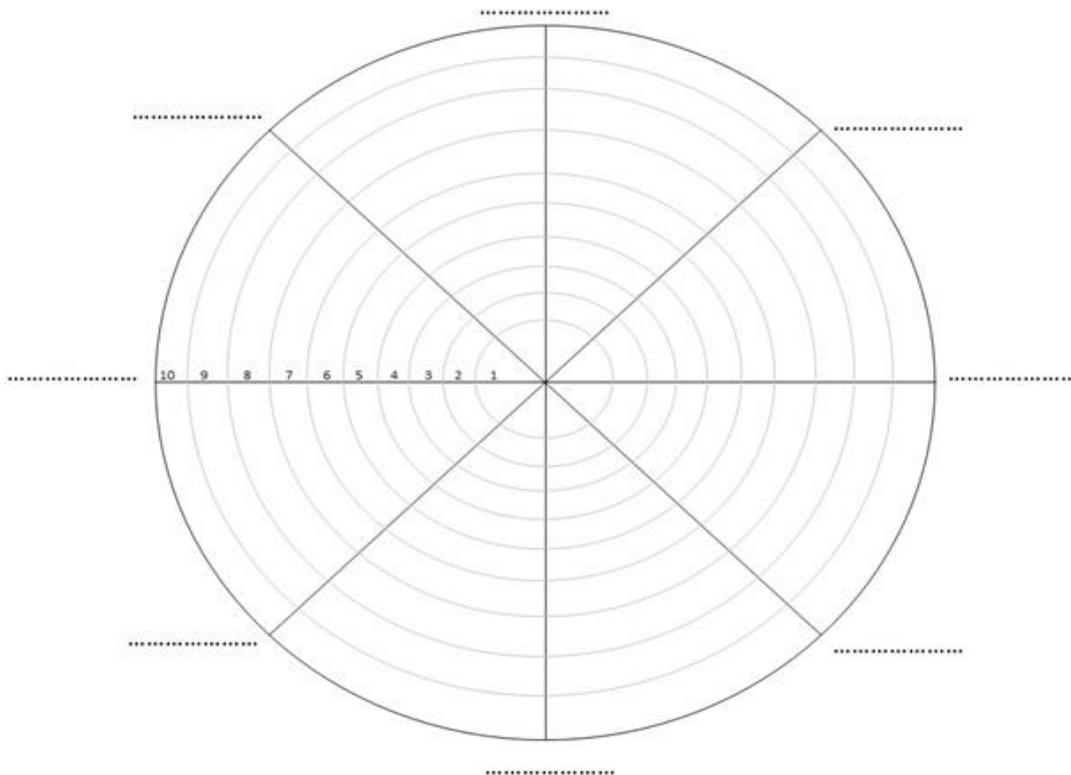


2. ΑΣΚΗΣΗ: Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

2.1. Στόχος της δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την αίσθηση της επάρκειας σας, κάνοντάς σας να συνειδητοποιήσετε ότι διαθέτετε ήδη πολλές από τις υποκειμενικά σημαντικές ικανότητες που θα έπρεπε να έχει ένας "ιδανικός εργαζόμενος". Εκτός αυτού, θα δείτε ότι οι ικανότητες που εξακολουθούν να είναι χαμηλής έντασης μπορούν να εκπαιδευτούν. Για τον σκοπό αυτό, θα καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο θα τις αναπτύξετε και θα προγραμματίσετε δραστηριότητες που αποσκοπούν στη βελτίωσή τους.

Οδηγίες: Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο σε ένα κομμάτι χαρτί. Χωρίστε τον στη μέση, πάλι στη μέση και στη συνέχεια σε δύο διαγώνιες, ώστε να έχετε οκτώ μέρη του κέικ. Παρακάτω υπάρχει ένα σχέδιο επισκόπησης που μπορείτε να



χρησιμοποιήσετε.

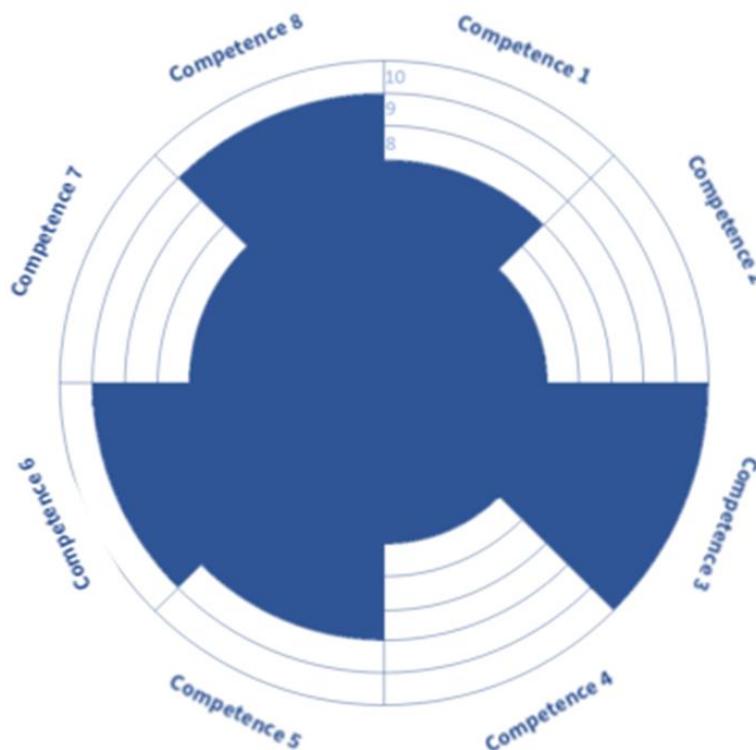
Στην εξωτερική πλευρά του κύκλου, γράψτε τα 8 πιο σημαντικά χαρακτηριστικά ενός ικανού εργαζομένου.

