



ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 6.4

Σχέδια Προσωπικής Ανάπτυξης και Βελτίωσης της Ευεξίας



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μάθημα 6.4

Σχέδια Προσωπικής Ανάπτυξης και Βελτίωσης της Ευεξίας

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σύνδεση μεταξύ προσωπικής ανάπτυξης και ευημερίας και τον αντίκτυπό τους στη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή.
- Να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στην αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης προσωπικής τους ανάπτυξης και ευημερίας.
- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια με σαφή βήματα για την επίτευξη των στόχων τους.

Βασικά Μηνύματα:

- Η προσωπική ανάπτυξη και η ευημερία είναι αλληλένδετες και συμβάλλουν στη συνολική ολοκλήρωση και επιτυχία της ζωής.
- Η τακτική αυτοαξιολόγηση και αναστοχασμός είναι απαραίτητες για τον εντοπισμό τομέων ανάπτυξης και ευημερίας.
- Ο καθορισμός σαφών, ρεαλιστικών στόχων και η ανάλυσή τους σε εφαρμόσιμα βήματα είναι ζωτικής σημασίας για τη διαρκή βελτίωση της προσωπικής ανάπτυξης και ευημερίας.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Επισκόπηση μαθήματος

Αυτό το μάθημα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να βελτιώσουν την προσωπική τους ανάπτυξη και ευεξία, θέτοντας σαφείς στόχους και δημιουργώντας εφαρμόσιμα σχέδια. Εστιάζοντας τόσο στην προσωπική ανάπτυξη όσο και στη διατήρηση μιας ισορροπημένης κατάστασης ευεξίας, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για να δημιουργήσουν έναν εξατομικευμένο οδικό χάρτη για την επίτευξη της επιτυχίας και τη βελτίωση της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή τους.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 5 βήματα:

1. Εισαγωγή στην Προσωπική Ανάπτυξη και Ευεξία (10 λεπτά)
2. Δραστηριότητα Αυτοαξιολόγησης (15 λεπτά)
3. Καθορισμός Στόχων για Προσωπική Ανάπτυξη και Ευεξία (15 λεπτά)
4. Δημιουργία Σχεδίου Δράσης (15 λεπτά)
5. Κλείσιμο Αναστοχασμού και Κοινοποίησης (5 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή στην Προσωπική Ανάπτυξη και Ευεξία

Η κατανόηση της προσωπικής ανάπτυξης και ευεξίας είναι το κλειδί για την επίτευξη μακροπρόθεσμης ευτυχίας και επιτυχίας. Η προσωπική ανάπτυξη επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των γνώσεων, των δεξιοτήτων και της συναισθηματικής σας υγείας, ενώ η ευεξία αφορά το να αισθάνεστε άνετα, υγιείς και ευτυχισμένοι. Αυτές οι δύο έννοιες είναι βαθιά συνδεδεμένες και επηρεάζουν τη συνολική σας ικανοποίηση και απόδοση στη ζωή. Ξεκινήστε με μια απλή σκέψη: «Τι σημαίνουν για εσάς η προσωπική ανάπτυξη και η ευημερία;» Σκεφτείτε πώς αυτές οι ιδέες παίζουν ρόλο στη ζωή σας.

Να κάνετε:

Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με την ομάδα, προσφέροντας παραδείγματα για το πώς η προσωπική ανάπτυξη και η ευημερία τέμνονται για εσάς. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να αναλογιστείτε πώς η εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας έχει ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας ή πώς η ιεράρχηση της αυτοφροντίδας έχει βελτιώσει την παραγωγικότητά σας.



