



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 (ΑΤΤΙΚΑ)

- 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 3Α

Ανάλογα με τα αρνητικά μηνύματα που έχετε δεχθεί από αυτούς που σας μεγάλωσαν, και από τους δασκάλους σας, έχετε μια αρνητική αντίληψη για την αυτοεκτίμησή σας. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι τα πρώτα αυτά μηνύματα καταγράφονται μέσα σας και γίνονται μέρος του εσωτερικού σας διαλόγου.

Ποια είναι η αντίληψη που έχετε για σας; Απαντήστε με ένα **ΝΑΙ** ή **ΟΧΙ**.

1. Η κριτική των άλλων σας ενοχλεί/ πληγώνει;
2. Φοβάστε να δοκιμάσετε νέες εμπειρίες
3. Δυσκολεύεστε να μιλήσετε στους άλλους για τις προσωπικές σας επιτυχίες
4. Τείνετε να θεωρείτε άλλους υπευθύνους για δικά σας λάθη
5. Έχετε την τάση να είστε πολύ ντροπαλός/η ή επιθετικός/η;
6. Προσπαθείτε να κρύβετε τα συναισθήματά σας
7. Ντρέπεστε για την εξωτερική σας εμφάνιση
8. Σας καθησυχάζει ότι οι άλλοι αποτυγχάνουν
9. Δυσκολεύεστε να αισθανθείτε άνετα στις στενές σας προσωπικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους
10. Βρίσκετε δικαιολογίες για να μην αλλάξετε

Περισσότερα ΝΑΙ = Θα μπορούσατε να αποφασίσετε να βελτιώσετε την αντίληψη που έχετε για τον εαυτό 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



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 (ΑΤΤΙΚΑ)

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

## Άσκηση 3B

Ποια είναι η άποψή σας για την επιτυχημένη ζωή = Αυτοδιάγνωση των στάσεων ζωής.

Παρακάτω ακολουθούν 8 θέματα, που αφορούν την επαγγελματική ζωή, για κάθε ένα από αυτά έχετε 10 πόντους που πρέπει να μοιράσετε στους 4 τρόπους αντιμετώπισης που παρατίθενται, ανάλογα με τη συχνότητα που τους υιοθετείτε.

### 1. Τρόπος διοίκησης

- Με δικαιολογώ, με υπερασπίζομαι, κάποιες φορές κάνω κριτική, κάποιες φορές με προστατεύω
- Χρησιμοποιώ τον έλεγχο και την πειθώ. Δε διστάζω να ασκήσω πίεση
- Βοηθώ τους ανθρώπους, η συμπάθεια που δείχνω με βοηθά να γίνομαι αποδεκτός/ή
- Παρέχω πληροφορίες, προτείνω ιδέες ανάπτυξης και ομαδικά αναλύουμε τα προβλήματα και τις ευκαιρίες

### 2. Προσέγγιση των προβλημάτων

- Προσπαθώ να τα αποφεύγω, βολεύομαι
- Εμμένω στους στόχους, αλλά και στην ποιότητα της εργασιακής ζωής του κάθε εργαζομένου
- Ανησυχώ κυρίως για την επίτευξη των στόχων
- Ενεργώ έτσι ώστε κάθε άνθρωπος να είναι ικανοποιημένος

### 3. Στάση απέναντι στους κανόνες

- Για μένα οι κανόνες είναι κανόνες, αυτό είναι όλο
- Οι κανόνες είναι καλό πράγμα, επιμένω να τους ακολουθούμε
- Είναι κανόνες συμπεριφοράς, είναι χρήσιμοι αλλά δεν είμαστε δέσμιοι τους
- Πιστεύω ότι πρέπει να προσπαθούμε να τους ακολουθούμε

### 4. Θεώρηση των συγκρούσεων

- Οι συγκρούσεις μπορεί να αποδειχθούν χρήσιμες, από αυτές προκύπτουν συχνά ευκαιρίες για πρόοδο
- Δε μου αρέσουν καθόλου οι συγκρούσεις, βλάπτουν τις σχέσεις
- Νομίζω ότι πρέπει πρωτίστως να σκεπτόμαστε τη δουλειά και όχι να ξαναδημιουργήσουμε τον κόσμο
- Δεν είναι δικό μου θέμα

### 5. Αντίδραση στο θυμό

- Δε μου αρέσει να αντιμετωπίζω το θυμό, μου είναι επώδυνο
- Ο θυμός με κάνει πολύ δυσάρεστο/η και απαξιωτικό/η
- Σε μια τέτοια περίπτωση προκαλώ αντιπαράθεση
- Είμαι εναντίον όσων εκδηλώνουν το θυμό τους, εγώ τον κρατώ μέσα μου

### 6. Συμπεριφορά απέναντι στους προϊσταμένους

- Βλέπω καθαρά τα αδύναμα σημεία τους, κάνω κριτική ή τους χειρίζομαι
- Κάνω ότι καλύτερο μπορώ, ελπίζω να εκτιμηθεί
- Ο καθένας τη δουλειά του
- Συζητάμε, ανταλλάσσουμε απόψεις, διαπραγματευόμαστε

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



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 (ΑΤΤΙΚΑ)

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

## 7. Χιούμορ

- Προκαλώ γέλιο εις βάρος μου
- Γίνομαι καυστικά είρωνας
- Ξέρω να βρίσκω τις λέξεις που απελευθερώνουν και χαλαρώνουν τους άλλους
- Το χιούμορ μου είναι δηκτικό και αιχμηρό

## 8. Βασική συμπεριφορά

- Θα το κάνω να γίνει!
- Προχωράμε μαζί!
- Αφού πρέπει να γίνει ας γίνει!
- Μια από εδώ, μια από κει!

## Τα αποτελέσματα:

	Στάσεις ζωής			
	++ Υγιές	+ - Υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης	- + Υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης	-- Μη λειτουργικό
1. Τρόπος διοίκησης	Δ	Β	Γ	Α
2. Προσέγγιση των προβλημάτων	Β	Γ	Δ	Α
3. Στάση απέναντι στους κανόνες	Γ	Β	Δ	Α
4. Θεώρηση των συγκρούσεων	Α	Γ	Β	Δ
5. Αντίδραση στο θυμό	Γ	Δ	Α	Β
6. Συμπεριφορά απέναντι στους προϊσταμένους	Δ	Α	Β	Γ
7. Χιούμορ	Γ	Δ	Α	Β
8. Βασική συμπεριφορά	Β	Α	Γ	Δ
9. ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ ΓΙΑ 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