

www.knowl.gr

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

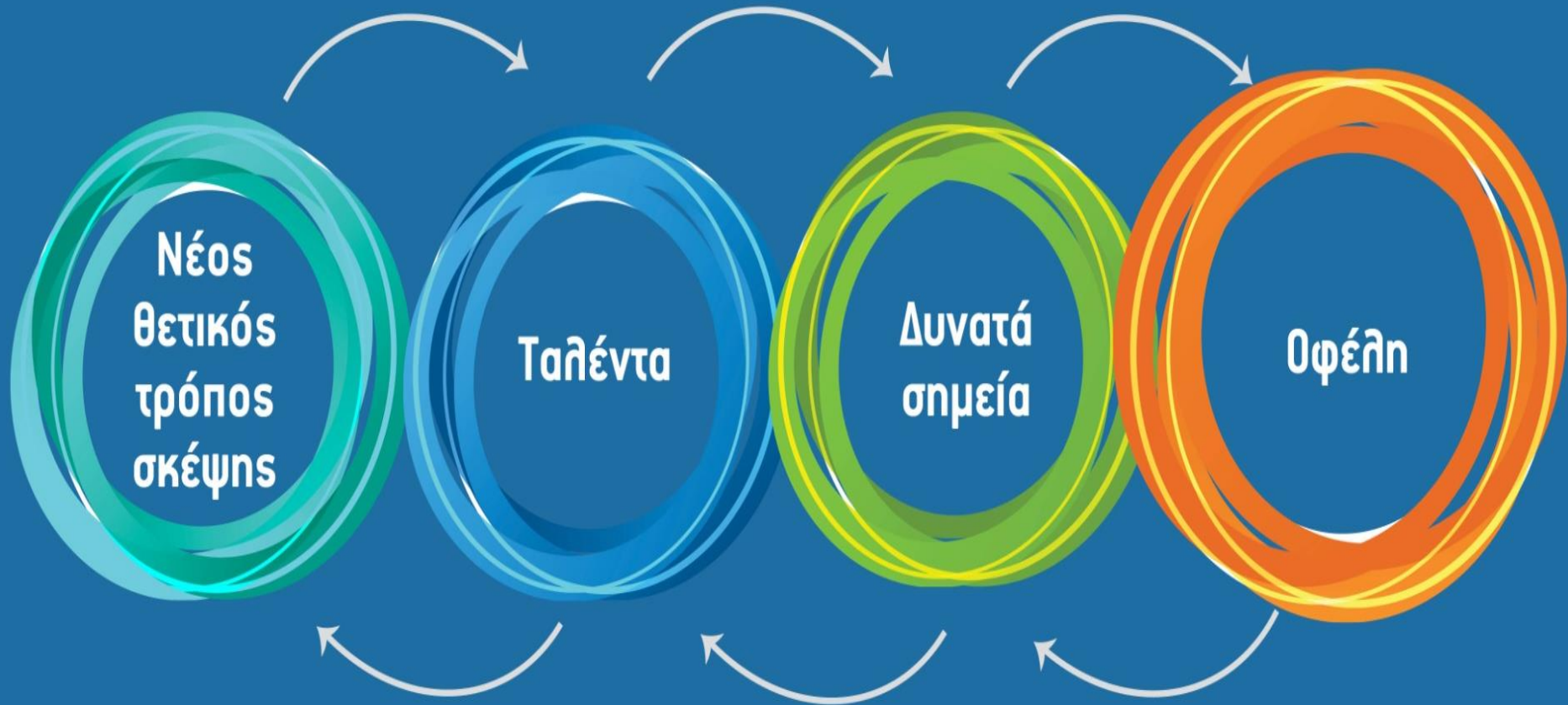
ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΙΑ

ΓΙΑ ΑΡΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ!

Δρ. Σοφία Πρωτόπαπα

©

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ



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

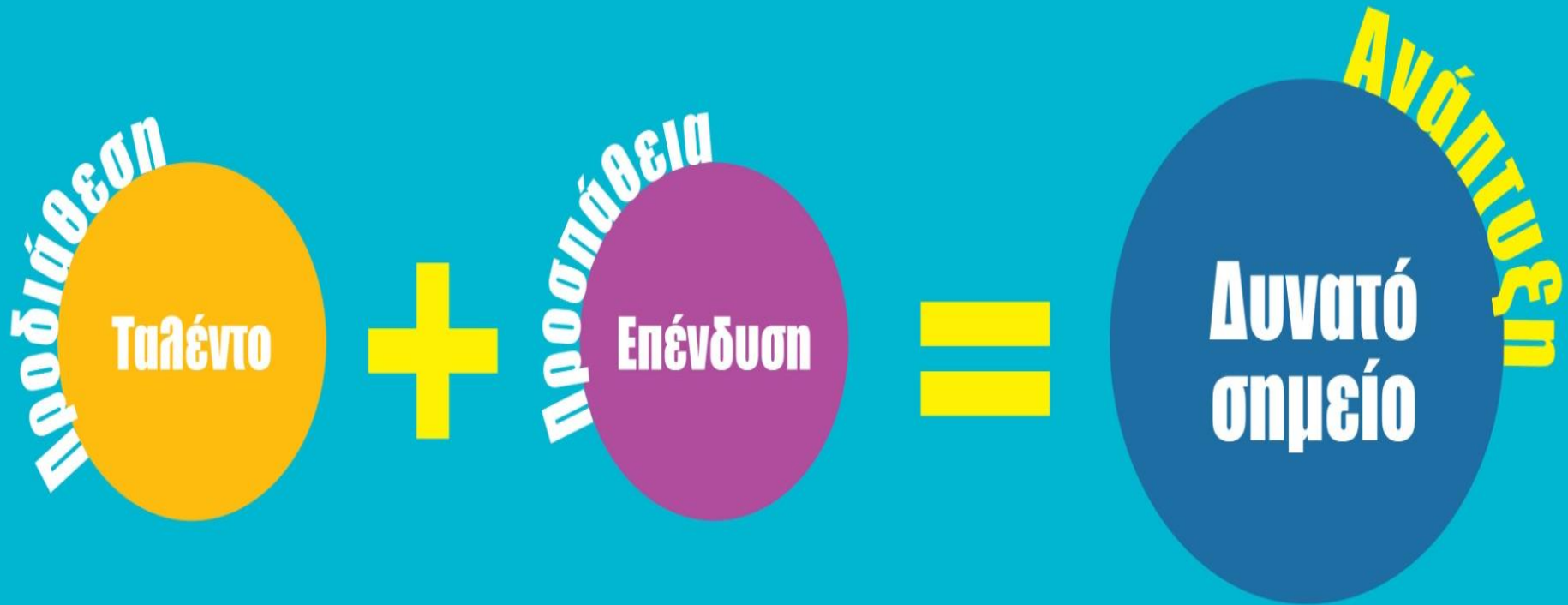
Διεκδίκησε την επιτυχία που αξίζεις

ΑΣ ΣΥΣΤΗΘΟΥΜΕ

Πείτε μας
για μια **ΙΣΤΟΡΙΑ**
για το δυνατό σας εαυτό



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



Η επένδυση ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΖΕΙ το ταλέντο!

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

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ψυχολογικά χαρακτηριστικά που τα βλέπουμε σε διαφορετικές καταστάσεις και χρονικές στιγμές

Είναι αυτό που εύχονται οι γονείς για τα παιδιά τους

Έχουν αξία από μόνα τους (ακόμα και εάν δεν υπάρξουν καλά αποτελέσματα)

Τα έχουν μοντέλα ρόλου

Δίνουν αξία στους άλλους (δεν τους μειώνουν)

Έχουν αξία σε όλες τις κουλτούρες

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

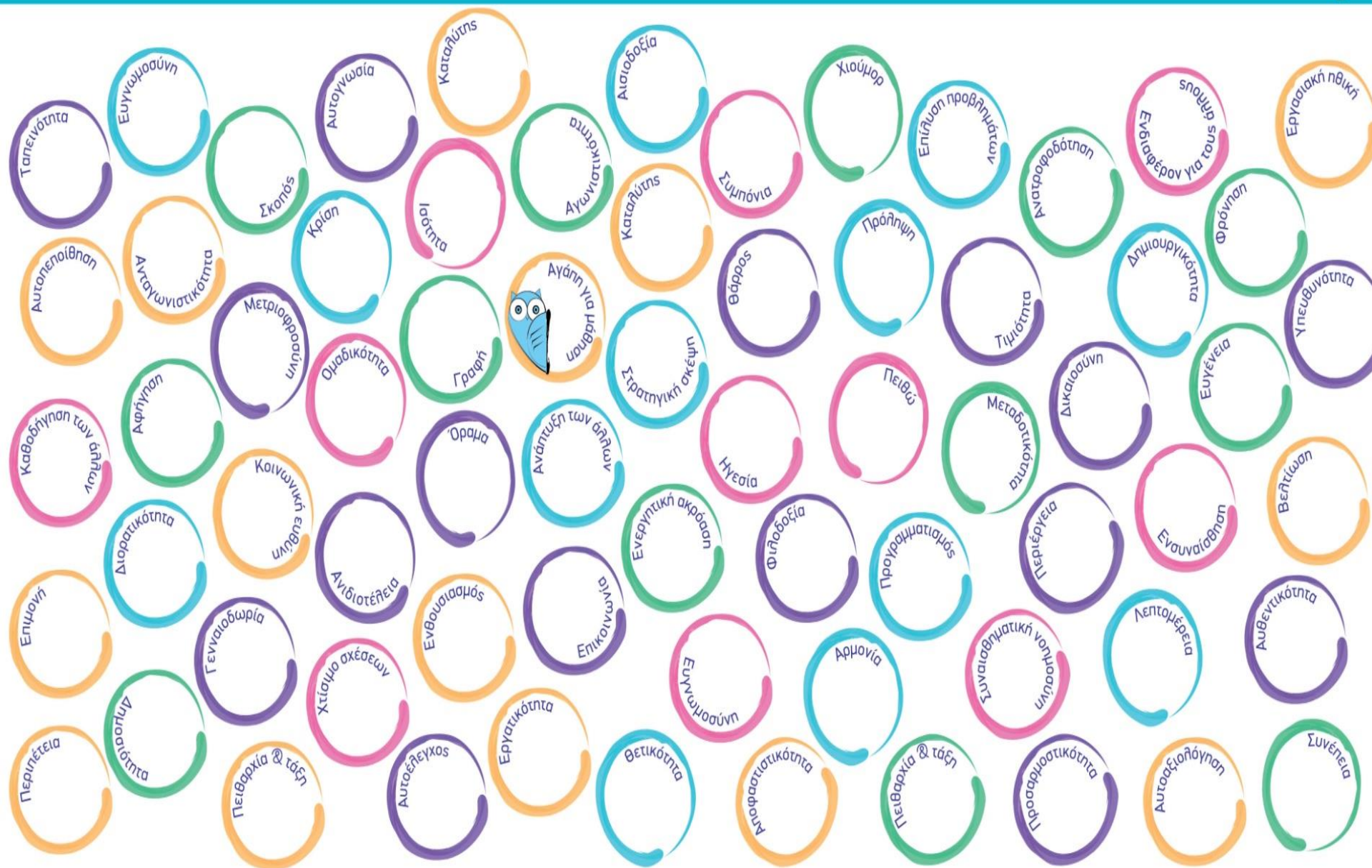
ΔΥΝΑΤΑ

Ρωτήστε τους ανθρώπους που σας γνωρίζουν

Ρωτήστε τον εαυτό σας

Κάντε ένα επιστημονικό τεστ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΙΑ;