Βήμα 2

Δραστηριότητα Αυτοαξιολόγησης

Φύλλο εργασίας αξιολόγησης προσωπικής ανάπτυξης και ευεξίας

1. Αυτοαξιολόγηση για την Προσωπική Ανάπτυξη

Βαθμολογήστε την προσωπική σας ανάπτυξη (1-10): ____ / 10

Τα 3 κορυφαία δυνατά σημεία:

Οι 3 κορυφαίοι τομείς που χρήζουν βελτίωσης:

2. Αυτοαξιολόγηση για την Ευεξία

Αξιολογήστε τη συνολική σας ευεξία (1-10): ____ / 10

Αξιολογήστε την ψυχική σας υγεία (1-10): ____ / 10

Αξιολογήστε τη σωματική σας υγεία (1-10): ____ / 10

Αξιολογήστε τη συναισθηματική σας υγεία (1-10): ____ / 10

3. Τρέχουσες πρακτικές ευεξίας

Πόσο συχνά ασχολείστε με δραστηριότητες σωματικής υγείας;

____ Ποτέ ____ Σπάνια ____ Μερικές φορές ____ Συχνά ____ Πάντα

Πόσο συχνά ασχολείστε με δραστηριότητες για την ψυχική/συναισθηματική σας υγεία;

____ Ποτέ ____ Σπάνια ____ Μερικές φορές ____ Συχνά ____ Πάντα



Βήμα 2

Δραστηριότητα Αυτοαξιολόγησης

Η κατανόηση της τρέχουσας θέσης σας είναι το πρώτο βήμα προς την ανάπτυξη. Σε αυτήν την εργασία, θα αξιολογήσετε την προσωπική σας ανάπτυξη και ευημερία χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας που σας παρέχεται από τον συντονιστή σας. Το φύλλο εργασίας θα σας καθοδηγήσει στην αξιολόγηση διαφορετικών πτυχών της ζωής σας, όπως τα δυνατά σας σημεία, τους τομείς βελτίωσης και τη συνολική ικανοποίησή σας.

Αφιερώστε 5-7 λεπτά για να ολοκληρώσετε την αξιολόγηση και να αναλογιστείτε τις απαντήσεις σας. Αναζητήστε μοτίβα ή συνδέσεις —**υπάρχουν συγκεκριμένοι τομείς στους οποίους αισθάνεστε δυνατοί ή τομείς που χρειάζονται προσοχή;**

Καταγράψτε τις σκέψεις και τις ιδέες σας για να διευκρινίσετε την τρέχουσα κατάστασή σας.

Αφού κάνετε τον ατομικό σας προβληματισμό, γίνετε μέλος μιας μικρής ή μιας μεγαλύτερης ομάδας (ανάλογα με το τι σας βολεύει περισσότερο) για να μοιραστείτε τυχόν βασικά συμπεράσματα.

Η συζήτηση των ιδεών σας με άλλους μπορεί να αποκαλύψει νέες προοπτικές και να ενισχύσει την κατανόησή σας για το πού βρίσκεστε και ποια βήματα θα μπορούσατε να κάνετε για να βελτιωθείτε.



Βήμα 3

Καθορισμός Στόχων για Προσωπική Ανάπτυξη και Ευεξία

Ο καθορισμός σαφών, εφικτών στόχων είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη. Σε αυτήν την εργασία, θα μάθετε πώς να θέτετε στόχους SMART, οι οποίοι είναι Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί και Χρονικά προσδιορισμένοι. Το πλαίσιο SMART σας βοηθά να σκιαγραφήσετε στόχους που είναι ρεαλιστικοί, εφαρμόσιμοι και ευθυγραμμισμένοι με την προσωπική σας ανάπτυξη.

Για παράδειγμα:

- **Στόχος Προσωπικής Ανάπτυξης:** «Θα διαβάζω ένα βιβλίο αυτοβοήθειας το μήνα για να βελτιώσω τις ηγετικές μου ικανότητες».
- **Συγκεκριμένο:** Διαβάστε ένα βιβλίο αυτοβοήθειας.
- **Μετρήσιμο:** Ολοκλήρωση ενός βιβλίου ανά μήνα.
- **Εφικτό:** Να αφιερώνετε χρόνο για διάβασμα.
- **Σχετικό:** Ενισχύει τις ηγετικές ικανότητες, σε ευθυγράμμιση με την προσωπική ανάπτυξη.
- **Χρονικά περιορισμένο:** Ολοκληρώστε ένα βιβλίο μέχρι το τέλος κάθε μήνα.

