίρου, ψάρεμα, αθλήματα).

3. Οι σχέσεις αναφέρονται στην οικειότητα στη ζωή σας, στις σχέσεις με την οικογένειά σας, τους φίλους σας και τις κοινωνικές σας επαφές στην κοινότητα.

4. Η υγεία αναφέρεται στη σωματικές σας δραστηριότητες, όπως η άσκηση, η διατροφή και η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου για την υγεία όπως η κατανάλωση ναρκωτικών, η χρήση ναρκωτικών, το κάπνισμα ή το βάρος.



“Bull’s Eye dart board”  
[www.positivepsychologyprogram.com](http://www.positivepsychologyprogram.com)  
Positive Psychology Practitioner ‘s Toolkit

**B: Οδηγίες** Πρώτον, ο σχολικός σύμβουλος ενημερώνει τους μαθητές ότι η δραστηριότητα αποτελείται από τρία μέρη:

**1. Προσδιορίστε τις αξίες σας**

Οι μαθητές καταγράφουν τις αξίες τους σε κάθε μία από τις τέσσερις περιοχές του πίνακα.

Αναλύουν τα όνειρά τους, τις ιδιότητες και τις προσδοκίες τους από αυτές τις περιοχές της ζωής τους. Οι αξίες δεν είναι ένας συγκεκριμένος στόχος, αλλά ένας τρόπος με τον οποίο θα ήθελαν να ζήσουν τη ζωή τους με την πάροδο του χρόνου, π.χ. σταθερές φιλίες, εθελοντισμός, υγιεινή διατροφή, ψυχική ανάπτυξη.

Στη συνέχεια, αντανακλούν τις αξίες που έχουν γράψει και σκέφτονται για αυτές ως το μέσο του dart board . Υπάρχει ακριβώς το πώς θέλουμε τη



ζωή μας.

Στη συνέχεια, οι μαθητές σημειώνουν ένα σημάδι σε κάθε περιοχή του dart board που αντιπροσωπεύει καλύτερα το σημείο που βρίσκονται σήμερα. Ένα σημάδι στη μέση σημαίνει ότι ζουν εντελώς σύμφωνα με τις αξίες τους, έχουν φτάσει στον ιδανικό εαυτό τους. Ένα σημάδι μακριά από τη μέση σημαίνει ότι η ζωή τους είναι μακριά από εκεί που θέλουν να είναι, ο ιδανικός εαυτός τους.

Δεδομένου ότι υπάρχουν τέσσερις περιοχές με πολύτιμη διαβίωση, θα πρέπει να σηματοδοτούν τέσσερα σημεία στο dart board.

### 2. Προσδιορίστε τα εμπόδια σας

Οι μαθητές καταγράφουν τι υπάρχει ως εμπόδιο μεταξύ τους και ζουν τη σημερινή τους ζωή όπως θέλουν. Σκέφτονται τη ζωή που θέλουν να ζήσουν και τις αξίες που θα ήθελαν να έχουν, τι τους παρεμποδίζει να ζήσουν αυτό το είδος ζωής; Καλούνται να προσπαθήσουν να κάνουν τα εμπόδια συγκεκριμένα και να τα προσδιορίσουν.

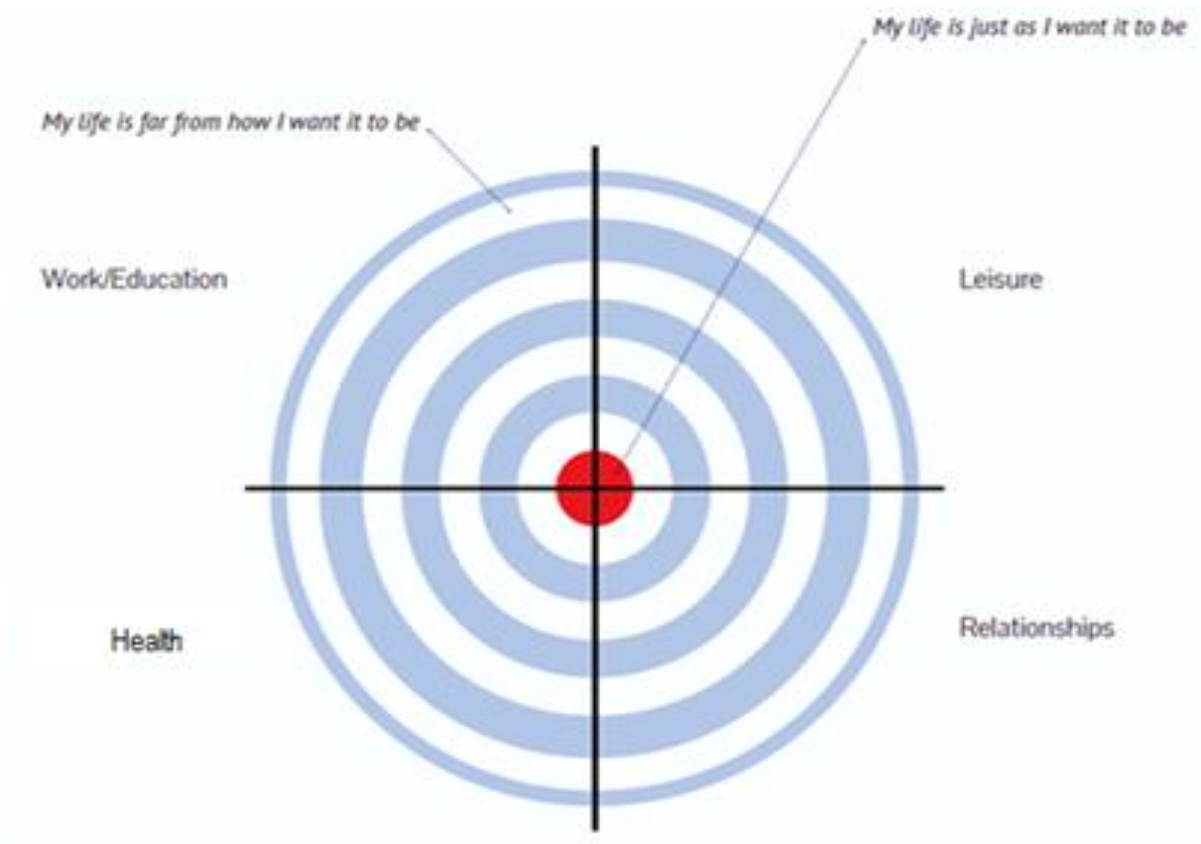
### 3. Το Σχέδιο Δράσης μου

Οι μαθητές σκέφτονται τις ενέργειες και τις πρωτοβουλίες που μπορούν να αναλάβουν στην καθημερινότητά τους, έτσι ώστε να ξεπεράσουν τα εμπόδια που έχουν εντοπίσει. Αυτές οι ενέργειες θα μπορούσαν να είναι μικρά βήματα προς ένα συγκεκριμένο στόχο.

Θα πρέπει να προσπαθήσουν να εντοπίσουν τουλάχιστον μία δράση που είναι πρόθυμοι να κάνουν σε κάθε μία από τις τέσσερις περιοχές, για να πλησιάσουν την ιδανική, πολύτιμη ζωή τους.

<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ο σύμβουλος / διευκολυντής του σχολείου μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές σχετικά με αυτήν την εμπειρία. Έμαθαν κάτι καινούργιο για τον εαυτό τους; Μήπως είδαν τα πράγματα διαφορετικά για οτιδήποτε έχει πραγματικά σημασία για τη ζωή τους;</p> <p>Η ύπαρξη ξεκάθαρων αξιών αποτελεί το νόημα της ζωής μας και παρέχει δομή και σκοπό στη ζωή. Η σαφής προβολή των αξιών μας βοηθά να ανακαλύψουμε τα πλεονεκτήματα και τις δυνατότητές μας, να διευκρινίσουμε τις προτεραιότητες και τους στόχους μας και να ευθυγραμμίσουμε τις ενέργειές μας με αυτό που πραγματικά έχει σημασία.</p>
--	--

