

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕς

21^{ΟΥ} ΑΙΩΝΑ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΝΟΕ 2021



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πώς οι σημερινές στρατηγικές στον χώρο εργασίας μπορούν να γεφυρώσουν την κουλτούρα και τις προσεγγίσεις των παλαιών οργανισμών με τους «νέους» εργαζόμενους;

Η απάντηση μπορεί να έρθει μέσω της "chaordic" προσέγγισης ηγεσίας, ένας συνδυασμός των λέξεων χάος και τάξη, που σημαίνει ένα κράτος στο μεταξύ που προσαρμόζει τις αρχές και τις ιδιότητες και των δύο.

01.	Επικοινωνία	3
02.	Ομαδική εργασία	15
03.	Επίλυση προβλημάτων	27
04.	Κριτική Σκέψη	39
05.	Ευελιξία	51
06.	Διεπιστημονική Σκέψη	63
07.	Δημιουργικότητα	75
08.	Καινοτομία	87
09.	Πρωτοβουλία	99
10.	Περιέργεια	115
11.	Αυτοπεποίθηση	129
12.	Αυτοπειθαρχία	141
13.	Διερεύνηση	155
14.	Ενθουσιασμός	167
15.	Ενεργή ακρόαση	179

Ευκαιρώνια



1. Επικοινωνία

Τι είναι η Επικοινωνία;

Η προέλευση της λέξης «επικοινωνία» είναι "communicare" ή "communis" που σημαίνει "να μεταδίδεις", "να συμμετέχεις", "να μοιράζεσαι".

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί της επικοινωνίας. Σύμφωνα με τον John Adair, «η επικοινωνία είναι ουσιαστικά η ικανότητα ενός ατόμου να έρχεται σε επαφή με ένα άλλο και να κάνει τον εαυτό του κατανοητό». Ο William Newman και ο Charles Summer ορίζουν την επικοινωνία ως «η ανταλλαγή ιδεών, γεγονότων, απόψεων ή συναισθημάτων δύο ή περισσότερων προσώπων».

Η επικοινωνία είναι μια ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί. Είναι σαν να καθαλός ποδήλατο ή να πληκτρολογείς. Αν είσαι πρόθυμος να εξασκηθείς σε κάτι, μπορείς γρήγορα να βελτιώσεις την ποιότητα κάθε μέρους της ζωής σου.

— Brian Tracy

Για τι πρόκειται;

Η επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από απλή ανταλλαγή πληροφοριών. Έχει να κάνει με την κατανόηση της συμφωνίας και των προθέσεων πίσω από τις πληροφορίες. Πρέπει να είμαστε σε θέση να μεταδώσουμε το μήνυμά μας, καθώς και να ακούσουμε και να κάνουμε το άλλο άτομο να αισθάνεται κατανοητό. Ο αποτελεσματικός επικοινωνητής θα πρέπει να κατέχει έναν αριθμό δεξιοτήτων, μεταξύ των οποίων:

- Δημόσια ομιλία
- Αφήγησης
- Μη λεκτική επικοινωνία
- Ενεργή ακρόαση
- Ανάκριση

Γιατί είναι σημαντικό;

Η επικοινωνία είναι ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία για τη διατήρηση και την ανάπτυξη μακροχρόνιων σχέσεων με συναδέλφους, συνεργάτες και πελάτες. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πότε και πώς να επικοινωνείτε για να επιτύχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ένας βασικός χαρακτήρας ενός αποτελεσματικού ηγέτη. Οι ηγέτες είναι εκείνοι

που εμπνέουν και ενδυναμώνουν, και η επικοινωνία είναι το καλύτερο εργαλείο για την επίτευξή της.

"Μπορεί να έχεις λαμπρές ιδέες, αλλά αν δεν μπορείς να τις περάσεις απέναντι, οι ιδέες σου δεν θα σε φτάσουν εκεί."

— Lee Iacocca

Ποια είναι τα οφέλη του να είσαι αποτελεσματικός επικοινωνιολόγος;

Η αποτελεσματική επικοινωνία έχει θετική επίδραση τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή. Ορισμένα οφέλη από την αποτελεσματική επικοινωνία περιλαμβάνουν:

Εμπιστοσύνη

Θα ήταν δύσκολο να χτιστεί χωρίς καλή επικοινωνία. Η ενθάρρυνση της συζήτησης, η ειλικρινής, ειλικρινή και τακτική συζήτηση συμβάλλει στην οικοδόμηση αξιοπιστίας. Η εμπιστοσύνη ενθαρρύνει την πιστή συνεργασία, ενισχύει την ομαδική εργασία και τη συνεργασία, βελτιώνει την αφοσίωση και την παραγωγικότητα.

Μετριάζεται η σύγκρουση

Η αποτελεσματική επικοινωνία βοηθά στη μείωση των εντάσεων. Αν και οι συγκρούσεις είναι σχεδόν αναπόφευκτες και μερικές φορές ακόμη και υγιείς, καθώς συμβάλλουν στην αύξηση και την αντιμετώπιση των επιρρεπών επιδράσεών τους, χρειαζόμαστε αποτελεσματική επικοινωνία για τη διαχείρισή τους.

Παραγωγική ομαδική εργασία

Όταν οι συνάδελφοι ενθαρρύνονται να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον και αισθάνονται ικανοί να εκφράσουν τις ιδέες τους σε ένα περιβάλλον αποδοχής, είναι πολύ πιο πιθανό να λειτουργήσουν καλά ως ομάδα.

Αυξημένη ικανοποίηση από την εργασία

Καλή επικοινωνία σημαίνει λιγότερη σύγχυση, λιγότερη αβεβαιότητα, υψηλότερο ηθικό και γενικά ένα καλύτερο εργασιακό περιβάλλον που οδηγεί στο να αισθάνεστε καλύτερα στον χώρο εργασίας και ως εκ τούτου καλύτερη απόδοση και ισχυρότερη αφοσίωση.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα

1.

Κατανοήστε και αξιολογήστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.

Η παρακάτω λίστα ελέγχου μπορεί να σας βοηθήσει σε αυτήν την εργασία. Εάν είστε επικεφαλής μιας ομάδας ή ενός οργανισμού, εξετάστε το ενδεχόμενο να αξιολογήσετε και την επικοινωνία του.

2.

Μόλις αποφασίσετε ποιες δεξιότητες επικοινωνίας χρειάζονται βελτίωση, δώστε προτεραιότητα.

Ξεκινήστε με την ικανότητα που αισθάνεστε ότι είναι η λιγότερο ανεπτυγμένη ή / και που αισθάνεστε ότι είναι η πιο σημαντική στην τρέχουσα κατάσταση σας.

3.

Ζητήστε οχόλια.

Η αυτοαξιολόγηση είναι σημαντική, αλλά μπορεί να έχουμε κάποια τυφλά σημεία. Για να πάρετε μια άλλη προοπτική, ρωτήστε τους φίλους ή τους μέντορές σας σχετικά με τα δυνατά και αδύνατα σημεία της επικοινωνίας σας.

4.

Αναλάβετε δράση!

Ακολουθούν μερικές ιδέες σχετικά με τον τρόπο ανάπτυξης δεξιοτήτων επικοινωνίας:

α. Αφήγησης.

Οι καλές ιστορίες είναι ελκυστικές και αξέχαστες και βοηθούν στη μετάδοση ενός μηνύματος καλύτερα από οτιδήποτε άλλο. Στην επικοινωνία των επιχειρήσεων, χρησιμοποιούνται για να παρουσιάσουν επιχειρηματικές ιδέες, να παρουσιάσουν προγράμματα και υπηρεσίες, να αυξήσουν την αφοσίωση των εργαζομένων κ.λπ. Όταν αφηγηθείτε μια ιστορία, βεβαιωθείτε ότι σέβεται τις αξίες της επιχείρησής σας, προσαρμόζεται έτσι ώστε να συνδέεται με το κοινό σας και έχει μια καλή δομή με μια εισαγωγή, πυρήνα και συμπέρασμα.

β. Δημόσια ομιλία.

Σας φοβίζει; Τους περισσότερους ανθρώπους ναι! Ενώ μπορεί να είναι δύσκολο να απαλλαγείτε εντελώς από το φόβο, είναι σίγουρα δυνατό να το μειώσετε. Να είστε προετοιμασμένοι – γνωρίζετε το υλικό σας πολύ καλά. Να είστε ρεαλιστές - ποιο είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί; Ποιο είναι το καλύτερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί; Πριν ανεβείτε στη σκηνή, δοκίμασε τεχνικές ηρεμίας (αναπνοή της κοιλιάς, τραγούδι, αίσθημα του εδάφους κάτω από τα πόδια σου) ή μετατρέψτε τον φόβο σας σε ενθουσιασμό!

γ. Μη λεκτική επικοινωνία.

Συχνά η μη λεκτική μας επικοινωνία μιλάει πιο δυνατά! Δώστε προσοχή σε μη λεκτικά σήματα – επαφή με τα μάτια, θέση σώματος και στάση του σώματος, χειρονομίες, τόνος φωνής.

5.

Επικοινωνία συχνά.

Είναι σαν μυς - όσο περισσότερο τον χρησιμοποιείτε, τόσο ισχυρότερο γίνεται και αντίστροφα. Εάν οι ευκαιρίες επικοινωνίας δεν επαρκούν, αναζητήστε ή δημιουργήστε τις σκόπιμα. Πείτε ιστορίες σε παιδιά ή φίλους σας, προσφέρετε εθελοντικά να μιλήσετε σε εκδηλώσεις, εξασκηθείτε στις δεξιότητες ακρόασης σε διάφορες ρυθμίσεις.

6.

Η ενθάρρυνση και τα κίνητρα είναι σημαντικά!

Εάν εργάζεστε με τις δικές σας δεξιότητες, θυμηθείτε γιατί το κάνετε και βρείτε τρόπους να ανταμείψετε τον εαυτό σας. Για την ομαδική ενημέρωση, βεβαιωθείτε ότι οι άνθρωποι έχουν κίνητρα και κίνητρα για να μάθουν. Καλλιεργήστε μια κουλτούρα μάθησης, προσφέρετε προσαρμοσμένες διαδρομές μάθησης, αναγνωρίστε και ανταμείψτε τις προσπάθειες μάθησης ή/και κάντε την εκπαίδευση ανταμοιβή από μόνη της - οι ευκαιρίες εκπαίδευσης και κατάρτισης μπορούν να παρουσιαστούν ως κίνητρα.

Η θέση του ανοιχτού σώματος (χωρίς σταυρωμένα χέρια) δείχνει ότι είστε ανοιχτοί στο να ακούτε. Η αυτοπεποίθηση επικοινωνείται μένοντας σταθερά σε ένα μέρος, διατηρώντας τους ώμους πίσω και το βάρος ισορροπημένο και στα δύο πόδια. Να είστε προσεκτικοί εάν τα λόγια κάποιου δεν ταιριάζουν με μη λεκτικά συνθήματα, αλλά εξετάστε το πλαίσιο και εξετάστε τα σήματα στο σύνολό τους - μια χειρονομία μπορεί να μην σημαίνει τίποτα. Δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην ανείπωτη επικοινωνία των άλλων ανθρώπων, μπορείτε να βελτιώσετε τη δική σας.

δ. Ενεργή ακρόαση.

Συχνά υποστηρίζεται ότι είναι η πιο σημαντική και λιγότερο ανεπτυγμένη δεξιότητα επικοινωνίας, η προσεκτική ακρόαση βοηθά στη συλλογή των πληροφοριών που χρειάζεστε, στην εδραίωση εμπιστοσύνης και στη μείωση των παρεξηγήσεων. Όταν ακούτε προσπαθήστε να είστε πλήρως παρόντες, μην διακόπτετε, κάντε διευκρινιστικές ερωτήσεις, χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος που δείχνει ότι προσέχετε. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την ενεργή ακρόαση, ρίξτε μια ματιά στο κεφάλαιο αυτής της δεξιότητας.

ε. Διερεύνηση.

Εάν θέλετε να ενθαρρύνετε μια συζήτηση και να προχωρήσετε πέρα από τις απαντήσεις "ναι" και "όχι", είναι σημαντικό να κάνετε το σωστό είδος ερωτήσεων. Ξεκινώντας ερωτήσεις με "ποιος", "τι", "πού", "πότε", "πώς" ή "γιατί" οδηγούν σε απαντήσεις που οι άνθρωποι πρέπει να σκεφτούν και παρέχουν περισσότερες πληροφορίες. Μάθετε περισσότερα σχετικά με τη σημασία των ερωτήσεων, τους διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων και άλλες συμβουλές στο κεφάλαιο σχετικά με αυτήν την ικανότητα.

7.

Αποτελέσματα.

Για να μετρήσετε την επιτυχία των προσπαθειών σας για τη βελτίωση της επικοινωνίας, να αποφασίσετε ποιο εργαλείο θα χρησιμοποιήσετε και να ορίσετε τους δείκτες σας. Για παράδειγμα, εάν ο στόχος σας είναι να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες προκειμένου να βελτιώσετε την επικοινωνία της εσωτερικής ομάδας, την ικανοποίηση από την εργασία, την παραγωγικότητα, θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε έρευνες ικανοποίησης εργαζομένων - μετρώντας την ικανοποίησή τους με π.χ. διαστήματα 6 ή 12 μηνών. Οι προσπάθειές σας να γίνετε καλύτερος ακροατής ή αφηγητής κατάρτισης μπορούν να παράγουν τα επιθυμητά αποτελέσματα; Εναλλακτικά, επαναλάβετε την αυτό-αξιολόγηση που έχετε κάνει πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία βελτίωσης των δεξιοτήτων σας και συγκρίνετε τα αποτελέσματα.



Περιπτωσιολογικές μελέτες

Patagonia – επιτυχής επικοινωνία των επιχειρηματικών αξιών

Η υπόθεση

Αυτή η περιπτωσιολογική μελέτη μας διδάσκει πώς να χρησιμοποιούμε την επικοινωνία για επιχειρηματική επιτυχία.

Η πρόκληση

Η δήλωση της αποστολής της Παταγονίας λέει "Κάντε το καλύτερο προϊόν, μην προκαλέσετε περιττή βλάβη και χρησιμοποιήστε τις επιχειρήσεις για να εμπνεύσετε και να εφαρμόσετε λύσεις στην κρίση περιβάλλοντος-ψυχικής κρίσης". Η βιωσιμότητα μπορεί να είναι μία από τις αξίες και τις επιχειρηματικές πρακτικές σας, πώς μπορείτε να την επικοινωνήσετε και να βελτιώσετε τα αποτελέσματα της επιχείρησής σας; Ένας από τους κύριους λόγους της επιτυχίας της Παταγονίας είναι ότι ανταποκρίνονται στις αξίες τους, π.χ. τη Μαύρη Παρασκευή του 2016 δώρισαν το 100% των καταστημάτων τους και διαδικτυακές πωλήσεις (10 εκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ) σε τοπικά περιβαλλοντικά προγράμματα.

Το αποτέλεσμα

Η δράση κοινοποιήθηκε καλά μέσω των καναλιών της εταιρείας, καθώς και πολλών διαδικτυακών άρθρων, αυξάνοντας έτσι την έκθεση, την αφοσίωση των πελατών και έναν μεγάλο αριθμό νέων πελατών με περιβαλλοντική συνείδηση.

Walt Disney – αφήγηση για τη δημιουργία ειδικών σχέσεων με τους πελάτες

Η υπόθεση

Αυτή η μελέτη περίπτωσης μας διδάσκει τη δύναμη της αφήγησης και της εκμετάλλευσης των δυνατών σημείων ενός οργανισμού για την οικοδόμηση σχέσεων με τους πελάτες.

Η πρόκληση

Η ιστορία ήταν πάντα στο επίκεντρο όλων όσων έκανε η Ντίσνεϋ. Συνειδητοποίησαν ότι μια καλή σχέση με τους πελάτες ήταν ένας τρόπος επιτυχίας και ότι τα συναισθήματα θα μπορούσαν να επιτύχουν την επιθυμητή σχέση. Διαφορετικές από τις περισσότερες άλλες επιχειρήσεις, πάντα ξεκινούσαν με μια ιστορία / ταινία και στη συνέχεια δημιούργησαν άλλα προϊόντα γύρω από αυτήν.

Το αποτέλεσμα

Η Walt Disney Company λέει ότι «εμείς στη Disney μπορούμε να διατηρήσουμε τη θέση μας ως μια αξιόπιστη μάρκα που προσφέρει υψηλής ποιότητας οικογενειακή ψυχαγωγία με ένα συγκεκριμένο σύνολο αξιών, εφόσον είμαστε ευέλικτοι, εξετάζουμε νέους τρόπους για να ανταποκριθούμε στις συνεχώς μεταβαλλόμενες ανάγκες των καταναλωτών και το πιο σημαντικό - να διατηρήσουμε την τέχνη της μαγικής αφήγησης στην καρδιά όλων όσων κάνουμε». Θα μπορούσε η εταιρεία σας να χρησιμοποιήσει την αφήγηση και να δημιουργήσει σχετικά προϊόντα με τρόπο παρόμοιο με τη Disney ή η αφήγηση θα ενισχύσει τα υπάρχοντα προϊόντα / υπηρεσίες σας;



Άσκηση

1. Δημιουργήστε την ιστορία της επιχείρησής σας

Ποια είναι η ιστορία της επιχείρησής σας; Τι λέτε στους υπαλλήλους, τους πελάτες, τους συνεργάτες ή τους επενδυτές σας; Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε τη δομή 5 τμημάτων για να δημιουργήσετε μια σύντομη αλλά αξέχαστη ιστορία:

- Έναρξη (π.χ. "3 χρόνια πριν...")
- Αυξανόμενη δράση (π.χ. "Αλλά μια μέρα...")
- Κορύφωση (π.χ. "Μέχρι επιτέλους...")
- Πτώση δράσης/ μετασχηματισμού (π.χ. "Εξαιτίας αυτού...")
- Τέλος/ συμπέρασμα (π.χ. "Και γι' αυτό...")

2. Προσαρμογή του μηνυμάτος σας

Σκεφτείτε ένα συγκεκριμένο κοινό με το οποίο θα μιλήσετε και προσαρμόστε την παρουσίασή σας. Συγκεντρώσου σε ό,τι είναι σημαντικό για το κοινό σου και για σένα. Κάνε τους να θέλουν να ακούσουν! Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να προσαρμόσετε το μήνυμά σας:

- Ποιο είναι το κοινό σου;
- Γιατί να νοιάζονται γι' αυτό που θέλεις να τους πεις;
- Τι ξέρουν ήδη για το θέμα;
- Πώς τους αρέσει να λαμβάνουν πληροφορίες;
- Ποιο είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα;

3. Παίξτε μερικά παιχνίδια για να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνία του t sasεam:

<https://futurumcareers.com/ten-simple-games-to-improve-your-communication-skills>

Συμβουλές

Πώς να βελτιώσετε την επικοινωνία μιας ομάδας

- Ο ηγέτης δίνει τον τόνο – πώς η επικοινωνία επηρεάζει όλους στην ομάδα ή τον οργανισμό. Ζητήστε τα μέλη της ομάδας σας απόψεις και ιδέες και να ακούσουν προσεκτικά, να ενθαρρύνουν και να σεβαστούν τα σχόλια, να είναι ορατά και διαθέσιμα. Δείξτε ένα παράδειγμα για το πώς να επικοινωνείτε το όραμα και τις αξίες της εταιρείας τόσο εντός όσο και εκτός της ομάδας.
- Προγραμματίστε το χρόνο σύνδεσης - από καθημερινές συναντήσεις check-in 15 λεπτών, έως ετήσιες συναντήσεις - και λάβετε ένα σύνολο διαφορετικών δραστηριοτήτων συγκέντρωσης που δουλεύει για την

Πώς να βελτιώσετε τις δικές σας δεξιότητες επικοινωνίας

- Σκεφτείτε το κοινό σας όταν αποφασίζετε σε ένα κανάλι επικοινωνίας και το μήνυμά σας. Ποια είναι η σχέση σας; Πώς τους αρέσει να επικοινωνούν; Θα προτιμούσαν ένα e-mail ή μια συνάντηση;
- Παρατηρήστε τον τρόπο που μιλάτε στους ανθρώπους. Η σαφής, στοχαστική και σεβαστή επικοινωνία μπορεί να κάνει τη διαφορά στην επιχείρησή σας.
- Δώστε προσοχή σε μη λεκτικά σημάδια – γλώσσα του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της δικής σας. Μόνο ένα πολύ μικρό μέρος της επικοινωνίας μας υποστηρίζεται από προφορικές πληροφορίες.

Πώς να απολάυσετε τη δημόσια ομιλία

- Ανοίξτε το μυαλό σας στη δυνατότητα να αγαπάτε τη δημόσια ομιλία! Αν πιστεύετε ότι μισείτε τη δημόσια ομιλία, αναρωτηθείτε αν υπάρχει πιθανότητα να αμφιβάλλετε για αυτή την πεποίθηση.
- Σκέψου το σαν να λες μια καλή ιστορία σε μια ομάδα ανθρώπων. Το να λέμε ιστορίες είναι αυτό που πολλοί από εμάς απολαμβάνουμε!
- Όταν μπορείτε να μιλήσετε δημόσια, προσεγγίστε το με το πνεύμα της ευγνωμοσύνης! Να είστε ευγνώμονες για την ευκαιρία να βοηθήσετε ή να εμπνεύσετε το κοινό σας.
- Σκεφτείτε πώς να ξεκινήσετε και να τερματίσετε την ομιλία σας - ιντριγκάρετε το κοινό σας

ομάδα σου. Η καθημερινή συνάντηση μπορεί επίσης να συμβεί με τη μορφή βιντεοκλήσης, αλλά όταν είναι δυνατόν περιλαμβάνουν γεγονότα πρόσωπο με πρόσωπο για να γνωριστούμε πραγματικά και να αναπτύξουμε βαθύτερες συνδέσεις.

- Προσφέρετε ευκαιρίες μάθησης για να βελτιώσετε και να εξασκήσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας. Εκτός από την πιο επίσημη μάθηση, ενθαρρύνετε όλους να μιλήσουν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, εξετάστε το ενδεχόμενο καθοδήγησης για να μεταβιβάσετε την εμπειρία του ανώτερου προσωπικού σε νέα μέλη.

Τα υπόλοιπα είναι η γλώσσα του σώματος, ο φωνητικός τόνος, το ενεργειακό επίπεδο.

- Επενδύστε στον εαυτό σας - καταβάλλετε προσπάθειες στην εξάσκηση δεξιοτήτων επικοινωνίας - ακρόαση, αφήγηση - και ζητήστε σχόλια από τους συνεργάτες και τους συναδέλφους σας.

Ελέγξτε τα σημάδια ενός καλού επικοινωνητή: [Εδώ](#).





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διάσταση επικοινωνίας της ομάδας σας.

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατός	Επαρκής	Χρειάζεται Βελτίωση
Δεξιότητες επικοινωνίας			
Έχω αξιολογήσει τις επικοινωνιακές μου ικανότητες, κατανοώ τις δυνάμεις και τις αδυναμίες μου και ξέρω πώς να τις δουλέψω.	☒	☐	☐
Συχνά εξασκώ και απολαμβάνω τη δημόσια ομιλία.	☒	☐	☐
Καταλαβαίνω τη δύναμη της αφήγησης και τη χρησιμοποιώ σε δημόσιες παρουσιάσεις και σε επικοινωνία με την ομάδα μου.	☒	☐	☐
Ξέρω πότε και πώς να κάνω ερωτήσεις.	☒	☐	☐
Καταλαβαίνω και εξασκώ την ενεργή ακρόαση.	☒	☐	☐
Δίνω προσοχή στα μη λεκτικά σήματα άλλων ανθρώπων και ξέρω πώς να τα ερμηνεύσω.	☒	☐	☐
Γνωρίζω καλά τη γλώσσα του σώματός μου και τη χρησιμοποιώ για να ενισχύσω το μήνυμά μου..	☒	☐	☐
Ομαδικό πνεύμα και επικοινωνία			
Ενθαρρύνω τα μέλη της ομάδας μου να μοιραστούν τις ιδέες και τα σχόλιά τους.	☒	☐	☐
Υπάρχει ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας μου.	☒	☐	☐
Τα μέλη της ομάδας χρειάζονται χρόνο για να ακούσουν τους άλλους και να δείξουν ενσυναίσθηση.	☒	☐	☐
Τα μέλη της ομάδας εμπιστεύονται και σέβονται ο ένας τον άλλον.	☒	☐	☐
Έχουμε τακτικές και επαρκείς συναντήσεις και δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδων.	☒	☐	☐
Ευκαιρίες ανάπτυξης			
Έχουμε εντοπίσει και επιδιώκουμε ενεργά ευκαιρίες μάθησης για να αποδείξουμε τις επικοινωνιακές δεξιότητες της ομάδας.	☒	☐	☐
Η ομάδα μας έχει καθιερώσει πρακτικές καθοδήγησης ή/και άλλους τρόπους για να βοηθήσει τα νέα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.	☒	☐	☐
Η βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας αξιολογείται περιοδικά και ανταμείβεται.	☒	☐	☐



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- [How good are your communication skills? Take a quiz](#)
- [Virtual Speech – VR courses](#)
- [Practice your presentations with the free public speaking app](#)

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [7 signs you could be a great public speaker](#)
- [7 Ways to Communicate Better with Your Coworkers](#)

Βίντεο

- [The 110 techniques of communication and public speaking. David JP Phillips, TEDxZagreb, February 1, 2019](#)
- [How to speak so that people want to listen. Julian Treasure, TED, 2014](#)

Άρθρα

- [Communication Is the Key](#)
- [Essential tips for Business Storytelling](#)
- [Good Leadership Is About Communicating “Why”](#)

Βιβλία

- [Crucial Conversations Tools for Talking When Stakes Are High – Kerry Patterson](#)
- [21 Days of Effective Communication: Everyday Habits and Exercises to Improve Your Communication Skills and Social Intelligence – Ian Tuhovsky](#)
- [Building a StoryBrand: Clarify Your Message So Customers Will Listen – Donald Miller](#)

Ομαδική Εργασία



02.

1. Ομαδικής Εργασίας

Τι είναι ομαδική εργασία;

Μια ομάδα είναι μια συλλογή ανθρώπων που συνεργάζονται με έναν κοινό σκοπό. Οι επιτυχημένες ομάδες έχουν έναν σαφώς καθορισμένο σκοπό και συνήθως καθοδηγούνται από έναν αποτελεσματικό ηγέτη. Αυτό θα μπορούσε να είναι εσείς ή άλλο άτομο στην εταιρεία σας που είναι σε θέση να ηγηθεί μιας ομάδας.

Η ομαδική εργασία είναι η τέχνη του να κάνεις την ομάδα σου να συνεργαστεί αποτελεσματικά. Μόνο όταν όλα τα μέλη της ομάδας σας τραβούν προς την ίδια κατεύθυνση μπορείτε να ξεκλειδώσετε τις δυνατότητές τους. Η καλή ομαδική εργασία ξεκινά με μια κοινή κατανόηση της σημασίας της εργασίας.

Τα σπουδαία πράγματα στις επιχειρήσεις δεν γίνονται ποτέ από ένα άτομο. Γίνονται από μια ομάδα ανθρώπων..

- Steve Jobs

Το να έρδουμε μαζί είναι η αρχή. Να μένουμε μαζί είναι πρόοδος. Η συνεργασία είναι επιτυχία.

- Henry Ford

Ένα δύσκολο επιχειρηματικό κλίμα χρειάζεται αποτελεσματική ομαδική εργασία. Παρέχει μια ευκαιρία να ενωθούμε και να δημιουργήσουμε ένα κοινό έδαφος για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Η ενσυναίσθηση, η εκτίμηση και η ενθάρρυνση είναι μερικά από τα κρίσιμα συστατικά της αποτελεσματικής ομαδικής εργασίας.

Σε ατομικό επίπεδο, οι δεξιότητες ομαδικής εργασίας είναι οι ιδιότητες και οι ικανότητες που σας επιτρέπουν να συνεργάζεστε καλά με άλλους κατά τη διάρκεια συνομιλιών, έργων, συναντήσεων ή άλλων συνεργασιών. Η ύπαρξη δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας εξαρτάται από την ικανότητά σας να επικοινωνείτε καλά, να ακούτε ενεργά και να είστε υπεύθυνοι και ειλικρινείς.

Γιατί είναι σημαντικό;

Σε ατομικό επίπεδο θα πρέπει να εργάζεστε μαζί με άλλους σε κάθε κλάδο σε κάθε επίπεδο της καριέρας σας. Κάτι τέτοιο με ενσυναίσθηση, αποτελεσματικό και υπεύθυνο τρόπο μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε στόχους σταδιοδρομίας, να αναπτύξετε το βιογραφικό σας και να συμβάλλετε θετικά στον οργανισμό σας. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε σχέση με άλλους.

Για έναν οργανισμό, η ομαδική εργασία είναι μια αποτελεσματική μέθοδος καινοτομίας και αναβάθμισης στρατηγικών λειτουργιών.

Μια ομάδα είναι μια ομάδα ανθρώπων που συγκεντρώνεται για να επιτύχει έναν κοινό στόχο.

Η δύναμη ενός ατόμου είναι μικρή, αλλά αν ενσωματωθείτε στην ομάδα, μπορείτε να μεγιστοποιήσετε την προσωπική αξία και να επιτύχετε την αριστεία. Η τεχνονομία της αξίας της ομαδικής εργασίας στην εταιρεία σας μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αποτελεσματικά διάφορα ζητήματα πολιτικής, από την ανάπτυξη μάθησης έως την κουλτούρα του χώρου εργασίας.

Ποια είναι τα οφέλη της ομαδικής εργασίας;

Το teambuilding είναι το πρώτο βήμα προς την ομαδική εργασία.

Αυτό το βήμα από μόνο του δημιουργεί ήδη ενδιαφέροντα οφέλη όπως: οικοδόμηση εμπιστοσύνης και μετριασμός των συγκρούσεων· μείωση του άγχους· βελτίωση της στάσης· ενθάρρυνση της επικοινωνίας και αύξηση της συλλογικότητας. Όλα αυτά είναι βασικά στοιχεία για αποτελεσματική ομαδική εργασία.

Η ομαδική εργασία δημιουργεί συνέργεια.

Το κοινό αποτέλεσμα μιας καλής ομάδας είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα του αποτελέσματος κάθε ατόμου.

Η ομαδική εργασία βελτιώνει το ηθικό προωθώντας μια αίσθηση ιδιοκτησίας.

Επιτρέπει στους υπαλλήλους να λαμβάνουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη λήψη αποφάσεων και επιτρέπει επίσης στα μέλη της ομάδας να ελέγχουν μεγαλύτερο μέρος της διαδικασίας εργασίας. Η επιπλέον ευθύνη μπορεί να οδηγήσει σε ένα πιο ικανοποιητικό εργασιακό περιβάλλον. Η εργασία σε μια ομάδα δίνει επίσης στους υπαλλήλους μια μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν και της αναγνώρισης, γεγονός που τους βοηθά να υπερηφανεύονται περισσότερο για την εργασία τους και την εταιρεία τους.

Η ομαδική εργασία χτίζει εμπιστοσύνη και ενισχύει τις σχέσεις.

Σε χώρους εργασίας όπου η ομαδική εργασία δεν είναι συνεπής, η δημιουργία ομάδων βοηθά στην οικοδόμηση ισχυρότερων σχέσεων μεταξύ των εργαζομένων και

επιτρέπει στα άτομα να μάθουν να εργάζονται μέσω μιας διαφωνίας. Η δημιουργία ομάδων, ακόμη και όταν δεν είναι απαραίτητες, δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου οι εργαζόμενοι να συνεχίσουν να υπερηφανεύονται για τα ανεξάρτητα επιτεύγματα, ενώ παράλληλα γιορτάζουν τη συμβολή των συνεργατών τους.

Η ομαδική εργασία αυξάνει την ευελιξία του οργανισμού.

Η ομαδική εργασία μπορεί να βοηθήσει τις εταιρείες να είναι πιο ευέλικτες. Φέρνοντας τους υπαλλήλους από διαφορετικά μέρη ενός έργου σε μια ομάδα, τα προβλήματα ή τα σημεία συμφόρησης μπορούν μερικές φορές να εξομαλυνθούν πιο εύκολα.

Η ομαδική εργασία προωθεί τη δημιουργικότητα και την καινοτομία.

Ορισμένες εταιρείες χρησιμοποιούν ομάδες και ομαδική εργασία για να δημιουργήσουν ένα εργασιακό περιβάλλον που υπερέρχεται στη δημιουργικότητα. Αυτές οι εταιρείες μερικές φορές βασίζονται στην εταιρική τους δομή σχεδόν εξ ολοκλήρου γύρω από την ομαδική εργασία, όπου το προσωπικό προσλαμβάνεται σε γενικούς τομείς εργασίας και στη συνέχεια επιλέγεται να εργαστεί σε έργα που ταιριάζουν καλύτερα με τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Οι ηγέτες διορίζονται και δεν υπάρχει ιεραρχία διοίκησης ή ηγεσίας.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα προς βήμα

Στο ρόλο σας ως διευθυντής ή αρχηγός ομάδας, συνιστάται να ακολουθήσετε τα ακόλουθα βήματα:

1.

Τοποθετήστε τους σωστούς ανθρώπους στον οργανισμό.

Πρώτον, πρέπει να σκεφτείτε, ποιες είναι οι δεξιότητες και οι ικανότητες που χρειάζεστε στην ομάδα σας. Η επιλογή των σωστών μελών της ομάδας δεν σημαίνει αυτόματα την επιλογή του πιο εξειδικευμένου ατόμου, αλλά την επιλογή του βέλτιστου συνδυασμού μεταξύ του καλύτερου ατόμου (με βάση τα προσόντα και την εμπειρία) και της καλύτερης προσαρμογής του ατόμου για την ομάδα (όσον αφορά τη συμπληρωματικότητα και την προστιθέμενη αξία). Πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά.

Μια ομάδα χρειάζεται μέλη με διαφορετικές δυνάμεις, ικανότητες, ακόμα και αδυναμίες. Οι επιτυχημένες ομάδες επωφελούνται από τα διαφορετικά χαρακτηριστικά σκέψης, σχέσης και δράσης των μελών τους.

2.

Δημιουργία ομάδας.

Μόλις εντοπιστούν τα μέλη της ομάδας, το επόμενο βήμα προς την αποτελεσματική ομαδική εργασία είναι η οικοδόμηση της ομάδας. Η διαδικασία ενθάρρυνσης των μελών μιας ομάδας να συνεργάζονται καλά, για παράδειγμα με τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ή παιχνίδια. Η οικοδόμηση ομάδων δεν επικεντρώνεται σε άτομα. Αποκαλύπτει ταλέντα και συναισθήματα ατόμων και την κατανόηση της συνάφειάς τους με την παραγωγικότητα της ομάδας. Ο κύριος στόχος της δημιουργίας ομάδων είναι η βελτίωση της παραγωγικότητας και των κινήτρων. Τα οφέλη των προγραμμάτων οικοδόμησης ομάδων είναι τόσο σημαντικά που πολλοί οργανισμοί έχουν ενσωματώσει στρατηγικές οικοδόμησης ομάδων στο τυπικό εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα. Αποτελεσματική οικοδόμηση ομάδων σημαίνει πιο αφοσιωμένους υπαλλήλους, κάτι που είναι καλό για την κουλτούρα της εταιρείας και την ενίσχυση της κατώτατης γραμμής. Η ομάδα σας μαθαίνει πώς να συνεργάζεται για την επίτευξη των στόχων της ομάδας.

3.

Οριομός των στόχων.

Ακόμα και αν οι στόχοι για την ομάδα έχουν τεθεί, θα πρέπει να έχετε μια ανοιχτή συζήτηση για το τι σημαίνουν και πώς αυτοί οι γενικότεροι είναι χωρισμένοι σε πιο συγκεκριμένους στόχους με τους σχετικούς στόχους. Όλα τα μέλη πρέπει να έχουν μια κοινή κατανόηση του ποιος είναι ο γενικός στρατηγικός στόχος της ομάδας και ποιοι είναι οι επιχειρησιακοί στόχοι. Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι είναι SMART: Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί και Βασισμένοι στο Χρόνο.

4.

Ανάθεση ρόλων και ευθυνών.

Αφού επιλεγεί η ομάδα, είναι η ώρα να αρχίσουμε να εργαζόμαστε για την επίτευξη των στόχων της ομάδας. Λαμβάνοντας υπόψη τα προσωπικά χαρακτηριστικά, τις δεξιότητες και τις ικανότητες των μελών της ομάδας.

5.

Παρακολούθηση και αξιολόγηση.

Με βάση τους στόχους λειτουργίας, εσείς ως ομάδα θα έχετε θέσει συγκεκριμένους δείκτες που θα σας επιτρέψουν να μετρήσετε την πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων. Βεβαιωθείτε ότι οι διαδικασίες και τα εργαλεία έχουν καθοριστεί και εφαρμοστεί σωστά και, το σημαντικότερο, ότι όλα τα μέλη της ομάδας κατανοούν τη σημασία της χρήσης τους.

Σε ατομικό επίπεδο μπορείτε επίσης να αναπτύξετε τις δικές σας ικανότητες ομαδικής εργασίας και να τις βελτιώσετε, αυτό είναι σημαντικό, καθώς χρειάζεστε δεξιότητες ομαδικής εργασίας ως άτομο για να γίνετε αποτελεσματικός ηγέτης ή διευθυντής ομάδας. Μπορείτε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

1.

Λάβετε ειλικρινή σχόλια.

Μπορεί να είναι δύσκολο να προσδιορίσετε τους δικούς σας τομείς βελτίωσης. Η εύρεση ενός αξιόπιστου φίλου, συναδέλφου ή μέντορα που μπορεί να σας προσφέρει ειλικρινή σχόλια σχετικά με τα δυνατά και αδύνατα σημεία της ομαδικής εργασίας σας μπορεί να σας βοηθήσει να τα βελτιώσετε.

2.

Οριομός προσωπικών στόχων.

Η χρήση τόσο των δικών σας παρατηρήσεων όσο και των σχολίων από άλλους για τη δημιουργία εφικτών, σχετικών και χρονικά περιορισμένων στόχων μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε μία ικανότητα ομαδικής εργασίας κάθε φορά.

3.

Practice.

Χρειάζεται χρόνος και εξάσκηση για να δείτε βελτιώσεις στο σύνολο δεξιοτήτων σας. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις αλληλεπιδράσεις της ομαδικής εργασίας σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας τόσο μέσα όσο και έξω από την εργασία. Πάρτε προσεκτικά μέτρα για να εξασκήσετε τις συγκεκριμένες ιδιότητες που προσπαθείτε να δημιουργήσετε.

4.

Μιμηθείτε άλλους με δεξιότητες ομαδικής εργασίας.