Χρησιμοποιώντας αυτό το πλαίσιο, σκεφτείτε δύο στόχους στους οποίους θα θέλατε να εστιάσετε τον επόμενο μήνα. Ο ένας θα πρέπει να σχετίζεται με την προσωπική σας ανάπτυξη (π.χ., εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας) και ο άλλος με την ευημερία σας (π.χ., βελτίωση της σωματικής σας υγείας). Καταγράψτε κάθε στόχο και εφαρμόστε τα κριτήρια SMART για να βεβαιωθείτε ότι είναι σαφή, εφικτά και ότι ορίζονται εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου.



Βήμα 4

Δημιουργία Σχεδίου Δράσης

Τώρα που έχετε θέσει τους SMART στόχους σας, ήρθε η ώρα να τους αναλύσετε σε εφαρμόσιμα βήματα. Ένα σχέδιο είναι απαραίτητο για να μετατρέψετε τους στόχους σας σε πραγματικότητα. Σε αυτήν την εργασία, θα δημιουργήσετε ένα Σχέδιο Δράσης Προσωπικής Ανάπτυξης και Ευεξίας που θα σας βοηθήσει να εργαστείτε προς την επίτευξη των στόχων σας με δομημένο τρόπο.

Ξεκινήστε αναλύοντας κάθε στόχο σας σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα. Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας για ευεξία είναι να ασκείστε τακτικά, αναλύστε τον ως εξής:

Στόχος: «Θα γυμνάζομαι για 30 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα».

- Βήματα δράσης:
 - Προγραμματίστε ώρες άσκησης (π.χ. Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή στις 7 μ.μ.).
 - Επιλέξτε συγκεκριμένες ασκήσεις (π.χ. γιόγκα, τζόκινγκ, ποδηλασία).
 - Ετοιμάστε τα ρούχα γυμναστικής σας από το προηγούμενο βράδυ.
 - Παρακολουθήστε την πρόοδό σας καταγράφοντας τη δραστηριότητα και τον χρόνο κάθε συνεδρίας.



Βήμα 4

Δημιουργία Σχεδίου Δράσης

Συζητήστε τη σημασία των συνηθειών και των ρουτινών για την πρόοδο. Η επιτυχία συχνά εξαρτάται από μικρές, συνεπείς ενέργειες που γίνονται μέρος της καθημερινής ή εβδομαδιαίας ρουτίνας σας. Είναι απαραίτητο να σημειώνετε σταθερή, βιώσιμη πρόοδο χωρίς να αισθάνεστε καταβεβλημένοι.

Αφού ολοκληρώσετε τα σχέδια δράσης σας, σκεφτείτε τα εξής ερωτήματα:

- Είναι τα βήματα ρεαλιστικά εντός του δεδομένου χρονικού πλαισίου;
- Τα βήματα φαίνονται διαχειρίσιμα ή μήπως σας φαίνονται κουραστικά;
- Ποια πιθανά εμπόδια θα μπορούσαν να προκύψουν (π.χ. έλλειψη χρόνου ή κινήτρου) και πώς μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε;

Τέλος, μοιραστείτε το σχέδιο δράσης σας με έναν συνεργάτη ή μια μικρή ομάδα. Παρέχετε σχόλια και θεωρήστε ο ένας τον άλλον υπεύθυνους για τα βήματα που έχετε θέσει.

