

Αξιοποιώ τα ταλέντα και τα
Δυνατά μου Σημεία!

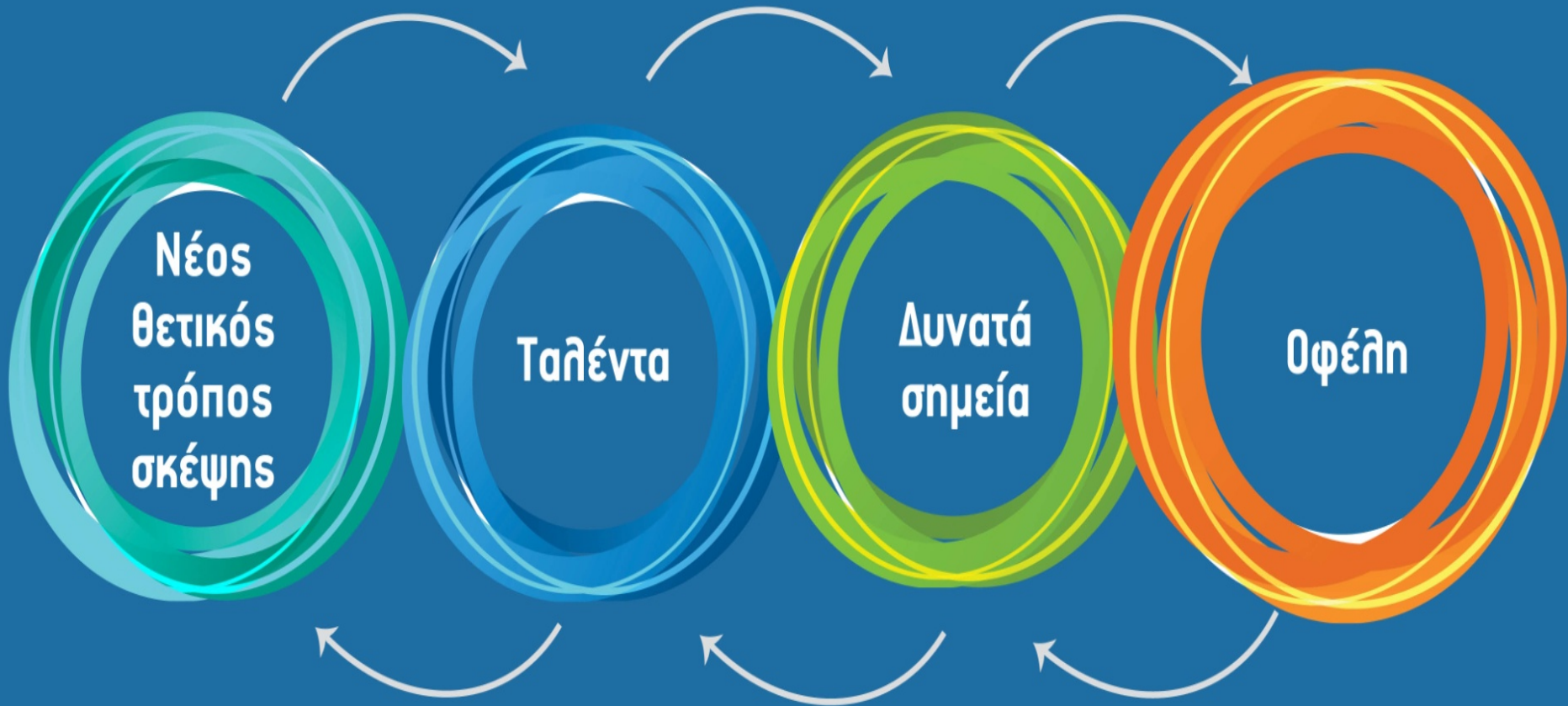


Αιμίλιος Καραμανλής

Ψυχολόγος, Υπεύθυνος Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης, Κοιν.Σ.Επ. knowl

E. a.karamanlis@knowl.gr T. 210 - 8312868

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ





Ευημερία

**Επίτευξη
στόχων**

Επιμονή

Δέσμευση

**Πίστη στις
ικανότητες**

Οφέλη

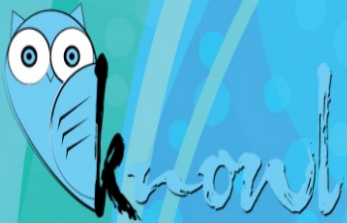
**Λιγότερο
άγχος**

Αυτοεκτίμηση

Παραγωγικότητα

Ενέργεια

ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



01 θετικά συναισθήματα

02 ταλέντα & δυνατά σημεία

03 θετικοί κοινωνικοί θεσμοί

ΝΕΟΣ ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

Ήξερες τις αδυναμίες σου

Αναγνώρισε τα ταλέντα & τα δυνατά σου σημεία

Πίστευες ότι μπορούσες να πετύχεις εάν βελτιώνες τα αδύναμά σου σημεία

Ξέρεις ότι θα πετύχεις εάν αξιοποιήσεις τα δυνατά σου σημεία

Αναρωτιόσουν γιατί απέτυχες

Εστίασε σε όσα έχεις κατορθώσει, στις επιτυχίες σου

Ανέλυες τις αιτίες της αποτυχίας σου

Κατανόησε τι σε βοήθησε να πετύχεις και επαναλαβέ το για να κατορθώσεις αυτό που επιθυμείς

Σκεφτόσουν ποιος είσαι και που ήσουν

Φαντάσου ποιος μπορείς να γίνεις και που έχεις τη δυνατότητα να πας

Ακολουθούσες οδηγίες άλλων

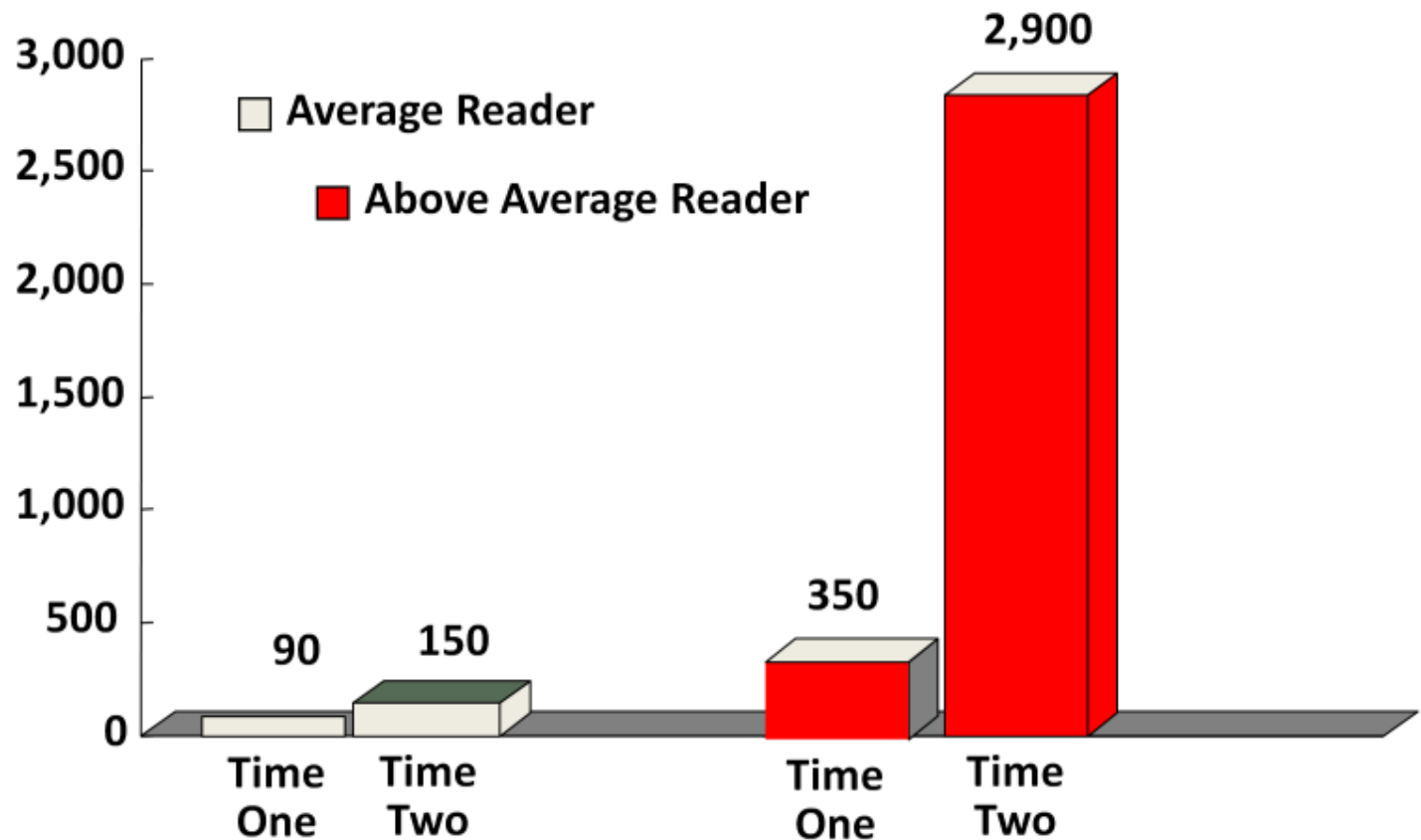
Δώσε την ενέργεια και την προσοχή σου στο δικό σου όραμα, σκοπό και στόχο

Προσπαθούσες να αποφύγεις την αποτυχία

Διεκδίκησε την επιτυχία που αξίζεις

Strengths Assumption

Weakness fixing prevents failure. Strengths building leads to success.