Όταν βλέπετε παραδείγματα εξαιρετικής ομαδικής εργασίας, σημειώστε και προσδιορίστε γιατί η αλληλεπίδραση ξεχώρισε για εσάς. Εφαρμόστε αυτές τις ιδιότητες στις δικές σας αλληλεπιδράσεις όταν εργάζεστε με άλλους.



Case studies

Go Are εντείνουν το παιχνίδι οικοδόμησης της ομάδας τους

Η υπόθεση

Η Go Are είναι η νούμερο ένα δασική περιπέτεια του Ηνωμένου Βασιλείου που βρίσκεται σε 31 από τις πιο δύσπνοιες τοποθεσίες του Ηνωμένου Βασιλείου. Οι μέρες στο Go Are έχουν να κάνουν με το να ζεις τη ζωή πιο έντονα, να διασκεδάσεις και να περνάς χρόνο με φίλους..

Η πρόκληση

Η εταιρεία έπρεπε να συνεργαστεί αποτελεσματικότερα με τον αυξανόμενο αριθμό εταιρικών ερευνών που λάμβαναν.

Το αποτέλεσμα

Η εταιρεία σε συνεργασία με τον σύμβουλο BlueSky αποφάσισε να υλοποιήσει τις ημέρες δημιουργίας ομάδων σε 10 από τις τοποθεσίες τους. Οι δραστηριότητες αναπτύχθηκαν στις ομάδες πωλήσεων, μάρκετινγκ και λειτουργίας στο πλαίσιο της διαδικασίας ενσωμάτωσης. Αυτές οι ομάδες απόλαυσαν τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα δημιουργίας ομάδων και οι επιχειρησιακές ομάδες απολαμβάνουν εξίσου να τα παραδίδουν στους πελάτες τους. Τα παιχνίδια ήταν απλά, αλλά εξαιρετικά αποτελεσματικά στο να κάνει τις ομάδες να σκεφτούν πραγματικά και να τις κάνει να συνεργαστούν αμέσως για την επίλυση προβλημάτων. Η Go Are σχεδιάζει να κυκλοφορήσει αυτό το πρόγραμμα σε περισσότερους από τους ιστότοπούς της σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο και δείχνει ότι η απόδοση της επένδυσης ήταν πολύ γρήγορη.

DATEV eG βελτίωσε την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και τις επιδόσεις θέτοντας τα άτομα στο επίκεντρο της προσέγγισής της

Η υπόθεση

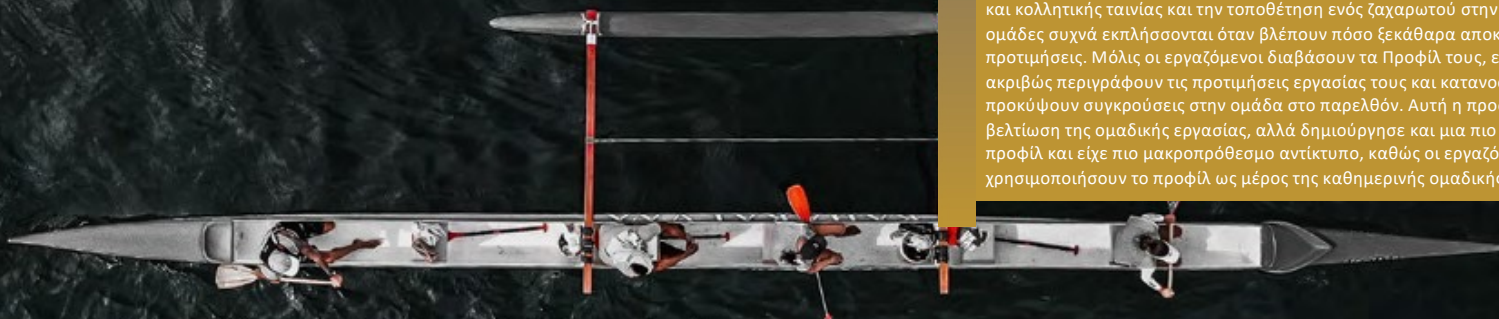
Η DATEV είναι εταιρεία λογισμικού και πάροχος υπηρεσιών πληροφορικής για φορολογικούς συμβούλους, λογιστές και δικηγόρους, και ιδρύθηκε ως συνεταιρισμός το 1966 και τώρα έχει πάνω από 40.000 μέλη. Από το 2005, ένας αυξανόμενος αριθμός εργαζομένων έχει λάβει το δικό του προφίλ διαχείρισης ομάδας Margerison-McCann, είναι σημαντικό εργαλείο για τη βελτίωση της ομαδικής εργασίας, της επικοινωνίας και των επιδόσεων.

Η πρόκληση

Είναι ζωτικής σημασίας για την κουλτούρα της DATEV ότι αυτό είναι πάντα σε εθελοντική βάση. Ωστόσο, ορισμένοι εργαζόμενοι μερικές φορές είναι επιφυλακτικοί όταν έρχονται αντιμέτωποι με την πρόταση ενός εργαστηρίου διαχείρισης ομάδων και λαμβάνουν το δικό τους προφίλ διαχείρισης ομάδας. Περιμένουν ψυχολογικές εξετάσεις ή ασαφείς, ασαφείς..

Το αποτέλεσμα

Η ομάδα ανθρώπινου δυναμικού ξεκινά εξηγώντας τις έννοιες και τη θεωρία και τη θετική προσέγγιση και ερωτήσεις σχετικά με τις προτιμήσεις εργασίας. Τονίζει επίσης ότι το προφίλ διαχείρισης ομάδας λειτουργεί ως φιλικός καθρέφτης: το εξετάζετε και ανακαλύπτετε ότι είστε εντάξει όπως είστε. Στη συνέχεια, οι ομάδες καλούνται να λύσουν την πρόκληση Marshmallow. Αυτό περιλαμβάνει την κατασκευή ενός πύργου χρησιμοποιώντας είκοσι σκέλη спаγγέτι, χορδής και κολλητικής ταινίας και την τοποθέτηση ενός χαρατωτού στην κορυφή. Ως αποτέλεσμα, οι ομάδες συχνά εκπλήσσονται όταν βλέπουν πόσο ξεκάθαρα αποκαλύπτονται οι ατομικές τους προτιμήσεις. Μόλις οι εργαζόμενοι διαβάσουν τα Προφίλ τους, είναι έκπληκτοι με το πόσο ακριβώς περιγράφουν τις προτιμήσεις εργασίας τους και κατανοούν πώς ήταν δυνατόν να προκύψουν συγκρούσεις στην ομάδα στο παρελθόν. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο προκάλεσε βελτίωση της ομαδικής εργασίας, αλλά δημιούργησε και μια πιο θετική στάση απέναντι στο προφίλ και είχε πιο μακροπρόθεσμο αντίκτυπο, καθώς οι εργαζόμενοι ήταν απλώς ανοιχτοί να χρησιμοποιήσουν το προφίλ ως μέρος της καθημερινής ομαδικής εργασίας τους.





Άσκηση

Ομαδικοί ρόλοι

Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο στους ρόλους της ομάδας του Belbin και προσπαθήστε να προσδιορίσετε αυτούς τους ρόλους στην ομάδα σας.

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Η ομάδα σας έχει στοχαστές, ανθρώπους προσανατολισμένους στη σχέση/ άτομα ή μέλη προσανατολισμένα στη δράση;
- Ποιοι ρόλοι ομάδας είναι σημαντικοί κατά την εκκίνηση του έργου μου;
- Ποιοι ρόλοι ομάδας γίνονται πιο σημαντικοί όταν πλησιάζουμε στην επίτευξη και την υλοποίηση των στόχων του έργου μου;

Η αποστολή

Σε αυτή τη δραστηριότητα, τα μέλη της ομάδας πρέπει να φανταστούν ότι εργάζονται για τις μυστικές υπηρεσίες και έχουν μια πολύ σημαντική δουλειά να κάνουν. Είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση μυστικών και πολύ σημαντικών πληροφοριών που περιέχονται σε ένα πολύ εύθραυστο δοχείο. Πρέπει να σχεδιάσουν μια μέθοδο για τη μεταφορά των μυστικών πληροφοριών έξω από το κτίριο και στην ασφάλεια.

Ο μόνος τρόπος για να αποθηκεύσετε τις πληροφορίες είναι να πετάξετε τις πληροφορίες από το παράθυρο σε ασφάλεια. Αλλά να θυμάστε ότι οι μυστικές πληροφορίες φυλάσσονται με ασφάλεια σε ένα πολύ εύθραυστο δοχείο, και... το δοχείο δεν πρέπει να σπάσει καθώς οι πληροφορίες θα διαρρεύσουν.



- Το δοχείο είναι ένα αυγό
- Το αυγό θα πέσει από το επάνω παράθυρο.
- Το αυγό δεν μπορεί να σπάσει γιατί οι πληροφορίες θα διαρρεύσουν!
- Οι ομάδες έχουν κάποια υλικά για να τους βοηθήσουν:
 - εφημερίδα
 - σειρά
 - πλαστικές σακούλες
 - σελοτάπε
 - συνδετήρες χαρτιού
 - χαρτί

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες τριών έως πέντε ατόμων και δώστε τους τους πόρους. Έχουν 15 λεπτά για να χρησιμοποιήσουν τους πόρους για να αναπτύξουν και να δημιουργήσουν μια ιδέα που θα είναι σε θέση να ρίξει το αυγό από το παράθυρο στο έδαφος χωρίς να σπάσει το αυγό. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, θα πρέπει να δοκιμάσουν τις ιδέες ρίχνοντας το αυγό από ένα παράθυρο στον επάνω όροφο και να δουν αν επέζησε, ή αν χύνεται στο πάτωμα!

Συμβουλές

Το teambuilding συνδυάζει μάθηση και διασκέδαση

Οι πιο επιτυχημένες, αξέχαστες ομαδικές εκδηλώσεις είναι αυτές που δεν αισθάνονται σαν μια μέρα στο γραφείο. Το να περνάμε χρόνο μαζί, να μοιραζόμαστε μια εμπειρία ή να εργαζόμαστε για έναν κοινό στόχο επιτρέπει τη σύνδεση πιο οργανικά και πολύ πιο αποτελεσματικά.

Αποδεικνύεται ότι η ευτυχία και η μάθηση συνδέονται πολύ στενά μεταξύ τους. Η δοκιμή νέων πραγμάτων με το προσωπικό σας μπορεί να δημιουργήσει θετικές δονήσεις μεταξύ των εργαζομένων, οι οποίες με τη σειρά τους ωφελεί την

ίδια την επιχείρηση. Η επιλογή κάτι μοναδικού και ελαφρώς εκτός των ζωνών άνεσης των ανθρώπων μπορεί να τους ενθαρρύνει να ενωθούν με νέους τρόπους. Μην επιτρέπετε δραστηριότητες "out of the box", όπως να πάτε στη σάουνα ή να "διαβάσετε τα μάτια σας", καθώς οι άνθρωποι απλά δεν θέλουν να μοιραστούν τέτοιες δραστηριότητες με τους συναδέλφους τους.

Η ομαδική εργασία προωθείται και καλλιεργείται

Η ομαδική εργασία δεν είναι κάτι που μπορούμε να επιβάλουμε δυναμικά στους εργαζομένους μας. Αντίθετα, η καλή ομαδική εργασία θα συμβεί φυσικά όταν υπάρχει μια υγιής εργασιακή κουλτούρα, όπου οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζονται ως άτομα και γιορτάζεται η ανοιχτή επικοινωνία. Προσαρμόσου στο περιβάλλον σου, ακολούθησε τις τελευταίες τάσεις και μην ακολουθείς τις αρχές διαχείρισης που ήταν αποτελεσματικές πριν από 100 χρόνια. Πρέπει να επενδύσετε στο προσωπικό σας για να δημιουργήσετε την πιο ικανοποιητική, αποτελεσματική και λειτουργική ομάδα, την οποία πρέπει να συνεργαστείτε και να λειτουργήσετε στο μέγιστο επίπεδο, γεγονός που οδηγεί σε βέλτιστα αποτελέσματα όσον αφορά την απόδοση της επιχείρησής σας. Βρείτε παρακάτω μερικές συμβουλές για το πώς να διασφαλίσετε ένα κλίμα ομαδικής εργασίας στον χώρο εργασίας.

