

LOOK LIKE ME

ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΙΣ ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η αξία που δίνουμε στον εαυτό μας μοιάζει με την αξία που δίνουμε στους άλλους. Ως αποτέλεσμα της αποτυχίας μας να κρατήσουμε τις υποσχέσεις μας, κάτι μέσα μας σπάει, και ακόμη περισσότερο, η πίστη και η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας βλάπτονται σοβαρά. Εάν σταθείτε πίσω από την υπόσχεσή σας και αναλάβετε δράση για να την εκπληρώσετε, θα οδηγήσει σε ικανοποίηση. Αντίθετα, το να μην κρατάτε την υπόσχεση που δώσατε στον εαυτό σας, συνειδητά ή ασυνείδητα θα έχει ως αποτέλεσμα την απογοήτευση, τη δυσαρέσκεια και την απώλεια της αυτοπεποίθησης.

"Επιπλέον, το πείραμα αποκαλύπτει ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων στα υποκείμενα κίνητρα για την τήρηση μιας υπόσχεσης. Τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες, η δική τους υπόσχεση στον άλλο όσο και οι προσδοκίες του δέκτη έχουν σημασία." (Kleinknecht, 2019)

ΣΤΟΧΟΙ

- **Σκεφτείτε για αυτόν που έχετε απέναντί σας**

Να γνωρίζετε ότι οι προσδοκίες οδηγούν σε απογοήτευση στους άλλους. Όταν κάποιος είναι απογοητευμένος και σε αγανακτεί.

- **Κρατάμε τις υποσχέσεις μας**

Οι υποσχέσεις που δίνουμε στον εαυτό μας είναι εξίσου σημαντικές για την επικοινωνία μας με το περιβάλλον μας

- **Κρατάμε τις υποσχέσεις μας στους άλλους**

Η τήρηση μιας υπόσχεσης θέτει τα θεμέλια για εμπιστοσύνη και σεβασμό. Όταν η συμπεριφορά μας είναι συνεπής, επιτρέπει στους άλλους να μας εμπιστευτούν.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 1**

Μεγάλη διαβεβαίωση αξίας που δίνουμε σε κάποιον άλλο

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 2**

Ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 3**

Αίσθημα αξίας



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: *Οργανώστε και διοχετεύστε τον εαυτό σας με κίνητρο*

Υπάρχει μεγάλη αλληλεξάρτηση: το να διατηρείτε στον εαυτό σας κίνητρο θα αυξήσει επίσης την πιθανότητα να τηρήσετε μια υπόσχεση και η τήρηση μιας υπόσχεσης θα σας παρακινήσει για τις μελλοντικές προσπάθειες. Για να τηρήσετε ένα συγκεκριμένο σχέδιο και συμφωνία με κάποιον άλλο, είναι απαραίτητο να οργανωθείτε, επομένως αυτή είναι μια άλλη μεταβλητή που επηρεάζει τη σχέση κινήτρων και τήρησης μιας υπόσχεσης.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Kleinknecht, Janina (2019). A man of his word? An experiment on gender differences in promise keeping, Journal of Economic Behavior & Organization. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167268119303154>
- Mind Tools. <https://www.mindtools.com/pages/article/keeping-your-word.htm>

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 αντανακλά 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