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**



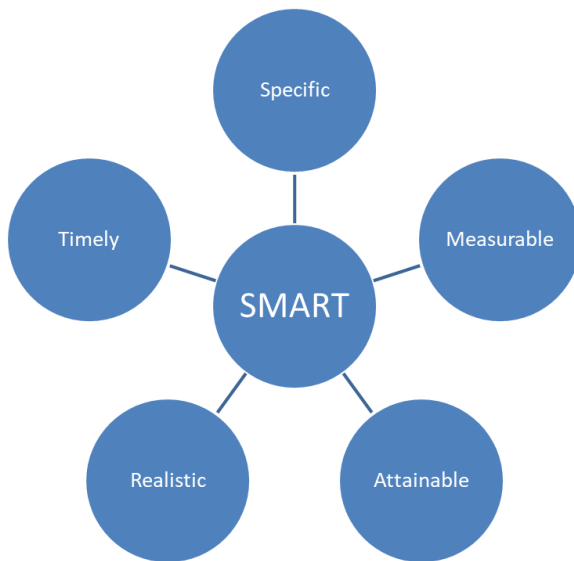
<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Ο Στόχος της Ζωής</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενθαρρύνουν τις συνήθειες των μαθητών να οραματίζονται πώς θα ήταν να ζουν μια ζωή, όπου ο στόχος τους να παίζει σημαντικό ρόλο.</li> <li>• Να βοηθήσουν τους μαθητές να ακολουθήσουν την κλίση τους. Η κλίση μπορεί να οριστεί ως μια έλξη προς μια καριέρα που συνδέει κάποιον με έναν βαθύτερο σκοπό στη ζωή του. Η εύρεση μιας κλίσης φαίνεται να είναι σημαντική για πολλούς ανθρώπους. Για τους μαθητές έχει βρεθεί ότι η κλίση συνδέεται θετικά με την ωριμότητα της επιλογής για τη σταδιοδρομία, την επαγγελματική απόφαση, την αυτο-αποτελεσματικότητα, την ελπίδα εργασίας και την ακαδημαϊκή ικανοποίηση.</li> <li>• Να κατανοήσουν τα δυνατά τους σημεία και να επιλέξουν μια καριέρα που τους ταιριάζει.</li> <li>• Να βελτιώσουν την <i>αυτογνωσία</i>, την <i>αυτο-παρουσίαση</i> και τις <i>δεξιότητες αφοσίωσης</i>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><u><b>Υλικά:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / Μολύβια</li> <li>• Χαρτί</li> <li>• Φύλλο χαρτιού με τις οδηγίες</li> </ul> <p><u><b>Διαδικασία εφαρμογής:</b></u></p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να παραδώσει το φύλλο χαρτιού με τις οδηγίες και τις πληροφορίες των μαθητών για την άσκηση:</p> <p>Αρχικά, οι μαθητές θα πρέπει να προσδιορίσουν έναν στόχο, τον οποίο</p>

	<p>θεωρούν ότι μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη ζωή τους. Αν ορισμένοι μαθητές δυσκολεύονται να εντοπίσουν έναν τέτοιο στόχο, μπορούν εναλλακτικά να τους ζητηθεί να αντικαταστήσουν ένα στόχο με ένα πάθος.</p> <p>Μετά από αυτό το βήμα, οι μαθητές πρέπει να προσδιορίσουν τι τους παρακινεί. Μέσω του ατομικού σχεδιασμού για κάθε μαθητή, οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να προσδιορίσουν τι τους ενθαρρύνει, μέσω της αναθεώρησης των ενδιαφερόντων σταδιοδρομίας τους ή των ισχυρών ή προσωπικών τους στόχων.</p> <p>Οι σπουδαστές καλούνται να σκεφτούν αν ο πιο παθιασμένος στόχος τους ταιριάζει με την πιο νοηματοδοτημένη εσωτερική τους κινητοποίηση.</p> <p>Οι σύμβουλοι των σχολείων θα βοηθήσουν τους μαθητές να συνδέσουν όλα τα προηγούμενα βήματα για να προχωρήσουν με τον στόχο τους, προσδιορίζοντας τι είναι αυτό που τους κρατά πίσω.</p> <p>Οι σύμβουλοι των σχολείων θα βοηθήσουν τους μαθητές να συνδέσουν όλα τα προηγούμενα βήματα για να προχωρήσουν με τον στόχο τους, προσδιορίζοντας τι είναι αυτό που τους κρατά πίσω.</p>
<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι σύμβουλοι των σχολείων πρέπει να προσπαθήσουν να προωθήσουν την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τα εσωτερικά τους κίνητρα.</li> <li>• Η προώθηση της αναζήτησης των κλίσεων των μαθητών, μπορεί να τους βοηθήσει να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο η τρέχουσα σχολική τους εμπειρία σχετίζεται με το μέλλον τους.</li> <li>• Οι μαθητές θα πρέπει να επικεντρωθούν στο πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στη διαδικασία επιλογής σταδιοδρομίας τους.</li> </ul>

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Θέτοντας Ξεκάθαρους Στόχους</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι συμμετέχοντες πρέπει να καθορίσουν στόχους SMART σε κάθε κατάσταση / περιβάλλον. Οι στόχοι πρέπει να είναι: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Specific-συγκεκριμένοι</li> <li>○ Measurable-μετρήσιμοι</li> <li>○ Attainable-επιτεύξιμοι</li> <li>○ Realistic-ρεαλιστικοί</li> <li>○ Timely-έγκαιροι χρονικά</li> </ul> </li> <li>• Οι εργαζόμενοι αποδίδουν καλύτερα στην εργασία όταν έχουν σαφείς στόχους που θα τους οδηγήσουν στην επιτυχή <b>λήψη αποφάσεων</b> στο χώρο εργασίας.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πίνακας με οδηγίες για SMART στόχους</li> <li>• Αρχείο pdf με την πηγή (πηγή: S.M.A.R.T. Goal Setting Guide employeewellness.kennesaw.edu)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>I. Προβάλετε στους συμμετέχοντες το βίντεο για το καθορισμό έξυπνων SMART στόχων (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04">https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04</a>)</p> <p>II. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2.</p> <p>III. Ζητήστε τους να σκεφτούν το δικό τους στόχο.</p> <p>IV. Δώστε τους το πρότυπο SMART GOAL φόρμα (δείτε παρακάτω)</p>

και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν μεμονωμένα σύμφωνα με τον οδηγό που παρέχεται από το "get healthy owls!" (Πηγή: S.M.A.R.T. Goal Setting Guide employeewellness.kennesaw.edu) - βλ. Συνημμένο pdf.

V. Το άλλο άτομο παρέχει ανατροφοδότηση και προτάσεις.



**Αξιολόγηση  
& Αναστοχασμός:**

Ο καθορισμός στόχων στην εργασία παρέχει στους υπαλλήλους κατευθυντήριες γραμμές και διαδικασίες που αυξάνουν την προσοχή, την εστίαση και το κίνητρο στην εργασία. Όσα περισσότερα τα κίνητρα των εργαζομένων, τόσο πιο πιθανό να δώσουν νόημα στην επαγγελματική τους ζωή (Nasibon, A. 2015).

- Τι είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου;
- Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα;
- Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν για να θέσουν στόχους;

**Παραπομπές:**

Nasibov, A. (2015). Impact of Employee Motivation on Performance (Productivity)  
<https://www.linkedin.com/pulse/impact-employee-motivation-performance-productivity-anar-nesibov>

S.M.A.R.T. Goal Setting Guide

(<http://employeewellness.kennesaw.edu/SMART%20Goal%20How%20To%20Step%20by%20Step.pdf>)

[www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals](http://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals)



<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Εποικοδομητική ομαδική ανατροφοδότηση</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είναι σε θέση να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.</li> <li>• Να είναι σε θέση να δεχτούν σχόλια και να τα χρησιμοποιούν όσο καλύτερα μπορούν.</li> <li>• Να είναι σε θέση να παρέχουν θετικές δηλώσεις σε άλλους.</li> <li>• Να είστε σε θέση να συζητήσουν τομείς βελτίωσης.</li> <li>• Να είναι σε θέση να βρουν λύση.</li> <li>• Να αυξήσουν το νόημα στην εργασία παρέχοντας θετικά σχόλια σε άλλους.</li> <li>• Να είναι σε θέση να συζητήσουν τομείς βελτίωσης και να αποφύγουν τις συγκρούσεις.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Material:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρωματιστά αυτοκόλλητα χαρτάκια σε 3 χρώματα (post-it).</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες σύμφωνα με τρεις ερωτήσεις και σε όλους δίνονται κάποια στοιχεία για να δημιουργήσουν το δικό τους σενάριο:</p> <p>«Ο Χ διαχειρίζεται μια εταιρεία (επιλέξτε τι είδους) που βγαίνει εκτός δραστηριοτήτων με 20 μέλη του προσωπικού. Όλοι οι εργαζόμενοι φαίνεται να στερούνται κινήτρου και ενδιαφέροντος για την επιχείρηση. Τις περισσότερες φορές ο Χ θεωρεί ότι δεν υπάρχει επικοινωνία με τους υπαλλήλους. Μερικοί από τους υπαλλήλους είναι αδιάφοροι να μάθουν νέες μεθόδους και τεχνικές. Ορισμένες από τις εγκαταστάσεις της</p>

