



Δουλεύοντας με Αυτοπεποίθηση



Lifelong
Learning
Programme

Soft Skills Training for Women in Construction



Στόχοι Μαθήματος

- ✓ Γνώρισε από που προέρχεται και που βρίσκεται η αυτοπεποίθηση
- ✓ Μάθε τι είναι καλό για σένα και πως να το κάνεις
- ✓ Μάθε πως μπορείς να διατηρήσεις την αυτοπεποίθηση σου ακόμα και όταν τα πράγματα γίνουν δύσκολα
- ✓ Συνειδητοποίησε πως η αυτοπεποίθηση σου βοηθά σε όλα τα είδη καταστάσεων & στην αντιμετώπιση όλων των ειδών ανθρώπων

“Είμαστε αυτό που κάνουμε κατ’ επανάληψη. Η υπεροχή, λοιπόν, δεν είναι μια πράξη αλλά μια συνήθεια...”

Αριστοτέλης



Από που προέρχεται η αυτοπεποίθηση...

- ✓ Όλοι γεννιόμαστε με αυτοπεποίθηση
- ✓ Η έμφυτη αυτοπεποίθηση είναι μέσα μας συνέχεια
- ✓ Η χαμένη αυτοπεποίθηση δεν είναι χαμένη για πάντα
- ✓ Η αληθινή αυτοπεποίθηση ξεκινά από μέσα μας
- ✓ Η αυτοπεποίθηση έχει τον δικό της κύκλο

Γυναίκες & ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

- ✓ Περιέγραψε τον δυνατό εαυτό σου
- ✓ Περιέγραψε τα ελαττώματά σου



Η αυτοπεποίθησή σας

- ✓ Πριν αρχίσεις να βελτιώνεις την αυτοπεποίθησή σου, είναι σημαντικό να γνωρίζεις που βρίσκεσαι τώρα
- ✓ Η αυτοπεποίθηση μπορεί να κυμαίνεται από – ΑΛΑΖΟΝΕΙΑ.. ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
- ✓ Όποιο και να είναι το σημείο εκκίνησης, μπορείς να αναπτύξεις αυτοπεποίθηση

Μάθε τι είναι καλό για σένα και πως να το κάνεις ...

- ✓ Πως προσέχεις τον εαυτό σου;
- ✓ Γνώρισε τις δυνάμεις σου
- ✓ Ανέπτυξε την“ΑΛΛΗΛΟΕΞΑΡΤΗΣΗ”
- ✓ Ανέπτυξε την“ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ”



Θετικότητα- τι είναι;

Η φιλοσοφία της προσωπικής ευθύνης & η ευαισθητοποίηση για τα δικαιώματα των άλλων

- ✓ Να είσαι ειλικρινής με το εαυτό σου και τους άλλους
- ✓ Να έχεις τη δυνατότητα να λες αυτό που θέλεις, χρειάζεσαι ή νιώθεις αλλά όχι εις βάρος των άλλων
- ✓ Να έχεις αυτοπεποίθηση και να είσαι θετικός, συνεχίζοντας να κατανοείς τις απόψεις των άλλων ανθρώπων
- ✓ Να έχεις αυτοσεβασμό & σεβασμό για τους άλλους

Να γνωρίζεις τα δικαιώματά σου...& να τα χρησιμοποιείς

You have the right to:

- ✓ Να είσαι ο εαυτός σου
- ✓ Να είσαι εδώ
- ✓ Να σου φέρονται με σεβασμό
- ✓ Να σου φέρονται ως ίσος
- ✓ Να ζητείται η γνώμη σου & η συμμετοχή σου
- ✓ Να έχεις τη δική σου άποψη & γνώμη
- ✓ Να παίρνεις τις δικές σου αποφάσεις
- ✓ Να κάνεις ερωτήσεις
- ✓ Να ακούγεται
- ✓ Να μιλάς χωρίς να εξαρτάσαι από την αποδοχή των άλλων
- ✓ Να λες όχι
- ✓ Να διαφωνείς
- ✓ Να μην ξέρεις τα πάντα

Διατηρώντας την αυτοπεποίθηση...

- ✓ Μείνε κοντά σε ανθρώπους με θετικές ιδιότητες, θετικότητα
- ✓ Απέφυγε να αφιερώνεις χρόνο σε ανθρώπους με αρνητικές ιδιότητες, αρνητισμό
- ✓ Ξεπέρασε το φόβο της αποτυχίας & τον φόβο της επιτυχίας!



Πως να αποφύγεις την απώλεια αυτοεκτίμησης

- ✓ Απέφυγε την σύγκριση
- ✓ Απέφυγε τις εμμονές για αποδοχή από άλλους
- ✓ Αποδέξου την αλλαγή
- ✓ Εγκατέλειψε τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες
- ✓ Να θυμάσαι ότι δεν χρειάζεται να έχεις πάντα τον έλεγχο
- ✓ Απέφυγε τις μνησικακίες
- ✓ Αναγνώρισε ότι δεν είσαι όλα τα πράγματα για όλους τους ανθρώπους
- ✓ Διαμόρφωσε το δικό σου όραμα επιτυχίας

Αντιμετώπιση «όλων των ειδών»

- ✓ Δώσε σε άλλους το όφελος
- ✓ Να συμμετέχεις/όχι να μοιρολατρείς
- ✓ Εξέφρασε τις προσδοκίες σου
- ✓ Αντιμετώπισε τα πράγματα με την πρώτη (??)
- ✓ Μην εκπλαγείς αν άλλα άτομα είναι αρνητικά
- ✓ Έλεγξε τη στάση σου για να βελτιώσεις το αποτέλεσμα

Περισσότερες ιδέες...

- ✓ Σκέψου ισορροπημένα-μην κοιτάς κάτω, & μην κοιτάς πάνω με δέος
- ✓ Εξάσκησε τη θετική ενέργεια-η ενέργεια συνήθως συνδέεται με τον σκοπό
- ✓ Σκέψου γενναιόδωρα-με το να φαντάζεσαι τα θετικά χαρακτηριστικά του άλλου προσώπου & να συμπεριφέρεσαι σαν να υπάρχουν, μεταφέρεται από τα μικρο-σήματα μας

Δικτύωση με Αυτοπεποίθηση



Στόχοι Μαθήματος

- ✓ Παρουσίαση της σημασίας της δικτύωσης
- ✓ Μάθε κάποιες από τις δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν και θα σε στηρίξουν να δικτυωθείς
- ✓ Μάθε τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να νιώσεις πιο σίγουρος όταν δικτυώνεσαι



Why is networking vital today?

- ✓ Καθημερινά βομβαρδιζόμαστε με μηνύματα – με διάφορους τρόπους - από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, αυτό ισχύει τόσο για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών όσο και για την πρόσληψη ατόμων
- ✓ Οι σχέσεις συνήθως θριαμβεύουν έναντι της ψυχρής πρόσκλησης και της σκληρής προσέγγισης πωλήσεων



Πλεονεκτήματα Δικτύωσης

- ✓ Βελτίωσε τις τραπεζικές επαφές σου
- ✓ Διεύρυνε τη γνώση σου
- ✓ Γίνε κάποιος που αξίζει να γνωρίσει κάποιος
- ✓ Αναγνώρισε τις εργασιακές/κοινωνικές ευκαιρίες
- ✓ Ανέπτυξε την αυτοπεποίθηση σου
- ✓ Βελτίωσε την εργασιακή σου απόδοση
- ✓ Δούλεψε ούτως ώστε να θεωρείσαι εμπειρογνώμονας ή άτομο με πολλές γνώσεις

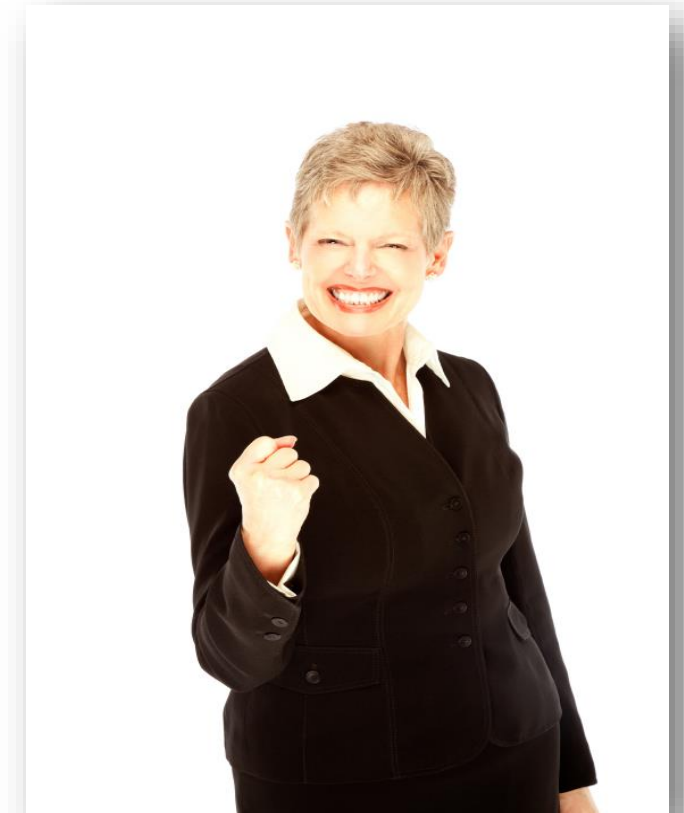
Δικτύωση για μελλοντική επιτυχία

- ✓ Δικτύωση δεν σημαίνει μόνο συμμετοχή σε ένα επαγγελματικό ραντεβού
- ✓ Είναι μια στρατηγική οικοδόμησης του προσωπικού σου προφίλ
- ✓ Στηρίζει την μελλοντική σου επιτυχία τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο

Δημιουργία προσωπικού προφίλ; Γιατί;

Άνθρωποι

- ✓ Πίστεψε στους ανθρώπους
- ✓ Πίστεψε στην εμπιστοσύνη πρώτα, και μετά στα προϊόντα/υπηρεσίες
- ✓ Με την πάροδο του χρόνου γνωρίζουν τι κάνεις
- ✓ Κατάλαβαν ποιος είσαι
- ✓ Σε βλέπουν ως κάποιο άτομο αξιόπιστο



Ποιες διαπροσωπικές δεξιότητες χρειαζόμαστε;

- ✓ Να προσεγγίζεις ανθρώπους
- ✓ Να είσαι καλός ακροατής – να θυμάσαι ονόματα, κλπ.
- ✓ Πληροφορίες – τι χρειάζονται από μένα & τι χρειάζομαι εγώ από αυτούς;
- ✓ Ξεκάθαρη κατανόηση ως προς το «ποιοι είναι»
- ✓ Αλληλεπίδραση με κόσμο
- ✓ Να κάνεις εντύπωση

Πως προσεγγίζουμε;

Τι λέμε;

- ✓ Δείξε ενδιαφέρον, περιέργεια, χαμογέλασε, κλπ
- ✓ Ομιλία ανεγκυστήρα
- ✓ Ρώτησε ενδιαφέρουσες ερωτήσεις

Μερικά παραδείγματα:

- ✓ Πως ξεκινήσετε σε αυτή την βιομηχανία/επιχείρηση;
- ✓ Τι σας αρέσει περισσότερο στη δουλειά σας;
- ✓ Ποιες αλλαγές έχουν συμβεί πρόσφατα στην επιχείρηση σας;



Εισηγήσεις για να γίνεις καλός στη δικτύωση

- ✓ Επένδυσε χρόνο στη δικτύωση-να είσαι προνοητικός
- ✓ Να είσαι δότης
- ✓ Να συμμετέχεις σε όσες πιο πολλές επαγγελματικές συναντήσεις δικτύωσης μπορείς αλλά να επικεντρώνεσαι στις πιο σημαντικές
- ✓ Αναγνώρισε τα κενά στη δικτύωση σου- βεβαιώσου ότι έχεις μια καλή λίστα επαφών προς όφελος όλων των μελών
- ✓ Να είσαι προσεκτικός, μην υπόσχεσαι κάτι το οποίο δεν θα μπορείς να παραδώσεις
- ✓ Να είσαι υπομονετικός- η δικτύωση χρειάζεται χρόνο για να δημιουργηθεί

Σκέψου

- ✓ Γιατί θέλεις να σε θυμάται κάποιος;
- ✓ Ποιο είναι το όφελος για αυτόν;
- ✓ Πως μπορείς να κερδίσεις μια θέση στη ζωή του;
- ✓ Πόσο αξιόπιστος είσαι;
- ✓ Δίνεις έμφαση όταν μιλάς καλά για άλλους;
- ✓ Είναι δικαιολογημένοι αυτοί που σε βλέπουν ως εμπειρογνώμονα;
- ✓ Πόσο καλά προηγείται η φήμη σου;

COPYRIGHT

© Copyright 2013 High Heels Consortium

Consisting of:

BULGARIAN CONSTRUCTION CHAMBER (BG)

CONSTRUCTION TRAINING CENTER (BG)

AR CI PROFESSIONAL CENTRE Ltd (BG)

MILITOS EMERGING TECHNOLOGIES & SERVICES (GR)

KNOWL (GR)

RNDO Ltd (CY)

STEJAR CENTER OF RESEARCH, DEVELOPMENT & EXCELLENCE (RO)

*Transferring the University of Salford's
award winning training programme:
“Women and Work: Sector Pathways
Initiative” (2010)*

This document may not be copied, reproduced, or modified in whole or in part for any purpose without written permission from the High Heels Consortium. In addition an acknowledgement of the authors of the document and all applicable portions of the copyright notice must be clearly referenced.
All rights reserved.