Βήμα 5

Κλείσιμο προβληματισμού και ανταλλαγή απόψεων

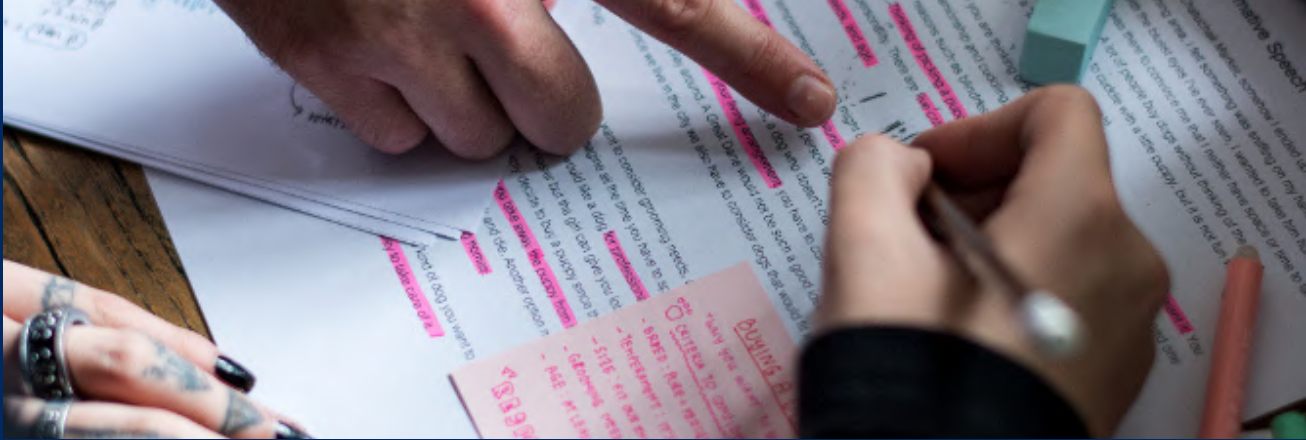
Σε αυτήν την εργασία, θα αφιερώσετε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις δεσμεύσεις που έχετε αναλάβει σχετικά με την προσωπική σας ανάπτυξη και ευημερία. Ο αναστοχασμός των στόχων σας και του σχεδίου δράσης που έχετε δημιουργήσει θα σας βοηθήσει να εδραιώσετε τις προθέσεις σας και να παραμείνετε παρακινημένοι.

Ξεκινήστε επανεξετάζοντας τους στόχους που έχετε θέσει και τα εφαρμόσιμα βήματα που έχετε σκιαγραφήσει. Αναρωτηθείτε:

- Πώς συνάδουν αυτοί οι στόχοι με τις προσωπικές σας αξίες και φιλοδοξίες;
- Τι θα χρειαστεί για να παραμείνετε σε καλό δρόμο και να διατηρήσετε τη συνέπεια;
- Ποιο είναι ένα βασικό συμπέρασμα από αυτή τη διαδικασία που μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε αφοσιωμένοι στο μέλλον;

Αφού κάνετε μια αναστοχαστική σκέψη, μοιραστείτε τα βασικά σας συμπεράσματα με την ομάδα. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τους στόχους σας, τις προκλήσεις που αναμένετε ή τυχόν στρατηγικές που σκοπεύετε να εφαρμόσετε για να παραμείνετε σε καλό δρόμο. Η κοινοποίηση των δεσμεύσεών σας με άλλους μπορεί να ενισχύσει την υπευθυνότητα και να σας δώσει κίνητρα καθώς εργάζεστε για την επίτευξη των στόχων σας.





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η σωματική δραστηριότητα δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη. Απλές, καθημερινές κινήσεις μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την υγεία.
- Τα τακτικά διαλείμματα για να απομακρυνθείτε από τις οθόνες μπορούν να ενισχύσουν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική σας ευεξία.
- Μικροί, εφικτοί στόχοι μπορούν να οδηγήσουν σε διαρκείς συνήθειες που βελτιώνουν τη συνολική ποιότητα ζωής.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της προσωπικής ανάπτυξης και ευημερίας στην ενίσχυση της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή και να ενθαρρυνθεί η δέσμευση και η υπευθυνότητα απέναντι στην προσωπική ανάπτυξη και ευημερία.

Απαιτούμενα υλικά:

- Φύλλο εργασίας αξιολόγησης προσωπικής ανάπτυξης και ευεξίας
- Χαρτί και στυλό
- Χρονοδιακόπτης ή ρολόι για τη διαχείριση της διάρκειας των δραστηριοτήτων
- Προαιρετικά: Έντυπα ή ψηφιακά παραδείγματα σχεδίων δράσης και στόχων SMART για αναφορά
- Ένας άνετος χώρος για ομαδικές συζητήσεις και ατομικό προβληματισμό





Βήμα 1: Εισαγωγή στην Προσωπική Ανάπτυξη και Ευεξία (10 λεπτά)

Ξεκινήστε καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες και παρουσιάζοντας την εστίαση της συνεδρίας στην προσωπική ανάπτυξη και ευημερία.

