



Workshop 1 – Ασκησιολόγιο

Δραστηριότητες

Γραμμή Ζωής

Κατέγραψε πάνω στη γραμμή της ζωής σου, με χρονολογική σειρά, όλες τις επαγγελματικές & προσωπικές σου εμπειρίες (εργασιακές & εκπαιδευτικές δραστηριότητες, εθελοντική εργασία, ενδιαφέροντα, χόμπι, αθλήματα, γεγονότα ζωής και άλλα). Ποιες δεξιότητες αποκόμισες μέσα από αυτές;

Τα γεγονότα ζωής θεωρούνται πολύ σημαντικά εφόσον μπορούμε να αναστοχαστούμε πάνω στις δεξιότητες που αποκομίσαμε από αυτά. Για παράδειγμα κάποιος που έδωσε πανελλήνιες δυο ή περισσότερες φορές για να περάσει στη σχολή που θέλει, ανέπτυξε την ικανότητα της επιμονής στο στόχο. Η ολοκλήρωση της στρατιωτική θητείας, μπορεί να ενισχύει την αυτοπειθαρχία, την επαφή με την ιεραρχία/ τους κανόνες και άλλα. Επιπλέον όλες αυτές οι εμπειρίες προσωπικές ή επαγγελματικές θα μπορούσαν να έχουν αρνητική χροιά. Για παράδειγμα μια απόλυση, μια αποτυχία σε έναν διαγωνισμό και άλλα.

Γράμμα στον Μελλοντικό μου Εαυτό

Γράψε ένα γράμμα στον μελλοντικό εαυτό σου με βάση τα όσα βίωσες σε αυτό το εργαστήριο. Όρισε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο στο οποίο αυτό το γράμμα θα αναφέρεται και στην συνέχεια άφησε το μυαλό σου ελεύθερο.

Αν για παράδειγμα ορίσουμε ότι το γράμμα αυτό θα παραδοθεί σε 5 χρόνια από τώρα:

- ο Τι θα ήθελες να πεις στον εαυτό σου;
- ο Τι στόχους θεωρείς σημαντικό να έχεις καταφέρει μέχρι εκείνη τη στιγμή;
- ο Που θα ήθελες να είσαι επαγγελματικά τότε;
- ο Ποια πράγματα θεωρείς σημαντικά στο σήμερα που δεν θα ήθελες να ξεχάσεις στο μέλλον;

Υπάρχει ένας ωραίος ιστότοπος, το FutureMe, όπου μπορείς βάλεις το email σου, να γράψεις το γράμμα σου, και να ορίσεις το πότε θες να σου παραδοθεί. Το site αναλαμβάνει την αποστολή του στο ηλεκτρικό σου ταχυδρομείο. Είναι πολύ ωραίο να λαμβάνεις ένα γράμμα από το παρελθόν.



Το Προσωπικό Μανιφέστο

Γράψε το προσωπικό σου μανιφέστο, μια γραπτή διακήρυξη των προσωπικών σου αρχών και αξιών.

- ο Ποια πράγματα υποστηρίζεις;
- ο Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σου;
- ο Πώς θέλεις να ζήσεις τη ζωή σου;
- ο Πώς θέλεις να αυτοπροσδιοριστείς;

Το προσωπικό μας μανιφέστο είναι τα πράγματα που θεωρούμε σημαντικά σε αυτή τη ζωή. Είναι η ταυτότητα μας τόσο ως μονάδες, όσο και ως επιχειρηματίες. Με βάση αυτό μπορούμε αργότερα να γράψουμε στον ιστότοπο της επιχείρησής μας, το ποιο είμαστε ή το ποιο είναι το όραμα μας. Μπορεί επίσης να χαρτογραφήσει τα πεδία ενδιαφέροντος μας για τη δημιουργία της επιχείρησής ή ακόμα και να μας βοηθήσει στην εύρεση της κατάλληλης ομάδας.

Εστίαση στο Στόχο

Σκέψου το στόχο που θα ήθελες να υλοποιήσεις και περιέγραψε/κατέγραψε τον σαν να έχει ήδη γίνει, με όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορείς.

- ο Τι φορές, πως νιώθεις;
- ο Πώς έφτασες μέχρι εδώ; Τι ενέργειες έκανες;
- ο Ποια χαρακτηριστικά σου σε βοήθησαν;
- ο Ποιοι άνθρωποι ήταν το υποστηρικτικό σου δίκτυο;
- ο Για να είσαι σε αυτό το μονοπάτι τι θα κάνεις αύριο το πρωί;
- ο Ποιες άλλες πηγές χαράς είχες μέχρι να φτάσεις το στόχο σου;

Η εστίαση στο στόχο είναι μια καταπληκτική άσκηση αυτοπαρατήρησης και αυτογνωσίας. Οραματιζόμενος τον στόχο σου, είναι πιο εύκολο να τον σπάσεις σε μικρότερα βήματα, να ανακαλύψεις τις πηγές δύναμης που σε συνδέουν μαζί του και να τον αντιμετωπίσεις ρεαλιστικά.

Τεστ Προσωπικότητας

Ένα τεστ προσωπικότητας αρκετά αξιόπιστο που βασίζεται στο δείκτη τύπου Myers–Briggs (MBTI), ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, που έχει σχεδιαστεί για να αναγνωρίζει τον τύπο προσωπικότητας, τα δυνατά σημεία και τις προτιμήσεις του ατόμου, με βάση τη θεωρία των προσωπικών τύπων του Carl Jung.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ
UNIVERSITY OF THE
AEGEAN



Πανεπιστήμιο Κύπρου
University of Cyprus
Βιβλιοθήκη/Library

Εθνικό
Μετσόβιο
Πολυτεχνείο



National
Technical
University of
Athens



ΔΗΜΟΣ ΜΥΚΟΝΟΥ

Στο συγκεκριμένο ιστότοπο, στο 16personalities, μπορείς να κάνεις το τεστ στα ελληνικά.

Αναγνωρίζεις κάτι σε αυτό που δεν είχες σκεφτεί για τον εαυτό σου;