άριστη απόδοση

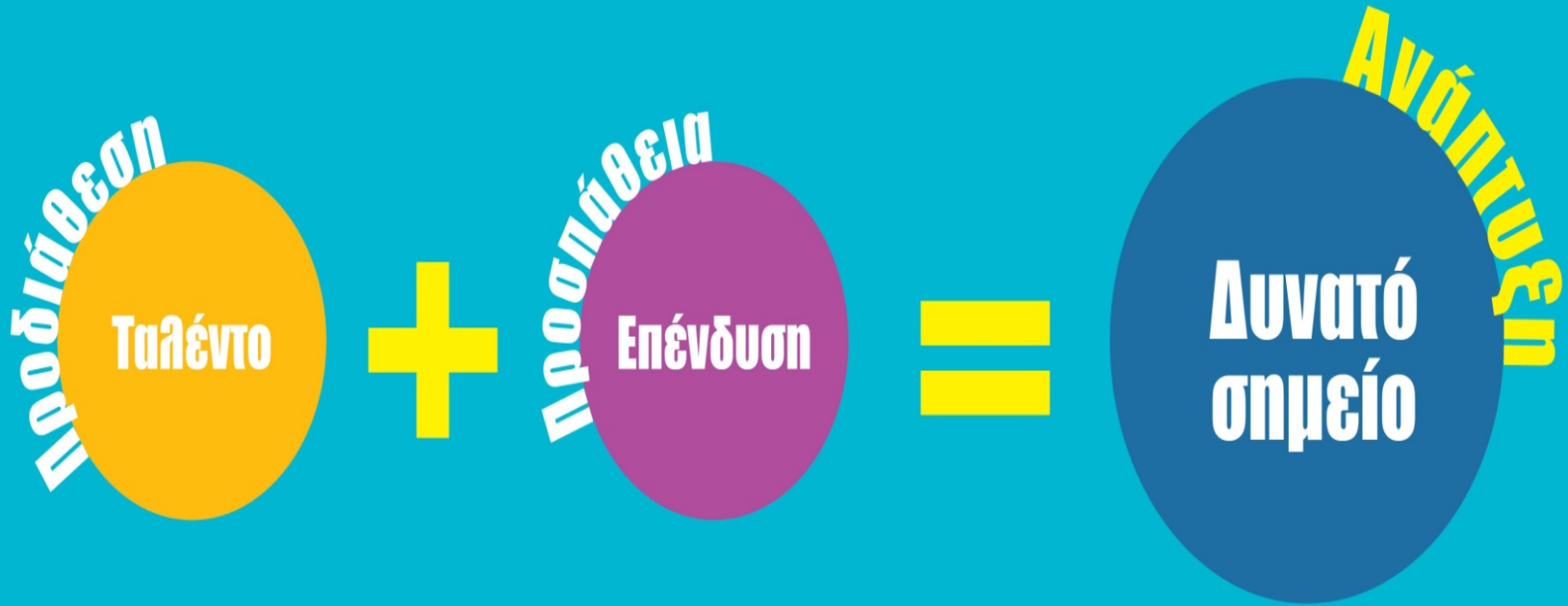
συχνή χρήση

ενέργεια



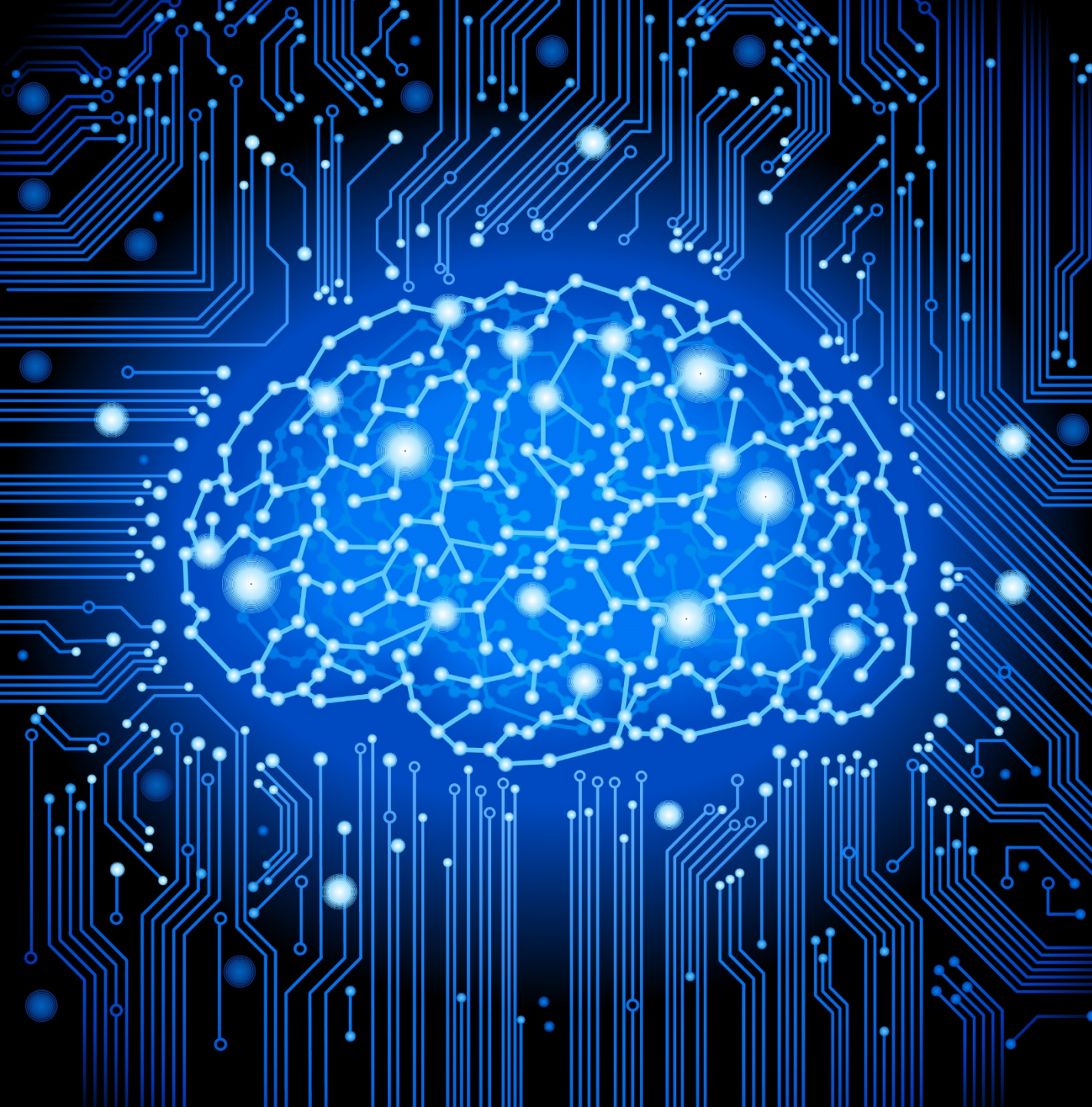


ΠΩΣ ΤΟ **ΤΑΛΕΝΤΟ** ΓΙΝΕΤΑΙ **ΔΥΝΑΤΟ ΣΗΜΕΙΟ**



Η επένδυση ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΖΕΙ το ταλέντο!