Επισημάνετε τη σημασία αυτών των εννοιών για την επίτευξη μακροπρόθεσμης ευτυχίας, επιτυχίας και ισορροπίας στη ζωή.

Παρουσιάστε τους βασικούς ορισμούς:

- Προσωπική Ανάπτυξη: Ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και συναισθηματικής υγείας.
- Ευεξία: Η κατάσταση του να νιώθεις άνετα, υγιής και ευτυχισμένος.

Ενισχύστε την ιδέα ότι αυτές οι έννοιες είναι αλληλένδετες:

- Παράδειγμα: «Όταν αναπτύσσεις τον εαυτό σου προσωπικά, συχνά βελτιώνεται η ευημερία σου, και όταν εστιάζεις στην ευημερία, είσαι σε καλύτερη θέση να επιτύχεις προσωπική ανάπτυξη».

Διατηρήστε τη συζήτηση θετική και χωρίς αποκλεισμούς· αποφύγετε να πιέζετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν βαθιά προσωπικές εμπειρίες.

Χρησιμοποιήστε παραδείγματα συμμετεχόντων για να τονίσετε τη σημασία της εξισορρόπησης τόσο της προσωπικής ανάπτυξης όσο και της ευημερίας για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.





Βήμα 2: Δραστηριότητα Αυτοαξιολόγησης (15 λεπτά)

Μοιράστε το Φύλλο Εργασίας Αξιολόγησης Προσωπικής Ανάπτυξης και Ευεξίας

Αφού συμπληρώσετε το φύλλο εργασίας, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις απαντήσεις τους:

- Αναζητήστε τυχόν μοτίβα στις απαντήσεις τους (π.χ., αισθάνονται ψυχικά καλά αλλά σωματικά εξαντλημένοι;).
- Ζητήστε τους να εξετάσουν εάν υπάρχουν τομείς που χρειάζονται περισσότερη προσοχή ή εάν προκύψουν απροσδόκητες πληροφορίες.

Παραδείγματα καθοδηγητικών ερωτήσεων:

- Τι σας εξέπληξε στις αξιολογήσεις σας;
- Τα δυνατά σας σημεία υποστηρίζουν τους τομείς στους οποίους αισθάνεστε πιο ικανοποιημένοι ή υπάρχει κάποια αναντιστοιχία;
- Ποιος τομέας της ευεξίας (σωματική, ψυχική, συναισθηματική) φαίνεται να έχει τη μεγαλύτερη ανισορροπία και γιατί;
- Πώς μπορούν τα δυνατά σας σημεία να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τους τομείς που θέλετε να βελτιώσετε;

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις γνώσεις τους μετά από αναστοχασμό, σημειώνοντας τυχόν συνδέσεις μεταξύ των δυνατών τους σημείων και των τομέων που χρήζουν βελτίωσης. Αυτός ο αναστοχασμός τους βοηθά να κατανοήσουν σε βάθος την τρέχουσα θέση τους και τα βήματα που θα μπορούσαν να κάνουν για να προχωρήσουν.





Βήμα 3: Καθορισμός Στόχων για Προσωπική Ανάπτυξη και Ευεξία (15 λεπτά)

Εξηγήστε τον σκοπό του καθορισμού στόχων χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART

Αναλύστε το ακρωνύμιο SMART με παραδείγματα για κάθε κριτήριο:

- Συγκεκριμένα: «Θέλω να βελτιώσω τις δεξιότητές μου στην δημόσια ομιλία εξασκούμενος δύο φορές την εβδομάδα».
- Μετρήσιμο: «Θα παρακολουθώ την πρόοδό μου καταγράφοντας τις προπονήσεις μου και σημειώνοντας τις βελτιώσεις.»
- Εφικτό: «Θα επιδιώξω σταδιακή βελτίωση, όπως το να νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μιλώντας για 5 λεπτά χωρίς σημειώσεις».
- Σχετικό: «Η δημόσια ομιλία ευθυγραμμίζεται με τις επαγγελματικές μου φιλοδοξίες να γίνω καλύτερος στην επικοινωνία.»
- Χρονικά περιορισμένο: «Θα πετύχω αυτόν τον στόχο μέσα στους επόμενους τρεις μήνες.»