εταιρείας (επιλέξτε τι είδους, υπολογιστές κ.λπ.) δεν χρησιμοποιούνται από τους υπαλλήλους. Οι πιστωτές είναι συνήθως μεγάλες εταιρείες. Τι πρέπει να κάνει ο Χ για να αυξήσει την παραγωγικότητα, να πληρώσει όλους τους οφειλέτες της εταιρείας και να αποφύγει να κλείσει την εταιρεία του / της;». (Ο συντονιστής μπορεί να βρει οποιοδήποτε σενάριο στο διαδίκτυο.)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε αυτοκόλλητα χαρτάκια

1. Τι πρέπει να σταματήσουμε να κάνουμε;
  - i) Ποια πράγματα δεν λειτουργούν σωστά;
  - ii) Τι έχει πάει λάθος;
  - iii) Τι αποδείχθηκε ότι δεν είναι πρακτικό;
2. Τι πρέπει να αρχίσουμε να κάνουμε;
  - i) Τι είναι αυτό που δεν κάνουμε, αλλά πιστεύουμε ότι πρέπει να κάνουμε.
  - ii) Να σκεφτούμε νέες ιδέες.
  - iii) Ιδέες και προτάσεις που θέτουν νέους στόχους τους οποίους αγνοούσαμε πριν από τα αρχικά βήματα του έργου.
3. Τι πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε;
  - i) Τι έχει πάει καλά και πρέπει να διατηρηθεί;
  - ii) Ποια είναι τα πιο επιτυχημένα βήματα για να συνεχιστεί;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν όλα τα αυτοκόλλητα χαρτάκια στον τοίχο και να ομαδοποιήσουν όσα φαίνονται παρόμοια (για καθεμία από τις 3 κατηγορίες δημιουργούνται ομάδες). Ζητήστε τους να αποφασίσουν ένα όνομα για κάθε ομάδα που δημιουργήθηκε.

Τοποθετήστε κάθε ομάδα (μαζί με τα αυτοκόλλητα χαρτάκια) κάτω από κάθε κατηγορία/ερώτηση και συζητήστε.

Εξηγήστε επίσης στους συμμετέχοντες τη μέθοδο «E (evidence-στοιχεία), E (effect-αποτέλεσμα) και C (change-αλλαγή) ή EEC» όταν παρέχετε

	<p>ανατροφοδότηση ως εναλλακτικό τρόπο παροχής θετικών σχολίων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποδεικτικά στοιχεία: Περιγράψτε τη συμπεριφορά/δράση ενός ατόμου (όχι όμως την προσωπικότητα).</li> <li>• Αποτέλεσμα: Περιγράψτε (μη υποκειμενικά) τις επιδράσεις της συμπεριφοράς του/της.</li> <li>• Αλλαγή: Παρέχετε προτάσεις/λύσεις για το πώς μπορούν να αλλάξουν αυτή τη συμπεριφορά. Μην επιβάλλετε τις ιδέες σας αλλά προσφέρετε οδηγίες και βοήθεια για να σκεφτούν τις δικές τους ιδέες.</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ένα άτομο αισθάνεται ευπρόσδεκτο σε καταστάσεις όπου ζητείται η γνώμη του/προτάσεις/ιδέες/ανατροφοδότηση. Όταν οι ιδέες/απόψεις του ατόμου ακούγονται και εκτιμώνται, το άτομο αισθάνεται πιο σίγουρο, γεγονός που αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτογνωσία. Εάν αυτά τα συναισθήματα εμφανίζονται στο χώρο εργασίας τότε είναι πιο πιθανό ότι το νόημα στην εργασία θα αυξηθεί.</p>

**Παραπομπές:**

Ciccarelli, D. (2016). Start, Stop, Continue Tutorial.

<https://www.forbes.com/sites/groupthink/2016/02/02/start-stop-continue-tutorial/#9fc06eb27980>

<https://medium.com/@jessicaivins/how-to-do-a-start-stop-continue-exercise-with-your-ux-team-dba72271bec4>

<https://www.people-results.com/start-stop-continue/>

Source: the ultimate guide to giving feedback (e-book Upraise- Together – RISE

<https://www.brighthubpm.com/monitoring-projects/125744-three-methods-to-avoid-feedback-failure-in-project-management/>

<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>