Περιλαμβάνει το χρόνο εξάσκησης, την ανάπτυξη δεξιοτήτων & την οικοδόμηση γνώσης



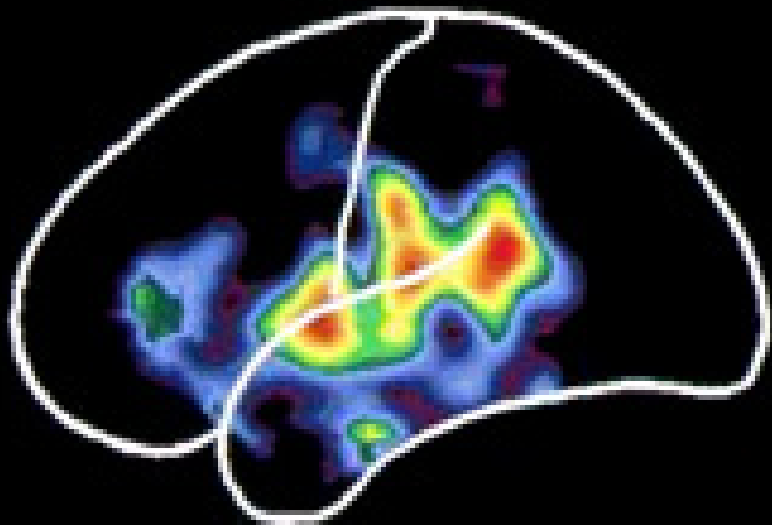
neu

ro

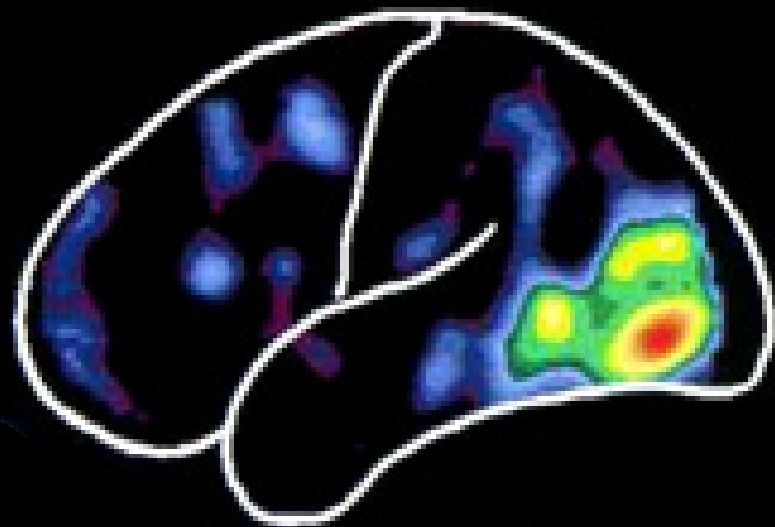
pla

sti

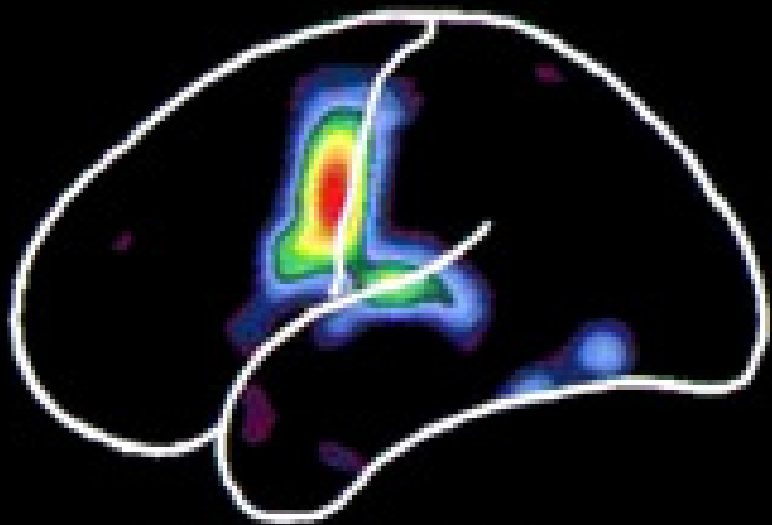
city



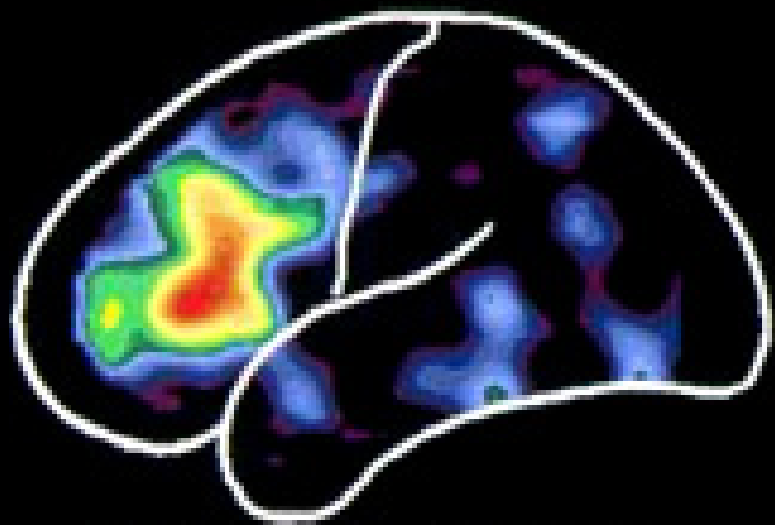
ΑΚΟΥΩ ΛΕΞΕΙΣ



ΒΛΕΠΩ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

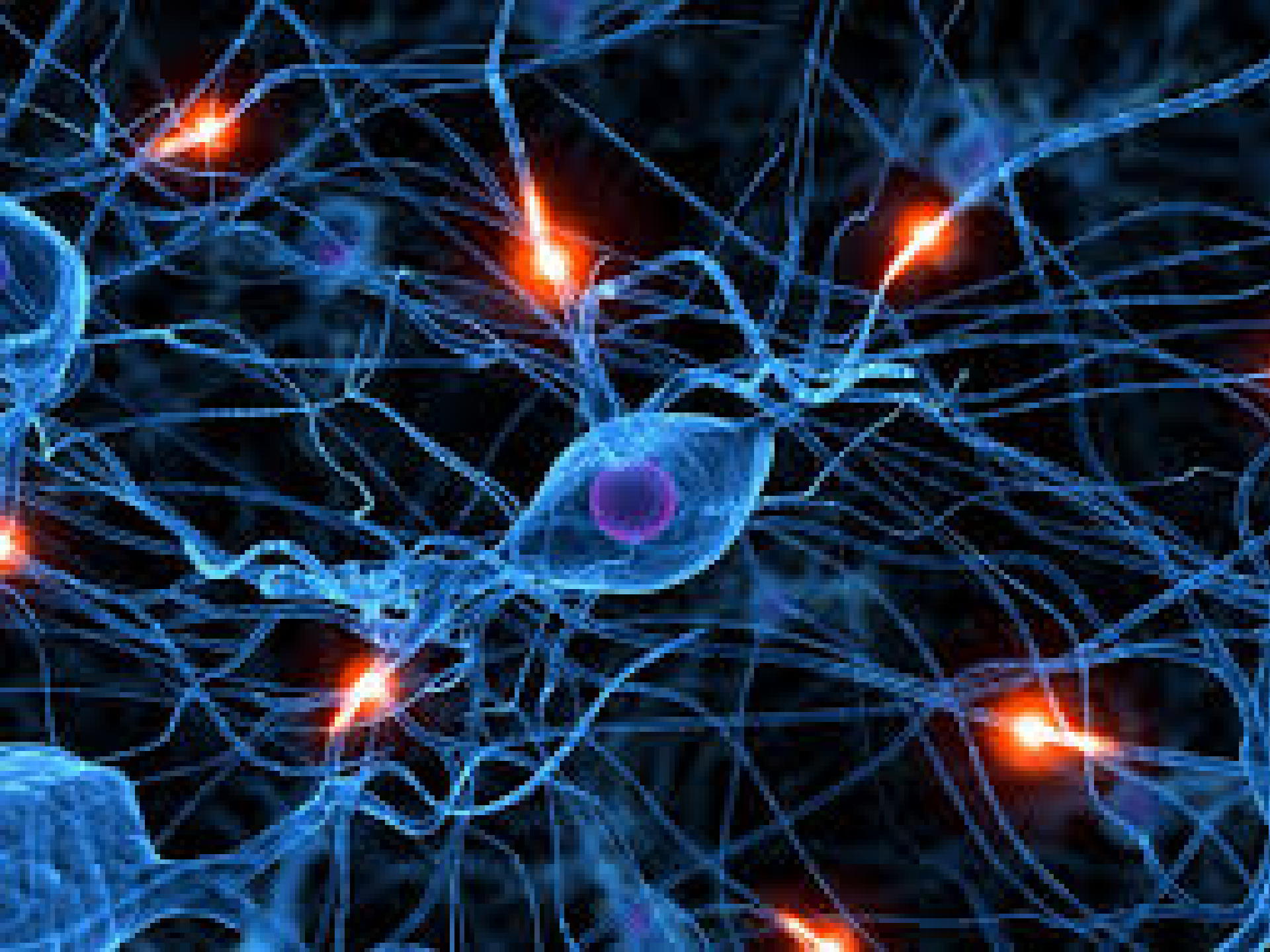


ΜΙΛΑΩ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ



ΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

Ύπαρξη

Αυθεντικότητα
Θάρρος
Περιέργεια
Ταπεινότητα
Υπευθυνότητα
Αυτογνωσία
Ανιδιοτέλεια
Φιλοδοξία
Όραμα
Τιμιότητα
Δικαιοσύνη
Αυτό-έλεγχος
Γενναιοδωρία

Επικοινωνία

Μεταδοτικότητα
Ανατροφοδότηση
Χιούμορ
Ενεργητική ακρόαση
Αφήγηση
Γραφή
Δημοσιότητα
Ευγένεια

Παρακίνηση

Περιπέτεια
Καταλύτης
Ανταγωνιστικότητα
Αυτοπεποίθηση
Βελτίωση
Επιμονή
Εργασιακή ηθική
Αγάπη για μάθηση
Ενθουσιασμός
Εργατικότητα
Αποφασιστικότητα

Σχέση

Ενσυναίσθηση
Ανάπτυξη των άλλων
Ισότητα
Πειθώ
Χτίσιμο σχέσεων
& Δικτύωση
Ομαδικότητα
Ηγεσία
Ενδιαφέρον
για τους άλλους
Συναισθηματική
νοημοσύνη

Σκέψη

Δημιουργικότητα
Λεπτομέρεια
Κρίση
Αισιοδοξία
Προγρ/σμός
Πρόληψη
Διορατικότητα
Επίλυση προβλημάτων
Στρατηγική σκέψη

Επαγγελματικό Περίγραμμα:

- το σύνολο των **Βασικών και Επιμέρους Επαγγελματικών Λειτουργιών ή Δραστηριοτήτων**, που συνθέτουν το αντικείμενο εργασίας ενός επαγγέλματος/ειδικότητας,

και
- οι αντίστοιχες **γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες** που απαιτούνται για την ανταπόκριση στις λειτουργίες αυτές.

με κύρια επιδίωξη:

«τη συστηματοποιημένη ανάλυση και καταγραφή του **περιεχομένου των επαγγελμάτων** και των **τρόπων απόκτησης** των απαιτούμενων για την άσκηση του επαγγέλματος **προσόντων**» (ΚΥΑ 110998/08.05.2006).



Πωλητής Λιανικής

- **Γνώσεις:**
 - ✓ Γνωρίζει τα προϊόντα
- **Ικανότητες:**
 - ✓ Υπολογισμού
- **Τεχνικές Δεξιότητες:**
 - ✓ Χειρισμός Ταμειακής Μηχανής
- **Διαπροσωπικές Δεξιότητες:**
 - ✓ Ευχέρεια στην επικοινωνία
 - ✓ Δραστήριος
 - ✓ Υπομονή
 - ✓ Πειθώ
 - ✓ Ευγένεια
 - ✓ Διαπραγματευτικές δεξιότητες
 - ✓ Παρατηρητικότητα
 - ✓ Ευελιξία
 - ✓ Γρήγορες αντιδράσεις



Αναλυτής Έρευνας Αγοράς

■ Ασχολείται με:

- ✓ την έρευνα των τάσεων της αγοράς, με στόχο την αποτελεσματική προώθηση προϊόντων

■ Ικανότητες:

- ✓ Οργανωτικότητα
- ✓ Μεθοδικότητα
- ✓ Σωστή χρήση προφορικού & γραπτού λόγου

■ Τεχνικές Δεξιότητες:

- ✓ Χειρισμός Η/Υ & κατάλληλων προγραμμάτων

■ Διαπροσωπικές Δεξιότητες:

- ✓ Αποφασιστικότητα
- ✓ Ανάληψη ευθύνης για ό,τι προτείνει
- ✓ Επικοινωνιακές Δεξιότητες



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Φύση εργασίας
- Εκπαιδευτικές Διαδρομές
- Δεξιότητες & Ικανότητες
- Συνθήκες εργασίας & Προοπτικές Απασχόλησης

ΠΗΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης
Προσόντων και Επαγγελματικού
Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)
30 Επαγγελματικές Μονογραφίες

<http://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/developing-careers-adult/information-manual>

Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης
Προσόντων και Επαγγελματικού
Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)
Πληροφόρηση για 203 επαγγέλματα

<http://www.eoppep.gr/index.php/el/structure-and-program-certification/workings/list-ep?start=1>

Οργανισμός Απασχόλησης
Εργατικού Δυναμικού (Ο.Α.Ε.Δ.)
Πληροφόρηση για 1.450
επαγγέλματα

<http://epagelmata.oaed.gr/>

**...επιτυχία είναι να δουλεύεις πάνω σε αυτό που σου αρέσει,
σε αυτό που είσαι καλός**



Τι μας κινητοποιεί στην εργασία μας ;

Εξωγενή/Εξωτερικά	Εγγενή/Εσωτερικά
Χρήματα και άλλες απολαβές	Χαρά και απόλαυση από το αντικείμενο εργασίας
Κάνετε κάτι για να ευχαριστήσετε κάποιον άλλον ή επειδή σας ζητήθηκε να	Προσωπικοί στόχοι και αξίες
Αναγνώριση από τους άλλους/Ένα βραβείο	Υπευθυνότητες
Δίκαιες ανταμοιβές	Ικανοποίηση από το αντικείμενο εργασίας



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

ΔΥΝΑΤΑ

Ρωτήστε τους ανθρώπους που σας γνωρίζουν

Ρωτήστε τον εαυτό σας

Κάντε ένα επιστημονικό τεστ

ΤΕΣΤ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ



{where the world finds strength™}

**NOW IS YOUR TIME.
LIVE YOUR BEST LIFE**



www.viacharacter.org/survey/account/register

ΤΕΣΤ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ



<https://assessment.r2profiler.com/?>

*“Discover your strengths and
make the most of them...”*

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

ΔΥΝΑΤΑ

Ρωτήστε τους ανθρώπους που σας γνωρίζουν

Ρωτήστε τον εαυτό σας

Κάντε ένα επιστημονικό τεστ

ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

Γράψτε δεξιότητες που πιστεύετε ότι αποτελούν δυνατά σας σημεία στην 1^η στήλη του πίνακα που ακολουθεί.

Στη συνέχεια σημειώστε ✓ κατάλληλα

Δεξιότητα	Τη Χρησιμοποιώ Συχνά	Τις περισσότερες φορές που τη χρησιμοποιώ	
		Έχω Καλή Επίδοση	Μιάω Καλά («Θετική» Ενέργεια)

Οι δεξιότητες που έχουν συγκεντρώσει 3 ✓ αποτελούν κατά πάσα πιθανότητα, δυνατά σας σημεία.

Εάν υπάρχει κάποια από αυτές τις δεξιότητες που συνδέεται με το επάγγελμα στο οποίο απασχολείστε ή θα θέλατε να απασχοληθείτε, κυκλώστε τις!

