

Παρουσιάζοντας τον Εαυτό μου

Κατηγορία Ικανοτήτων: Επαγγελματικές Δεξιότητες

Περιγραφή:

Μια δραστηριότητα σε μορφή εργαστηρίου, όπου οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν και παρουσιάζουν μια σύντομη εισαγωγή για τον εαυτό τους, εστιάζοντας σε μια προσωπική δεξιότητα ή ενδιαφέρον. Η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τις δυνάμεις τους, να εξασκήσουν την αυτοπαρουσίαση και να ανταποκριθούν σε ανατροφοδότηση για τον τρόπο που παρουσιάζουν τον εαυτό τους.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Διαδραστική, Βασισμένη σε Παρουσίαση

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Αποδοχή Ανατροφοδότησης, Προσοχή στη Λεπτομέρεια, Ευσυνειδησία, Ειλικρίνεια, Ακεραιότητα, Υπομονή, Προσωπική Παρουσίαση, Υπευθυνότητα

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Ευφράδεια, Παροχή Ανατροφοδότησης, Αυτοπεποίθηση

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Χώρος για τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν στην ομάδα
- Χαρτί και στυλό για να σημειώσουν τις ιδέες και την ανατροφοδότηση τους
- Προαιρετικά: Συσκευή ήχου/βίντεο για εγγραφή παρουσιάσεων για ανατροφοδότηση (αν είναι κατάλληλο)

Εκτιμώμενη διάρκεια:

40 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας, υπογραμμίζοντας τη σημασία της αυτοπαρουσίασης και της προσωπικής υπευθυνότητας σε επαγγελματικά και κοινωνικά περιβάλλοντα. Περιγράψτε ότι κάθε συμμετέχοντας θα παρουσιάσει μια σύντομη, δίλεπτη «ομιλία γνωριμίας» για τον εαυτό του, τονίζοντας μια προσωπική δεξιότητα, δύναμη ή ενδιαφέρον που θεωρεί ότι τον/την αντιπροσωπεύει καλύτερα.

Βήμα 2: Δώστε στους συμμετέχοντες 5–10 λεπτά για να σχεδιάσουν την παρουσίασή τους. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν τα εξής:



- Μια προσωπική δύναμη, δεξιότητα ή ενδιαφέρον που θέλουν να αναδείξουν
- Πώς επιθυμούν να γίνουν αντιληπτοί από άλλους σε επαγγελματικό ή κοινωνικό πλαίσιο
- Ένα παράδειγμα ή μια ιστορία που να απεικονίζει αυτή την δεξιότητα ή το ενδιαφέρον

Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν την αρχική τους ομιλία στην ομάδα. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης κάθε ατόμου, ενθαρρύνετε τους υπόλοιπους να ακούν με σεβασμό και να παρατηρούν συγκεκριμένες πτυχές του στυλ παρουσίασης, όπως την καθαρότητα, την αυτοπεποίθηση και τη δέσμευση με το κοινό.

Βήμα 4: Μετά από κάθε παρουσίαση, προσκαλέστε την ομάδα να παρέχει θετική ανατροφοδότηση και εποικοδομητικές προτάσεις. Οι προτεινόμενες ερωτήσεις ανατροφοδότησης περιλαμβάνουν:

- Ποιο στοιχείο της παρουσίασης ήταν πιο ενδιαφέρον;
- Πόσο αποτελεσματικά ο παρουσιαστής μετέφερε τη δεξιότητα ή την ποιότητα που επέλεξε;
- Τι θα μπορούσε να βελτιώσει την καθαρότητα ή την επίδραση της παρουσίασης;

Βήμα 5: Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να εξετάσουν την ανατροφοδότηση και να προσαρμόσουν την παρουσίασή τους αν το επιθυμούν. Εάν υπάρχει χρόνος, καλέστε τους να παραδώσουν μια βελτιωμένη εκδοχή της παρουσίασής τους, ενσωματώνοντας οποιαδήποτε χρήσιμη ανατροφοδότηση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς αποφασίσατε ποια προσωπική δύναμη ή δεξιότητα να παρουσιάσετε;
- Υπήρξε κάποια ανατροφοδότηση που σας εξέπληξε ή σας έδωσε νέα αντίληψη για το πώς σας αντιλαμβάνονται οι άλλοι;
- Τι αλλαγές κάνατε μετά την ανατροφοδότηση, και γιατί;
- Πώς νιώσατε παρουσιάζοντας τον εαυτό σας στους άλλους; Τι μάθατε για την αυτοπαρουσίαση;

Σημείωση: Αν είναι διαθέσιμες συσκευές εγγραφής, οι συμμετέχοντες μπορούν να καταγράψουν τις παρουσιάσεις τους για προσωπική ανασκόπηση. Διασφαλίστε ότι οι



συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με αυτή την επιλογή και κατανοούν ότι χρησιμοποιείται μόνο για προσωπικό αναστοχασμό.

