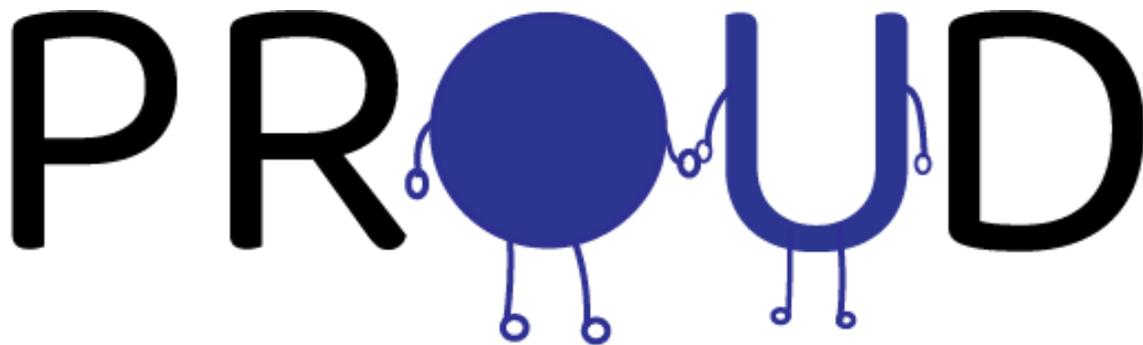


Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Ενότητα 4 - Λήψη Αποφάσεων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι ισχυρές δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι απαραίτητες τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό περιβάλλον και μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην επιτυχία ατόμων και οργανισμών. Οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους νέους υπαλλήλους επειδή βρίσκονται συχνά στα πρώτα στάδια της σταδιοδρομίας τους και έχουν λιγότερη εμπειρία σε επαγγελματικές καταστάσεις. Το μέντορινγκ είναι ιδιαίτερα πολύτιμο για την ενίσχυση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία σε διάφορες πτυχές της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των νέων εργαζομένων, καθιστώντας τους πιο παραγωγικούς, καλύτερους στην επίλυση προβλημάτων, στη διαχείριση κινδύνων και πιο ικανούς να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

Λήψη αποφάσεων, Δεξιότητες, Αυτοφροντίδα, Κριτική Σκέψη

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περνώντας από αυτήν την ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν για τη σημασία των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων όσον αφορά τη διαχείριση των κινδύνων και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων μέσω της διαχείρισης παραγόντων που επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Οι εκπαιδευόμενοι θα αναπτύξουν:

- Δεξιότητες λήψης αποφάσεων
- Δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και φροντίδας
- Δεξιότητες διαχείρισης κινδύνου και διαχείρισης αποτυχίας
- Δεξιότητες κριτικής σκέψης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Περιεχόμενα

1. Ο ορισμός της λήψης αποφάσεων	4
1.2. Δεξιότητες λήψης αποφάσεων και καθοδήγηση	5
2. Κοινά πρότυπα σκέψης μεταξύ των νέων εργαζομένων	6
3. Το Επαγγελματικό Όραμα της Νέας Γενιάς	10
4. Διαχείριση του Στυλ Εργασίας-Ζωής	11
4.1. Η σημασία της αυτοφροντίδας	12
5. Επαγγελματική και Προσωπική Εκπλήρωση Ζωής: Δείκτες Επιτυχίας	14
6. Ορισμός στόχων και αποδοχή της αποτυχίας	15
6.1. Θέτοντας στόχους	16
6.2. Διαχείριση αποτυχίας	17
7. Κριτική Σκέψη	20
7.1. Τεχνητή Νοημοσύνη – Απευθυνόμενος στον Ελέφαντα στο δωμάτιο	21
8. Ερωτήσεις για αυτοστοχασμό	23
9. Παραπομπές	24



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

1. Ο Ορισμός της Λήψης Αποφάσεων

Η λήψη αποφάσεων είναι η διαδικασία επιλογής της καλύτερης δυνατής επιλογής από διάφορες εναλλακτικές λύσεις, λαμβάνοντας υπόψη διάφορους παράγοντες όπως οι διαθέσιμες πληροφορίες, οι κίνδυνοι, τα οφέλη και η ευθυγράμμιση με προσωπικούς ή οργανωτικούς στόχους. Περιλαμβάνει κριτική σκέψη, λογικό συλλογισμό, δημιουργικότητα και την ικανότητα πρόβλεψης και αξιολόγησης πιθανών αποτελεσμάτων. Οι ισχυρές δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι απαραίτητες τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό περιβάλλον και μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην επιτυχία ατόμων και οργανισμών (Karlsson & Garling 2015)

Γενικά, οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι σημαντικές για την επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη των ανθρώπων για διάφορους λόγους:

1. **Καλύτερα αποτελέσματα:** Οι ισχυρές δεξιότητες λήψης αποφάσεων επιτρέπουν στα άτομα να αξιολογούν τις διαθέσιμες επιλογές, να σταθμίζουν τα υπέρ και τα κατά και να επιλέγουν την καλύτερη πορεία δράσης. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα και αυξημένες πιθανότητες επιτυχίας σε προσωπικά και επαγγελματικά πλαίσια.
2. **Αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων:** Η αποτελεσματική λήψη αποφάσεων περιλαμβάνει τον εντοπισμό προβλημάτων, την ανάλυση πιθανών λύσεων και την επιλογή της βέλτιστης. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πιο αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων και να βοηθήσει άτομα και οργανισμούς να εξοικονομήσουν χρόνο και πόρους.
3. **Διαχείριση κινδύνων:** Οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων επιτρέπουν στα άτομα να προβλέπουν και να αξιολογούν πιθανούς κινδύνους και οφέλη διαφορετικών επιλογών και να κάνουν συνειδητές επιλογές με βάση αυτή την αξιολόγηση. Αυτό μπορεί να βοηθήσει άτομα και οργανισμούς να μετριάσουν πιθανούς κινδύνους και να λάβουν ορθές αποφάσεις.
4. **Βελτιωμένη ηγεσία:** Οι καλές δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική ηγεσία. Οι ηγέτες που μπορούν να λάβουν ενημερωμένες και έγκαιρες αποφάσεις με βάση τις διαθέσιμες πληροφορίες είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να καθοδηγήσουν τις ομάδες τους προς την επιτυχία.

Πιο συγκεκριμένα, οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους νέους υπαλλήλους επειδή συχνά βρίσκονται στα πρώτα στάδια της σταδιοδρομίας τους και έχουν λιγότερη εμπειρία σε επαγγελματικές καταστάσεις (Brown 2003). Ακολουθούν ορισμένοι



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

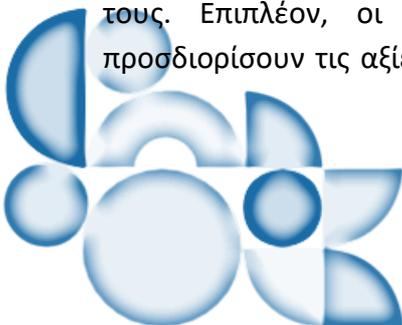
λόγοι για τους οποίους οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι σημαντικές για τους νέους υπαλλήλους:

1. **Ευκαιρίες μάθησης:** Οι καλές δεξιότητες λήψης αποφάσεων μπορούν να βοηθήσουν τους νέους εργαζόμενους να εντοπίσουν ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη. Λαμβάνοντας έξυπνες αποφάσεις, μπορούν να εκμεταλλευτούν ευκαιρίες που μπορεί να μην είναι εμφανείς στους άλλους.
2. **Επίλυση προβλημάτων:** Οι νέοι υπάλληλοι που είναι καλοί στη λήψη αποφάσεων μπορούν να λύσουν γρήγορα και αποτελεσματικά προβλήματα, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να ξεχωρίσουν και να κερδίσουν την αναγνώριση από τους συναδέλφους και τους ανωτέρους τους.
3. **Επαγγελματική ανάπτυξη:** Οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων μπορούν να βοηθήσουν τους νέους υπαλλήλους να αναπτυχθούν επαγγελματικά αναλαμβάνοντας υπολογισμένους κινδύνους και μαθαίνοντας από τα λάθη τους. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να χτίσουν αυτοπεποίθηση και να αναλάβουν πιο δύσκολες εργασίες στο μέλλον.
4. **Δυνατότητα ηγεσίας:** Οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι απαραίτητες για μελλοντικούς ηγετικούς ρόλους. Οι νέοι υπάλληλοι που επιδεικνύουν καλές δεξιότητες λήψης αποφάσεων από νωρίς είναι πιο πιθανό να ληφθούν υπόψη για ηγετικές θέσεις στο μέλλον.

1.2. Δεξιότητες λήψης αποφάσεων και καθοδήγηση

Η καθοδήγηση είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, επιτρέποντας στους νέους εργαζόμενους να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους και να επιτύχουν τους στόχους τους. Η καθοδήγηση είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για την ενίσχυση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία σε διάφορες πτυχές της επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής.

Ένας τρόπος με τον οποίο η καθοδήγηση μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση των ικανοτήτων λήψης αποφάσεων είναι η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την εξάσκηση και τη βελτίωση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων. Οι μέντορες μπορούν να παρέχουν ιδέες και προοπτικές, να αμφισβητήσουν προκαταλήψεις και να προσφέρουν καθοδήγηση σχετικά με τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων με βάση τις ατομικές ανάγκες των καθοδηγούμενων τους. Επιπλέον, οι μέντορες μπορούν να βοηθήσουν τους καθοδηγούμενους να προσδιορίσουν τις αξίες, τις προτεραιότητες και τους στόχους τους, οι οποίοι είναι ζωτικής



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

σημασίας για τη λήψη ορθών αποφάσεων που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και τις φιλοδοξίες τους.

Επιπλέον, οι μέντορες μπορούν να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης, οι οποίες είναι κρίσιμες για την αποτελεσματική λήψη αποφάσεων. Αμφισβητώντας τις υποθέσεις, προωθώντας το ανοιχτό μυαλό και λαμβάνοντας υπόψη διαφορετικές απόψεις, οι καθοδηγούμενοι μπορούν να σταθμίσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα διαφόρων επιλογών.

Τέλος, η καθοδήγηση μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα, τα οποία είναι βασικά χαρακτηριστικά για την αποτελεσματική λήψη αποφάσεων. Μέσω της καθοδήγησης, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση να αναλάβουν δράση και να λάβουν αποφάσεις, ακόμη και εν όψει αβεβαιότητας ή αντιξοότητας.

ς

2. Κοινή Σκέψη Μοτίβα Μεταξύ Νέων Εργαζομένων

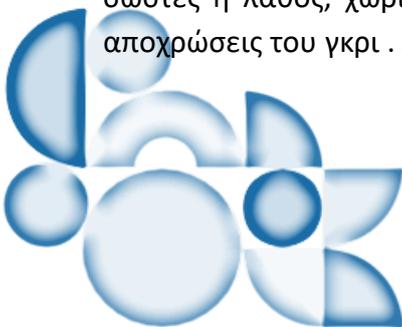
Οι νέοι υπάλληλοι μπορεί να εμφανίζουν κοινά μοτίβα σκέψης που μπορούν να επηρεάσουν τις δεξιότητές τους στη λήψη αποφάσεων. Αυτά τα μοτίβα περιλαμβάνουν την ασπρόμαυρη σκέψη, τη συναισθηματική λήψη αποφάσεων, την προκατάληψη επιβεβαίωσης και την υπερβολική αυτοπεποίθηση. Αυτές οι προκαταλήψεις μπορεί να περιορίσουν την εξέταση των διαφορετικών προοπτικών, να οδηγήσουν σε παρορμητικές αποφάσεις, υπερεκτίμηση των ικανοτήτων και κακή κρίση. Αν και αυτά τα πρότυπα δεν είναι μοναδικά για τους νέους υπαλλήλους και μπορούν να επηρεάσουν οποιονδήποτε, είναι σημαντικό για τους νέους εργαζόμενους να αναγνωρίσουν και να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης για να βελτιώσουν τις ικανότητες λήψης αποφάσεων και την αποτελεσματικότητά τους στους ρόλους τους.

Ασπρόμαυρη σκέψη

Γνωστή και ως σκέψη «όλα ή τίποτα», η σκέψη «Μαύρο και άσπρο» αναφέρεται στη θέαση καταστάσεων είτε ως καλές είτε ως κακές, σωστές ή λάθος, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι αποχρώσεις ή οι αποχρώσεις του γκρι. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπεραπλούστευση



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



σύνθετων ζητημάτων και να περιορίσει το εύρος των επιλογών που λαμβάνονται υπόψη κατά τη λήψη αποφάσεων.

Πώς να τη διαχειριστείτε:

1. Το πρώτο βήμα είναι να προσδιορίσουμε πότε συμμετέχουμε σε αυτό το είδος σκέψης
2. Πρέπει να προσέχουμε τη γλώσσα και τις σκέψεις μας που περιέχουν λέξεις όπως «πάντα», «ποτέ» ή «κάθε».
3. Αφού αναγνωρίσουμε το μοτίβο, μπορούμε να αρχίσουμε να το αμφισβητούμε βρίσκοντας στοιχεία που το έρχονται σε αντίθεση.
4. Η αναζήτηση διαφορετικών προοπτικών μπορεί επίσης να βοηθήσει να διευρύνουμε την κατανόησή μας για τις καταστάσεις.

Συναισθηματική σκέψη

Η συναισθηματική σκέψη αναφέρεται στη λήψη αποφάσεων με βάση τα συναισθήματα και όχι την αντικειμενική ανάλυση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παρορμητική λήψη αποφάσεων που δεν είναι καλά μελετημένη ή δεν βασίζεται σε ορθολογικούς λόγους.



Πώς να τη διαχειριστείτε:

1. Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να δίνουν προσοχή στις σκέψεις και τα συναισθήματα, προκειμένου να βελτιώσουν τη γνωστική τους ικανότητα και την ενσυνειδητότητα που μπορεί να βοηθήσει...
2.αυξήστε την επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων στην παρούσα στιγμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να τους ρωτήσετε «πώς αισθάνονται αυτή τη στιγμή» και να τους καθοδηγήσετε σε μια διαδικασία εξερεύνησης διαφορετικών επιλογών και των επιπτώσεών τους.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

3. Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να αναζητούν διαφορετικές προοπτικές, χρήσιμες για να αποκτήσουν μια ευρύτερη οπτική για οποιαδήποτε κατάσταση. , εάν ληφθούν παρορμητικά. Εδώ θα ήταν μια καλή στιγμή να ενεργήσετε ως «συνήγορος του διαβόλου».

Προκατάληψη επιβεβαίωσης

Η μεροληψία επιβεβαίωσης αναφέρεται στην αναζήτηση πληροφοριών που επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις ή απόψεις τους, ενώ αγνοούν ή απορρίπτουν πληροφορίες που τις έρχονται σε αντίθεση.



Πώς να τη διαχειριστείτε: Είναι σημαντικό να εκτεθούμε σκόπιμα σε μια σειρά από διαφορετικές απόψεις, προκειμένου να αποκτήσουμε μια πιο ισορροπημένη οπτική για οποιαδήποτε κατάσταση. Επιπλέον, χρειαζόμαστε:

1. Να γνωρίζετε τις πηγές πληροφοριών και τυχόν πιθανές προκαταλήψεις ή κίνητρα που ενδέχεται να επηρεάσουν τις ίδιες πληροφορίες, προκειμένου να λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις.
2. Αξιολογήστε κριτικά τα στοιχεία
3. Διατηρήστε ανοιχτό μυαλό και να είστε πρόθυμοι να σκεφτείτε ότι μπορεί να κάνουμε λάθος

Η προκατάληψη επιβεβαίωσης δεν είναι καλή νοοτροπία, καθώς περιορίζει σοβαρά την ικανότητα κάποιου να έχει ευρεία οπτική γωνία για κάθε δεδομένη κατάσταση ή ακόμα και για τον εαυτό του. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν το άτομο που παίρνει την απόφαση είναι ηγέτης. Όλοι πέφτουν στην «παγίδα» της μεροληψίας επιβεβαίωσης μια στο τόσο, ειδικά όταν πρόκειται για θέματα πολιτικής, θρησκείας, πολιτισμικών διαφορών και ούτω καθεξής.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

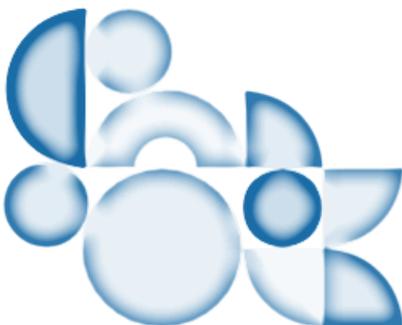
Υπερβολική αυτοπεποίθηση

Η υπερβολική αυτοπεποίθηση αναφέρεται στην υπερεκτίμηση των δικών μας ικανοτήτων ή της πιθανότητας επιτυχίας σε μια δεδομένη κατάσταση. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την ανάληψη υπερβολικά φιλόδοξων καθηκόντων/έργων ή την αποτυχία εξέτασης επαρκώς πιθανών κινδύνων και προκλήσεων. Η υπερβολική αυτοπεποίθηση μπορεί να οδηγήσει σε περιττή αποτυχία, με αποτέλεσμα να διακυβεύεται η απόδοσή μας και οι κοινωνικές μας σχέσεις στο χώρο εργασίας.



Πώς να τη διαχειριστείτε: Τις περισσότερες φορές, οι νέοι εργαζόμενοι μπορούν να έχουν –ή τουλάχιστον– να έχουν υπερβολική αυτοπεποίθηση για να εντυπωσιάσουν τους εργοδότες και τους συναδέλφους τους, ελπίζοντας ότι θα ωφεληθούν από την ανάληψη επιπλέον ή δύσκολων εργασιών. Ωστόσο, μια στάση υπερβολικής αυτοπεποίθησης μπορεί γρήγορα να κλιμακωθεί σε «τζόγο», επηρεάζοντας τις επιδόσεις και τις κοινωνικές τους σχέσεις. Η διαχείριση της υπερβολικής αυτοπεποίθησης απαιτεί συνεχή προσπάθεια, καθώς και αυτοέλεγχο και αυτογνωσία. Οι νέοι εργαζόμενοι μπορούν να διαχειριστούν την υπερβολική αυτοπεποίθηση με:

1. Να αναζητούν ενεργά επικοινωνιακή ανατροφοδότηση από τους διευθυντές τους και ακόμη και τους συναδέλφους τους
2. Επιζητούν ενεργά ευκαιρίες για να αποκτήσουν περισσότερη εμπειρία στη δουλειά τους
3. Θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και στόχους που λαμβάνουν υπόψη τους πόρους και την εμπειρία τους
4. Να είστε συνεργατικοί και να αγκαλιάζετε την ομαδική εργασία
5. Παρακολούθηση προγραμμάτων καθοδήγησης
6. Αναγνωρίζοντας την αποτυχία και μαθαίνοντας από λάθη



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

3. Το Επαγγελματικό Όραμα της Νέας Γενιάς

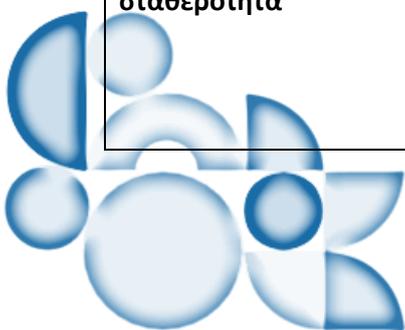
Η νέα γενιά εργαζομένων έχει τη φυσική ικανότητα να μαθαίνει και να χρησιμοποιεί τις πιο πρόσφατες τεχνολογίες με ευκολία, καθιστώντας τους πολύτιμα περιουσιακά στοιχεία σε κάθε κλάδο. Όχι μόνο είναι γνώστες της τεχνολογίας, αλλά είναι επίσης έμπειροι multitaskers, ικανοί να αναλάβουν πολλαπλές ευθύνες και να τηρήσουν αυστηρές προθεσμίες. Ο συνεργατικός τους χαρακτήρας και η έμφαση στην ανοιχτή επικοινωνία τους καθιστούν αποτελεσματικούς παίκτες της ομάδας, ικανούς να φέρουν διαφορετικές ομάδες ανθρώπων μαζί για την επίτευξη κοινών στόχων. Τείνουν να σκέφτονται έξω από το πλαίσιο και να φέρνουν νέες προοπτικές στα έργα και στην επίλυση προβλημάτων.

Ο κατάλογος δεξιοτήτων και ικανοτήτων της νέας γενιάς, τους επιτρέπει να αναπτύξουν ένα όραμα καριέρας και να το επιδιώξουν από νωρίς. Αυτό ενισχύεται περαιτέρω από την πρόσβαση σε κοινωνικές ομάδες, λογοτεχνία και πολυμέσα που σχετίζονται με τα πάθη και τις αρχές τους.

Ο παρακάτω πίνακας περιλαμβάνει ένα σύνολο κοινών τάσεων γύρω από το θέμα του «όραμα σταδιοδρομίας» μαζί με μερικές συμβουλές για να τις εντάξετε στο πλαίσιο:

Επιδιώκω...	Συμβουλές
... μια καριέρα με νόημα	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορισμός αξιών και τι πρεσβεύουμε • Αναζητώντας μια επαγγελματική πορεία που θα μας επιτρέψει να έχουμε θετικό αντίκτυπο στον κόσμο • Κατανόηση των στοιχείων της δουλειάς μας που επιτρέπουν να βοηθάμε άλλους, ανεξάρτητα από τη δουλειά που κάνουμε. Πρέπει να βασιστούμε σε αυτά τα στοιχεία! • Εστιάζοντας και αξιοποιώντας τα δυνατά μας σημεία
... μια καριέρα που ευθυγραμμίζεται με τα πάθη μου	<ul style="list-style-type: none"> • Έρευνα μιας επαγγελματικής πορείας που ευθυγραμμίζεται με τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μας • Αναζήτηση και απόκτηση σχετικής εμπειρίας • Δικτύωση με επαγγελματίες στον τομέα που προτιμάμε • Αναζητώντας ενεργά νέες ευκαιρίες
... οικονομική σταθερότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Έρευνα μισθών και παροχών που προσφέρονται από εργοδότες • Θέτοντας ρεαλιστικούς οικονομικούς στόχους • Ερευνώντας τις δυνατότητες ανάπτυξης σταδιοδρομίας στον τομέα που προτιμάμε • Δικτύωση με έμπειρους επαγγελματίες στον τομέα που προτιμάμε • Ενεργή αναζήτηση ευκαιριών για εκπαίδευση

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



<p>... περαιτέρω εκπαίδευση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορισμός των στόχων σταδιοδρομίας μας. « <i>Τι θέλουμε να πετύχουμε κατά τη διάρκεια της καριέρας μας;</i>» • Μιλώντας με τον εργοδότη μας και ερευνώντας διαθέσιμα μαθήματα κατάρτισης • Χρησιμοποιώντας τους διαθέσιμους διαδικτυακούς πόρους (μερικοί από αυτούς είναι δωρεάν!) • Συμμετοχή σε προγράμματα καθοδήγησης (εσωτερικά ή εξωτερικά) • Συμμετοχή σε εκδηλώσεις και δημιουργία δικτύου
<p>... επιχειρηματικότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορισμός μιας βιώσιμης επιχειρηματικής ιδέας. σύνταξη επιχειρηματικού σχεδίου και διεξαγωγή έρευνας αγοράς • Παρακολούθηση εκδηλώσεων και δικτύωση με επιχειρηματίες και επαγγελματίες στον τομέα που προτιμάμε • Έρευνα πηγών χρηματοδότησης. για παράδειγμα, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε εθνικά και κοινοτικά προγράμματα και προγράμματα χρηματοδότησης • Αξιολόγηση των κινδύνων και έχοντας πάντα ένα σχέδιο B

4. Διαχείριση Στυλ Εργασίας - Ζωής

Η διατήρηση μιας αρμονικής ισορροπίας μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής είναι ζωτικής σημασίας για τους νέους επαγγελματίες που ξεκινούν την καριέρα τους. Για να επιτευχθεί αυτή η ισορροπία, οι νέοι εργαζόμενοι πρέπει να προσανατολίζονται σε διάφορους παράγοντες, όπως μεγάλο φόρτο εργασίας, άκαμπτα χρονοδιαγράμματα, άρνηση περίπλοκης εταιρικής κουλτούρας, μη συνεργάσιμους διευθυντές και παραμέληση της αυτοφροντίδας.

Ο απώτερος στόχος κάθε νέου είναι να επιτύχει μια ικανοποιητική ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής που του επιτρέπει να ευδοκιμήσει τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Η διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι σημαντική για όλους τους εργαζόμενους, ιδιαίτερα για τους νέους που μόλις ξεκινούν τη σταδιοδρομία τους.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

4.1. Η σημασία της αυτοφροντίδας

Η διαδικασία διαχείρισης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής περιλαμβάνει την ανάληψη προσωπικής ευθύνης. Συχνά, μπορεί να συναντήσουμε άλλα άτομα που μπορεί να έχουν την άποψη ότι η αυτοφροντίδα είναι μια «πολυτέλεια» ή μια «εγωιστική στάση». Αντίθετα, η αυτοφροντίδα είναι «πρέπει», αν θέλει κανείς να αποδώσει τα μέγιστα τόσο επαγγελματικά όσο και κοινωνικά. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για αυτοφροντίδα:

Καθορίστε προτεραιότητες και όρια

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι πρέπει να είμαστε ρεαλιστές για το τι μπορούμε να πετύχουμε σε μια μέρα και να επικεντρωθούμε στην ολοκλήρωση των πιο σημαντικών εργασιών πρώτα, είτε αφορούν την προσωπική είτε την επαγγελματική μας ζωή. Η διατήρηση σαφών ορίων μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής μας ζωής είναι σημαντική για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Αυτή η ισορροπία θα μας βοηθήσει να μειώσουμε το άγχος και να διατηρήσουμε υγιείς κοινωνικές σχέσεις με τους συναδέλφους, τους φίλους και την οικογένειά μας.

Συμβουλές: Η ιεράρχηση του χρόνου μας βοηθά να είμαστε πιο παραγωγικοί και προσεκτικοί κατά τη διάρκεια διαφορετικών εργασιών κατά τη διάρκεια της ημέρας μας. Ο καθορισμός των ορίων περιλαμβάνει :

- 1. Περιορίστε την εργασία εκτός ωραρίου:** Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να ορίζουν με σαφήνεια τις ώρες εργασίας και τη διαθεσιμότητά τους. Υπενθυμίστε τους να ενημερώνουν επίσης τους συναδέλφους τους και να αποφεύγουν να ελέγχουν τα email τους ή να δέχονται/επιστρέφουν κλήσεις που σχετίζονται με την εργασία τους, εάν δεν το επιθυμούν.
- 2. Δημιουργήστε ξεχωριστούς χώρους:** Εάν ένας καθοδηγούμενος εργάζεται εξ αποστάσεως από το σπίτι, ενθαρρύνετέ τον (Εάν είναι δυνατόν) να δημιουργήσει έναν ξεχωριστό χώρο στον οποίο μπορούν να εργαστούν. Ο σωματικός αποχωρισμός από την εργασία μπορεί επίσης να βοηθήσει στον ψυχικό χωρισμό.
- 3. Συμπεριλάβετε δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης στο πρόγραμμα:** η άσκηση, ο διαλογισμός, η παρακολούθηση κοινωνικών εκδηλώσεων και το να περνάμε χρόνο με φίλους και οικογένεια είναι δραστηριότητες που μας βοηθούν να χαλαρώσουμε και να επαναφορτιστούμε.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

4. Δεν πρέπει να δεσμευόμαστε σε εργασίες εκτός ωρών εργασίας. Θυμηθείτε: Το να πείτε «όχι» είναι εντάξει!

Ευελιξία

Η διαχείριση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να είναι δύσκολη κατά καιρούς, επομένως πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να κάνουμε προσαρμογές στο πρόγραμμά μας όταν είναι απαραίτητο.

Συμβουλές: Η ευελιξία είναι πράγματι μια δεξιότητα που μπορεί να μας βοηθήσει να προσαρμοστούμε σε αλλαγές και προκλήσεις στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή. Η απόκτηση αυτής της ικανότητας απαιτεί επιμονή. να θυμάστε πάντα ότι η αλλαγή είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής του καθενός. Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές που μπορείτε να μοιραστείτε με τους καθοδηγούμενους σχετικά με την ευελιξία:

- 1. Να είστε προσαρμοστικοί.** Το να είμαστε προσαρμοστικοί αναφέρεται στην ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές στο περιβάλλον μας (εργασιακό, κοινωνικό και προσωπικό). Το να είμαστε προσαρμοστικοί σημαίνει ότι μπορούμε να συνεργαζόμαστε με άλλους ανθρώπους καλύτερα και πιο εύκολα, μπορούμε να είμαστε πιο αποδεκτοί ως προς την πληροφόρηση και βελτιωμένη ικανότητα να βρίσκουμε λύσεις σε προβλήματα με «ανορθόδοξους» τρόπους.
- 2. Να είστε προσεκτικοί.** Το να είμαστε προσεκτικοί αναφέρεται στην ικανότητά μας να είμαστε «παρών» τη στιγμή, διατηρώντας παράλληλα τον έλεγχο των συναισθημάτων μας και ενεργώντας/αντιδρώντας χωρίς να επικρίνουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους.
- 3. Περιβάλλετε τον εαυτό σας με άτομα που μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση, υποστήριξη και ενθάρρυνση.**
- 4. Αναζητήστε και αποδεχτείτε ανατροφοδότηση:** η επικοινωνιακή ανατροφοδότηση είναι κρίσιμη σημασίας όταν πρόκειται για τη βελτίωση της απόδοσής μας.



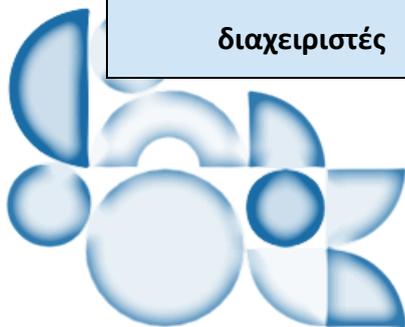
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Επαγγελματική και Προσωπική Εκπλήρωση: Δείκτες Επιτυχίας

Η έννοια της «επιτυχίας» είναι ιδιαίτερα εξατομικευμένη και μπορεί να διαφέρει σημαντικά από το ένα άτομο στο άλλο. Η επιτυχία μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες όπως το προσωπικό υπόβαθρο, η πολιτισμική ανατροφή, οι αξίες και οι εμπειρίες. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να ορίζει κανείς την επιτυχία για τον εαυτό του αντί να συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους ή με τις κοινωνικές προσδοκίες. Για να επιτύχετε την αίσθηση του σκοπού και της ευτυχίας, είναι σημαντικό να βρείτε μια ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ολοκλήρωσης. Για παράδειγμα, κάποιος που εκτιμά την οικογενειακή του ζωή μπορεί να θεωρεί επιτυχία ως να περνά ποιοτικό χρόνο με τα αγαπημένα του πρόσωπα, ενώ κάποιος που εκτιμά την καριέρα του μπορεί να θεωρεί την επιτυχία ως την επίτευξη ενός συγκεκριμένου επιπέδου επαγγελματικής αναγνώρισης ή επίτευγμα.

Σε τελική ανάλυση, ο καθορισμός της επιτυχίας για τον εαυτό του και η προσπάθεια προς αυτόν τον προσωπικό ορισμό είναι ζωτικής σημασίας για να ζήσετε μια ολοκληρωμένη ζωή. Ο παρακάτω πίνακας περιλαμβάνει δύο σετ γενικών δεικτών επιτυχίας. μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και για αυτοστοχασμό.

Δείκτες Επαγγελματικής Ζωής	Δείκτες Προσωπικής Ζωής
<ul style="list-style-type: none"> • Επαγγελματική ανέλιξη και ανάπτυξη • Ανάπτυξη υφιστάμενων και νέων δεξιοτήτων και γνώσεων • Χρηματοοικονομική σταθερότητα • Αίσθηση ελέγχου και υποστήριξης • Εργασιακή ικανοποίηση • Ισχυρές επαγγελματικές σχέσεις • Θετικά σχόλια από συναδέλφους • Θετικά σχόλια από τους διαχειριστές 	<ul style="list-style-type: none"> • Έχοντας ουσιαστικές εμπειρίες • Ισχυρές σχέσεις με την οικογένεια • Ισχυρές σχέσεις με φίλους • Καλή σωματική υγεία • Καλή ψυχική υγεία • Θετική αυτοεικόνα • Μια αίσθηση σκοπού στη ζωή • Προσωπική ανάπτυξη και ανάπτυξη • Επίτευξη προσωπικών στόχων



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

- Επίτευξη ή υπέρβαση στόχων

Ερωτήσεις για μέντορες:

Αναλογιζόμενοι τις αποφάσεις που έχετε πάρει στην καριέρα ή την προσωπική σας ζωή, πώς ορίζετε την επιτυχία; Πώς ορίζετε την αποτυχία; Μπορείτε να σκεφτείτε μια στιγμή που αισθανθήκατε ότι αποτύχατε, αλλά εκ των υστέρων, το βλέπετε ως μια πολύτιμη εμπειρία μάθησης; Μπορείτε να σκεφτείτε μια στιγμή που πετύχατε αυτό που νομίζατε ότι ήταν επιτυχία, αλλά τελικά δεν σας έφερε την εκπλήρωση που περιμένατε;

6. Χτίζοντας πάνω στα Δυνατά σημεία και αποδοχή Αποτυχίας

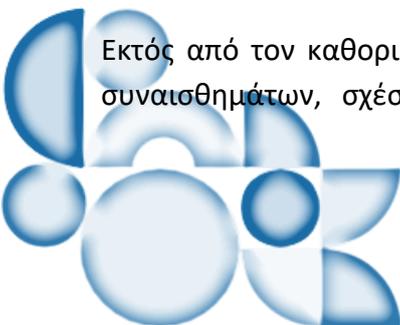
Όσον αφορά τον καθορισμό στόχων, η θετική ψυχολογία προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για το τι μπορεί να συμβάλει σε μεγαλύτερη προσωπική ολοκλήρωση και ευημερία. Αυτή η προσέγγιση υπογραμμίζει τη σημασία της εστίασης στα δυνατά σημεία και τα ενδιαφέροντά του, την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, την οικοδόμηση θετικών σχέσεων και την εύρεση μιας αίσθησης σκοπού και νοήματος στη ζωή. Ευθυγραμμίζοντας τους στόχους με αυτές τις αρχές, οι νέοι μπορούν να βρουν περισσότερα κίνητρα και δέσμευση στη διαδικασία επίδιωξης των στόχων τους, οδηγώντας σε μεγαλύτερη αίσθηση εκπλήρωσης και ευημερίας.

Ωστόσο, η επίτευξη των στόχων κάποιου δεν είναι πάντα μια απλή διαδικασία και οι αναποδιές και οι αποτυχίες είναι αναπόφευκτες. Η εκμάθηση αποδοχής και διαχείρισης της αποτυχίας είναι ένα κρίσιμο συστατικό για την επίτευξη προσωπικής ολοκλήρωσης.

Αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη ανθεκτικότητας και αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης για την πλοήγηση στα πωγωνίσματα και το μάθημα από τις αποτυχίες, την αναπλαισίωση της αρνητικής αυτοομιλίας και τη μάθηση από τα λάθη. Αντί να βλέπουν τις αποτυχίες ως τελικό σημείο, οι νέοι μπορούν να υιοθετήσουν μια νοοτροπία ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ και να τις βλέπουν ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη.

Εκτός από τον καθορισμό στόχων και τη διαχείριση της αποτυχίας, η καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, σχέσεων και εμπειριών είναι επίσης απαραίτητη για την προσωπική

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



ολοκλήρωση και ευημερία. Τα θετικά συναισθήματα και η ανθεκτικότητα μπορούν να καλλιεργηθούν με την εξάσκηση:

- **Ευγνωμοσύνη;** προσπαθήστε να λέτε «*ευχαριστώ*» πιο συχνά ή απλώς αφιερώστε μερικές στιγμές κάθε μέρα για να σκεφτείτε τι είστε ευγνώμονες...
- **Ενσυνειδητότητα;** προσπαθήστε να εστιάσετε στην παρούσα στιγμή χωρίς κρίση..
- **Αυτοσυμπόνια?** προσπαθήστε να συμπεριφέρεστε στον εαυτό σας με την ίδια καλοσύνη, φροντίδα και κατανόηση που θα προσφέρατε σε έναν φίλο...

Η οικοδόμηση θετικών σχέσεων και κοινωνικών δεσμών μπορεί επίσης να συμβάλει σε μεγαλύτερη ευημερία και εκπλήρωση. Η συμμετοχή σε ουσιαστικές εμπειρίες που ευθυγραμμίζονται με προσωπικές αξίες και ενδιαφέροντα, όπως ο εθελοντισμός ή η ενασχόληση με χόμπι, μπορεί επίσης να προσφέρει μια αίσθηση σκοπού και νόημα στη ζωή.

Τέλος, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όταν εντοπίζουμε και χρησιμοποιούμε τα μοναδικά ταλέντα και τις ικανότητές μας, είναι πιο πιθανό να βιώσουμε μια αίσθηση σκοπού και κινήτρων, που μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τα εμπόδια και να επιμείνουμε στην επιδίωξη των στόχων μας.

Εστιάζοντας στα δυνατά μας σημεία, μπορούμε επίσης να εντοπίσουμε τομείς όπου μπορεί να χρειαστούμε πρόσθετη υποστήριξη ή ανάπτυξη, επιτρέποντάς μας να δημιουργήσουμε ένα πιο ρεαλιστικό και εφικτό σχέδιο για την επίτευξη των στόχων μας. Τελικά, ο καθορισμός στόχων που ευθυγραμμίζονται με τις δυνάμεις μας μπορεί να μας βοηθήσει να ξεκλειδώσουμε πλήρως τις δυνατότητές μας και να ζήσουμε μια πιο ικανοποιητική και ικανοποιητική ζωή.

6.1. Χτίζοντας πάνω στα Δυνατά Σημεία

Προσδιορισμός Δυνατών Σημείων

Ο καθένας περνάει περισσότερο από μια συνεχή διαδικασία ανακάλυψης των δυνατοτήτων και των αδυναμιών του κατά τη διάρκεια της ζωής του, είτε δοκιμάζοντας νέα πράγματα, επιδιώκοντας την περιέργειά και τα ενδιαφέροντά μας είτε αντιμετωπίζοντας νέες προκλήσεις. Ωστόσο, αρκετά συχνά υποτιμούμε τις ικανότητές μας και παραβλέπουμε τα φυσικά ταλέντα.

Συμβουλές: Μερικές βασικές συμβουλές που θα βοηθήσουν τους καθοδηγούμενους να εντοπίσουν και να διαμορφώσουν τα πλεονεκτήματα και τα ταλέντα τους:



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

1. Αυτοστοχασμός : Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να θυμούνται δραστηριότητες και καταστάσεις όπου ένιωθαν ιδιαίτερη αυτοπεποίθηση, επιτυχία ή ολοκλήρωση. Ζητήστε τους να σκεφτούν τους πιθανούς λόγους που διέπρεψαν σε αυτές τις καταστάσεις ή δραστηριότητες. Τέλος, ζητήστε τους να σκεφτούν και να απαριθμήσουν τα πράγματα στα οποία είναι φυσικά καλοί.

2. Δείτε και χρησιμοποιήστε τα σχόλια. Εξηγήστε στους καθοδηγούμενους ότι τις περισσότερες φορές οι άλλοι άνθρωποι αναγνωρίζουν χαρακτηριστικά και δυνάμεις που έχουμε, που εμείς οι ίδιοι παραβλέπουμε. Η αναζήτηση σχολίων από φίλους, οικογένεια, συναδέλφους, διευθυντές και εργοδότες είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε.

3. Να αναζητούν ενεργά ευκαιρίες για να παρακολουθήσουν εκπαιδευτικές και κοινωνικές δραστηριότητες. Η επαγγελματική εκπαίδευση και η υιοθέτηση της έννοιας της Συνεχούς Επαγγελματικής Ανέλιξης είναι βασικοί παράγοντες για την ενίσχυση της απόδοσης και της ικανοποίησης από την εργασία ενός νέου υπαλλήλου. Τέτοιες ευκαιρίες εκπαίδευσης εμφανίζονται αρκετά συχνά και στις περιπτώσεις που ο εργοδότης τις αγνοεί, οι εργαζόμενοι μπορούν να τις προσεγγίσουν και να ζητήσουν τους απαραίτητους πόρους που θα τους επιτρέψουν να παρακολουθήσουν.

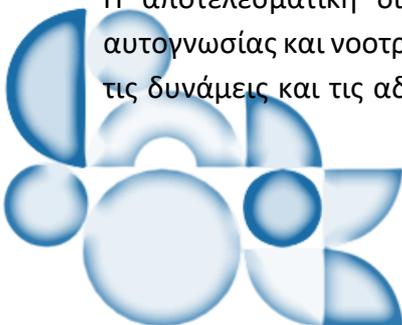
Ερωτήσεις για καθοδηγούμενους

Μπορείτε να αναλογιστείτε μια απόφαση που πήρατε πρόσφατα και τη διαδικασία σκέψης πίσω από αυτήν; Υπήρχαν κάποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες για τους οποίους ήσασταν αβέβαιοι ή δυσκολευόσασταν; Κοιτάζοντας πίσω, υπάρχει κάτι που θα κάνατε διαφορετικά ή κάποια κόκκινη σημαία που θα είχατε δώσει περισσότερη προσοχή;

6.2. Διαχείριση Αποτυχίας

Πολλοί νέοι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν καθώς ξεκινούν τα επαγγελματικά τους ταξίδια. Αντί να αισθάνονται αποθαρρυνμένοι, οι νέοι εργαζόμενοι θα πρέπει να βλέπουν την αποτυχία ως ευκαιρία για ανάπτυξη και εξέλιξη. Η αποτυχία παρέχει μια ευκαιρία για μάθηση ή βελτίωση δεξιοτήτων, γνώσεων και ικανοτήτων.

Η αποτελεσματική διαχείριση της αποτυχίας απαιτεί έναν συνδυασμό ανθεκτικότητας, αυτογνωσίας και νοοτροπίας ανάπτυξης. Σημαίνει να μπορούμε να αξιολογούμε αντικειμενικά τις δυνάμεις και τις αδυναμίες μας, να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τις ενέργειες και τις



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

αποφάσεις μας και να χρησιμοποιούμε την αποτυχία ως ευκαιρία για μάθηση, ανάπτυξη και βελτίωση. Αποδεχόμενοι την αποτυχία ως αναπόσπαστο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και καλλιεργώντας μια νοοτροπία συνεχούς βελτίωσης, μπορούμε να ξεπεράσουμε τα εμπόδια, να αναπτύξουμε ανθεκτικότητα και να πετύχουμε τους στόχους μας.

Εκμετάλλευση της Αποτυχίας ως Ευκαιρία για Μάθηση

Ολοι κάνουν λάθη; Αντί να βλέπουμε την αποτυχία ως οπισθοδρόμηση, μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε ως ευκαιρία να μάθουμε, να αναπτυχθούμε και να βελτιωθούμε αναλύοντας τα λάθη και τις περιστάσεις μας που δεν μας ευνόησαν ή την επίτευξη των στόχων μας. Επιπλέον, είναι σημαντικό για τους νέους εργαζόμενους να κατανοήσουν ότι η αποτυχία δεν καθορίζει τις δυνατότητες ή τις ικανότητές τους, αλλά είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής γενικότερα.

Μερικές καλές συμβουλές είναι:

- 1. Αποδεχτείτε και αναλάβετε την ευθύνη.** Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να αναλάβουν τα λάθη τους και να αναλάβουν την ευθύνη για τις αποτυχίες τους. Άλλοι άνθρωποι θα εκτιμήσουν τη στάση τους και είναι πολύ πιο πιθανό να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τις αποτυχίες τους.
- 2. Αποδεχτείτε την ατέλεια και παραμείνετε ανθεκτικοί.** υπενθυμίστε στους καθοδηγητές ότι η αποτυχία είναι μέρος της ζωής και μια συνεχής διαδικασία μάθησης για όλους. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να παραμείνουν παρακινημένοι και συγκεντρωμένοι.
- 3. Ζητήστε ενεργά υποστήριξη και ανατροφοδότηση.** Οι καθοδηγούμενοι δεν πρέπει ποτέ να διστάζουν να ζητήσουν υποστήριξη από τους φίλους, την οικογένεια, τους συναδέλφους ή τους διευθυντές τους. Άλλοι άνθρωποι μπορούν να τους βοηθήσουν να μάθουν και να βελτιωθούν. όλοι χρειάζονται βοήθεια μια στο τόσο!
- 4. Επαναξιολογήστε τους στόχους και θέστε νέους.** Η ανάλυση των ΕΞΥΠΝΟΤΕΡΟΙ στόχων μας βοηθά να προσδιορίσουμε εάν πρέπει να προσαρμοστούν ή να αλλάξουν εντελώς. Θυμηθείτε: η επιτυχία απαιτεί προσπάθεια και επιμονή στο χρόνο.

6.3 Αποτυχία: Αναπόσπαστο μέρος της Καινοτομίας

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



Η αποτυχία είναι ένα κρίσιμο στοιχείο της διαδικασίας καινοτομίας, που συχνά υποτιμάται και παραβλέπεται. Λειτουργεί ως καθοδηγητική πυξίδα, κατευθύνοντάς μας προς καλύτερες λύσεις, επισημαίνοντας ό,τι δεν λειτουργεί. Κάθε οπισθοδρόμηση και λάθος φέρνει πολύτιμες γνώσεις και διδάγματα που βοηθούν να βελτιώσουμε τις μελλοντικές μας προσεγγίσεις για την εύρεση λύσεων και τη δημιουργία νέων ιδεών. Μας ενθαρρύνει να σκεφτόμαστε έξω από το πλαίσιο, να εξερευνούμε εναλλακτικούς δρόμους και να αναλαμβάνουμε υπολογισμένους κινδύνους. Χτίζει την ανθεκτικότητα και την ικανότητα προσαρμογής, ενισχύοντας μια νοοτροπία συνεχούς βελτίωσης.

Αγκαλιάζοντας την αποτυχία, ανοίγουμε τον εαυτό μας σε νέες ιδέες, αχαρτογράφητες περιοχές και απροσδόκητες ανακαλύψεις. Λειτουργεί ως υπενθύμιση ότι η επιτυχία γεννιέται συχνά από πολλαπλές αποτυχίες και χρησιμεύει ως στέρεο θεμέλιο πάνω στο οποίο μπορεί να ευδοκιμήσει η καινοτομία.

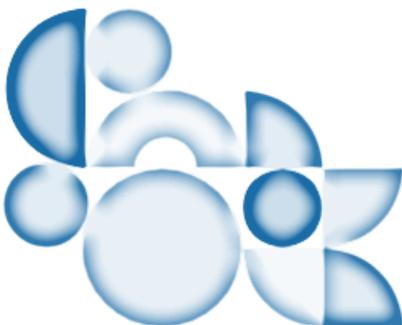
Παράδειγμα περίπτωσης:

"Δεν έχω αποτύχει. Μόλις βρήκα 10.000 τρόπους που δεν θα λειτουργήσουν».

Thomas Edison, 1847 - 1931

Ένας από τους πιο διάσημους εφευρέτες όλων των εποχών, ο Thomas Edison, αντιμετώπισε πάνω από χίλιες αποτυχημένες προσπάθειες πριν επιτύχει τελικά την επιτυχία με τον λαμπτήρα πυρακτώσεως. Κάθε αποτυχία παρείχε στον Έντισον πολύτιμες γνώσεις και μαθήματα που καθοδηγούσαν τον συνεχή πειραματισμό και τη βελτίωση του.

Ο Έντισον αναγνώρισε ότι η αποτυχία ήταν αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας καινοτομίας, φέρνοντάς τον ένα βήμα πιο κοντά στη λύση που αναζητούσε. Η ανθεκτικότητα και η αποφασιστικότητα του Έντισον τον οδήγησαν να αναπτύξει όχι μόνο τον λαμπτήρα, αλλά και πολλές άλλες εφευρέσεις που μεταμόρφωσαν τον κόσμο, όπως ο φωνογράφος και η κινηματογραφική κάμερα.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Ερωτήσεις για μέντορες:

α) Μπορείτε να σκεφτείτε μια στιγμή που πήρατε μια απόφαση που είχε ακούσιες συνέπειες; Ποιες ήταν αυτές οι συνέπειες και πώς τις αντιμετωπίσατε; Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά για να αποτρέψετε ή να μετριάσετε αυτές τις συνέπειες;

β) Σκεφτείτε την αποτυχία σε μια απόφαση που πήρατε. Πώς το χειριστήκατε; Κάνατε κάποια συγκεκριμένα βήματα για να μάθετε από την εμπειρία και να αποφύγετε να κάνετε παρόμοια λάθη στο μέλλον; Τι συμβουλή θα δίνατε σε κάποιον που παλεύει με παρόμοια κατάσταση;

7. Κριτική Σκέψη

Η κριτική σκέψη είναι μια βασική δεξιότητα που μας επιτρέπει να αξιολογούμε πληροφορίες, να λαμβάνουμε τεκμηριωμένες αποφάσεις και να λύνουμε σύνθετα προβλήματα. Στον σημερινό κόσμο, όπου βομβαρδιζόμαστε συνεχώς με πληροφορίες από πολλαπλές πηγές, η κριτική σκέψη είναι πιο σημαντική από ποτέ.

Η κριτική σκέψη μας επιτρέπει να κάνουμε διάκριση μεταξύ γεγονότος και φαντασίας, αλήθειας και ψεύδους και να λαμβάνουμε τεκμηριωμένες αποφάσεις με βάση στοιχεία και ορθολογισμό. Μας δίνει τη δυνατότητα να εξετάσουμε και να αμφισβητήσουμε τις υποθέσεις, τις πεποιθήσεις και τις προκαταλήψεις μας, να εντοπίσουμε και να αξιολογήσουμε επιχειρήματα, να αξιολογήσουμε τα στοιχεία και να σταθμίσουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα διαφορετικών επιλογών.

Ωστόσο, η κριτική σκέψη δεν είναι κάτι που έρχεται φυσικά σε όλους. Πολλοί άνθρωποι επηρεάζονται εύκολα από αυτά που ακούν ή διαβάζουν και τείνουν να δέχονται πληροφορίες στην ονομαστική τους αξία χωρίς να αμφισβητούν την εγκυρότητά τους. Για να μην επηρεάζεστε εύκολα, είναι σημαντικό να αναπτύξετε ορισμένες συνήθειες και δεξιότητες που προάγουν την κριτική σκέψη.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές που μπορείτε να μοιραστείτε με τους καθοδηγούμενους:

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



α) Να είστε δύσπιστοι . Όταν συναντάμε νέες πληροφορίες που μπορεί να λάβουν υπόψη τις αποφάσεις μας, δεν πρέπει να τις αποδεχόμαστε τυφλά. Θα πρέπει να αμφισβητήσουμε την πηγή των πληροφοριών, την αξιοπιστία τους και τις πιθανές προκαταλήψεις τους. Προτού λάβουμε μια απόφαση ή διαμορφώσουμε μια γνώμη, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι έχουμε όλα τα στοιχεία ερευνώντας το θέμα διεξοδικά, συμβουλευόμενοι πολλές πηγές και αξιολογώντας τα στοιχεία κριτικά.

β) Να έχετε ανοιχτό μυαλό. Θα πρέπει να εξετάσουμε απόψεις που μπορεί να είναι διαφορετικές από τις δικές μας και να αναζητήσουμε διαφορετικές πηγές πληροφοριών . Το να διατηρούμε ανοιχτό μυαλό σημαίνει επίσης ότι είμαστε πρόθυμοι να αλλάξουμε τη γνώμη μας ή να προσαρμόσουμε την απόφασή μας με βάση νέα στοιχεία. Απαιτεί μια προθυμία να παραδεχτούμε ότι μπορεί να μην έχουμε όλες τις απαντήσεις και να είμαστε ανοιχτοί στη μάθηση από άλλους ανθρώπους. Δεν πρέπει ποτέ να απορρίψουμε καμία πληροφορία ή κανέναν με την πρώτη ματιά.

γ) Εξετάστε πολλαπλές προοπτικές και αξιολογήστε τα επιχειρήματα. Δεν πρέπει να περιοριστούμε σε μια άποψη, είτε αυτή είναι δική μας είτε κάποιου άλλου. Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να δούμε τα πράγματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες, να εξετάσουμε εναλλακτικές απόψεις και να αμφισβητήσουμε τις δικές μας υποθέσεις. Όταν κάποιος προβάλλει ένα επιχείρημα, δεν πρέπει απλώς να το αποδεχόμαστε στην ονομαστική του αξία, αλλά αντίθετα να αναζητούμε ελαττώματα στη συλλογιστική, να αξιολογούμε τα στοιχεία που παρουσιάζονται και να σταθμίζουμε τα υπέρ και τα κατά.

7.1. Τεχνητή Νοημοσύνη – Ο Ελέφαντας στο δωμάτιο

"Όπως ένα σφυρί, το ChatGPT είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους σκοπούς. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι όπως ένα σφυρί μπορεί να μην είναι κατάλληλο για κάθε εργασία, το ChatGPT μπορεί να μην είναι πάντα η ιδανική λύση για κάθε κατάσταση. Ενώ το ChatGPT έχει σχεδιαστεί για να βοηθά με ένα ευρύ φάσμα ερωτήσεων και να παρέχει χρήσιμες απαντήσεις, έχει περιορισμούς και ενδέχεται να μην είναι σε θέση να παρέχει το ίδιο επίπεδο εξειδίκευσης ή λεπτή κατανόηση με έναν ανθρώπινο ειδικό σε ορισμένους τομείς.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία οποιουδήποτε εργαλείου, συμπεριλαμβανομένου του ChatGPT, και να το χρησιμοποιήσετε κατάλληλα. Μπορεί να είναι πολύτιμο για τη δημιουργία ιδεών, την παροχή γενικών πληροφοριών ή τη συμμετοχή σε περιστασιακές συζητήσεις. Ωστόσο, για πολύπλοκα ή ευαίσθητα θέματα, συνιστάται συχνά να συμβουλευτείτε ειδικούς ή επαγγελματίες του τομέα που διαθέτουν εξειδικευμένες γνώσεις και εμπειρία.

Όπως με κάθε εργαλείο, το παν είναι να το χρησιμοποιείς με σύνεση και να αναγνωρίζεις τους περιορισμούς του για να διασφαλίσεις τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα σε διαφορετικές καταστάσεις».

ChatGPT, 2023

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η νέα γενιά εργαζομένων ενδέχεται να αναπτύξει υπερβολική εξάρτηση από την τεχνητή νοημοσύνη εάν την αντιληφθεί ως μια βολική συντόμευση ή μια ολοκληρωμένη λύση για προκλήσεις που σχετίζονται με την εργασία.

Η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης προσφέρει πολλά οφέλη, όπως άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες, βοήθεια επίλυσης προβλημάτων, αποτελεσματικότητα ροής εργασιών και ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και συνεχή μάθηση. Ωστόσο, όπως συμβαίνει με τις νέες τεχνολογίες, οι νέοι εργαζόμενοι πρέπει να είναι προσεκτικοί όταν χρησιμοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη και να γνωρίζουν τους κινδύνους που ενέχει.

Η υπερβολική χρήση της τεχνητής νοημοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με συναδέλφους και προϊστάμενους, οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επαγγελματική ανάπτυξη, ενισχύοντας τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και την ανάπτυξη ζωτικών κοινωνικών δεξιοτήτων που συμβάλλουν σε μια καλά στρογγυλεμένη επαγγελματική προσωπικότητα. Επιπλέον, η υπερβολική εξάρτηση από την τεχνητή νοημοσύνη για την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων μπορεί να καταπνίξει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία. Η συνεχής αναζήτηση λύσεων από ένα σύστημα τεχνητής νοημοσύνης μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ικανότητα κάποιου να σκέφτεται έξω από το κουτί, να εξερευνά εναλλακτικές προσεγγίσεις και να ασκεί ανεξάρτητη λογική.

Οι νέοι καθοδηγούμενοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη υπεύθυνα και ηθικά. Είναι σημαντικό να τους εκπαιδύσουμε για τους περιορισμούς και τους πιθανούς κινδύνους. Αυτό περιλαμβάνει την αποφυγή ανήθικων χρήσεων, όπως το να βασίζεστε στην τεχνητή νοημοσύνη για να ολοκληρώσετε τις εργασίες σας ανέντιμα ή να δημιουργήσετε παραπλανητικό περιεχόμενο.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Δεν υπάρχει λόγος να μην υπάρχει η τεχνητή νοημοσύνη σε ένα περιβάλλον ακεραιότητας, υπευθυνότητας και ηθικών πρακτικών, αλλά οι καθοδηγούμενοι πρέπει πάντα να θυμούνται:

Τίποτα δεν ξεπερνά την εμπειρία, τη δημιουργικότητα και την εκπληκτικότητα των ανθρώπων!

8. Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- 1. Αναλογιζόμενοι τις εμπειρίες σας τόσο ως επαγγελματίες όσο και ως μέντορας, έχετε αντιμετωπίσει ποτέ προκλήσεις που σχετίζονται με τη λήψη αποφάσεων με τους καθοδηγούμενους, τους συναδέλφους ή την εργασία σας γενικότερα; Ποια ήταν μερικά κοινά λάθη που παρατηρήσατε ή κάνατε και ποια μαθήματα πήρατε από αυτές τις εμπειρίες;*
- 2. Μπορείτε να σκεφτείτε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα όπου παρείχατε μέντορινγκ σε έναν καθοδηγούμενο που δυσκολευόταν να λάβει αποφάσεις;*
- 3. Μπορείτε να θυμηθείτε μια πρόσφατη κατάσταση λήψης αποφάσεων στον ρόλο μέντορινγκ/ηγείας σας, όπου συνειδητοποιήσατε ότι δεν είχατε ολοκληρωμένη κατανόηση μιας συγκεκριμένης πτυχής ή έννοιας που σχετίζεται με τη λήψη αποφάσεων; Πώς αντιμετωπίσατε αυτό το κενό στη γνώση; Αν «ναι», πώς; Εάν «Όχι», ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την κατανόησή σας σε αυτόν τον τομέα;*
- 4. Μπορείτε να περιγράψετε ένα συγκεκριμένο σενάριο όπου συναντήσατε έναν καθοδηγούμενο που παλεύει με μια περίπλοκη διαδικασία λήψης αποφάσεων; Ποια βήματα κάνατε για να διασφαλίσετε ότι ήσασταν επαρκώς εξοπλισμένοι για να καθοδηγήσετε και να υποστηρίξετε αποτελεσματικά τον καθοδηγούμενο;*
- 5. Ποιους πόρους ή εργαλεία θεωρείτε χρήσιμα για να διευρύνετε την κατανόησή σας για τη λήψη αποφάσεων; Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια συγκεκριμένα βιβλία, εργαλεία, ιστότοπους κ.λπ.;*



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

9. Πηγές

BROWN, C. 2011. *The role of Emotional Intelligence in the Career Commitment and Decision-Making Process.* Available from: https://www.researchgate.net/publication/240278877_The_Role_of_Emotional_Intelligence_in_the_Career_Commitment_and_Decision-Making_Process [Accessed 2/5/2023]

DAVIDSON, J. 2016. *6 Tips to Achieve Work-Life Balance.* Available from: <https://www.mpi.org/blog/article/6-tips-to-achieve-work-life-balance> [Accessed 2/5/2023]

EUROPEAN PARLIAMENT. 2016. *Precarious Employment in Europe – Part 1: Patterns, Trends and Policy Strategy.* Available from: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/587285/IPOL_STU\(2016\)587285_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/587285/IPOL_STU(2016)587285_EN.pdf) [Accessed 2/5/2023]

HOFFMAN, M., & BURKS, V., S. 2020. *Worker overconfidence: Field Evidence and Implications for Employee Turnover and Firm Profits.* Available from:

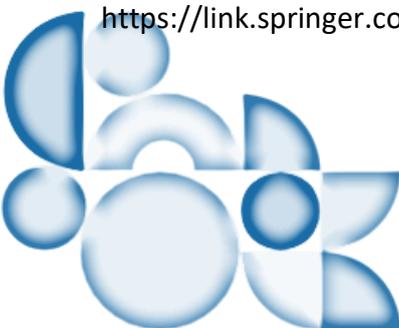
<https://www.econometricsociety.org/publications/quantitative-economics/2020/01/01/Worker-overconfidence-Field-evidence-and-implications-for-employee-turnover-and-firm-profits> [Accessed 2/5/2023]

JANOVSKI, A. 2020. *EU Youth Goals and the Vision of Young People.* Available from: <https://www.trainerslibrary.org/eu-youth-goals-and-the-vision-of-young-people/> [Accessed 2/5/2023]

KARLSSON, BN., & GARLING, T. 2015. *Psychological determinants of decision making under uncertainty: A review of recent research.* *European Psychologist*, 20(4), 257-267.

MIND TOOLS. 2023. *Managing Overconfident People.* Available from: <https://www.mindtools.com/anz6cqw/managing-overconfident-people> [Accessed 2/5/2023]

PETERS, E. 2019. *What is the Function of Confirmation Bias?.* Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10670-020-00252-1> [Accessed 2/5/2023]



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

PRAVEEN, SA. 2021. *Cognitive Distortions: Your Brain Lies to You.* Available from: <https://medium.com/atypical-psychology/cognitive-distortions-your-brain-lies-to-you-61900c6b5d0f> [Accessed 2/5/2023]

PSYCH CENTRAL. 2022. *What Is All-or-Nothing Thinking and Why It's Important to Manage It.* Available from: <https://psychcentral.com/health/all-or-nothing-thinking-examples#examples-of-all-or-nothing-thinking> [Accessed 2/5/2023]

SALLES, N. 2023. *How Strong Leaders Cope with 'Cocky' Young Employees.* Available from: <https://abundantstrategies.com/strong-leaders-cope-cocky-young-employees/> [Accessed 2/5/2023]

SELIGMAN, E, P, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. 2000. *Positive Psychology: An Introduction.* Available from: https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction [Accessed 2/5/2023]

STAHL, A. 5 Signs You're Successful (Even If You Don't Realize You Are). Available from: <https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2019/10/17/5-signs-youre-successful-even-if-you-dont-realize-you-are/> [Accessed 2/5/2023]

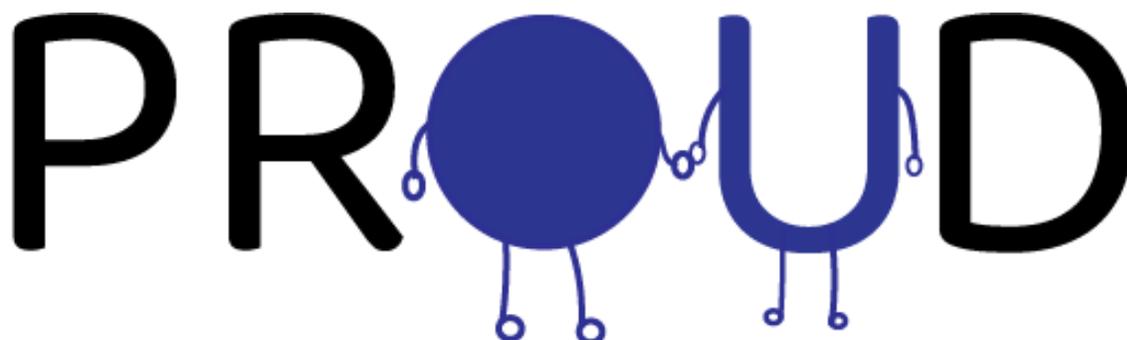
WORLD ECONOMIC FORUM. 2016. *This is What Millennials Look for in a Job.* Available from: <https://www.weforum.org/agenda/2016/07/this-is-what-millennials-look-for-in-a-job/> [Accessed 2/5/2023]



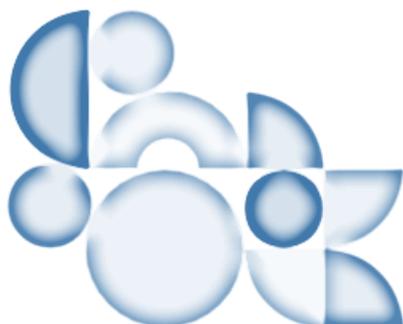
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Λήψη αποφάσεων

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Υιοθέτηση μιας νοοτροπίας GROWTH

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Οι νέοι είναι επιρρεπείς στην αποτυχία τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή, λόγω της πίεσης για επιτυχία, της απειρίας και της συναισθηματικής σκέψης.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η επίτευξη των στόχων ενός ατόμου δεν είναι πάντα μια απλή διαδικασία και οι αναποδιές και οι αποτυχίες είναι αναπόφευκτες. Τις περισσότερες φορές, οι νέοι βρίσκονται σε εξαιρετικά ανταγωνιστικές θέσεις και τείνουν να επικεντρώνονται στο τελικό αποτέλεσμα αντί να απολαμβάνουν τη διαδικασία της μάθησης και της ανάπτυξης ως άτομα. Πιο συγκεκριμένα, οι νέοι επηρεάζουν τις επιδόσεις τους από:

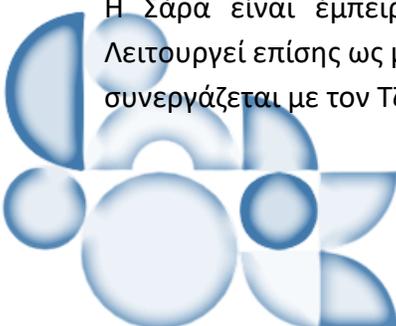
- α) Φόβο για κριτική
- β) Πίεση για την επιτυχία είτε από τη διοίκηση είτε από την οικογένεια
- γ) Στατική νοοτροπία

Η εκμάθηση αποδοχής και διαχείρισης της αποτυχίας είναι ένα κρίσιμο συστατικό για την επίτευξη προσωπικής ολοκλήρωσης.

Παράδειγμα περίπτωσης

Η Σάρα είναι έμπειρη υπεύθυνη του τεχνικού τμήματος μιας εταιρείας ανακύκλωσης. Λειτουργεί επίσης ως μέντορας για πολλά υποσχόμενους υπαλλήλους και πρόσφατα άρχισε να συνεργάζεται με τον Τζέικ. Ο Τζέικ είναι ένας νεαρός τεχνικός υπό την επίβλεψή της.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



Πρόσφατα, ο Τζέικ μοιράστηκε μαζί της ότι πιστεύει ότι οι φιλοδοξίες της εταιρείας ήταν πολύ υψηλές και ότι ένιωθε κυριευμένος από τον όγκο της δουλειάς που απαιτείται για τη διατήρηση υψηλών προτύπων εργασίας. Πάλευε να προσαρμοστεί στο γρήγορο περιβάλλον και φοβόταν μήπως κάνει λάθη που θα μπορούσαν ενδεχομένως να τον κάνουν να φαίνεται ανίκανος στα μάτια των συναδέλφων και των διευθυντών του.

Η Σάρα εξήγησε ότι η επίτευξη φιλόδοξων στόχων απαιτεί μάθηση από αποτυχίες και αποτυχίες και ενθάρρυνε τον Τζέικ να αγκαλιάσει τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη. Μοιράστηκε επίσης τις δικές της εμπειρίες από την αντιμετώπιση προκλήσεων και τη μάθηση από αυτές, γεγονός που βοήθησε τον Τζέικ να συνειδητοποιήσει ότι όλοι κάνουν λάθη και ότι είναι εντάξει να ζητά κάποιος βοήθεια. Του ανέθεσε μικρά έργα που ήταν απαιτητικά αλλά εφικτά και παρείχε ανατροφοδότηση και υποστήριξη στην πορεία.

Καθώς ο Τζέικ έγινε πιο άνετος με τον ρόλο του, άρχισε να παρατηρεί αναποτελεσματικότητα στη διαδικασία ανακύκλωσης. Πρότεινε αρκετές ιδέες για τον εξορθολογισμό της διαδικασίας και τη μείωση της σπατάλης και η Σάρα τον ενθάρρυνε να παρουσιάσει τις ιδέες του στην ομάδα. Ο Τζέικ ήταν νευρικός όταν μοιράστηκε τις ιδέες του, αλλά η Σάρα του υπενθύμισε ότι η συνεισφορά του ήταν πολύτιμη και ότι είχε τη δυνατότητα να έχει σημαντικό αντίκτυπο. Οι προτάσεις του Τζέικ έγιναν δεκτές από την ομάδα και του δόθηκε η ευκαιρία να ηγηθεί ενός έργου για την υλοποίηση των αλλαγών.

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΛΥΣΗ

Υιοθετώντας μια νοοτροπία GROWTH, οι νέοι εργαζόμενοι θα αναπτύξουν ανθεκτικότητα και αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης για να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να μάθουν από τις αποτυχίες, επαναπλαισιώνοντας την αρνητική αυτοομιλία και μαθαίνοντας από τα λάθη.

Τι είναι η νοοτροπία GROWTH;

Έχοντας μια νοοτροπία GROWTH σημαίνει ότι ένα άτομο ευδοκimeί στις προκλήσεις αντί να αντιλαμβάνεται την αποτυχία ως μια απολύτως αρνητική κατάσταση. Η αποτυχία εκλαμβάνεται ως ευκαιρία για την ανάπτυξη και την ανάπτυξη των ικανοτήτων κάποιου. Η νοοτροπία GROWTH



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

προβλέπει ότι η ευφυΐα και τα ταλέντα είναι όλα επιρρεπή στην ανάπτυξη. Μερικές γενικές συμβουλές για την υιοθέτηση μιας νοοτροπίας ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ είναι:

- 1. Ακούστε την εσωτερική σας φωνή**
- 2. Αναγνωρίστε ότι έχετε πάντα μια επιλογή**
- 3. Η εξάσκηση οδηγεί στη τελειότητα**
- 4. Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια**
- 5. Δείτε την αποτυχία ως ευκαιρία για μάθηση**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Αντί να βλέπουν τις αποτυχίες ως τελικό σημείο, οι νέοι μπορούν να υιοθετήσουν μια νοοτροπία GROWTH και να τις θεωρήσουν ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη. Τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης κατανοούν ότι η αποτυχία είναι ένα φυσικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Βλέπουν την αποτυχία ως μια ευκαιρία να μάθουν από τα λάθη τους, να αναλογιστούν την προσέγγισή τους και να προσπαθήσουν ξανά.

Μια νοοτροπία ανάπτυξης μπορεί να προσφέρει πληθώρα πλεονεκτημάτων που εκτείνονται πέρα από την απλή επίτευξη επιτυχίας. Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν ένα αξιοσημείωτο επίπεδο ανθεκτικότητας, επιμονής και προσαρμοστικότητας που μπορεί να ωφελήσει όλους τους τομείς της ζωής τους. Αυτή η αλλαγή στη σκέψη μπορεί να δώσει τη δυνατότητα στα άτομα να προσεγγίζουν τις προκλήσεις με περιέργεια και όχι με φόβο, και να επιμείνουν μπροστά στις αντιξοότητες. Τελικά, μια νοοτροπία ανάπτυξης μπορεί να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας και τις ικανότητές μας, ξεκλειδώνοντας πλήρως τις δυνατότητές μας για να επιτύχουμε τους στόχους μας και να ζήσουμε μια ικανοποιητική ζωή.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΠΗΓΕΣ

MINDSET WORKS. (2017). *Dr. Dweck's research into growth mindset changed education forever.* [online]. Available from: <https://www.mindsetworks.com/science/> [Accessed 30.09.2023.]

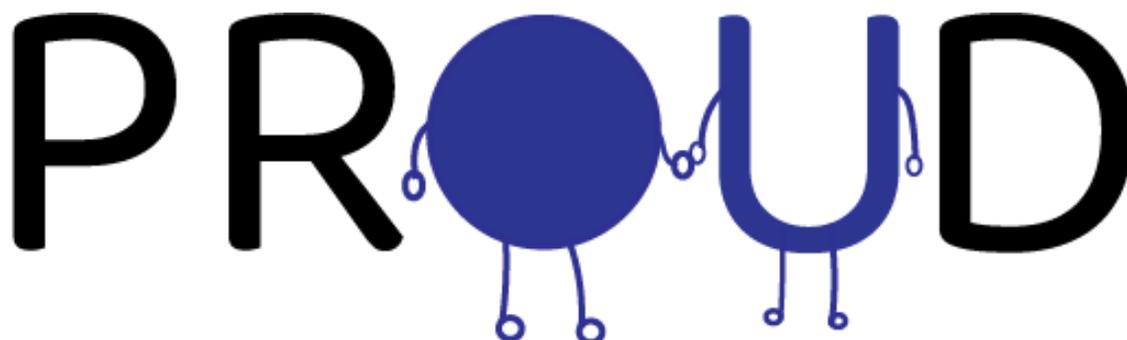
WGU. (2019). *What is a GROWTH Mindset? 8 Steps to Develop one.* [online]. Available from: <https://www.wgu.edu/blog/what-is-growth-mindset-8-steps-develop-one1904.html#close> [Accessed 30.09.2023.]



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Λήψη αποφάσεων

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Λόγω απειρίας, οι νέοι τείνουν να παίρνουν βιαστικές αποφάσεις χωρίς να λαμβάνουν υπόψη όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες ή προοπτικές.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Οι νέοι τείνουν να παίρνουν βιαστικές αποφάσεις χωρίς να λαμβάνουν υπόψη όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες ή προοπτικές. Η διαδικασία λήψης αποφάσεων θα πρέπει να γίνεται με συστηματικό και στοχαστικό τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη όλους τους σχετικούς παράγοντες και τις πιθανές συνέπειες πριν καταλήξει σε συμπέρασμα.

Μπορεί να είναι δύσκολο να προσδιοριστεί η καλύτερη πορεία δράσης όταν αντιμετωπίζετε αντικρουόμενες πληροφορίες, αβέβαια αποτελέσματα και περιορισμένους πόρους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε «παράλυση αποφάσεων» ή στην τάση να αποφευχθεί εντελώς η λήψη μιας απόφασης, η οποία μπορεί τελικά να οδηγήσει σε χαμένες ευκαιρίες ή αρνητικές συνέπειες για έναν εργαζόμενο και τον οργανισμό στον οποίο εργάζονται.

Παράδειγμα περίπτωσης

Ο Andrew , ιδιοκτήτης ενός boutique γυμναστηρίου, αντιμετωπίζει μείωση των συνδρομών και αυξημένο ανταγωνισμό με νέα γυμναστήρια που ανοίγουν σε όλη την πόλη του. Για να ξεπεράσει αυτή την πρόκληση, ο Andrew ξεκινά μια έρευνα αγοράς πραγματοποιώντας έρευνες, συνεντεύξεις και συνομιλίες με ομάδες εστίασης με τους υπάρχοντες και δυνητικούς πελάτες του. Μέσα από αυτές τις αλληλεπιδράσεις, ανακαλύπτει πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις του κοινού-στόχου του.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Ο Andrew μαθαίνει ότι το κοινό-στόχος του αποτελείται κυρίως από νέους επαγγελματίες, ηλικίας μεταξύ 25 και 40 ετών, που κάνουν πολυάσχολες ζωές και δίνουν προτεραιότητα σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Οι πελάτες του Andrew αναζητούν ένα στούντιο γυμναστικής που προσφέρει βολικές επιλογές προγραμματισμού προπόνησης για να εξυπηρετήσουν τα πολυάσχολα προγράμματα τους. Εκτιμούν την εξατομικευμένη προσοχή και την τεχνογνωσία των προπονητών και εκτιμούν την ποικιλία στα μαθήματα φυσικής κατάστασης, συμπεριλαμβανομένων των προπονήσεων υψηλής έντασης και της γιόγκα.

Οπλισμένος με αυτές τις ιδέες, ο Andrew αναγνωρίζει ότι καλύπτοντας τις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις του κοινού-στόχου του, μπορεί να βελτιώσει και να επεκτείνει τις υπηρεσίες που παρέχει το boutique fitness studio του, κερδίζοντας πλεονέκτημα έναντι του ανταγωνισμού.

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΛΥΣΗ

1. Συλλέξτε και αναλύστε πληροφορίες από πολλαπλές πηγές. Είναι σημαντικό να συλλέγουμε πληροφορίες από διάφορες πηγές για να αποκτήσουμε μια ολοκληρωμένη κατανόηση της κατάστασης και να εξετάσουμε διαφορετικές οπτικές γωνίες. Αυτό περιλαμβάνει τη διαβούλευση με ειδικούς, τη διεξαγωγή έρευνας και την αναζήτηση πληροφοριών από άλλους που μπορεί να έχουν σχετική γνώση ή εμπειρία.

2. Αναλύστε κριτικά τις πληροφορίες. Αυτό διασφαλίζει ότι είναι ακριβές, αξιόπιστο και σχετικό με την απόφαση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη σύγκριση και την αντιπαράθεση διαφορετικών πηγών πληροφοριών, τον εντοπισμό προτύπων και τάσεων και την αξιολόγηση των δυνατών και των αδυναμιών κάθε πηγής.

3. Ζυγίστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφορετικών επιλογών και εξετάστε τις πιθανές συνέπειες καθεμιάς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάπτυξη μιας λίστας κριτηρίων για την αξιολόγηση κάθε επιλογής και τη βαθμολογία τους με βάση το πόσο καλά πληρούν κάθε κριτήριο.

4. Λάβετε μια απόφαση με βάση την ανάλυση και την αξιολόγηση των πληροφοριών που συγκεντρώθηκαν. Είναι σημαντικό να κοινοποιείτε την απόφαση με σαφήνεια και

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



αποτελεσματικότητα σε άλλους που μπορεί να επηρεαστούν από αυτήν και να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τυχόν αποτελέσματα που προκύπτουν από την απόφαση.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Αποφάσεις που λαμβάνονται εν καιρώ ή χωρίς πλήρη κατανόηση της κατάστασης μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Αφιερώνοντας χρόνο για προβληματισμό, συλλογή πληροφοριών και εξέταση διαφορετικών απόψεων, οι νέοι μπορούν να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις για το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν και να λάβουν μια πιο ενημερωμένη και στρατηγική απόφαση.

ΠΗΓΕΣ

MIND TOOLS. (2023). *How to Make Decisions*. [online]. Available from:
<https://www.mindtools.com/aip/sat/how-to-make-decisions> [accessed 31.08.2023]

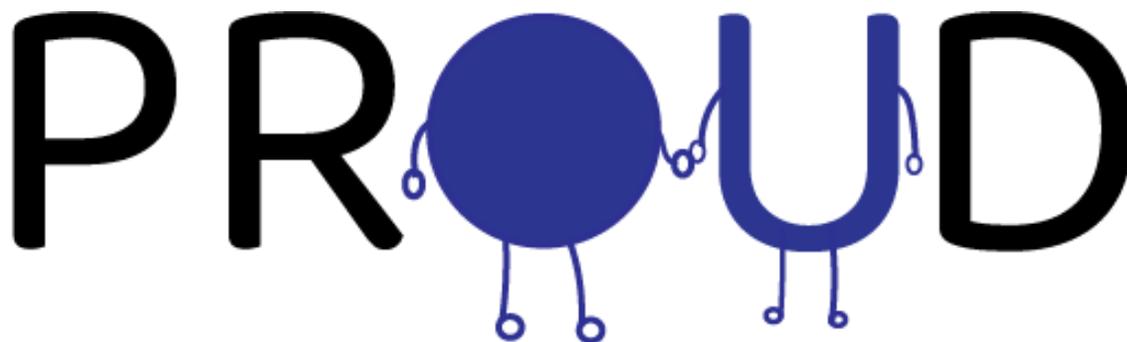
ZORIAN. (2016). *Best Practices for Effective Decision-Making (and My 6 Steps for Making Better Decisions)*. [online]. Available from:
<https://www.zorian.com/best-practices-decision-making/> [accessed 30.09.2023]



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Λήψη αποφάσεων

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σενάριο πρόκλησης λήψης αποφάσεων

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ: 2

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Στυλό και χαρτί ή φορητός υπολογιστής/tablet

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Λήψη απόφασης
- Διαχείριση κινδύνου
- Κριτική σκέψη
- Επικοινωνία
- Ανατροφοδότηση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Σε αυτή τη δραστηριότητα, το ένα άτομο ενεργεί ως υπάλληλος και το άλλο ως μέντορας.

Σενάριο:

Είστε υπάλληλος μιας κατασκευαστικής εταιρείας που παράγει πλαστικά καλαμάκια μιας χρήσης. Η εταιρεία δέχεται κριτική από περιβαλλοντικούς ακτιβιστές, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η παραγωγή και η χρήση πλαστικών μιας χρήσης συμβάλλουν στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Η εταιρεία εξετάζει εάν θα συνεχίσει να παράγει πλαστικά καλαμάκια μιας χρήσης ή θα επενδύσει στην παραγωγή πιο φιλικών προς το περιβάλλον προϊόντων, όπως επαναχρησιμοποιήσιμα καλαμάκια.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Ως υπάλληλος, έχετε την αποστολή να κάνετε μια σύσταση στον προϊστάμενό σας σχετικά με το εάν η εταιρεία πρέπει να συνεχίσει να παράγει πλαστικά καλαμάκια μιας χρήσης ή να επενδύσει στην παραγωγή πιο φιλικών προς το περιβάλλον προϊόντων. Αποφασίζετε να συμβουλευτείτε τον μέντορά σας προκειμένου να λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση σχετικά με τον τρόπο ανάλυσης αυτού του προβλήματος πριν παρουσιάσετε τις συστάσεις σας στον προϊστάμενό σας.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

A) Για τον Εργαζόμενο

1. Ο εργαζόμενος θα πρέπει να αξιολογήσει τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των πλαστικών μιας χρήσης και των εναλλακτικών προϊόντων, όπως τα επαναχρησιμοποιήσιμα καλαμάκια.
2. Ο εργαζόμενος θα πρέπει να εξετάσει τον οικονομικό αντίκτυπο της απόφασης και τις πιθανές συνέπειες της μετάβασης σε ένα πιο φιλικό προς το περιβάλλον προϊόν.
3. Ο εργαζόμενος θα πρέπει να παρουσιάσει τη σύσταση και το σκεπτικό του στον μέντορα, ο οποίος θα παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με τις συστάσεις και το σκεπτικό του υπαλλήλου.
4. Ο εργαζόμενος θα πρέπει να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές στις συστάσεις του με βάση τα σχόλια του μέντορα και ίσως να καταλήξει σε ένα αντεπιχείρημα.
5. Εάν δεν υπάρχουν περαιτέρω αλλαγές που πρέπει να γίνουν, ο εργαζόμενος μπορεί να προχωρήσει στην οριστικοποίηση της λίστας των συστάσεων.

B) Για τον Μέντορα

1. Ο μέντορας θα πρέπει να κάνει ερωτήσεις για να παρακινήσει την κριτική σκέψη και να αμφισβητήσει τις υποθέσεις του υπαλλήλου.
2. Ο μέντορας θα πρέπει να αξιολογεί τη συλλογιστική του υπαλλήλου, την ικανότητα στάθμισης των κινδύνων και των οφελών και την ικανότητα να εξετάζει τις ηθικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις.
3. Ο μέντορας θα ενεργεί ως επόπτης και θα αξιολογεί τη διαδικασία λήψης αποφάσεων του υπαλλήλου.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

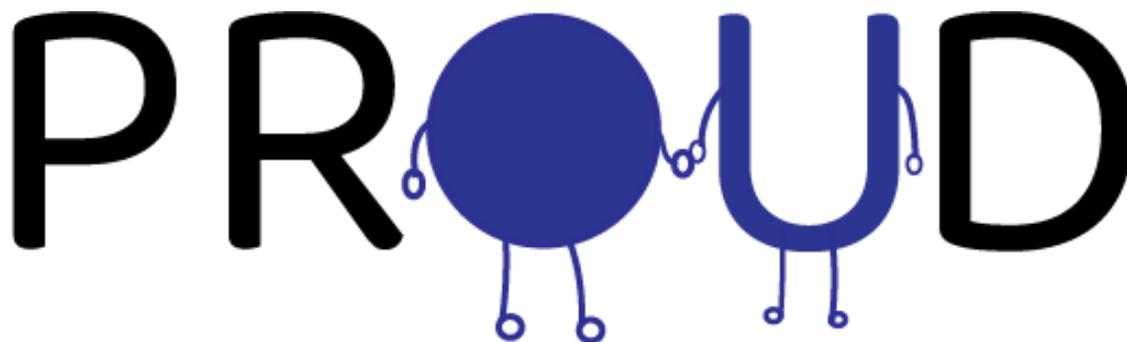
4. Ο μέντορας θα πρέπει να παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων του υπαλλήλου, συμπεριλαμβανομένων των περιοχών όπου ο εργαζόμενος διέπρεψε και των στοιχείων για βελτίωση.
5. Ο μέντορας θα πρέπει να εξηγήσει τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο του οργανισμού και να παρέχει πόρους στον εργαζόμενο για να εκπαιδευτεί πάνω στο θέμα.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Λήψη αποφάσεων

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Αυτοστοχασμός

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ: 2

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Στυλό και χαρτί ή φορητός υπολογιστής/tablet

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Λήψη απόφασης
- Αυτοστοχασμός
- Επικοινωνία
- Ανατροφοδότηση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Σε αυτή τη δραστηριότητα, το ένα άτομο ενεργεί ως υπάλληλος και το άλλο ως μέντορας.

Το καθήκον είναι ο εργαζόμενος/καθοδηγούμενος να αναλογιστεί τις προηγούμενες αποφάσεις στο χώρο εργασίας και να εντοπίσει τομείς βελτίωσης για μελλοντικές αποφάσεις στην εργασία.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

A) Για τον Εργαζόμενο

1. Προσπαθήστε να σκεφτείτε μια πρόσφατη πραγματική κατάσταση στη δουλειά σας, όπου σας προκάλε να κάνετε σημαντικά σχέδια ή αποφάσεις.
2. Δεν απαιτείται να αποκαλύψετε ευαίσθητες πληροφορίες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας αν το επιθυμείτε!
3. Προσπαθήστε να παρέχετε σαφείς πληροφορίες στον μέντορα ώστε να κατανοήσει την κατάστασή σας (τις ευθύνες σας στην εργασία, λεπτομέρειες σχετικά με την εργασία σας, πελατεία, καθημερινές προκλήσεις κ.λπ.)
4. Περιγράψτε την απόφαση που πήρατε, γιατί τη πήρατε και το αποτέλεσμα.
5. Ακούστε τα σχόλια του μέντορα και συζητήστε για το τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά.

B) Για τον Μέντορα

1. Ξεκινήστε ζητώντας από τον εργαζόμενο να σκεφτεί μια πρόσφατη απόφαση που πήρε στη δουλειά. Η απόφαση θα μπορούσε να σχετίζεται με ένα έργο, μια εργασία ή οποιαδήποτε άλλη πτυχή της δουλειάς τους.
2. Ενθαρρύνετε τον εργαζόμενο να είναι ανοιχτός και ειλικρινής σχετικά με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και τα αποτελέσματά του.
3. Εάν έχετε αυτοπεποίθηση, έχετε καλή κατανόηση της κατάστασης, προκαλέστε τον εαυτό σας να δώσει κάποια σχόλια.
4. Κάντε μια συζήτηση με τον υπάλληλο για να σκεφτείτε τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει διαφορετικά για να βελτιώσουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και το αποτέλεσμα.

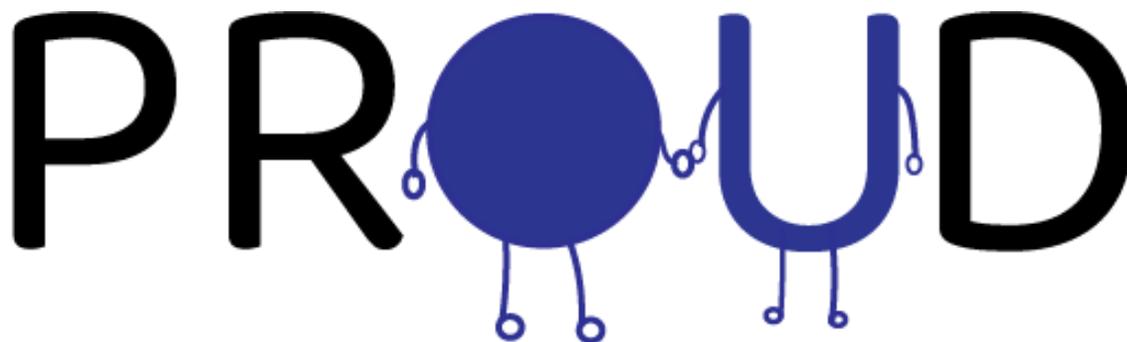
Και οι δύο συμμετέχοντες θα πρέπει να συνεργαστούν για να εντοπίσουν συγκεκριμένους τομείς βελτίωσης που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε μελλοντικές αποφάσεις. Μόλις εντοπιστούν οι τομείς βελτίωσης, και οι δύο συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν στρατηγικές για την εφαρμογή αυτών των αλλαγών σε μελλοντικές διαδικασίες λήψης αποφάσεων.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Λήψη αποφάσεων

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Προσδιορισμός ατομικών δυνάμεων

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ: 1

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

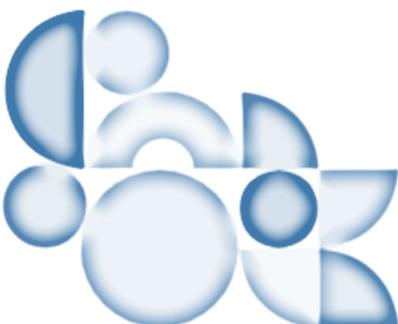
Στυλό και χαρτί ή φορητός υπολογιστής/tablet

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Αυτοστοχασμός
- Αυτοδιαχείριση
- Αυτογνωσία

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η άσκηση έχει στόχο να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα δυνατά σας σημεία και πώς να τα χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει είτε μεμονωμένα είτε με τη βοήθεια ενός μέντορα. Είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς και ανοιχτόμυαλοι κατά τη διαδικασία προβληματισμού. προσπαθήστε να μην είστε πολύ επικριτικοί με τον εαυτό σας.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

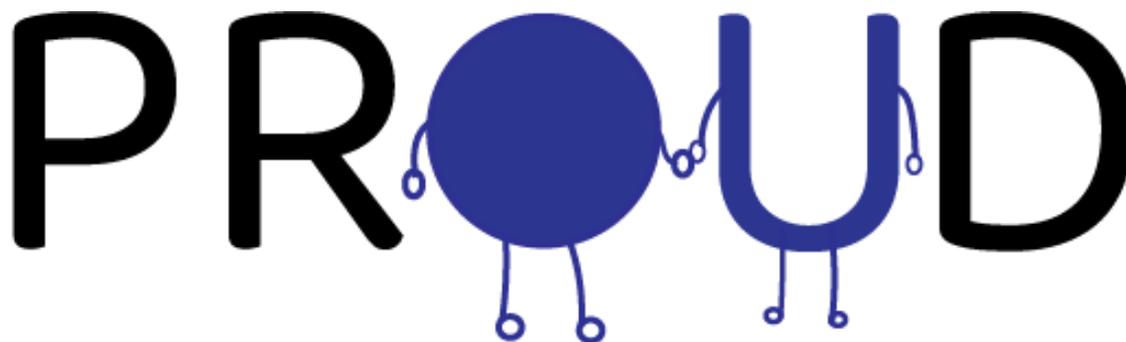
1. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις προηγούμενες εμπειρίες σας και να εντοπίσετε στιγμές και καταστάσεις όπου αισθανθήκατε ότι διαπρέψατε και αισθανθήκατε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και τις ικανότητές σας.
2. Σκεφτείτε γιατί διαπρέψατε σε αυτές τις καταστάσεις. Ποιες ικανότητες, γνώσεις, εξειδίκευση ή άλλα προσωπικά/προσωπικά χαρακτηριστικά σας έδωσαν πλεονέκτημα;
3. Κάντε μια λίστα με τα δυνατά σημεία που εντοπίστηκαν
4. Δώστε προτεραιότητα στις δυνάμεις σας με βάση την αξία που έχουν για εσάς, όσον αφορά την επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη
5. Κάντε μια λίστα με τους στόχους σας και καταναείμετε τα δυνατά σας σημεία στο καθένα. Μπορείτε να εντοπίσετε ευκαιρίες όπου μπορείτε να αξιοποιήσετε τα δυνατά σας σημεία για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους;
6. Κάντε ένα σχέδιο δράσης. Πώς σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις σας για να εκμεταλλευτείτε ευκαιρίες; Πως? Υπάρχει κάποιος που μπορεί να σας βοηθήσει;



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Λήψη αποφάσεων

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: Προσωπική προκατάληψη

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ: 2 - 4

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Στυλό και χαρτί ή φορητός υπολογιστής/tablet

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Αυτοστοχασμός
- Διαχείριση προσωπικής προκατάληψης
- Αυτογνωσία
- Επικοινωνία

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μελέτη περίπτωσης

Η Jasmine είναι υπεύθυνη ομάδας μάρκετινγκ σε μια πολυεθνική εταιρεία που ειδικεύεται στην ανάπτυξη διαφημιστικών εκστρατειών για τον κλάδο της υγείας. Εργάζεται στην εταιρεία για περισσότερα από 10 χρόνια και έχει τη φήμη ότι είναι ταλαντούχα και αφοσιωμένη υπάλληλος.

Τον τελευταίο καιρό, η Jasmine είχε προβλήματα με την απόδοση της ομάδας της. Παρατήρησε ότι η ομάδα της δυσκολεύεται να τηρήσει τις προθεσμίες και ότι η ποιότητα της δουλειάς της σταδιακά επιδεινώνεται.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Η Jasmine είναι πεπεισμένη ότι η βασική αιτία του προβλήματος είναι η έλλειψη προσοχής της ομάδας στη λεπτομέρεια και η τεμπελιά. Πιστεύει ότι δεν καταβάλλουν την απαραίτητη προσπάθεια για να διασφαλίσουν ότι η εργασία τους είναι χωρίς σφάλματα και σύμφωνα με τα πρότυπα της εταιρείας ή της.

Η Jasmine έχει εκφράσει τις ανησυχίες της στην ομάδα της, αλλά δεν έχουν απαντήσει θετικά στα σχόλιά της. Νιώθει απογοητευμένη από την έλλειψη ανταπόκρισής τους.

Έχει επίσης διαμαρτυρηθεί επίσημα στον διευθυντή της εταιρείας, μοιράζοντας τις ανησυχίες της για τη μη-ικανοποιητική απόδοση της ομάδας της. Ο διευθυντής απάντησε λέγοντάς της ότι πρέπει να βρει μια λύση σε αυτό το πρόβλημα ως επικεφαλής της ομάδας και να του αναφέρει σε 3 μήνες τις συστάσεις της.

Καθώς η Jasmine σκέφτεται την κατάσταση, σκέφτεται να συμβουλευτεί έναν από τους καθηγητές πανεπιστημίου της, ο οποίος ασκεί επίσης το επάγγελμά της ως μέντορας για πολλά υποσχόμενους επαγγελματίες του μάρκετινγκ. Επιπλέον, συνειδητοποιεί ότι η αντίληψή της για την απόδοση της ομάδας μπορεί να επηρεαστεί από τις προσωπικές της προκαταλήψεις. Η Jasmine ήταν πάντα τελειομανής και έχει υψηλές προσδοκίες από τον εαυτό της και τους άλλους. Συνειδητοποιεί ότι η ομάδα της μπορεί να έχει διαφορετικά στυλ εργασίας και ότι η τελειομανία της επιβαρύνει πάρα πολύ την ομάδα της. Επιπλέον, ίσως η ομάδα να μην μοιράζεται τις ίδιες προτιμήσεις στο στυλ της οπτικής διαφήμισης με εκείνη.

Κατευθυντήριες γραμμές

Σε ομάδες των 2-4 ατόμων, συζητήστε τη μελέτη περίπτωσης και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις. Παρουσιάστε τα συμπεράσματά σας στην υπόλοιπη τάξη/ομάδα.

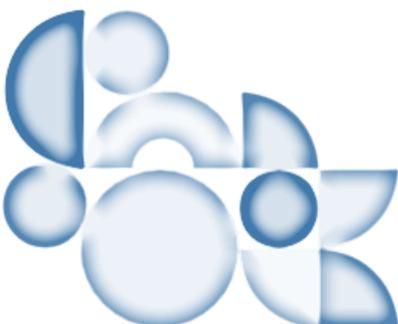
Ερωτήσεις

1. Εάν ήσασταν στη θέση της Jasmine, ποια βήματα θα κάνατε για να αντιμετωπίσετε την προσωπική σας προκατάληψη και να διασφαλίσετε ότι δεν επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων στη δουλειά σας;



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

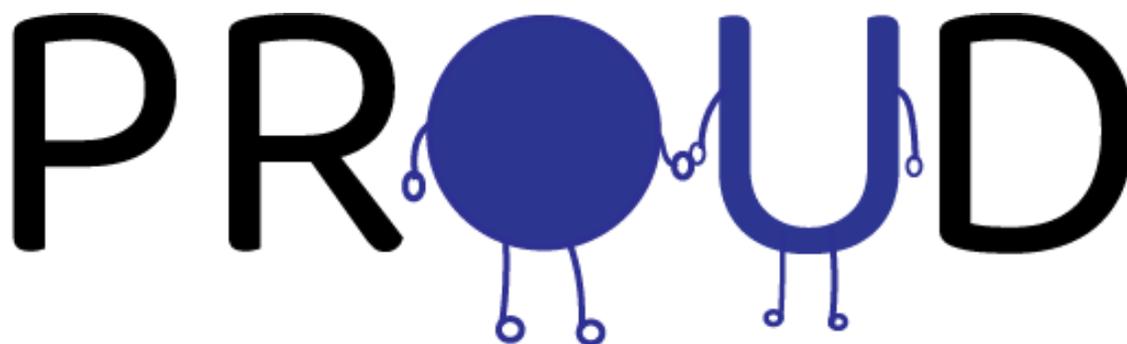
2. Πιστεύετε ότι το μέντορινγκ θα μπορούσε να τη βοηθήσει σε αυτή την περίπτωση; Αν «ναι», γιατί; Αν «Όχι», γιατί όχι;
3. Πώς θα προσεγγίζατε την κατάσταση εάν ένας συνάδελφος σας έδινε σχόλια που σας έκαναν να νιώθετε άβολα;
4. Εάν ήσασταν στη θέση της Jasmine, ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιούσατε για να προωθήσετε έναν πιο περιεκτικό και ευέλικτο χώρο εργασίας, όπου οι απόψεις και οι προοπτικές των εργαζομένων ακούγονταν;



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 Λήψη αποφάσεων

ΚΟΥΙΖ

E1. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την τάση να ευνοεί κάποιος πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις προϋπάρχουσες πεποιθήσεις ή αξίες του;

1. Υποστήριξη επιβεβαίωσης
2. Εμπιστοσύνη στις πεποιθήσεις και τις απόψεις μας
3. Ασπρόμαυρη σκέψη

4. Προκατάληψη επιβεβαίωσης

Ανατροφοδότηση: Είναι σημαντικό να εκτεθούμε σκόπιμα σε μια σειρά από διαφορετικές απόψεις, προκειμένου να αποκτήσουμε μια πιο ισορροπημένη οπτική για οποιαδήποτε κατάσταση.

E2. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι μια αποτελεσματική στρατηγική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διαχειριστείτε την υπερβολική εμπιστοσύνη στο χώρο εργασίας;

1. Αναζητώντας σχόλια από συναδέλφους και διευθυντές
2. Συνεργασία με συναδέλφους
3. Παρακολούθηση προγραμμάτων καθοδήγησης

4. Αποφυγή αναζήτησης ευκαιριών για απόκτηση περισσότερης εμπειρίας

5. Αγκαλιάζοντας την αποτυχία και μαθαίνοντας από τα λάθη



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

E3. Η επιτυχία καθορίζεται αποκλειστικά από τα επαγγελματικά επιτεύγματα ενός ατόμου και δεν έχει καμία σχέση με την προσωπική ολοκλήρωση ή ευτυχία.

1. Αλήθεια

2. Ψέμα

Q4. Ποια είναι η προτεινόμενη προσέγγιση για τη διαχείριση της αποτυχίας;

1. Αγνοήστε τη και προχωρήστε

2. Δικαιολογήστε την αποτυχία

3. Χρησιμοποιήστε το ως ευκαιρία για μάθηση, ανάπτυξη και βελτίωση

4. Τα παρατήστε και δοκιμάστε κάτι άλλο

E5. Το να έχετε ανοιχτό μυαλό σημαίνει να είστε πάντα πρόθυμοι να αλλάξετε τη γνώμη σας με βάση νέα στοιχεία, ανεξάρτητα από την πηγή ή την αξιοπιστία τους.

1. Αλήθεια

2. Ψέμα

Σχόλια: Αν και το να έχετε ανοιχτό μυαλό συνεπάγεται την πρόθυμη να αλλάξετε τη γνώμη σας με βάση νέα στοιχεία, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη την πηγή και την αξιοπιστία αυτών των στοιχείων πριν λάβετε οποιοσδήποτε αποφάσεις. Η απλή αποδοχή οποιασδήποτε νέας πληροφορίας χωρίς να αξιολογηθεί η εγκυρότητά της ή να ληφθούν υπόψη οι προοπτικές άλλων μπορεί να οδηγήσει σε προκατειλημμένες ή ανενημέρωτες απόψεις.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.