

Ασκήσεις 1^{ης} ενότητας : Προσωπικές Δεξιότητες – Εργασία και Επιχειρηματικότητα

5 τρόποι ανάπτυξης αυτογνωσίας

1. **Δημιουργήστε χώρο και χρόνο για τον εαυτό σας:** Αφήστε στον εαυτό σας λίγο χρόνο και χώρο κάθε μέρα - ίσως το πρωί με το που ξυπνήσετε ή μισή ώρα πριν κοιμηθείτε παραμένοντας μακριά από ψηφιακές συσκευές και περάστε λίγο χρόνο με τον εαυτό σας, διαβάζοντας ή γράφοντας.
2. **Κάντε εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα:** Η ενσυνειδητότητα είναι το κλειδί της αυτογνωσίας. Μέσω της ενσυνειδητότητας, θα μπορείτε να παρατηρήσετε καλύτερα τι συμβαίνει μέσα σας και γύρω σας. Μπορείτε να εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα όποτε θέλετε, μέσα από την ενεργητική ακρόαση ή το περπάτημα.
3. **Γράψτε τις σκέψεις σας:** Η γραφή όχι μόνο μας βοηθά να επεξεργαστούμε τις σκέψεις μας, αλλά μας κάνει επίσης, να αισθανόμαστε όμορφα με τους εαυτούς μας. Το γράψιμο μπορεί επίσης να δημιουργήσει περισσότερο χώρο στο κεφάλι σας καθώς αφήνετε τις σκέψεις σας να εκρέουν πάνω στο χαρτί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το ημερολόγιο για να καταγράψετε τα συναισθήματά σας. Δοκιμάστε το στο σπίτι - αφιερώστε μισή μέρα το σαββατοκύριακο, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στον εσωτερικό σας κόσμο - αυτό που νιώθετε, αυτό που λέτε στον εαυτό σας και σημειώστε τι παρατηρείτε κάθε φορά.
4. **Αποκτήστε διαφορετικούς τρόπους σκέψης:** Ζητήστε ανατροφοδότηση. Μερικές φορές μπορεί να φοβόμαστε να ρωτήσουμε τι πιστεύουν οι άλλοι για εμάς - ενώ μερικές φορές η ανατροφοδότηση μπορεί να είναι προκατειλημμένη ή ακόμα και δόλια. Θα μπορούσατε να τις διαφοροποιήσετε το τρόπο που αντιμετωπίζετε τα πράγματα λαμβάνοντας αντικειμενική ανατροφοδότηση και όντας σε θέση να μάθετε περισσότερα για τον εαυτό σας και τους άλλους. Η έρευνα έχει δείξει ότι η ανατροφοδότηση 360 μοιρών στο χώρο εργασίας είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τη βελτίωση της αυτογνωσίας ενός μάντζερ.¹

Δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων

Πύργος από μακαρόνια και ζαχαρωτά

Βοηθάει με: Συνεργασία

Μπορούμε να λύσουμε τα προβλήματα καλύτερα ως ομάδα, πράγμα που σημαίνει ότι η ανάπτυξη των δεξιοτήτων ομαδικότητας θα οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα επίλυσης προβλημάτων.

Τι χρειάζεστε (ανά ομάδα):

- 20 άψητα μακαρόνια (σπαγγέτι)
- 1 ρολό ταινίας
- 1 νήμα
- 1 ζαχαρωτό

Οδηγίες:

¹ <https://www.developgoodhabits.com/self-awareness-activities/>

1. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να δούμε ποια ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει τα παρεχόμενα υλικά για την κατασκευή του ψηλότερου πύργου μέσα σε μια καθορισμένη χρονική περίοδο. Ο πύργος πρέπει να μπορεί να σταθεί μόνος του.
2. Για να κάνετε αυτή την άσκηση πιο δύσκολη, δοκιμάστε να προσθέσετε ένα ζαχαρωτό στην κορυφή του πύργου. Αυτή η άσκηση επίλυσης προβλημάτων σε ομάδα, βοηθά τις ομάδες να σκέφτονται δημιουργικά, ενώ παράλληλα δημιουργούν συναδελφικότητα και ηγεσία.²

² <https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/>