

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

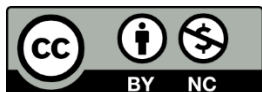
### ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

**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 καθοδήγησής σας.

Τίτλος άσκησης	Πώς μπορείτε να αναπτύξετε μεγαλύτερη προθυμία
Κατηγορία	μη τεχνικές δεξιότητες / soft skills
Υποκατηγορία	διαφορετικότητα και ενσωμάτωση
Λέξεις-κλειδιά	Αποφασιστικότητα, εστίαση, προσανατολισμός στο στόχο, προθυμία, δημιουργικός, -ή, θετικός, -η, οπτικός, -ή, ατομική ανάπτυξη, αυτοεξυπηρέτηση
Πεδίο ανάπτυξης	Η προθυμία αποτελεί εσωτερική κινητήρια δύναμη που προάγει την αποτελεσματική τέλεση και ολοκλήρωση εργασιών και καθηκόντων στον άνθρωπο. Πρόκειται για ένα σύνολο αντιλήψεων και αξιών που καλλιεργούνται χωρίς την επίβλεψη κάποιου υψηλότερου.
Η άσκηση με λίγα λόγια	Υιοθέτηση θετικών και εποικοδομητικών επαγγελματικών συμπεριφορών οι οποίες διευκολύνουν την εργασιακή διαδικασία. Ενθάρρυνση μίας υγιούς αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας.
Η Πρακτική Άσκηση επιτρέπει την καλλιέργεια και την εφαρμογή δεξιοτήτων στα εξής πεδία	ικανότητα παραδοχής λαθών αντί της επίρριψης ευθύνης σε άλλους, προσανατολισμός σε υψηλούς στόχους, ικανότητα εστίασης, αντιμετώπιση των προβλημάτων ως προκλήσεις, συνεχόμενη αξιολόγηση της απόδοσης και ανάπτυξη τρόπων βελτίωσης, σαφές όραμα
Η Πρακτική Άσκηση επιτρέπει την περαιτέρω καλλιέργεια και εφαρμογή γνώσεων ως προς	Καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας, ενίσχυση της ατομικής ανθεκτικότητας, στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, ισχυρές και αξιόπιστες σχέσεις
Περιγραφή άσκησης	Και οι δύο εργαζόμενοι, -ες καλούνται να λύσουν την ίδια άσκηση - σχεδιάζουν έναν πίνακα οραμάτων, ο οποίος περιλαμβάνει εργασιακούς στόχους και φιλοδοξίες που ενδυναμώνουν τον προσανατολισμό στο στόχο. Τα οπτικά ερεθίσματα είναι πολύ αποτελεσματικά και αγνοούνται με πολλή δυσκολία. Το ζεύγος (κατά προτίμηση από διαφορετικές μεταξύ τους γενιές) καλείται να προτείνει μία μικρή δραστηριότητα που θα έβγαζε προσωρινά τον άλλον από τη ζώνη άνεσής του. Προϋποθέτει καλή γνώση άλλου ατόμου (συναδέλφου). Αναπτύσσει μεγαλύτερη προθυμία και συσφίγγει τις σχέσεις μεταξύ των γενεών, δημιουργώντας μία διασκεδαστική και θετική ατμόσφαιρα.
Εργαλεία και πόροι	Ενθαρρυντικός πίνακας ανακοινώσεων



Προτεινόμενο χρονοδιάγραμμα	δραστηριότητα με μακροπρόθεσμο ορίζοντα (μερικούς μήνες τουλάχιστον)
--------------------------------	---



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.*