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Ενθαρρύνετε τις άτυπες κοινωνικές εκδηλώσεις | 6. Αποτελεσματική επικοινωνία |
| 2. Αποσαφήνιση ρόλων εντός της ομάδας | 7. Γιορτάστε την ατομικότητα |
| 3. Καθορίστε τους στόχους | 8. Λάβετε σχόλια από όλους |
| 4. Ανταμείψτε την εξαιρετική ομαδική εργασία | 9. Προσλάβετε με σύνεση |
| 5. Μην κάνεις μικροδιαχείριση | 10. Ομαδικές εκδηλώσεις |





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τις ικανότητές σας στην ομαδική εργασία και την ηγεσία της ομάδας σας

Ομαδική εργασία (ατομικά)	Συχνά	Κάποτε	Σπάνια
Είμαι αξιόπιστος κάνοντας αυτό που υπόσχομαι να κάνω.	☒	☐	☐
Όταν έχω μια ιδέα που θα βοηθήσει την ομάδα μας, μιλάω και την μοιράζομαι.	☒	☐	☐
Ζητωκραυγάζω για άλλα μέλη της ομάδας μου και βρίσκω τρόπους να βοηθήσω.	☒	☐	☐
Δείχνω σεβασμό για τον αρχηγό ή τον καθοδηγητή της ομάδας μου.	☒	☐	☐
Είμαι ειλικρινής και διακριτικός όταν κάποιος ζητάει τη γνώμη μου	☒	☐	☐
Όταν κάνω ένα λάθος, παραμένω αισιόδοξος και προσπαθώ να μάθω από αυτό	☒	☐	☐
Είμαι φιλικός και ευγενικός με ανταγωνιστικούς ανθρώπους και ομάδες.	☒	☐	☐
Ακούω προσεκτικά τις ιδέες των άλλων, ακόμα κι αν δεν συμφωνώ μαζί τους.	☒	☐	☐
Έχω θετική στάση και προσπαθώ πάντα για το καλύτερο αποτέλεσμα.	☒	☐	☐
Εξασκούμαι, οπότε είμαι έτοιμος να συμβάλω στους στόχους της ομάδας.	☒	☐	☐
Μοιράζομαι τα φώτα της δημοσιότητας αντί να προσπαθώ πάντα να είμαι το αστέρι.	☒	☐	☐
Είμαι ευέλικτος αν η ομάδα θέλει να κάνει μια αλλαγή ή να προσπαθήσει να κάνει κάτι με νέο τρόπο	☒	☐	☐

Δέστε στον εαυτό σας 3 πόντους για κάθε φορά που υποδεικνύετε συχνά, 2 πόντους για μερικές φορές και 1 πόντο για σπάνια 36-28 πόντοι: Είσαι σίγουρα θετικός παίκτης της ομάδας. Υποστηρίζετε και να ενθαρρύνετε την ομάδα σας!

27-20 πόντοι: Οι συνεργατικές σου ικανότητες αρχίζουν να λάμπουν. Συνέχισε την καλή δουλειά.

19-12 πόντοι: Τα κατάφερες στα δοκιμαστικά της ομαδικής δουλειάς. Προσθέστε μερικές δεξιότητες για να αυξήσετε τη βαθμολογία σας.

Ηγεσία Ομάδας	Έντονα Συμφωνώ 5	Κάπως Συμφωνώ 4	Δεν Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ 3	Διαφωνώ 2	Έντονα Διαφωνώ 1
Η ανάθεση εργασίας σε άλλους είναι εύκολη για μένα	☐	☐	☐	☐	☒
Η σαφής επικοινωνία με τους άλλους είναι εύκολη για μένα	☐	☐	☐	☐	☒
Μου αρέσει να ασχολούμαι με άλλους ανθρώπους σε διαπροσωπικό επίπεδο.	☐	☐	☐	☐	☒
Είμαι προορατικός στην παροχή εποικοδομητικής κριτικής	☐	☐	☐	☐	☒
Αποδίδω μεγάλη αξία στο να αντιμετωπίζω τους άλλους δίκαια.	☐	☐	☐	☐	☒
Η αναζήτηση συμβουλών από άλλους είναι κάτι που κάνω συχνά	☐	☐	☐	☐	☒
Η αλλαγή με ενεργοποιεί	☐	☐	☐	☐	☒
Η επίλυση προβλημάτων είναι ένα από τα δυνατά μου σημεία.	☐	☐	☐	☐	☒
Νιώθω άνετα με το να είμαι πρότυπο.	☐	☐	☐	☐	☒
Δουλεύοντας ως μέλος μιας ομάδας με ενεργοποιεί	☐	☐	☐	☐	☒
Είμαι άνετος να προπονώ και να καθοδηγώ τους άλλους	☐	☐	☐	☐	☒
Η σκηνοθεσία της δουλειάς των άλλων είναι άνετη για μένα.	☐	☐	☐	☐	☒
Έχω την ικανότητα να στήνω και να πετυχαίνω στόχους.	☐	☐	☐	☐	☒
Απολαμβάνω την εφαρμογή νέων μεθόδων και στρατηγικών	☐	☐	☐	☐	☒

Ηγεσία Ομάδας	Έντονα Συμφωνώ 5	Κάπως Συμφωνώ 4	Δεν Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ 3	Διαφωνώ 2	Έντονα Διαφωνώ 1
Είμαι προορατικός στην παροχή επαίνων σε άλλους	☐	☐	☐	☐	☒
Νιώθω άνετα να παραδεχτώ και να διορθώσω τα λάθη μου.	☐	☐	☐	☐	☒
Έχω ισχυρές ικανότητες διαχείρισης συγκρούσεων	☐	☐	☐	☐	☒
Η διαφορετικότητα και η ένταξη είναι σημαντικές για μένα	☐	☐	☐	☐	☒
Μου αρέσει να ακούω τι έχουν να πουν οι άλλοι.	☐	☐	☐	☐	☒
Όταν βλέπω προβλήματα, αναζητώ αμέσως πιθανές λύσεις	☐	☐	☐	☐	☒

Παρακαλώ σημειώστε ότι αυτή είναι μια αυτοαξιολόγηση που βασίζεται στη δική σας αντίληψη για το πόσο συμφωνείτε με αυτές τις δηλώσεις. Δεν είναι ένας πραγματικός δείκτης ικανότητας, ούτε αντικατοπτρίζει απαραίτητα τον τρόπο με τον οποίο σας βλέπουν οι άλλοι.

Τι σημαίνει το σκορ σου;

50+: Εάν η συνολική βαθμολογία σας είναι 50 ή μεγαλύτερη, αυτό δείχνει ότι θεωρείτε τον εαυτό σας ότι έχετε πολλές από τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για να επιτύχετε σε έναν ηγετικό ρόλο. Μπορεί επίσης να υποδεικνύει έναν ηγετικό ρόλο (επίσημο ή ανεπίσημο) που σας απευθύνεται.

49-: Εάν η συνολική βαθμολογία σας είναι 49 ή χαμηλότερη, δεν αντιλαμβάνεστε επί του παρόντος τον εαυτό σας ως έχοντα δυνάμεις σε βασικούς τομείς δεξιότητες και ικανότητες που σχετίζονται με την επιτυχία σε ηγετικό ρόλο. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι ένας ηγετικός ρόλος δεν είναι ιδιαίτερα ελκυστικός για εσάς ή μπορεί απλά να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τομείς όπου μπορεί να χρειαστεί βελτίωση πριν αναζητήσετε μια ηγετική θέση.

Χρησιμοποιήστε αυτήν την αξιολόγηση για να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τα ηγετικά σας πλεονεκτήματα (στοιχεία με τις υψηλότερες αριθμητικές βαθμολογίες) και ευκαιρίες ανάπτυξης (στοιχεία με τις χαμηλότερες αριθμητικές βαθμολογίες). Από εκεί, δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Ποιες είναι οι μεγαλύτερες ηγετικές σου δυνάμεις;
2. Ποιες είναι οι ευκαιρίες σας για ανάπτυξη ως ηγέτης;
3. Πώς μπορείς να κεφαλαιοποιείς τις δυνάμεις σου;
4. Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε σε τομείς όπου έχετε ευκαιρίες ανάπτυξης;

Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδων

- <https://www.workamajig.com/blog/team-building-activities>
- <https://snacknation.com/blog/team-building-activities-for-work/>
- <https://www.projectmanager.com/training/team-building-activities>

Βίντεο

- [Good teamwork & bad teamwork](#)
- [Teamwork can make a Dreamwork](#)
- [5 Tips For Effective Teamwork](#)
- [How to turn a group of strangers into a team](#)

Άρθρα

- <http://www.forbes.com/sites/brianscudamore/2016/03/09/why-team-building-is-the-most-important-investment-youll-make/#4f5f6d437f02>
- https://www.mnsu.edu/diversity/institute/35-36_why_teambuilding.pdf
- <http://www.innovativeteambuilding.co.uk/benefits-of-teambuilding/>
- <http://greatresultteambuilding.net/why-teambuilding/>
- <https://www.wrike.com/blog/team-building-games/>
- <http://www.innovativeteambuilding.co.uk/free-team-building-activities/>

Βιβλία

- The Five Dysfunctions of a Team: A Leadership Fable. Author: Patrick Lencioni
- The Culture Code: The Secrets of Highly Successful Groups. Author: Daniel Coyle.
- Revolutionize Teamwork: How to Create and Lead Accountable Teams. Author: Eric Coryell
- Reimagining Collaboration: Slack, Microsoft Teams, Zoom, and the Post-COVID World of Work. Author: Phil Simon
- You Are The Team: 6 Simple Ways Teammates Can Go From Good To Great. Author: Michael G. Rogers

Επίλυση Προβλημάτων



1. Επίλυση Προβλημάτων



Τι είναι

Επίλυση προβλημάτων;

Η επίλυση προβλημάτων περιλαμβάνει τη διάγνωση των πιθανών αιτιών ενός προβλήματος και την ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης που επιλύει αυτό το πρόβλημα. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων όλη την ώρα, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους ζωή. Η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων στον χώρο εργασίας απαιτεί συχνά την παρακολούθηση μιας βήμα προς βήμα διαδικασίας και τη χρήση ενός καθορισμένου πλαισίου επίλυσης προβλημάτων.

Δεν μπορούμε να λύσουμε τα προβλήματά μας με την ίδια σκέψη που χρησιμοποιήσαμε όταν τα δημιουργήσαμε..

Αν είχα μόνο μία ώρα για να σώσω τον κόσμο, θα ξόδευα πενήντα πέντε λεπτά για να καθορίσω το πρόβλημα, και μόνο πέντε λεπτά για να βρω. η λύση.

— Albert Einstein

Για τι πρόκειται;

Η επίλυση προβλημάτων βρίσκεται στον πυρήνα της ανθρώπινης εξέλιξης. Είναι οι μέθοδοι που χρησιμοποιούμε για να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στο περιβάλλον μας, να εντοπίσουμε πράγματα που θέλουμε να αλλάξουμε και στη συνέχεια να καταλάβουμε τα πράγματα που πρέπει να γίνουν για να δημιουργήσουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η επίλυση προβλημάτων είναι η πηγή όλων των νέων εφευρέσεων, της κοινωνικής και πολιτιστικής εξέλιξης και της βάσης για τις οικονομίες που βασίζονται στην αγορά. Αποτελεί τη βάση για συνεχή βελτίωση, επικοινωνία και μάθηση.

Γιατί είναι σημαντικό;

Η επίλυση προβλημάτων είναι σημαντική τόσο για τα άτομα όσο και για τους οργανισμούς, διότι μας επιτρέπει να ασκούμε έλεγχο στο περιβάλλον μας:

1. Διόρθωση λανθασμένων καταστάσεων: Οι προσωπικές και επιχειρηματικές καταστάσεις είναι γεμάτες με δραστηριότητες, αλληλεπιδράσεις και διαδικασίες που είναι λανθασμένες ή δεν λειτουργούν με τον τρόπο που θα θέλαμε. Η επίλυση προβλημάτων μας δίνει έναν μηχανισμό για τον εντοπισμό αυτών των καταστάσεων, τον προσδιορισμό του τι είναι λανθασμένο και τον καθορισμό δράσεων για τη διόρθωσή τους.
2. Αντιμετώπιση του κινδύνου: Η επίλυση προβλημάτων μπορεί να εφαρμοστεί στα αναμενόμενα μελλοντικά γεγονότα και να χρησιμοποιηθεί για να καταστεί δυνατή η ανάληψη

δράσης στο παρόν για να επηρεαστεί η πιθανότητα εμφάνισης του συμβάντος ή/και να μεταβληθεί ο αντίκτυπος εάν συμβεί το συμβάν.

3. Βελτίωση της απόδοσης: Η επίλυση προβλημάτων μας βοηθά να κατανοήσουμε τις σχέσεις και να εφαρμόσουμε τις αλλαγές και τις βελτιώσεις που απαιτούνται για να ανταγωνιστούμε και να επιβιώσουμε σε ένα συνεχώς δύσκολο περιβάλλον.
4. Αδράξτε την ευκαιρία: Η επίλυση προβλημάτων έχει επίσης να κάνει με την καινοτομία, τη δημιουργία νέων πραγμάτων και την αλλαγή του περιβάλλοντος για να είναι πιο επιθυμητό. Η επίλυση προβλημάτων μας επιτρέπει να εντοπίζουμε και να εκμεταλλευόμαστε ευκαιρίες στο περιβάλλον και να ασκούμε κάποιο επίπεδο ελέγχου στο μέλλον.

Ποια είναι τα οφέλη;

Η ικανότητά σας να λύνετε αποτελεσματικά τα προβλήματα προέρχεται από την εμπειρία που αντιμετωπίζετε και ξεπερνάτε τα εμπόδια. Κάθε φορά που λύνετε ένα πρόβλημα γίνεσαι καλύτερος ηγέτης:

Μαθαίνεις να προβλέπεις προβλήματα.

Οι αποτελεσματικοί ηγέτες ομάδων προβλέπουν προβλήματα, γνωρίζοντας ότι τα προβλήματα είναι αναπόφευκτα. Αν και είναι σημαντικό πάντα να διατηρείτε μια θετική στάση, ο σχεδιασμός για το χειρότερο θα σας θέσει σε θέση να λύσετε τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε.

Μαθαίνεις να αποδέχεσαι την αλήθεια.

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι ανταποκρίνονται σε προβλήματα. Κάποιοι αρνούνται να δεχτούν το πρόβλημα, άλλοι αποδέχονται το πρόβλημα και απλά το ανέχονται. Αποτελεσματικοί ηγέτες είναι εκείνοι που αποδέχονται το πρόβλημα και προσπαθούν να κάνουν τα πράγματα καλύτερα. Για να γίνεις αποτελεσματικός ηγέτης πρέπει να αντιμετωπίσεις την πραγματικότητα μιας κατάστασης.

Βλέπεις τη Μεγάλη Εικόνα.

Είναι σημαντικό οι αρχηγοί των ομάδων να έχουν πάντα κατά νου τη μεγάλη εικόνα. Ως αρχηγός ομάδας, δεν μπορείτε να αντέξετε οικονομικά να κατακλυστείτε από συναίσθημα ούτε να εγκλωβιστείτε τόσο από λεπτομέρειες που χάνετε αυτό που είναι σημαντικό.

Χειρίζεσαι ένα πράγμα τη φορά

Τσακώνετε τα προβλήματά σας, ένα πρόβλημα κάθε φορά. Μην κατακλύζετε από τον τεράστιο όγκο των προβλημάτων σας και στη συνέχεια προσπαθήστε να αναμειγνύετε στην επίλυση προβλημάτων. Εάν αντιμετωπίζετε πολλά προβλήματα, λύστε πλήρως αυτό στο οποίο εργάζεστε να προχωρήσετε στο επόμενο.

Δεν εγκαταλείπεις έναν σημαντικό στόχο όταν συναντάς δυσκολίες.

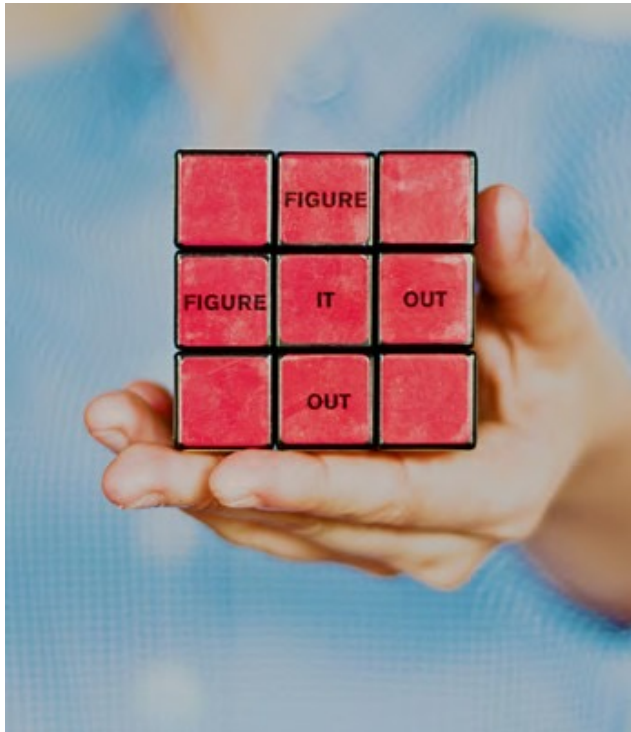
Οι αποτελεσματικοί ηγέτες λαμβάνουν σημαντικές αποφάσεις κατά τη διάρκεια μιας θετικής στροφής στην ηγεσία τους και όχι σε σκοτεινούς καιρούς. Ποτέ μην τα παρατάς όσο περνάς μέσα από μια δύσκολη περίοδο.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα προς βήμα

Η εξεύρεση λύσεων σε προβλήματα αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο του ρόλου κάθε ηγέτη. Ως αποτέλεσμα, το να μπορείτε να λύνετε προβλήματα είναι κρίσιμο για την επιτυχία σας. Απαιτεί υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης καθώς και την ικανότητα αντιμετώπισης δυσμενών αντιδράσεων. Ακολουθούν ορισμένοι δείκτες για την τελειοποίηση των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων:



1.

Βελτιώστε το εύρος προσοχής σας.

Είναι πρόβλημα όταν οι άνθρωποι δεν μπορούν να ακούσουν. Η προσοχή σε αυτά που λέγονται μπορεί να προσφέρει ζωτικής σημασίας πληροφορίες. Είναι πιθανό το άλλο άτομο να βλέπει κάτι που εσύ δεν βλέπεις, ή να εκτιμάς κάτι διαφορετικό.

2.

Develop empathy.

Active listening is the first step in developing empathy. To genuinely understand someone, you must put yourself in their shoes and try to comprehend their situation.

3.

Don't pose as someone else.

Forgetting key information or opinions isn't the answer. Your research and reasoned analysis should allow you to articulate which strategy is preferable and why.

4.

Improve communication skills.

As previously said, being truth-ful does not imply being nasty or inconsiderate to others' feelings. To effectively interact with others, one must continually adjust and improve communication abilities.

5.

Na είστε προσαρμοσμοί και περίεργοι.

Η ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις είναι ένα μεγάλο πλεονέκτημα κατά την επίλυση προβλημάτων. Επειδή αυτές οι δεξιότητες είναι σπάνιες σε άλλους επαγγελματίες, είναι ζωτικής σημασίας να αναπτυχθούν.

6.

Αναμείνεται το χειρότερο.

Ένα πρόβλημα έχει επιπτώσεις, και υπάρχουν διάφορες λύσεις, κάθε μια με ένα μοναδικό συμπέρασμα. Μην απορρίπτεις ή αρνείσαι την ύπαρξή τους. Επιλέξτε την λύση με τις πιο σχετικές νύξεις για το σενάριο.

7.

Επιλέξτε αν θέλετε να βρείτε λύσεις ή προβλήματα.

Ο τερματισμός ενός γεγονότος μπορεί να αναφέρεται ως λύση σε ένα πρόβλημα που παράγεται από αυτό. Ακόμα κι αν θεραπεύσεις ένα πρόβλημα, μπορεί να επαναληφθεί. Η επίλυση ενός προβλήματος σημαίνει διόρθωση ή επιδίωξη εξάλειψης της πηγής του.

8.

Εξετάστε το εσωτερικό του οχήματος.

Αντί να κριτικάρεις τους άλλους, εξέταζε την εμπλοκή σου στην κατάσταση. Σταματήστε να συμβάλετε στην κατάσταση κατανοώντας και ελέγχοντας τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας.



Περιπτωσιολογικές μελέτες

Το Pan-African Banking Institution οδηγεί τον ψηφιακό μετασχηματισμό με την ανάπτυξη ηγεσίας σε 35 αφρικανικές χώρες

Η υπόθεση

Ένας από τους μεγαλύτερους τραπεζικούς ομίλους στην Αφρική είχε επεκτείνει το αποτύπωμά του μέσω εξαγορών. Η μετατόπιση της δυναμικής της βιομηχανίας σήμαινε ότι ο όμιλος έπρεπε να κινηθεί γρήγορα για να ενσωματώσει τις επιχειρήσεις και να υιοθετήσει βασικές τεχνολογίες και να ανταποκριθεί στις αυξανόμενες απαιτήσεις των πελατών για ψηφιακές τραπεζικές υπηρεσίες. Η επιτάχυνση της ανάπτυξης θα απαιτούσε την οικοδόμηση της καλύτερης τραπεζικής πλατφόρμας στην Αφρική.

Η πρόκληση

Ενώ η τράπεζα είχε μια Ακαδημία Ηγεσίας που παρείχε εκπαίδευση στους διευθυντές, οι παραδοσιακές προσεγγίσεις στην ανάπτυξη ηγεσίας δεν θα ανταποκρίνονταν πλέον στις ανάγκες του οργανισμού. Η Leadership Academy χρειαζόταν μια ενημερωμένη προσέγγιση που να επικεντρώνεται στις επιχειρήσεις, με τη δυνατότητα να παρέχει στους διευθυντές μια ευέλικτη νοοτροπία και να τους αναβαθμίζει για να προωθήσουν την καινοτομία και τον ψηφιακό μετασχηματισμό.

Το αποτέλεσμα

Με τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων που ακολούθησαν βγήκαν με λύσεις out-of-the-box και τελικά η εκπαιδευτική προσπάθεια βελτίωσε τις ηγετικές ικανότητες των συμμετεχόντων, τους έδωσε μια βαθύτερη κατανόηση της στρατηγικής της τράπεζας και τους έδωσε τη δυνατότητα να εκτελέσουν τη στρατηγική ψηφιακού μετασχηματισμού της εταιρείας.

Εμπνέοντας τους Λατίνες να γίνουν ηγέτες, MANA de San Diego

Η υπόθεση

Πριν από μερικά χρόνια, η MANA de San Diego αποφάσισε να κάνει περισσότερα για να βοηθήσει τους Λατινοαμερικανούς να διαφωνούν στην καριέρα τους και να υπηρετούν τις κοινότητές τους, καθώς οι λατίνοι υποεκπροσωπούνται στην επιχειρηματική, πολιτική και κυβερνητική ηγεσία.

Η πρόκληση

Αυτές οι γυναίκες είναι συχνά οι πρώτες στις οικογένειές τους που επιδιώκουν ανοδική κινητικότητα. Μπορεί να μην διαθέτουν πρότυπα και μέντορες για να τους βοηθήσουν να προετοιμαστούν και να πλοηγηθούν στην καριέρα τους. Συχνά βάζουν την οικογένεια πάνω από όλα και διαδραματίζουν υποστηρικτικό ρόλο στο παρασκήνιο. Η MANA ήθελε να ενδυναμώσει τους Λατίνες να θέσουν φιλόδοξους στόχους, να επικοινωνήσουν πιο σκόπιμα, να επιτύχουν πιο επαγγελματικά και να γίνουν ηγέτες επιχειρήσεων και κοινότητας.

Το αποτέλεσμα

Με τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων που ακολούθησαν δημιούργησαν ένα μοναδικό πρόγραμμα ηγεσίας που είναι μετασχηματιστικό. Οι Λατίνοι αποφεύγουν την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες για να επιτύχουν πιο φιλόδοξους επαγγελματικούς στόχους. Πέρα από τις ατομικές επιτυχίες, η MANA επικεντρώνεται στην προώθηση της κοινωνικής και οικονομικής ευημερίας, καθώς οι ισχυροί Λατίνοι γίνονται ηγέτες της κοινότητας.



Άσκηση

Επίλυση προβλημάτων ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών

Επίλυση προβλημάτων δραστηριότητα/παιχνίδι	Καλύτερο για...	Τι είναι?	Περισσότερες πληροφορίες
Virtual Code Break	Απομακρυσμένες ομάδες	Χρησιμοποιώντας μια έξυπνη λύση τηλεδιάσκεψης, οι εικονικές ομάδες ανταγωνίζονται μεταξύ τους για να ολοκληρώσουν τις προκλήσεις, να απαντήσουν σε ασήμαντες ερωτήσεις και να λύσουν εγκεφαλικά προβλήματα!	Virtual Code Break
Letting Go Game	Μικρές ομάδες	Είναι ένα παιχνίδι διαλογισμού και εκπαίδευσης προσοχής για να βοηθήσει τους συμπαίκτες να ευδοκμήσουν υπό πίεση και να μειώσουν το άγχος στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων. Τα καθήκοντα του παιχνιδιού Let Go ενισχύουν την ανθεκτικότητα, την προσοχή και τη συνεργασία.	Letting Go Game
Stranded	Ομάδες προσώπων	Το Stranded είναι η τέλεια δραστηριότητα ομάδας επίλυσης προβλημάτων που βασίζεται σε σενάρια. Οι πόρτες του γραφείου είναι κλειδωμένες και προφανώς η ομάδα σας δεν μπορεί απλά να τις γκρεμίσει ή να σπάσει τα παράθυρα.	Stranded
What Would You Do?	Κατανεμημένες ομάδες	Είναι το υποθετικό παιχνίδι ερωτήσεων που κάνει την ομάδα σας να μιλάει και να σκέφτεται τι θα έκανε σε μια ποικιλία διασκεδαστικών, ενδιαφέρουσες και μερικές φορές, παλαβών σεναρίων	What would you do?
Crack the case	Remote teams	Crack The Case is a classic WhoDunnIt game that forces employees to depend on their collective wit to stop a deadly murderer dead in his tracks! Remote employees and office commuters can join forces to end this crime spree.	Crack the case

Συμβουλές

Χρησιμοποιήστε αυτές τις δέκα δημιουργικές συμβουλές για να βελτιώσετε τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, να αναπτύξετε πιο στρατηγικούς τρόπους σκέψης και να εκπαιδεύσετε τον εγκέφαλό σας να κάνει περισσότερα.

