



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΗΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

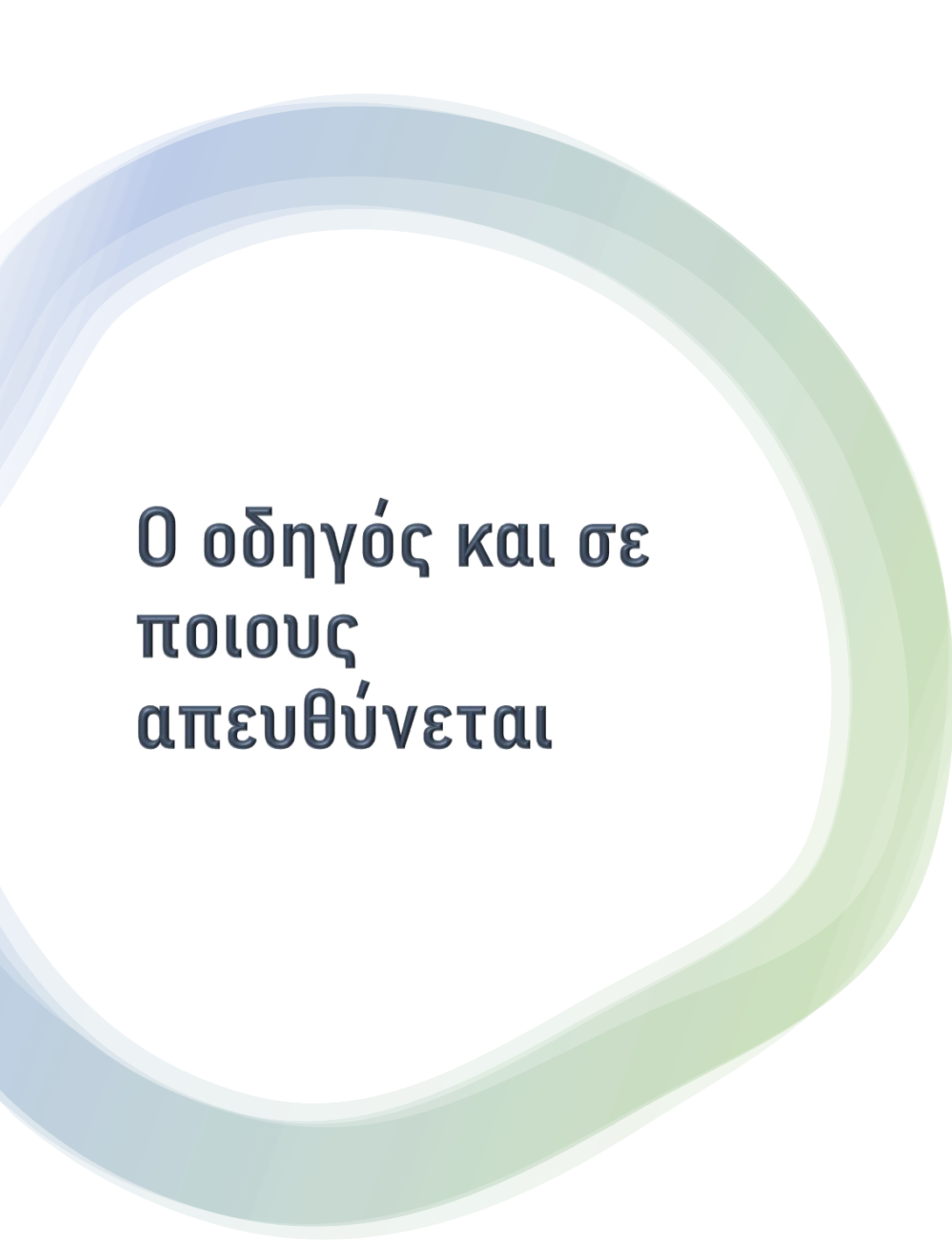
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΗΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ/ΜΑΘΗΤΕΙΑ

Πρόγραμμα Erasmus+ No: 2019-1-NL01-KA202-060482

IDEC AE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ο οδηγός και σε ποιους απευθύνεται

- Παρουσιάζουμε και αναλύουμε 12 ήπιες δεξιότητες
 - Ανακαλύπτουμε τη σημασία τους στην επαγγελματική και προσωπική μας ζωή
 - Προτείνουμε τρόπους καλλιέργειας και ανάπτυξής τους
 - Δίνουμε πρακτικές συμβουλές σε μορφή tips και δραστηριοτήτων για έναν σύγχρονο άνθρωπο με σύγχρονη γλώσσα και ματιά.
 - Θέτουμε ερωτήσεις ενδοσκόπησης και ανασκόπησης, χωρίς σωστή ή λάθος απάντηση.
-
- Σπουδαστές Κέντρων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης
 - Μαθητευόμενους
 - Φοιτητές Πανεπιστημίου

1. Επικοινωνία

- Ακούστε με προσοχή το συνομιλητή σας και μη βιάζεστε να απαντήσετε.
- Αντιμετωπίστε την εξ αποστάσεως εργασία, σαν να δουλεύετε στο γραφείο.
- Αφήστε στην άκρη τις προκαταλήψεις.
- 🎬 Ενταχθείτε σε μία ερασιτεχνική θεατρική ομάδα.



tips



tips

2. Συνεργατικότητα

- Αποδεχτείτε τη διαφορετικότητα και αναγνωρίστε την καλή δουλειά.
 - Σεβαστείτε την ιεραρχία, ενώ διατηρείτε την προσωπική σας αξιοπρέπεια.
 - Αφήστε στην άκρη τον εγωισμό σας.
-
- 🎬 Βρείτε έναν κοινό φιλανθρωπικό σκοπό και δραστηριοποιηθείτε μαζί με τους συμμαθητές, συμφοιτητές ή συναδέλφους σας.



tips

3. Προσωπικό κίνητρο-Self motivation

Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με κανέναν άλλο.

Θέστε μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους.

Σταματήστε την αναβλητικότητα, προσέξτε τη διατροφή σας και γυμναστείτε με μέτρο.

Υιοθετήστε ένα κατοικίδιο, που θα σας κάνει πολύ χαρούμενους, αλλά και θα σας φέρει αντιμέτωπους με ευθύνες.

4. Δημιουργικότητα/ Καινοτομία

- Διαβάστε βιβλία, δείτε παραστάσεις, ανακαλύψτε μουσικές που δεν γνωρίζετε.
- Ταξιδέψτε- αν είναι δυνατόν.
- Ζήστε με συνειδητότητα την κάθε σας μέρα.

≡ Μαγειρέψτε αποκλειστικά και μόνο με τα υλικά που θα βρείτε στο ντουλάπι σας.



tips



tips

5. Επίλυση προβλημάτων

Μη φοβάστε να αναλαμβάνετε τις ευθύνες σας.

Καταστρώστε συγκεκριμένο σχέδιο δράσης, καταγράψτε το και μελετήστε το, πριν πράξετε.

Δώστε σημασία στη γνώμη και τα συναισθήματα των υπολοίπων.

Παίξτε σκάκι και παιχνίδια στρατηγικής.

6. Προσαρμοστικότητα στην αλλαγή

- Ξεχάστε το φόβο μπροστά στο καινούριο και εναρμονιστείτε με την αλλαγή.
 - Μη βλέπετε παντού εμπόδια.
 - Διατηρήστε την κριτική σας σκέψη, και ρωτήστε για ό,τι δεν γνωρίζετε χωρίς να ντρέπεστε.
-
- 🎬 Δοκιμάστε κάθε μέρα κάτι εντελώς καινούριο, από τη μουσική στο αυτοκίνητο μέχρι το μεσημεριανό σας ή τα ρούχα που φοράτε.



tips



tips

7. Προσωπική ανάπτυξη

- Μειώστε ή βάλτε οριστικό τέλος σε επιβλαβείς συνήθειες που σας κρατούν καθηλωμένο στο παρελθόν.
 - Επενδύστε σε ουσιαστικές σχέσεις με τους κοντινούς σας ανθρώπους.
 - Φροντίστε τον εαυτό σας καθημερινά τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.
- 🎬 Επιλέξτε με φίλους σας ταινίες με θέμα τη ζωή προσωπικοτήτων που σας εμπνέουν, δείτε τις και συζητείστε τι σας εντυπωσίασε.

8. Διαχείριση χρόνου

- Να είστε ρεαλιστές και ειλικρινείς με τον εαυτό σας σχετικά με το χρόνο που χρειάζεστε για να ολοκληρώσετε μία εργασία.
 - Βρείτε το δικό σας αποτελεσματικό τρόπο να λειτουργείτε και μη συγκρίνεστε με τους υπόλοιπους.
 - Μη χάνετε χρόνο χαζεύοντας υπερβολικά στα social media και περιορίστε τις αποσπάσεις.
- 🎬 Βάλτε το ξυπνητήρι σας 15' νωρίτερα και μην πατήσετε το snooze.



tips



tips

9. Διαπραγμάτευση

- Ακούστε προσεκτικά το συνομιλητή σας και μη βιαστείτε να ανοίξετε όλα σας τα χαρτιά.
 - Θέστε τις κόκκινες γραμμές σας.
 - Να είστε ευέλικτοι και ανοιχτοί σε προτάσεις, διεκδικώντας το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για όλες τις πλευρές.
-  Φτιάξτε μια ομάδα με φίλων ή συμμαθητών και μελετήστε τις σημαντικότερες διαπραγματεύσεις στην ιστορία. Βρείτε λεπτομέρειες που τις αφορούν και ανταλλάξτε πληροφορίες.



tips

10. Επίλυση συγκρούσεων

- Το «εγώ» είναι λιγότερο σημαντικό από το συνολικό όφελος.
 - Αφήστε τα προσωπικά σας αισθήματα στην άκρη, και μην προσβάλλετε κανέναν.
 - Μην κρατάτε μνησικακία και αποφύγετε να είστε επικριτικοί και σκληροί. Μπείτε για λίγο και στη θέση των άλλων.
- 🎬 Μελετήστε τις μεγάλες συγκρούσεις της σύγχρονης ιστορίας και σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί για το καλό της ανθρωπότητας.



tips

11. Αυτοπεποίθηση

Φροντίστε τον εαυτό σας ως ολότητα.

Δοκιμάστε ασκήσεις διαλογισμού και αποδεχτείτε τον εαυτό σας με όλα τα θετικά αλλά και τα αρνητικά που θέλετε να αλλάξετε.

Παραδεχτείτε τυχόν σας λάθη και ζήστε τη ζωή σας στο έπακρο.

Βρείτε τη δραστηριότητα που σας προκαλεί τη μεγαλύτερη ανασφάλεια και δεσμευτείτε ότι θα τη δοκιμάσετε.



tips

12. Ηγετική ικανότητα

- Καθοδηγείτε με το δικό σας παράδειγμα.
 - Καλλιεργήστε τη δημιουργικότητά σας.
 - Μη φοβάστε να αναλαμβάνετε ευθύνες και να είστε μεγαλόψυχοι στους επαίνους προς την ομάδα σας.
- 🎬 Διαβάστε βιογραφίες ή δείτε ταινίες με θέμα τη ζωή μεγάλων ηγετών.

**Βρείτε ό,τι σας
ταιριάζει
περισσότερο και
προσαρμόστε το
στη ζωή και την
προσωπικότητά
σας.**

Με απόλυτο δεδομένο ότι ο καθένας μας είναι ξεχωριστός, η πρόκληση είναι να βρούμε ό,τι μας ταιριάζει περισσότερο και ό,τι λειτουργεί καλύτερα για εμάς.

Ακόμα και μια απλή ανάγνωση του οδηγού θα γίνει αφορμή για σκέψη και εξέλιξη, ειδικά στις πολύ δύσκολες και περίεργες συνθήκες της εποχής.

Ο οδηγός μας δείχνει το δρόμο προς το στόχο, ο οποίος περνάει από την αγάπη προς τον εαυτό μας, τις τέχνες, και τη δημιουργικότητα.



Σας ευχαριστούμε πάρα
πολύ για τη συμμετοχή
σας



DESSA

YOU
GOT
THIS