Γράψτε αυτά τα παραδείγματα σε έναν πίνακα ή μοιραστείτε τα σε μια παρουσίαση για να ενισχύσετε τα κριτήρια.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τουλάχιστον δύο SMART στόχους—έναν για προσωπική ανάπτυξη και έναν για ευημερία.

- Παράδειγμα Προσωπικής Ανάπτυξης: «Θα ολοκληρώσω ένα διαδικτυακό μάθημα ηγεσίας μέχρι το τέλος του επόμενου μήνα».
- Παράδειγμα ευεξίας: «Θα γυμνάζομαι για 30 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα για τις επόμενες έξι εβδομάδες».

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι οι στόχοι τους θα πρέπει να είναι προσωπικά σημαντικοί και εφικτοί.

Ενθαρρύνετε τους να αναθεωρήσουν τους στόχους τους, εάν χρειάζεται, διασφαλίζοντας την ευθυγράμμισή τους με το πλαίσιο SMART.

Τονίστε ότι αυτό αποτελεί τη βάση για το σχέδιο δράσης τους στο επόμενο βήμα.





Βήμα 4: Δημιουργία σχεδίου δράσης (15 λεπτά)

Εξηγήστε συνοπτικά τη σημασία της δημιουργίας ενός συγκεκριμένου σχεδίου δράσης:

- «Ένα σχέδιο δράσης σας βοηθά να χωρίσετε τους στόχους σας σε διαχειρίσιμα βήματα και να εξασφαλίσετε σταθερή πρόοδο χωρίς να αισθάνεστε καταβεβλημένοι.»

Επισημάνετε την αξία των συνηθειών και των ρουτινών στην επίτευξη μακροπρόθεσμης επιτυχίας

Μοιραστείτε ένα παράδειγμα για να δείξετε τη διαδικασία:

- Στόχος: «Θα γυμνάζομαι για 30 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα».
- Βήματα:
 - Προγραμματίστε συνεδρίες (π.χ. Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή στις 7 μ.μ.).
 - Επιλέξτε συγκεκριμένες δραστηριότητες (π.χ. γιόγκα ή τζόκινγκ).
 - Ετοιμάστε τα ρούχα γυμναστικής από το προηγούμενο βράδυ.
 - Παρακολουθήστε την πρόοδο σε ένα ημερολόγιο ή μια εφαρμογή.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν έναν από τους SMART στόχους τους (από την προηγούμενη δραστηριότητα) και να τον αναλύσουν σε εφαρμόσιμα βήματα χρησιμοποιώντας αυτές τις οδηγίες:

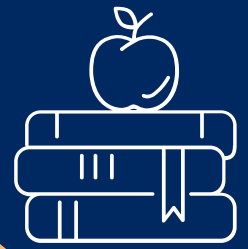
- Ποιες συγκεκριμένες εργασίες πρέπει να ολοκληρώσω για να επιτύχω αυτόν τον στόχο;
- Πότε θα ολοκληρώσω κάθε εργασία;
- Πώς μπορώ να κάνω αυτές τις εργασίες μέρος της ρουτίνας μου;

Αφού οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν τα σχέδιά τους, ζητήστε τους να αναλογιστούν ατομικά:

- Είναι αυτά τα βήματα εφικτά εντός του χρονικού πλαισίου;
- Σας φαίνονται τα βήματα διαχειρίσιμα ή κουραστικά;
- Ποια εμπόδια μπορεί να προκύψουν και πώς μπορούν να τα ξεπεράσουν;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια ή να σχηματίσουν μικρές ομάδες για να μοιραστούν τα σχέδιά τους





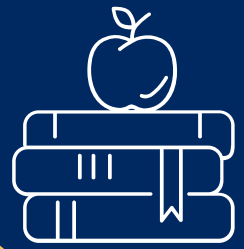
Βήμα 5 Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις (5 λεπτά)

Συνοψίστε τα βασικά σημεία του μαθήματος, ενισχύοντας τη σημασία του καθορισμού SMART στόχων, της δημιουργίας εφαρμόσιμων σχεδίων και της δέσμευσης για τακτική αναστοχασμό και δράση.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν το ταξίδι της ανάπτυξής τους και υπενθυμίστε τους ότι η προσωπική ανάπτυξη και η ευημερία είναι συνεχείς διαδικασίες. Είναι εντάξει να προσαρμόζετε τους στόχους σας ανάλογα με τις ανάγκες και να αναζητάτε υποστήριξη όταν προκύπτουν προκλήσεις.

Τελειώστε με μια θετική νότα, τονίζοντας τη δύναμη των συνεχών, μικρών προσπαθειών για να βελτιώσετε σημαντικά τη ζωή σας.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

Γράψτε μια σύντομη παράγραφο σχετικά με το πώς η εφαρμογή του σχεδίου δράσης σας έχει επηρεάσει την προσωπική σας ανάπτυξη και ευημερία μέχρι στιγμής.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Χρησιμοποιήστε σχετικά παραδείγματα για να εμπνεύσετε τους συμμετέχοντες.
- Προτείνετε τη σύζευξη των συμμετεχόντων ως εταίροι λογοδοσίας.
- Επισημάνετε την πρόοδο για να χτίσετε αυτοπεποίθηση.
- Παρέχετε στρατηγικές για τη διαχείριση συνηθισμένων προκλήσεων, όπως ο χρόνος ή το κίνητρο.
- Προσαρμόστε τις συζητήσεις στις συγκεκριμένες ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.





Εργαλεία

Habitica



Χτίστε θετικές συνήθειες και ρουτίνες μετατρέποντας σε παιχνίδι εργασίες προσωπικής ανάπτυξης και ευεξίας.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)

Trello



Το Strava βοηθά τους συμμετέχοντες να παρακολουθούν τις σωματικές τους δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο ή την ποδηλασία, να θέτουν προσωπικούς στόχους και να παραμένουν παρακινημένοι μέσω των κοινωνικών λειτουργιών του, ενισχύοντας την υπευθυνότητα και ενθαρρύνοντας τη συνεπή αλληλεπίδραση εκτός σύνδεσης.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)



Παραπομπές

- Sutton J. (2023). How to Create a Personal Development Plan: 3 Examples. PositivePsychology.com
<https://positivepsychology.com/personal-development-plan/>
- SMC Education. (n.d.). Elevate your life through Personal Development. SMC Education
<https://smceducation.com/personal-development/>
- Boogaard K. (2023). How to write SMART goals. Atlassian
<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Τι σημαίνει το γράμμα «Μ» στους στόχους SMART;
Α. Διαχειρίσιμο
Β. Μετρήσιμο
Γ. Κίνητρο
Δ. Σημαντικό

2. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί παράδειγμα στόχου SMART;
Α. «Θέλω να βελτιωθώ στη διαχείριση χρόνου.»
Β. «Θα ολοκληρώσω ένα μάθημα διαχείρισης χρόνου μέχρι το τέλος του επόμενου μήνα.»
Γ. «Πρέπει να βελτιώσω την παραγωγικότητά μου.»
Δ. «Πρέπει να ξυπνάω νωρίτερα κάθε μέρα.»

3. Γιατί είναι σημαντικό να αναλύουμε τους στόχους σε μικρότερα, εφαρμόσιμα βήματα;
Α. Για να αποφευχθεί ο καθορισμός χρονικού πλαισίου
Β. Για να γίνει η πρόοδος πιο διαχειρίσιμη και ρεαλιστική
Γ. Για να γίνει ο στόχος πιο αφηρημένος
Δ. Για να φαίνεται ο στόχος λιγότερο σημαντικός





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί μέρος του πλαισίου στόχων SMART;

- A. Συγκεκριμένο
- B. Μετρήσιμο
- Γ. Περιοριστικό
- Δ. Χρονικά περιορισμένο

5. Ποιο είναι ένα βασικό όφελος από την καθιέρωση ρουτίνας και συνηθειών για την επίτευξη των στόχων προσωπικής ανάπτυξης;

- A. Εγγυάται την επιτυχία χωρίς προσπάθεια.
- B. Κάνει τη διαδικασία ευκολότερη ενσωματώνοντάς την στην καθημερινή ζωή.
- Γ. Εξαλείφει την ανάγκη προσαρμογής του σχεδίου.
- Δ. Παρέχει άμεσα, μεγάλης κλίμακας αποτελέσματα.