άριστη απόδοση

συχνή χρήση

ενέργεια



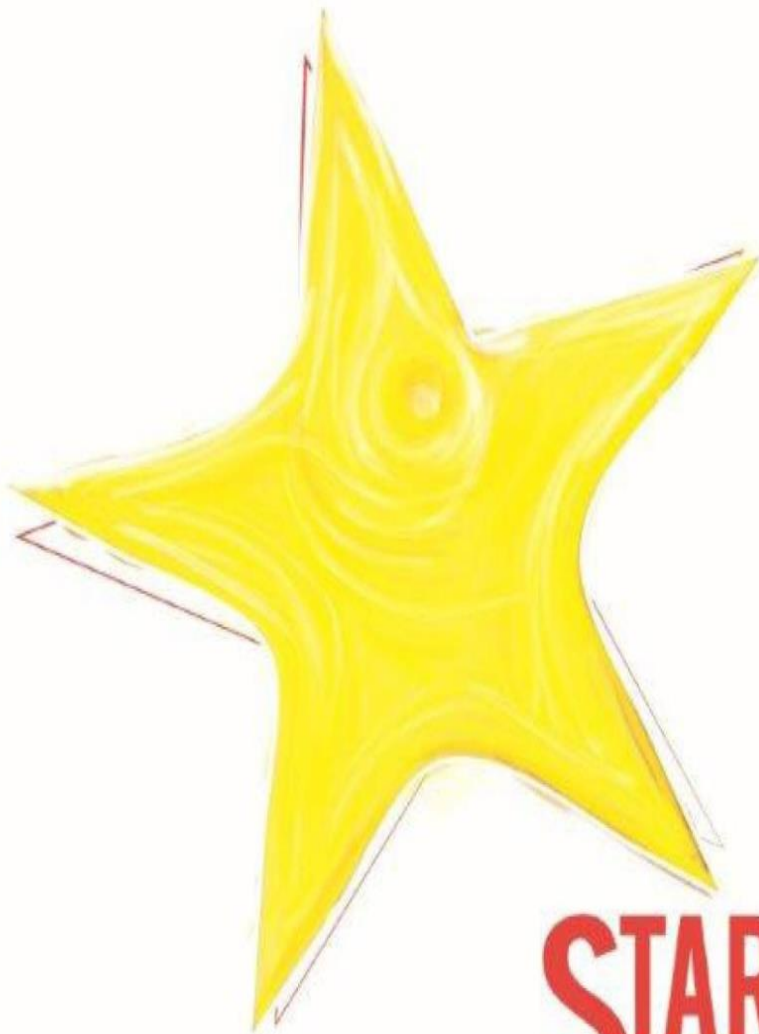
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ



ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ

Αισθάνομαι δυνατός/η όταν





Strengths awareness

Αναγνώριση δυνατών σημείων

Trial and success

Αναδρομή και επιλογή θετικών εμπειριών

Appreciative self-talk & visualisation

Κρατάς το παρελθόν και προχωράς στο μέλλον

Roadmap forward

Στοχοθέτηση και πλάνο επίτευξης

Success yourself

Αξιολόγηση και διατήρηση επιτυχίας

STARS[®]
SUCCESS YOURSELF!

*Τι γίνεται,
με τα αδύναμα
σημεία μου;*



Ευημερία

**Επίτευξη
στόχων**

Επιμονή

Δέσμευση

**Πίστη στις
ικανότητες**

Οφέλη

**Λιγότερο
άγχος**

Αυτοεκτίμηση

Παραγωγικότητα

Ενέργεια

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

Elevator Pitch

Παρουσιάστε τα δυνατά σας σημεία

01

Εστιάζω
σε ό,τι υπάρχει μέσα μου,
στα ταλέντα μου

02

Τα καλλιεργώ με
γνώσεις & δεξιότητες

Συνδυάζω,
χρησιμοποιώ,
αξιολογώ
τα δυνατά μου
σημεία

ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΩ
ΟΡΑΜΑ **ΣΤΟΧΟ**
ΣΚΟΠΟ

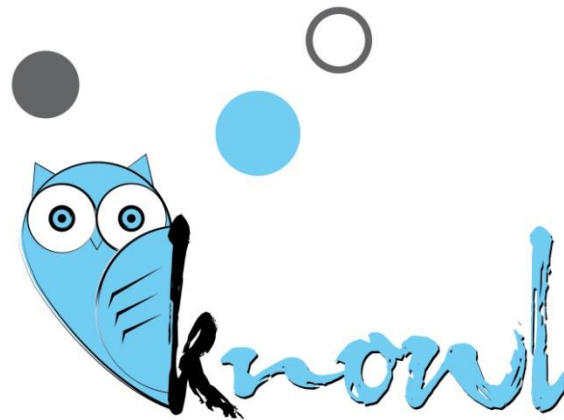
03

Εξετάζω
τι κάνω
καλά
& συχνά

05

Παρατηρώ τι μου
δίνει ενέργεια

04



www.knowl.gr



www.facebook.com/knowl.gr

LinkedIn Group // Success Yourself



Designed by Militos
www.militos.org

militos
Emerging Technologies & Services