

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Οδηγίες: Η παρακάτω άσκηση προτείνεται στο πλαίσιο μιας συνεδρίας καθοδήγησης. Εάν βρίσκετε ότι δεν είναι αρκετά συναφής με την κατάσταση ή τους στόχους σας, μπορείτε ελεύθερα να τροποποιήσετε την άσκηση ώστε να αντιστοιχεί στις ανάγκες καθοδήγησης σας.

Τίτλος άσκησης	Πώς μπορείτε να πετύχετε μια καλύτερη ισορροπία στην επαγγελματική ζωή
Κατηγορία	μη τεχνικές δεξιότητες / soft skills
Υποκατηγορία	αφοσίωση πολυγενεακού εργατικού δυναμικού
Λέξεις-κλειδιά	ισορροπία στην επαγγελματική ζωή, σχεδιασμός, επιχείρηση, αυτό-εξυπηρέτηση, βέλτιστη πρακτική
Πεδίο ανάπτυξης	Το πεδίο ανάπτυξης εκτείνεται στον καθορισμό υγιών ορίων μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής, στην καλλιέργεια ευελιξίας και στον καθορισμό προτεραιοτήτων. Παρατηρείται μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, όταν επιτυγχάνεται σωματική και ψυχική ευεξία, όταν βελτιώνεται η ευτυχία και όταν βρίσκονται σε αρμονία τόσο η προσωπική όσο και η επαγγελματική ζωής.
Η άσκηση με λίγα λόγια	Η άσκηση επικεντρώνεται στην προώθηση της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης, παρέχονται στρατηγικές για την επίτευξη ισορροπίας στην επαγγελματική και την προσωπική ζωή, και ενθαρρύνεται η εφαρμογή τους.
Η Πρακτική Άσκηση επιτρέπει την καλλιέργεια και την εφαρμογή δεξιοτήτων στα εξής πεδία	• Ο σχεδιασμός γίνεται συνήθεια • Καταρτίζονται όρια και προτεραιότητες • Εξάσκηση στην ανάθεση καθηκόντων • Βελτίωση των οργανωσιακών δεξιοτήτων, καθώς και στην ευελιξία • Έκθεση των αναγκών
Η Πρακτική Άσκηση επιτρέπει την περαιτέρω καλλιέργεια και εφαρμογή γνώσεων ως προς	• Εξισορρόπηση προσωπικής και επαγγελματικής ζωής • Οργανωσιακές και επικοινωνιακές στρατηγικές • Τεχνικές παραγωγικότητας • Διαχείριση χρόνου • Αυτοβελτίωση
Περιγραφή άσκησης	Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδες των τριών ατόμων. Η εργασία πραγματοποιείται ακολουθώντας 4 βήματα: 1. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους σχετικά με τη διαχείριση της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής και εντοπίζουν βέλτιστες πρακτικές και σημεία που χρήζουν βελτίωσης

	2. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ορισμένες από τις κοινές βέλτιστες πρακτικές που εξέθεσαν στο προηγούμενο βήμα, καθώς και από τις τεχνικές που στοχεύουν στη βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και δεσμεύονται να τις εφαρμόζουν καθημερινά για διάστημα δύο εβδομάδων 3. Οι συμμετέχοντες καταγράφουν καθημερινά τις νέες συνήθειες που εφαρμόζουν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή 4. Κατά τη διάρκεια της δεύτερης συνεδρίας, οι συμμετέχοντες επαναλαμβάνουν το 1ο βήμα και μοιράζονται τις βελτιώσεις που έχουν επιτευχθεί
Εργαλεία και πόροι	Σημειωματάριο για την καταγραφή των νέων συνηθειών
Προτεινόμενο χρονοδιάγραμμα	2 συνεδρίες της 1 ώρας με απόκλιση 2 εβδομάδων μεταξύ τους



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο αυτό έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη του Προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η παρούσα ανακοίνωση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.