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Α

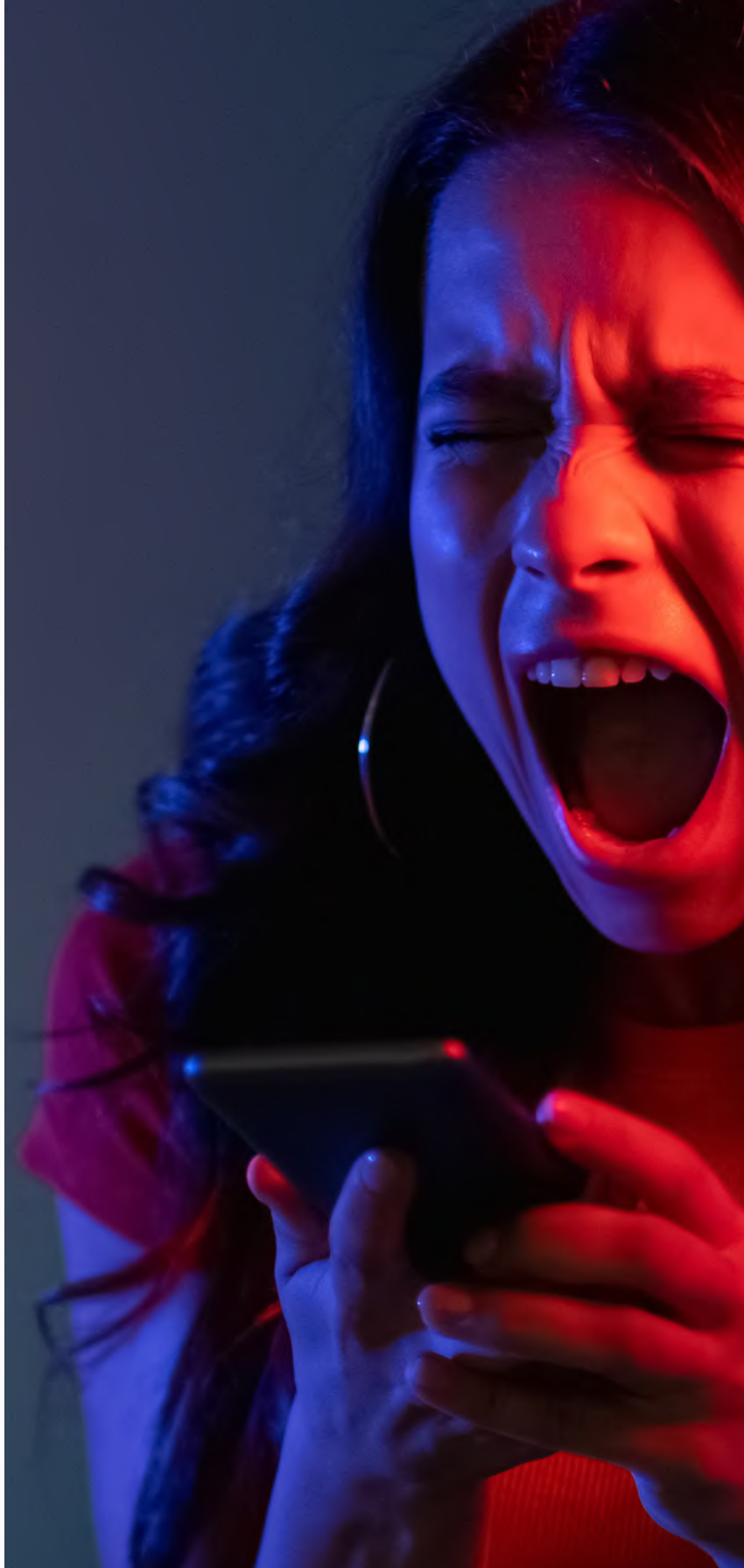
Ερώτηση 4: Γ

Ερώτηση 5: Β





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.