

LOOK LIKE ME

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η αυτογνωσία ορίζεται ως η ικανότητα να διαβάζεις και να κατανοείς τα συναισθήματά σου καθώς και να αναγνωρίζεις τον αντίκτυπό τους στους άλλους. Μπορεί απλά να ειπωθεί ότι η αυτογνωσία είναι μια βασική κατανόηση του πώς νιώθουμε και γιατί νιώθουμε έτσι. Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, τόσο πιο εύκολο είναι να τα διαχειριστούμε και να ανταποκριθούμε συνειδητά στους άλλους.

Μερικά από τα οφέλη της αυτογνωσίας είναι:

- η αυτογνωσία μπορεί να μας κάνει πιο ενεργητικούς, να τονώσει την αποδοχή μας και να ενθαρρύνει τη θετική αυτο-ανάπτυξη
- η αυτογνωσία μάς επιτρέπει να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων, να ασκούμε αυτοέλεγχο και να έχουμε υψηλότερη αυτοεκτίμηση

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ
Για να τα διαχειρίζεσαι καλύτερα • ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗΝ ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
Για να συνεργάζεστε καλύτερα • ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΟΥ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ
Για να ανταποκρίνεσαι συνειδητά στα συναισθήματα των άλλων | <ul style="list-style-type: none"> • ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ
Ενθαρρύνεις την θετική αυτοανάπτυξη • ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ
Και την επίδραση των συναισθημάτων μας σε αυτούς • ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
Στη σχολική τάξη, την εργασία |
|---|--|



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ

Αυτή η δραστηριότητα περιγράφεται ως ενδεδειγμένη για μεγαλύτερα παιδιά, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγή στην αυτογνωσία σε ομάδες μεγαλύτερης ηλικίας. Ο συντονιστής προετοιμάζει τις αρχικές προτάσεις και τους ενθαρρύνει να τις ολοκληρώσουν. Μερικά παραδείγματα είναι (από την ιστοσελίδα [Positivepsychology.com](https://positivepsychology.com)):
Όταν βαριέμαι, μου αρέσει να.... Στον ελεύθερο χρόνο μου, απολαμβάνω.... Είμαι πιο χαρούμενος όταν... Όταν κάνω λάθος..., Όταν η μέρα μου δεν πάει καλά,...

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες μπορούν να προτείνουν τις δικές τους αρχές προτάσεων.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [Positivepsychology.com: https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/;](https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/) <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/> (access: October 2022)
- Goleman, D. (2000). Working with Emotional Intelligence.
- Goleman, D. (2005), Emotional intelligence

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανakλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους