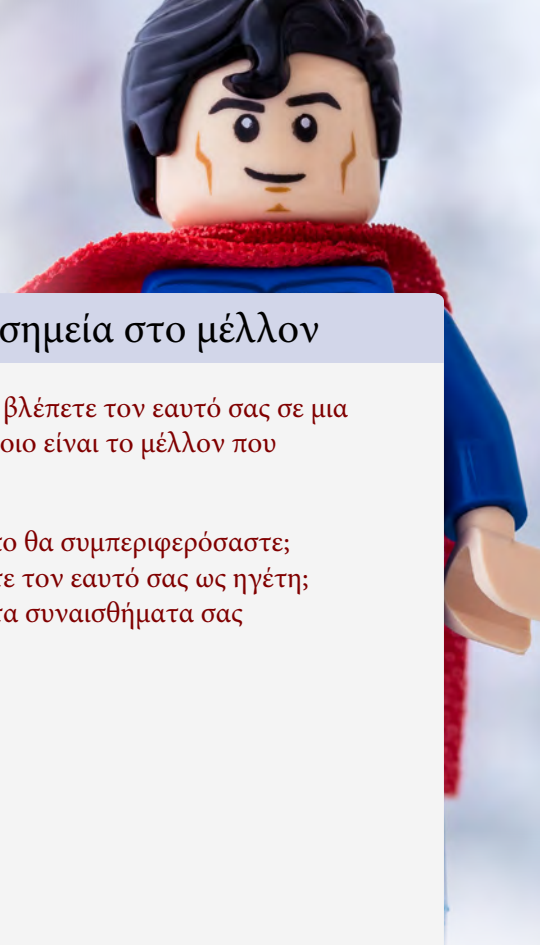




# Υπόδειγμα: Αναπτύσσοντας δεξιότητες ανθεκτικότητας μέσω της αυτοαποτελεσματικότητας



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Να κατανοήσετε τις δυνατότητές σας ώστε να αξιοποιήσετε τις ικανότητές σας, για την επίτευξη στόχων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δικές σας δυνατότητες πιο αποτελεσματικά.

### Θετικά σημεία του παρελθόντος

Νιώθετε ευγνώμονες για τις εμπειρίες που βιώσατε κατά το παρελθόν;

Θα εκφράζατε την ευγνωμοσύνη σας, σχετικά με τις εμπειρίες του παρελθόντος, σε κάποιον/α και με ποιο τρόπο;

Νιώθετε ότι πρέπει να επαναπροσδιορίσετε κάποια κατάσταση ώστε να μη νιώθετε θυμό ή ένταση για κάτι; ή προς κάποιον ;

### Θετικά σημεία στο παρόν

Στοχαστείτε σε σχέση με τα θετικά στοιχεία της εργασίας σας, κυρίως για αυτά που σας χαροποιούν ιδιαίτερα.

Επιλέξτε ένα από αυτά, το πιο σημαντικό που σας χαροποιεί κατά την διάρκεια της καθημερινής εργασίας σας. Επικεντρωθείτε σ' αυτό και σε σχέση με την εργασιακή δραστηριότητα που κάνετε.

Καταγράψτε, τα συναισθήματα και το τρόπο που αντιλαμβάνεστε τα πράγματα την στιγμή αυτή. Πως θα μπορούσατε να βιώνετε να ίδια θετικά συναισθήματα και σε άλλους τομείς της ζωής σας;

### Θετικά σημεία στο μέλλον

Περιγράψτε πως βλέπετε τον εαυτό σας σε μια θέση ηγεσίας. ' Ποιο είναι το μέλλον που επιθυμείτε;

- Με ποιον τρόπο θα συμπεριφερόσαστε;
- Πως θα βλέπατε τον εαυτό σας ως ηγέτη;
- Ποια θα ήταν τα συναισθήματα σας



Η αυτοαποτελεσματικότητα έγκειται σε μία ισχυρή εσωτερική πεποίθηση που προκαλεί παρακίνηση και δράση ως προς την επίτευξη επιθυμητών αποτελεσμάτων. Αξιοποιήστε το υπόδειγμα ώστε να αξιολογήσετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαχείριση ή τις ομάδες σας. Έτσι θα μπορέσετε να εκπονήσετε ένα μέσο μακροπρόθεσμο πλάνο ενεργειών.