Γιατί οκτώ;

Αυτοί θα είναι οι οκτώ πυλώνες της αίσθησης της ικανότητάς σας.

Στην αρχή, είναι αρκετό. Στη συνέχεια μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα χαρακτηριστικά. Το θέμα είναι να μην αποθαρρύνεστε. Αυτή η άσκηση θα σας δείξει πώς να επιτύχετε το υψηλότερο δυνατό αποτέλεσμα με τη λιγότερη δυνατή εργασία.

Εκτιμήστε σε ποιο βαθμό οι ικανότητες που επιλέξατε σας συνοδεύουν σήμερα (τώρα, ήδη). Στη συνέχεια, σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10 σημειώστε στον κύκλο πόσο αυτή η ιδιότητα υπάρχει ήδη μέσα σας, πόσο κορεσμένη είναι. Τώρα, σήμερα, για αυτή τη στιγμή. Υποθέτουμε ότι το 0 είναι το ίδιο το κέντρο του κύκλου, όπου οι γραμμές τέμνονται. Το 10 είναι ο εξωτερικός κύκλος. Αξιολογείτε κάθε χαρακτηριστικό ξεχωριστά. Πάρτε χρόνο, σκεφτείτε, μην βιάζεστε. Ο κύκλος σας, μετά την αξιολόγηση των ικανοτήτων, μπορεί να μοιάζει ως εξής:



Ποιο από αυτά τα οκτώ χαρακτηριστικά θα μπορούσε να είναι το σημείο επαφής σας;

Στη συνέχεια, θα κάνουμε κάτι που ονομάζεται σημείο επαφής με μοχλό. Θα προσπαθήσουμε να αυξήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες ικανότητες με πολύ μικρή προσπάθεια. Ίσως όλες, ή τουλάχιστον ένα μεγάλο μέρος τους. Στο παρελθόν, το σημείο εφαρμογής του μοχλού χρησιμοποιούνταν σε πολλές περιπτώσεις, π.χ. για την άντληση νερού από ένα πηγάδι. Αντί να κουράζονται, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τους λεγόμενους γερανούς και με ένα ελαφρύ πάτημα ενός μακρύ μοχλού, έβγαζαν γρήγορα έναν μεγάλο κουβά γεμάτο νερό. Το ίδιο θα κάνουμε κι εμείς. Εδώ είναι ο "ψυχολογικός γερανός" μας - το σημείο μόχλευσης:

1. Τώρα επιλέξτε το χαρακτηριστικό που έχει τη χαμηλότερη εκτίμηση

ή

1. ένα χαρακτηριστικό που, αν το δουλέψετε, θα ανυψώσει όλα ή τα περισσότερα από τα υπόλοιπα.
2. Επιστημάνετε αυτή τη λειτουργία.

Τι θα κάνετε για να αυξήσετε αυτή την ικανότητα;

Στη συνέχεια, σκεφτείτε τουλάχιστον πέντε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να αυξήσετε αυτή τη συγκεκριμένη ικανότητα που μόλις επιλέξατε. Οι ιδέες σας είναι αυτές που θα σας βοηθήσουν περισσότερο σε αυτή την περίπτωση. Για παράδειγμα, αν πρόκειται για την αυτοεκτίμησή σας, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε για να την αυξήσετε. Για παράδειγμα, μπορείτε:

- γράψτε 50 από τα θετικά σας χαρακτηριστικά και σκεφτείτε αν τα θυμάστε καθημερινά, ειδικά σε δύσκολες καταστάσεις;
- πηγαίνατε στα μαθήματα εργαστηρίου,
- ξεκινήστε την ψυχοθεραπεία σας,
- μιλήστε με επαγγελματίες που δεν έχουν αυτό το πρόβλημα. Ρωτήστε τους πώς τα καταφέρνουν, ότι εμπιστεύονται τις ικανότητές τους και έχουν επαγγελματική αυτοπεποίθηση;

Σκεφτείτε και καταγράψτε τις ιδέες σας. Αυτό είναι βασικό μέρος της άσκησης!

Από αυτές τις πέντε ιδέες, επιλέξτε μία για να την εφαρμόσετε σήμερα. Γράψτε την τώρα. Αν δεν μπορείτε να αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτή την ιδέα σήμερα, τότε βάλτε την στο να την κάνετε για αύριο. Αν αποδειχθεί ότι οι ιδέες σας είναι τόσο πολύπλοκες που δεν μπορείτε να αρχίσετε να τις εφαρμόζετε σήμερα ή αύριο, παρακαλούμε να τις αναλύσετε σε μικρότερα μέρη, δηλαδή σε λεγόμενα λεπτομερή σχέδια. Ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε άμεσα για την υλοποίηση αυτής της αρμοδιότητας.

Τι άλλο θα κερδίσετε αν αισθάνεστε ικανοί;

Τώρα απαντήστε με ειλικρίνεια στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι άλλο θα σας δώσει αυτή η αρμοδιότητα, την οποία μόλις επιλέξατε, θα αποτελέσει εφαλτήριο για εσάς;
- Πώς θα επηρεάσει τα σχέδια περαιτέρω εξέλιξης της σταδιοδρομίας σας;
- Πώς θα επηρεάσει τα κέρδη σας;
- Πώς θα επηρεάσει την ευημερία σας;
- Πώς θα επηρεάσει τους γύρω σας; Τι θα κερδίσουν από αυτό;
- Τι θα σκεφτούν οι άλλοι για εσάς;
- Τι θα πουν οι άλλοι για εσάς;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την προσωπική σας ζωή;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την υγεία σας;