



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

**Σεμινάριο «Τεχνικές Αυτογνωσίας και Προσωπικής Ανάπτυξης:
Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μου»
Άσκηση 1
Ποιο είναι το επίπεδο της δικής σας εκτίμησης**

ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ

Ποτε, =0

Μερικές φορές=1

Συχνά =2

Παντα =3

1. Με αποδέχομαι ως άτομο
2. Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου
3. Ξέρω να διεκδικώ
4. Είμαι αγαπητός στους περισσότερους
5. Εκφράζομαι άνετα μέσα σε μια ομάδα ανθρώπων
6. Μου αξίζει να είμαι ευτυχημένος
7. Εκτιμώ ότι η άποψη μου είναι το ίδιο σημαντική με αυτή των άλλων
8. Τα λάθη είναι ανθρώπινα το λέτε όταν κάνετε κάποιο λάθος;
9. Σας είναι εύκολο να ακούσετε αιτιολογημένη κριτική για σας;
10. Μπορείτε να πείτε σ' έναν άλλο ότι δεν αποδέχεστε την συμπεριφορά του απέναντι σας;
11. Όταν μια σχέση (οποιαδήποτε όχι ερωτική) γίνεται ανυπόφορη, είστε ικανός να τη διαλύσετε;
12. Έχετε την ικανότητα να πείτε όχι όταν είναι απαραίτητο;

0-15: υπάρχουν εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσετε και να αυξήσετε την εκτίμηση σας

16-25: έχετε καλή πορεία, χρειάζεστε να αναπτύξετε ορισμένα σημαντικά σημεία

26-36: έχετε αυτοεκτίμηση σε σεβαστό βαθμό, ανακαλύπτοντας σε ποιες πλευρές προοδεύετε, θα απολαύσετε κι άλλο τη ζωή σας.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr