

Πρόκληση Προσωπικής Ανάπτυξης

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επαγγελματικές Δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια αυτοκατευθυνόμενη δραστηριότητα διάρκειας δύο εβδομάδων, όπου οι συμμετέχοντες επιλέγουν να αναπτύξουν μια μικρή, θετική συνήθεια και να μάθουν μια νέα δεξιότητα. Η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί στον ελεύθερο χρόνο ή στο πλαίσιο του σχολείου ή της εργασίας, ανάλογα με το πλαίσιο. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν την καθημερινή τους πρόοδο και αναστοχάζονται τις προσπάθειές τους σε μια συνεδρία παρακολούθησης με έναν μέντορα.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Εύκολη Υλοποίηση, Συνεχής

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ευσυνειδησία, Οργάνωση, Επιμονή, Υπευθυνότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ενθουσιασμός, Αξιοπιστία, Αυτοπαρακίνηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Απλό έντυπο ή προσωπικό φύλλο παρακολούθησης για να καταγράφουν οι συμμετέχοντες την καθημερινή πρόοδό τους
- Εβδομαδιαίες συνεδρίες παρακολούθησης με μέντορες
- Προαιρετικά: Ημερολόγιο ή εφαρμογή κινητού για παρακολούθηση συνηθειών και ανάπτυξη δεξιοτήτων

Εκτιμώμενη διάρκεια:

Συνεχής για 2 εβδομάδες, με καθημερινή δέσμευση (10–15 λεπτά/ημέρα) και εβδομαδιαίες συνεδρίες αναστοχασμού

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγάγετε τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες, εξηγώντας ότι θα επικεντρωθούν σε δύο συγκεκριμένους στόχους κατά τις επόμενες δύο εβδομάδες:

- **Στόχος 1:** Δημιουργία μιας μικρής, θετικής καθημερινής συνήθειας (π.χ., τήρηση ημερολογίου, πρωινές διατάσεις, ή τακτοποίηση του προσωπικού χώρου)



- **Στόχος 2:** Ανάπτυξη μιας νέας δεξιότητας ή χόμπι (π.χ., μάθηση μιας συνταγής, εξάσκηση μιας βασικής ρουτίνας άσκησης, ή ανάγνωση για ένα νέο θέμα)

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μία συνήθεια και μία δεξιότητα στις οποίες θα επικεντρωθούν για τις δύο εβδομάδες. Θα πρέπει να εξετάσουν ποια συνήθεια ή δεξιότητα μπορεί να είναι ταυτόχρονα ευχάριστη και ωφέλιμη για την προσωπική τους ανάπτυξη.

Βήμα 3: Παρέχετε σε κάθε συμμετέχοντα ένα απλό φύλλο παρακολούθησης ή ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν προσωπικό ημερολόγιο/εφαρμογή για να καταγράφουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Κάθε μέρα, θα πρέπει να καταγράφουν:

- **Παρακολούθηση Συνήθειας:** Αν ολοκλήρωσαν τη συνήθειά τους και τυχόν αναστοχασμούς για το πώς επηρέασε την ημέρα τους
- **Παρακολούθηση Ανάπτυξης Δεξιοτήτων:** Σύντομη σημείωση για την πρόοδό τους με τη νέα δεξιότητα, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τι έμαθαν

Βήμα 4: Πραγματοποιήστε μια σύντομη συνεδρία παρακολούθησης με κάθε συμμετέχοντα στο τέλος της 1ης εβδομάδας. Αυτή η συνεδρία τους επιτρέπει να συζητήσουν:

- Την συνέπεια στην ανάπτυξη της συνήθειας και της δεξιότητας
- Τυχόν προκλήσεις που συνάντησαν και στρατηγικές για να παραμείνουν παρακινημένοι
- Τις προσαρμογές που μπορεί να χρειαστεί να κάνουν για να παραμείνουν στον σωστό δρόμο για τη 2η εβδομάδα

Βήμα 5: Στο τέλος της 2ης εβδομάδας, διευκολύνετε μια συνεδρία αναστοχασμού, όπου οι συμμετέχοντες ανασκοπούν τα φύλλα παρακολούθησης ή τα ημερολόγιά τους με τον μέντορα. Οι ερωτήσεις αναστοχασμού μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Τι μάθατε για τον εαυτό σας δημιουργώντας μια συνήθεια για δύο εβδομάδες;
- Πώς η εξάσκηση μιας νέας δεξιότητας επηρέασε την αυτοπεποίθηση ή την παρακίνησή σας;
- Υπήρξαν απρόσμενες προκλήσεις, και πώς τις ξεπεράσατε;
- Σκοπεύετε να συνεχίσετε με αυτή τη συνήθεια ή τη δεξιότητα;