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ

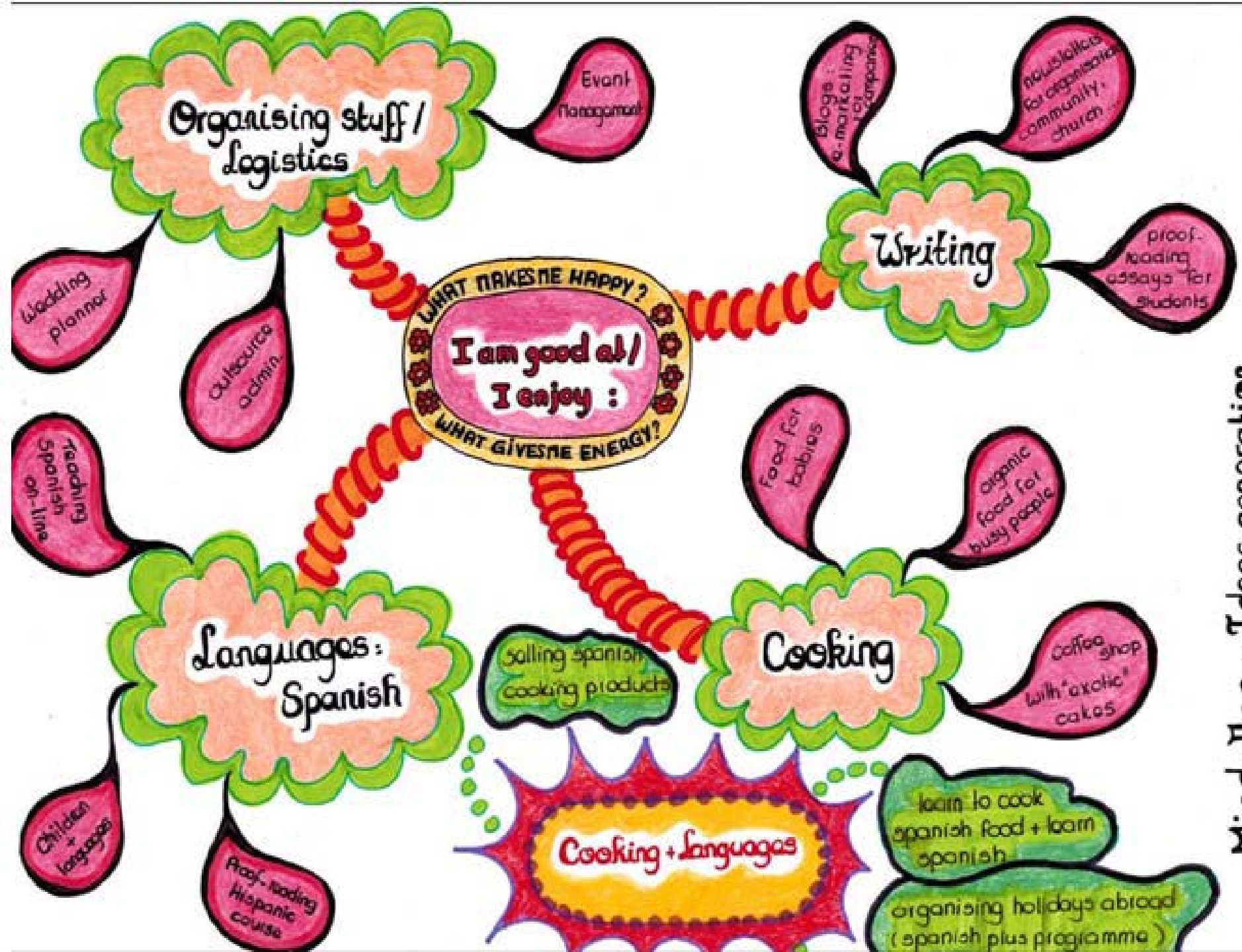
Αισθάνομαι δυνατός/η όταν



A large, light blue, irregularly shaped speech bubble with a white border and a white interior. The interior contains several horizontal white lines for writing.

10 tips που θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τα Ταλέντα και τα Δυνατά σας Σημεία

- 1 Παιδικές αναμνήσεις** Τι θυμάστε να κάνετε ως παιδί και εξακολουθείτε να κάνετε ακόμα και τώρα - αλλά ίσως πολύ καλύτερα; Τα ταλέντα και τα δυνατά σημεία έχουν συχνά τις ρίζες τους στην παιδική μας ηλικία
- 2 Ενέργεια** Τι κάνετε με ευχαρίστηση; Τι σας ενθουσιάζει να κάνετε;
- 3 Αυθεντικότητα** Σε ποιες δραστηριότητες αισθάνεστε πραγματικά ο εαυτός σας;
- 4 Άνεση** Σε ποιες δραστηριότητες νιώθετε ότι λειτουργείτε τελείως φυσικά και βελτιώνεστε - μερικές φορές - χωρίς καν να προσπαθείτε ιδιαίτερα;
- 5 Προσοχή** Ποιες δραστηριότητες ελκύουν και διατηρούν την προσοχή σας τελείως φυσικά, χωρίς να κουράζεστε;
- 6 Γρήγορη Μάθηση** Τι μαθαίνετε γρήγορα και εύκολα;
- 7 Κινητοποίηση** Τι σας κινητοποιεί; Σε τι είδους εργασίες δεν λέτε ποτέ όχι;
- 8 Φωνή** Πότε αυξάνεται το πάθος και η ένταση της φωνής σας και ο συγχρονισμός της με τις κινήσεις του σώματός σας;
- 9 Λέξεις και Φράσεις** Ακούστε τις λέξεις που χρησιμοποιείτε. Όταν λέτε «Μου αρέσει πολύ να...» ή «είναι απλά τέλεια όταν...» αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες να αναφέρεστε σε ένα ταλέντο ή δυνατό σας σημείο.
- 10 Λίστες με Υποχρεώσεις** ("To do" lists) Σημειώστε τα πράγματα που ποτέ δε νιώθετε ότι πρέπει να τα βάλετε στις λίστες με τις υποχρεώσεις σας. Ό,τι δε χρειάζεται να μας το ζητήσουν 2^η φορά, είναι πολύ πιθανό να αποτελεί μια ευκαιρία εκδήλωσης των ταλέντων ή/και των δυνατών μας σημείων.



Mind Map ~ Ideas generation

Πώς θα Διαχειριστείτε καλύτερα τα Ταλέντα & τα Δυνατά Σημεία σας;

- 1 Εμβαθύνετε
- 2 Συνδέστε δυνατά σημεία με στόχους
- 3 Αναπληρώστε τις Αδυναμίες σας
- 4 Συνδυάστε τα δυνατά σας σημεία
- 5 Μην τα χρησιμοποιείτε σε υπερβολικό βαθμό
- 6 Αξιολογήστε τα αποτελέσματα από τη χρήση

*Τι γίνεται,
με τα αδύναμα
σημεία μου;*



Ελαχιστοποιείτε την επιρροή των Αδύναμων Σημείων σας

- 1 Να είστε ειλικρινείς
- 2 Επαναπροσδιορίστε το ρόλο σας
- 3 Χρησιμοποιήστε τα Δυνατά σας Σημεία για να «αναπληρώσετε» τις αδυναμίες σας
- 4 Βρείτε «συμπληρωματικούς» συνεργάτες και
- 5 Γίνετε μαζί μια ομάδα δυνατών σημείων
- 6 Προσπαθήστε να τα μετριάσετε



APPRECIATIVE SELF-TALK & VISUALISATION

Κρατάς το παρελθόν και προχωράς στο μέλλον



ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΧΟΘΕΤΗΣΗΣ

- 1. Κάντε την επιθυμία σας εικόνα και**
- 2. Μετατρέψτε τη σε «έξυπνο» στόχο**



Σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία εάν καταφέρετε να το κάνετε αυτό αυξάνετε τις πιθανότητες επίτευξης του στόχου σας κατά 40%.

1. Κάνω την Επιθυμία μου Εικόνα

- ✓ Ποιο επάγγελμα ονειρεύεστε να κάνετε στο μέλλον;
- ✓ Ποιός και πώς είναι ο χώρος εργασίας σας;
- ✓ Με ποιους ανθρώπους συνεργάζεστε;
- ✓ Πώς νιώθετε ενώ εργάζεστε και τι σας κάνει να νιώθετε έτσι;
- ✓ Πώς αισθάνονται οι άνθρωποι γύρω σας;
- ✓ Περιγράψτε μια αντιπροσωπευτική ημέρα από την περίοδο που εργάζεσθε.

**2. Μετατρέπω την επιθυμία
μου σε «έξυπνο» στόχο
με το μοντέλο**

GROW

GROW

goal

Επιλέξτε ένα στόχο που θέλετε να πετύχετε στους επόμενους 6 μήνες

reality

Είναι συγκεκριμένος;

Μετρήσιμος;

Εφικτός;

Χρονικά προσδιορισμένος;

Ρεαλιστικός;

Πρέπει να τον χωρίσετε σε μικρότερους στόχους;

opportunity

Ποια δυνατά σημεία μπορούν να σας υποστηρίξουν;

Ποια αδύναμα σημεία μπορεί να σας εμποδίσουν

will

Είστε αποφασισμένοι να πετύχετε το στόχο σας;

Γιατί;

Σε ποιο βαθμό

Goal

- ✓ Μήπως πρόκειται για έναν πολύ μεγάλο στόχο που χρειάζεται να «σπάσετε» σε μικρότερους;
- ✓ Από τη σημερινή σας κατάσταση, ποιο θα ήταν ένα πρώτο βήμα για το οποίο θα αισθανόσασταν καλά;
- ✓ Μέχρι πότε θέλετε να το έχετε πετύχει;
- ✓ Υπάρχουν άμεσα αποτελέσματα από τυχόν μικρότερους στόχους; Είναι αρκετά ελκυστικοί για εσάς;
- ✓ Πώς βλέπετε τον εαυτό σας σε 6 μήνες από σήμερα;

Reality

- ✓ Τι είδους γνώσεις απαιτεί αυτός ο στόχος; Τι είδους δεξιότητες;
- ✓ Χρειάζεστε γνώσεις και δεξιότητες που δεν έχετε;
- ✓ Ποια ταλέντα και δυνατά σημεία μπορείτε να αξιοποιήσετε για να πετύχετε αυτούς τους στόχους πιο εύκολα και αποδοτικά;
- ✓ Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι έχετε τον έλεγχο της κατάστασης που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε;
- ✓ Τι σας δυσχεραίνει περισσότερο στη παρούσα κατάσταση;
- ✓ Ποια ανησυχία βρίσκεται πίσω από τη δυσάρεσκειά σας;
- ✓ Ποιες δραστηριότητες σας απωθούν;
- ✓ Ποια ταλέντα και δυνατά σημεία δικά σας ή άλλων ανθρώπων μπορείτε να αξιοποιήσετε για να αναπληρώσετε τις αδυναμίες σας;

Options

- Ποιες εναλλακτικές έχετε για να αλλάξετε την κατάσταση που αντιμετωπίζετε;
- Ποια οφέλη θα είχατε από την αλλαγή αυτή;
- Πώς μπορείτε να είστε σίγουρος/η ότι δε θα αντιμετωπίσετε παρόμοια προβλήματα μετά την αλλαγή;
- Εάν υπάρχουν κάποια πράγματα που πρέπει να αλλάξετε για να πετύχετε το στόχο σας, ποια είναι αυτά; Πότε πρέπει να τα αλλάξετε;
- Χρειάζεστε βοήθεια από άλλους;
- Χρειάζεστε επιπλέον πόρους; Πού θα βρείτε τους πόρους αυτούς;

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΧΟΘΕΤΗΣΗΣ

Will

- ✓ Τι είναι αυτό που θέλετε από τον εαυτό σας;
- ✓ Πότε θα το κάνετε/ πότε θα αλλάξετε αυτό που πρέπει να αλλάξει;
- ✓ Εάν το κάνετε αυτό θα πετύχετε το στόχο σας;
- ✓ Ποια εμπόδια μπορεί να συναντήσετε;
- ✓ Ποια υποστήριξη χρειάζεστε;
- ✓ Πώς θα εξασφαλίσετε την υποστήριξη αυτή;
- ✓ Αξιολογήστε από το 1 έως το 10 τη δέσμευσή σας να κάνετε τις ενέργειες που συμφωνήσαμε

