



**ICT
ENTREPRENEUR**

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΕΓΚΑΡΣΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ιανουάριος 2016

www.ictentrepreneur.com

Μια Ευρωπαϊκή Σύμπραξη Επιχειρήσεων και Πανεπιστημίων με
στόχο την ενίσχυση του επιχειρηματικού πνεύματος των
σπουδαστών του τομέα ΤΠΕ



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication [communication] reflects the views only of the author,
and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made
of the information contained therein.

ΑΣΚΗΣΗ 1

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Η ακόλουθη άσκηση σας επιτρέπει να αξιολογήσετε τη **στάση** και την αυτοπεποίθησή σας, χρησιμοποιώντας την πιο κάτω κλίμακα:

5 = Πάντα

4 = Τις περισσότερες φορές

3 = Μερικές φορές

2 = Σπάνια

1 = Ποτέ

___ 1. Αισθάνομαι ότι έχω επιτύχει στις τρέχουσες επαγγελματικές/εκπαιδευτικές μου δραστηριότητες.

___ 2. Αισθάνομαι ικανοποιημένος από την υφιστάμενη επαγγελματική/εκπαιδευτική σταδιοδρομία μου.

___ 3. Θεωρώ ότι αναλαμβάνω ρίσκα.

___ 4. Θεωρώ ότι η συνέχιση της εκπαίδευσής μου είναι σημαντική.

___ 5. Συνειδητά αναζητώ το καλό στους άλλους.

___ 6. Μπορώ να κάνω τα περισσότερα από όσα σκέφτομαι.

___ 7. Νιώθω άνετα σε νέες κοινωνικές καταστάσεις.

___ 8. Εκτιμώ να δέχομαι συγχαρητήρια από άλλους.

___ 9. Αισθάνομαι άνετα να μιλώ μπροστά σε άλλους.

___ 10. Μου αρέσει να μιλώ σε άλλους για την επιτυχία μου.

___ 11. Είμαι αισιόδοξος άνθρωπος.

___ 12. Είμαι στοχοπροσηλωμένος.

___ 13. Νιώθω άνετα να λαμβάνω αποφάσεις.

___ 14. Είμαι σε καλή φυσική κατάσταση.

___ 15. Οι άλλοι σέβονται ποιος είμαι.

___ 16. Προβάλλω μια θετική εικόνα για τον εαυτό μου.

___ 17. Είμαι ενεργός ακροατής.

___ 18. Μου αρέσει να έχω την ευθύνη έργων.

___ 19. Μου αρέσουν οι αμφιλεγόμενες συζητήσεις.

___ 20. Θεωρώ ότι τα εμπόδια αποτελούν προκλήσεις.

___ 21. Μπορώ να ζητώ βοήθεια χωρίς να νιώθω τύψεις.



- ___ 22. Μπορώ να γελώ με τα λάθη μου.
- ___ 23. Είμαι υπεύθυνος για τις σκέψεις και τις πράξεις μου.
- ___ 24. Είμαι ειλικρινής όταν εκφράζω τα συναισθήματά μου.
- ___ 25. Έχω μια ισορροπημένη ζωή.
- ___ 26. Είμαι ενθουσιώδης άνθρωπος.
- ___ 27. Χρησιμοποιώ οπτική επαφή όταν μιλώ σε άλλους.
- ___ 28. Μού αρέσει πραγματικά αυτό που είμαι.
- ___ 29. Δέχομαι ευχαρίστως κριτική και μαθαίνω από αυτή.
- ___ 30. Ασκούμαι τακτικά και έχω μια ισορροπημένη διατροφή

Υπολογίστε τη βαθμολογία σας και γράψτε εδώ το αποτέλεσμα: _____

Η βαθμολογία σας σημαίνει:

120 - 150 = Πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση και θετική στάση

90 - 119 = Μέτρια προς υψηλή αυτοεκτίμηση και θετική στάση

60 - 89 = Μέτρια αυτοεκτίμηση και στάση

31 - 59 = Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική στάση

0 - 30 = Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική στάση

ΑΣΚΗΣΗ 2

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ

Διδακτικός στόχος: Υιοθέτηση της άποψης ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης ενός προβλήματος ή μιας ευκαιρίας.

Απαιτούμενος χρόνος: 20-30 λεπτά ή περισσότερο εάν προχωρήσετε στο Στάδιο II.

Απαιτούμενοι πόροι: Κανένας

Διαδικασία

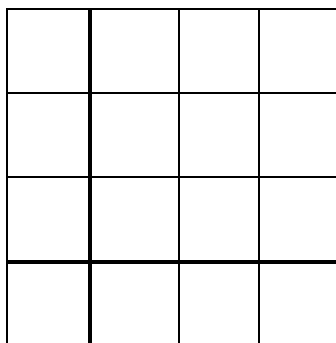
Στάδιο I



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. Σχεδιάστε το πιο κάτω σχεδιάγραμμα σε έναν χαρτοπίνακα (flipchart) κάνοντάς το αρκετά μεγάλο ώστε όλοι στην ομάδα να το βλέπουν καθαρά. Μοιράστε μικρά κομμάτια χαρτιού στους συμμετέχοντες. Χωρίς εξηγήσεις ή εισαγωγικές παρατηρήσεις, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν το σχεδιάγραμμα και να γράψουν σε ένα κομμάτι χαρτί μια απάντηση για την ακόλουθη ερώτηση: *Πόσα τετράγωνα βλέπετε;*



2. Δώστε στους συμμετέχοντες 30 δευτερόλεπτα για να καταγράψουν τις απαντήσεις τους.

Σημείωση για τον εκπαιδευτή. Τα τελικά σχεδιαγράμματα συνοψίζουν τρόπους για τον υπολογισμό του αριθμού των τετραγώνων, τους οποίους οι συμμετέχοντες θα δουν και θα ενσωματώσουν στις απαντήσεις τους. Ο αριθμός των τετραγώνων κυμαίνεται συνήθως μεταξύ 16 και 30.

3. Συλλέξτε τις απαντήσεις και καταγράψτε τους προτεινόμενους αριθμούς στον ίδιο χαρτοπίνακα, προβάλλοντας ταυτόχρονα το σχεδιάγραμμα.
4. Μετά την καταγραφή όλων των απαντήσεων, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν τη σωστή απάντηση. Η απάντηση σε αυτή την ερώτηση εξαρτάται συχνά από το ποιος είναι ο μεγαλύτερος αριθμός που έχει καταγραφεί. Κάποιοι μπορεί να πουν ότι όλες οι απαντήσεις είναι σωστές, γιατί ακριβώς η ερώτηση αφορά τον αριθμό των τετραγώνων που βλέπει ο καθένας και όχι για πόσα τετράγωνα υπάρχουν στο σχεδιάγραμμα. Αυτή είναι η απάντηση στην οποία ελπίζετε, γιατί υποστηρίζει ότι αυτό που είναι σωστό για κάποιον, είναι αυτό που βλέπει εκείνη τη δεδομένη στιγμή. Οι αντιλήψεις μας είναι η πραγματικότητα που βλέπουμε και συχνά αποκαλύπτουμε ή κοινοποιούμε σε άλλους.
5. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση για την άσκηση, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να κρίνουν ποιες διαφορετικές απόψεις σχετικά με τον αριθμό των τετραγώνων μπορεί να έχουν σχέση με τον τρόπο που οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα ζητήματα όταν ιδρύουν μια μικρή επιχείρηση ή όταν επιλύουν προβλήματα.