- Χορός: Ο χορός έχει θετικό αντίκτυπο επί της νευρικής επεξεργασία και μπορεί να βοηθήσει στην κατασκευή νέων εγκεφαλικών διαδρομών για την παράκαμψη των σημείων συμφόρησης του εγκεφάλου που έχουν εξαντληθεί από την ντοπαμίνη, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Neuron*. Η εκτέλεση πιο αυτοσχεδιαστικού στυλ χορού όπως το χιπ-χοπ ή η βρύση μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε αποκλίνουσα σκέψη (την ικανότητα να βρείτε διάφορες λύσεις σε ένα πρόβλημα).
- Παίζετε παιχνίδια λογικής: Λογικοί γρίφοι και παιχνίδια όπως το Rubik's Cube είναι ιδανικά για την άσκηση του εγκεφάλου σας. Όταν παίζετε σκάκι, Sudoku ή άλλες δραστηριότητες ενίσχυσης του εγκεφάλου, η μέθοδος νίκης περιλαμβάνει την εργασία του προβλήματος προς τα πίσω, όχι προς τα εμπρός. Πρακτική λογική παζλ και άλλα παιχνίδια για να ακονίσει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων σας και να ενισχύσει τον εγκέφαλό σας.
- Άσκηση στη Μουσική: Οι ασθενείς με καρδιακή αποκατάσταση εξετάστηκαν στη λεκτική τους ευχέρεια μετά την άσκηση στη μουσική ή χωρίς αυτήν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκείνοι που γυμνάστηκαν ακούγοντας μουσική βελτιώθηκαν σημαντικά περισσότερο από εκείνους που γυμνάστηκαν σιωπηλά σε δοκιμές λεκτικής ευχέρειας.
- Κρατήστε ένα "Ημερολόγιο Ιδεών" μαζί σας ανά πάσα στιγμή, ώστε να μπορείτε να σημειώσετε βασικές σκέψεις, να γράψετε προσωπικές εμπειρίες, να κάνετε σκίτσα και να εξερευνήσετε νέες ιδέες.
- Πρακτική Γιόγκα: Μελέτες δείχνουν ότι ο συνδυασμός σωματικής επίγνωσης, αναπνοής και διαλογισμού κατά τη διάρκεια της πρακτικής γιόγκα βελτιώνει τη γνωστική απόδοση.
- Ακολουθήστε το φαινόμενο Cheerios: Είναι το όνομα που δίνουν οι φυσικοί σε αυτό που συμβαίνει όταν οι τελευταίοι λίγοι τσίριος σε ένα μπολ προσκολλώνται ο ένας στον άλλο συνεχώς. Λόγω της επιφανειακής έντασης, συμβαίνει. Takeaway: Εάν αισθάνεστε άγχος ενώ προσπαθείτε να λύσετε ένα πρόβλημα, βασιστείτε σε άτομα που είναι κοντά σας για υποστήριξη. Πιστεύω σε άλλους ανθρώπους, ειδικά σε εκείνους σε πολύ διαφορετικούς τομείς εργασίας. Κάντε μια αλυσίδα συνδέσεων.
- Προβληματισμός: Συνεργαστείτε μεταξύ σας για την ολοκλήρωση του έργου. Για να στοιχηματίσετε-απεικονίστε το πρόβλημα, χρησιμοποιήστε [Νοητικούς Χάρτες](#), για μια οπτική εικόνα του ζητήματος και εναλλακτικές λύσεις. Οι [Νοητικοί Χάρτες](#) βοηθούν στην εστίαση του μυαλού, διεγείρουν τη δραστηριότητα του εγκεφάλου και ενισχύουν τη δημιουργική σκέψη. Παράγουν επίσης νέες ιδέες για λύσεις. Στο κέντρο του χάρτη του προβλήματος θα πρέπει να είναι η κεντρική ιδέα. Εξετάστε το ενδεχόμενο προσθήκης "σημαντικών κλάδων" που περιλαμβάνουν όλες τις πιθανές αιτίες του ζητήματος. Χρησιμοποιήστε τους "υπο-κλάδους" για να μάθετε περισσότερα.
- Δημιουργήστε τη "Φυσιολογική Απόσταση": Είναι εισαγωγικό μυρμήγκι για να το δημιουργήσετε για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο. Σύμφωνα με την [Construal Level Theory \(CLT\)](#), είναι "οτιδήποτε δεν βιώνουμε όπως συμβαίνει τώρα, εδώ και στους εαυτούς μας". Μπορείτε να το κάνετε αυτό εξετάζοντας την κατάσταση από την άποψη ενός άλλου ατόμου ή απορρίπτοντας την ως αβάσιμη. Η αύξηση της ψυχικής απόστασης μεταξύ μας και του προβλήματος μας αυξάνει τον αριθμό των εφευρετικών λύσεων, σύμφωνα με έρευνες. Οι επιστήμονες βρήκαν αυτό. Η αύξηση της ικανότητάς μας να επιλύουμε προβλήματα συμβαίνει όταν σκεφτόμαστε πιο αφηρημένα, γεγονός που μας επιτρέπει να κάνουμε απροσδόκητες συνδέσεις μεταξύ φαινομενικά μη συναφών θεμάτων.
- Παίξτε Ποδόσφαιρο: Έχει βρεθεί ένας σύνδεσμος μεταξύ μας των [«εκτελεστικών λειτουργιών» του εγκεφάλου και της επιτυχίας](#). Όταν ασχολούμαστε με μια δραστηριότητα, ο εγκέφαλός μας αλλάζει γρήγορα μεταξύ κίνησης, πρόβλεψης, σκευωρίας, αντίδρασης και εκτέλεσης. Η ποσότητα ψυχικής ενέργειας που απαιτείται για την ολοκλήρωση όλων αυτών των καθηκόντων ταυτόχρονα είναι τεράστια. Όταν σχεδιάζουμε, συλλογίζουμε, παρακολουθούμε τις ενέργειές μας και επιλύουμε προβλήματα ταυτόχρονα στην επαγγελματική μας ζωή, αυτό μπορεί να συγκριθεί με αυτό. Το συμπέρασμα είναι ότι αν παίζεις γρήγορα αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, επανεκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου για να σκεφτείς, να προ-ηγηθείς και να αντιδράσεις γρηγορότερα σε καταστάσεις..



Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Ξεκινήστε με τη λίστα ελέγχου ενεργειών (2) για να ακολουθήσετε μια δομημένη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.

Λίστα ελέγχου ενέργειας

1. Ορισμός και κατανόηση του προβλήματος

Όταν ειδοποιηθείτε για ένα πρόβλημα, εξετάστε τι πήγε στραβά. Χρησιμοποιήστε δεδομένα στατιστικών ρουτίνες, συσκέψεις προόδου, σχήματα συστάσεων, αναφορές και σχόλια για να εντοπίσετε το ζήτημα.



2. Αξιολόγηση της κλίμακας του προβλήματος

Προσδιορίστε τον επείγοντα χαρακτήρα του προβλήματος. Είναι επείγον, ή μπορεί να περιμένει εβδομάδες, μήνες ή ακόμα και χρόνια; Εξετάστε αν απαιτείται μια γρήγορη επιδιόρθωση («διορθώστε το») ή μια βέλτιστη λύση («κάνε το»). Αυτό θα αποφασίσει το πεδίο εφαρμογής και τη διόρθωση του προβλήματος.



3. Gather relevant information

Συγκεντρώστε τα κρίσιμα γεγονότα θέτοντας τις σωστές ερωτήσεις στους σωστούς ανθρώπους, δηλαδή το τι, γιατί, πώς, πού, ποιος και πότε;

- Ποιο είναι το πρόβλημα;
- Τι δεν είναι πρόβλημα;
- Πού βρίσκεται το πρόβλημα;
- Πού δεν βρίσκεται το πρόβλημα;
- Γιατί παρουσιάζεται το πρόβλημα;
- Πότε είναι το πρόβλημα στα αποδεικτικά στοιχεία;
- Πότε το πρόβλημα δεν είναι στα αποδεικτικά στοιχεία;
- Ποιος επηρεάζεται από αυτό;
- Ποιος δεν επηρεάζεται από αυτό;
- Τι είναι διαφορετικό για τους πληγέντες;
- Ποια πράγματα επηρεάζονται από το πρόβλημα;
- Ποια πράγματα δεν επηρεάζονται; π.χ. χωρητικότητα μηχανής.



4. Προσδιορισμός των βαθύτερων αιτιών

Κάνοντας τις σωστές ερωτήσεις θα βοηθήσει στον εντοπισμό της αιτίας:

- Πότε συνέβη για πρώτη φορά το πρόβλημα;
- Τι άλλαξε;
- Ποιες αλλαγές μπορεί να είναι σχετικές;



5. Ελέγξτε την υπόθεση

Επεξεργαστείτε μια υπόθεση για να δοκιμάσετε ακριβώς τι ψάχνετε και πώς θα ξέρετε αν έχετε δίκιο. Ελέγξτε τα δεδομένα που συγκεντρώσατε στα βήματα 1-4 για να δείτε αν ο λόγος ταιριάζει καλά με το πώς, πού, πότε και ποιον επηρεάζει το ζήτημα.



6. Εμπλέξτε άλλους

Μην νομίζεις ότι πρέπει να λύσεις κάθε θέμα. Καθορίστε ποιος είναι υπεύθυνος και πληρεξούσιος ανάλογα με τις ανάγκες. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται την πρόσληψη εμπειρογνομώσιων ή τη στρατολόγηση βοήθειας. Πραγματοποιήστε μια συνεδρία καταϊγισμού ιδεών για να εξερευνήσετε όλες τις επιλογές.



Λίστα ελέγχου ενέργειας

7. Εξετάστε τις προτεινόμενες λύσεις

Μην ξεγελιέστε από γρήγορες διορθώσεις. Μπορεί να υπάρχουν αρκετές λύσεις, μερικές πιο κατάλληλες από άλλες. Ήρθε η ώρα να προχωρήσουμε από την ανάλυση προβλημάτων στη λήψη αποφάσεων. Εξετάστε τα αποτελέσματα των αποφάσεων επίλυσης προβλημάτων.

- Θα ωθήσει η προτεινόμενη λύση το πρόβλημα πιο κάτω;
- Τι μπορεί να πάει στραβά;
- Τι αντίκτυπο θα έχει, εάν υπάρχει, η προτεινόμενη λύση σε άλλους τομείς;
- Και πόσο σοβαρές θα ήταν οι συνέπειες;

Ακόμη και αν το "καλύτερο" σημαίνει απλώς "καλύτερα από τα άλλα", λάβετε υπόψη ότι μπορεί να μην υπάρχει η βέλτιστη επιλογή.



8. Δοκίμηση της προτεινόμενης λύσης

Η ιδέα πρέπει να δοκιμαστεί. Αυτό μπορεί να γίνει διανοητικά ή σωματικά.

- Εξετάστε διανοητικά τη θεωρία δημιουργώντας διάφορα σενάρια και συγκρίνοντας τα αποτελέσματα.
- Ή, αν είναι δυνατόν, δοκιμάστε τη λύση σε ένα πραγματικό σενάριο.
- Όταν είστε ικανοποιημένοι με την απόδοση της λύσης, δημιουργήστε ένα σχέδιο με ένα χρονοδιάγραμμα ενεργειών, ποιος είναι υπεύθυνος για το τι και πότε.



9. Υπερασπίστες της απόφασής σας

Η συνιστώμενη λύση σας πιθανότατα θα απαιτήσει πόρους για την εφαρμογή εντός της εταιρείας. Επιλέξτε έναν τρόπο παρουσίασης γεγονότων που οι άλλοι μπορούν να κατανοήσουν π.χ. [ανάλυση SWOT](#). Προωθήστε την ιδέα σας με σιγουριά για να υλοποιηθεί.



10. Παρακολούθηση των αποτελεσμάτων

Ένα πρόβλημα επιλύεται μόνο όταν η λύση υλοποιείται με επιτυχία. Παρακολουθήστε τα ευρήματα και επανεκτιμηθείτε την κατάσταση για να αποφύγετε μελλοντικά ζητήματα. Συνεχίστε να δοκιμάζετε και να ελέγχετε την απόδοσή του για να διασφαλίσετε ότι παραμένει η καλύτερη επιλογή.



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- <https://snacknation.com/blog/problem-solving-activities-for-teams/>
- <https://the-happy-manager.com/article/problem-solving-activity/>

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- <https://instagantt.com/project-management/what-is-problem-solving-definition-and-examples>

Βίντεο

- [Making the Connection](#), Jack ReVelle, ASQ Fellow and author
- [Making Ideas Visible: The key to 21st Century Problem Solving](#)

Άρθρα

- [One Good Idea: Some Sage Advice](#)
- [Diagnostic Quality Problem Solving: A Conceptual Framework And Six Strategies](#)
- [Weathering The Storm](#)
- [The Right Questions](#)
- [Solving the Problem](#)

Βιβλία

- [Root Cause Analysis: The Core of Problem Solving and Corrective Action](#)
- [The Quality Toolbox](#)
- [Introduction To 8D Problem Solving: Including Practical Applications and Examples](#)

Κριτική σκέψη



1. Περιγραφή της κριτικής σκέψης

Τι είναι η κριτική σκέψη;

Η κριτική σκέψη είναι η πειθαρχημένη διανοητική δραστηριότητα της αξιολόγησης επιχειρηματολογιών ή προτάσεων και της λήψης αποφάσεων που μπορούν να καθοδηγήσουν την απομόρφωση των πεποιθήσεων και την ανάληψη δράσης¹.

Βασίζεται στην ικανότητα να κρίνουμε την αξιοπιστία των πηγών, να αξιολογούμε επιχειρήματα και να διακρίνουμε μεταξύ γεγονότων και απόψεων. Η διαδικασία κριτικής σκέψης συμβαίνει στη βάση πληροφοριών και δεδομένων που λαμβάνονται από διάφορες πηγές. Στη συνέχεια, το άτομο μπορεί να ερμηνεύσει και να συνθέσει πληροφορίες για να λάβει τεκμηριωμένες αποφάσεις και να εξαγάγει συμπεράσματα.

Διαβάστε για να μην αντικρούετε και να συγχέετε. ούτε να πιστεύετε και να θεωρείτε δεδομένα· ούτε να βρούμε λόγια και λόγο. αλλά να ζυγίζετε και εξετάζετε κάθε ενδεχόμενο.

- Francis Bacon

Για τι πρόκειται;

Η διαδικασία της κριτικής σκέψης χαρακτηρίζεται από παγκόσμιες αξίες, όπως η ακρίβεια, η σαφήνεια, η συνέπεια, η συνάφεια, η ορθότητα, το βάθος, η έκταση και η αμεροληψία.

Ο σχηματισμός γνώμης βασίζεται σε προσεκτική και συστηματική ανάλυση των απόψεων άλλων ανθρώπων. Το αποτέλεσμα της ανάλυσης αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη ιδίων απόψεων, αντί της άκριτης αποδοχής των πεποιθήσεων και των κρίσεων των άλλων. Καθώς η πολυπλοκότητα του κόσμου φαίνεται να κλονίζεται με επιταχυνόμενο ρυθμό, υπάρχει μεγαλύτερη τάση να γίνεται παθητικός απορροφητής της πληροφορικής. Η κριτική σκέψη θα σας βοηθήσει να κάνετε ενεργά προσωπικές επιλογές σχετικά με το τι πρέπει να αποδεχίστε και τι να απορρίψετε².

¹ W. Huitt, "Critical Thinking: An overview," in Revision of paper presented at the Critical Thinking Conference, Gordon College, Barnedville, GA, 1998.

² M. N. Browne and S. Keeley, "Asking the right questions: A guide to critical thinking," Prentice Hall, Mahwah, NJ, 1997.

Why is it important?

Η κριτική σκέψη αναπτύσσει δεξιότητες λογικής σκέψης, ενεργής απόκτησης γνώσεων, συλλογισμού και ερμηνευτικών δυνατοτήτων. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της οικοδόμησης της κριτικής σκέψης είναι η σταθερή εκμάθηση ρητορικής, λογικής και γλωσσικών στοιχείων.

Τα άτομα, αλλά και οι οργανισμοί μπορούν να ανταποκριθούν σε μια αλλαγή με δύο τρόπους. Η απάντηση μπορεί να είναι αντιδραστική – ως αντίδραση για μια συγκεκριμένη αλλαγή ή προορατική – πριν από μια αλλαγή.

Οι οργανισμοί που αναλύουν δεδομένα που προέρχονται από το περιβάλλον με κριτικό τρόπο μπορούν να εφαρμόσουν με επιτυχία την προληπτική προσέγγιση. "Συζητάμε την υπόθεση, την κατάσταση και εμείς για να μιμούμαστε τα προβλήματα και μαζί ως διεπιστημονική ομάδα αντιμετωπίζουμε την απόφαση".

- Counselling psychologist, NGO in refugee and immigration – Romania³

Ποια είναι τα οφέλη της κριτικής σκέψης;

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης σας είναι ιδιαίτερα επωφελής για κάθε τομέα εργασίας. Εξάλλου, κάθε τομέας χρειάζεται ανθρώπους που μπορούν να λύσουν αποτελεσματικά τα προβλήματα συλλέγοντας συστηματικά πληροφορίες για ένα θέμα, δημιουργώντας περαιτέρω ιδέες μέσα σε μια ποικιλία προοπτικών και αξιολογώντας τις πληροφορίες χρησιμοποιώντας τη λογική. Μπορείτε να αντιμετωπίσετε πλεονεκτήματα όπως αυτά αναπτύσσοντας δεξιότητες κριτικής σκέψης⁴.

Η Κριτική Σκέψη ενισχύει τις ηγετικές σας ικανότητες

- Η Κριτική Σκέψη επιτρέπει στους ηγέτες σε κάθε επίπεδο να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των αποφάσεων τους.
- Η Κριτική Σκέψη είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεται για να ηγηθεί σωστά και παραδειγματικά ένας ηγέτης, διασφαλίζοντας την ευθυγράμμιση μεταξύ προσωπικών αξιών και οργανωτικών στόχων αυξάνοντας τη λογοδοσία για τα αποτελέσματα σε ολόκληρο τον οργανισμό.

Η κριτική σκέψη σας κάνει να ανοίγετε την αλλαγή

- Η αλλαγή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας και των σύγχρονων οργανισμών. Είναι μόνιμη και αφορά όλα τα θέματα.
- Η κριτική σκέψη περιλαμβάνει την ανάλυση προβλημάτων και την εύρεση ιδεών. Η κριτική σκέψη σας επιτρέπει να βλέπετε δυνατότητες σε προβλήματα. Η ανάλυση δεδομένων που προέρχονται από το περιβάλλον με κριτικό τρόπο, μπορεί να εφαρμόσει την προληπτική προσέγγιση.

Η κριτική σκέψη αυξάνει τις αναλυτικές δεξιότητές σας

- Οι αναλυτικές δεξιότητες βελτιώνουν τη διαδικασία αξιολόγησης της αξιοπιστίας μιας πηγής, επιλογής ή αναγνωρισμένων μεθόδων εφαρμογής, εκτίμησης του κινδύνου και εφαρμογής της αξιολόγησης των αναγκών προφύλαξης.
- Οι δεξιότητες απλοποιούν τα προβλήματα επίλυσης και λήψης συμπερασμάτων, καθώς και την αφαίρεση, την επαγωγή και την αξιολόγηση της ορθότητας.

Η κριτική σκέψη βελτιώνει τις δεξιότητες μάθησης

Το Critical Thinking σας ενθαρρύνει να εξοικειωθείτε με ένα ευρύ φάσμα απόψεων σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα. Έτσι, μαθαίνετε για νέες ιδέες, νέες ιδέες και προσωπικότητες με τις οποίες μοιράζεστε τους ίδιους στόχους.

Η Κριτική Σκέψη ενισχύει τις δεξιότητες συνδημιουργιών

Οι οργανισμοί γνωρίζουν πολλές πιθανές απειλές. Είναι σε θέση να καθορίσουν τις μεγαλύτερες προκλήσεις οικονομικής και κοινωνικής φύσης. Η μόνιμη κριτική ανάλυση του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος επιτρέπει τον εννοιολογικό έλεγχο και την τρέχουσα εκτίμηση της κατάστασης.

³ S. G. o. T. a. I. (SoG-TIM), "Entrepreneurial and Co-creation skills handbook," Erasmus + program, 2016.

⁴ T.b.s. community, "9benefits of Critical Thinking. Explained", <https://www.theblacksheepcommunity/benefits-of-critical-thinking/>, 2021

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα⁵



1.

Προορισμός θέματος.

Το θέμα / θέμα που θέλετε να εξερευνήσετε. Γράψτε λέξεις κλειδιά στη μέση ενός φύλλου χαρτιού ή μιας κενής οθόνης εγγράφου.

⁵ K. Thng, "Critical Thinking With Case Study," <https://www.slide-share.net/KarynThng/critical-thinking-slides>.

2.

Αναρωτηθείτε τι.

Ξεκινώντας με την ερώτηση Τι θα σας βοηθήσει να εισαγωγή του θέματος, αψηφώντας το με τους όρους σας και σας επιτρέπει να εντοπίσετε πιθανά ζητήματα.

3.

Χρησιμοποιήστε την ΠΟΥ, ΠΟΤΕ και ΠΟΥ Ερωτήσεις.

Αυτό θα παρέχει υλικό περιβάλλοντος ή σκηνικού, το οποίο είναι επίσης χρήσιμο για ένα εισαγωγικό τμήμα.

4.

Χρησιμοποιή στε την ερώτηση HOW.

Ο ΠΟΥ απαιτεί να ληφθεί υπόψη ο τρόπος λειτουργίας ή λειτουργίας κάτι (π.χ. διαδικασίες και προ-αφρετικές). Αυτό σας μεταφέρει από περιγραφικό σε μια πιο αναλυτική σκέψη.

5.

Χρησιμοποιή στε την ερώτηση ΓΙΑΤΙ.

Η προσπάθεια να απαντήσετε στην ερώτηση ΓΙΑΤΙ ωθεί τις αναλυτικές δεξιότητές σας ακόμη πιο μακριά. Σας κάνει να βρείτε λόγους, εξηγήσεις ή αιτίες. Σκεφτείτε όλες τις πιθανές ερωτήσεις που σχετίζονται με το "γιατί".

6.

Χρησιμοποιήστε την ερώτηση WHAT IF.

Οι ερωτήσεις "Τι θα γινόταν αν" σας κατευθύνουν στην αξιολόγηση της ενημέρωσης που έχετε συγκεντρώσει - για να συνεννοηθείτε με πιθανές επιπτώσεις ή αποτελέσματα μιας συγκεκριμένης (ακόμη και μελλοντικής) δράσης.

7.

Χρησιμοποιήστε την ερώτηση SO WHAT.

Το "λοιπόν τι" είναι το βασικό ερώτημα για μια αξιολόγηση. Σε κάνει να σκέφτεσαι αξίες, νόημα και σημασία. Σας βοηθά να σκεφτείτε, να δικαιολογήσετε τη δική σας θέση και να συζητήσετε τις επιπτώσεις της.

8.

Χρησιμοποιήστε την επόμενη ερώτηση.

"Ποια επόμενη ερώτηση" σας οδηγεί να εξετάσετε και να σχεδιάσετε πιο συγκεκριμένες ενέργειες που μπορεί να είναι απαραίτητες.



Case studies⁶

Samsung: Αξιοποιώντας τη δύναμη της δημιουργικής ελίτ

Η υπόθεση

Αυτή η περιπτωσιολογική μελέτη δείχνει πώς μια εταιρεία του ομίλου χρησιμοποιεί κριτική σκέψη για να διασφαλίσει ότι είναι έτοιμη να ενσωματώσει τις βέλτιστες πρακτικές και να αποφέρει μέγιστους δείκτες.

Η πρόκληση

Η εταιρεία πρέπει να παραμείνει στην αιχμή των νέων επιστημονικών προσεγγίσεων και να επεκτείνει τις βασικές ικανότητές της για τη διατήρηση της απόδοσης του έργου.

Το αποτέλεσμα

Η στρατηγική τους για τη διαχείριση της καινοτομίας συνεπάγεται την ανάπτυξη και την εμπειρία της ελίτ για να αναλάβει ηγετικό ρόλο σε νέα έργα. Η ομάδα αυτή χρησιμοποιεί προσεγγίσεις ανοικτής καινοτομίας και ανίχνευσης εταιρικής τεχνολογίας για να δημιουργήσει μια σαφή εικόνα για το πού θα πρέπει να επικεντρωθούν οι προσπάθειες καινοτομίας. Μόλις αποκτηθεί η σαφής εικόνα, η Samsung προσεγγίζει σχετικούς επιστημονικούς, τεχνολογικούς ή εταιρικούς φορείς που μπορούν να προσφέρουν την εμπειρογνομosύνη και τους πόρους που απαιτούνται για να συμβεί αυτό.

⁶ S. Medley, "Five Outstanding Examples of Innovation in Business," <https://www.qmarts.net/blog/titans-of-transformation-5-outstanding-examples-of-innovation-in-business/>, 2019.

Θέατρα που χρησιμοποιούν την προσέγγιση Κριτικής Σκέψης για τη στόχευση πελατών με διαφοροποιημένες τιμές εισιτηρίων

Η υπόθεση

Αυτή η περιπτωσιολογική μελέτη εξετάζει τους τρόπους με τους οποίους επτά θέατρα από τις Ηνωμένες Πολιτείες χρησιμοποίησαν την προσέγγιση κριτικής σκέψης για να αυξήσουν τα έσοδα και να αυξήσουν τις προσιτές τιμές. Αξιοποιούν εκπομπές υψηλής ζήτησης, διατηρώντας παράλληλα τα προγράμματα προσβάσιμα σε όλα τα ακροατήρια. Για να επιτευχθεί αυτή η ισορροπία, τα θέατρα διαφοροποιούν τις τιμές σύμφωνα με διάφορα κριτήρια.

Η πρόκληση

Τα θέατρα προσφέρουν συνδρομή για αρκετές παραστάσεις σε μια σεζόν. Ωστόσο, οι υποσημειώσεις καλύπτουν μόνο ένα μέρος των δαπανών και βρίσκονται σε παρακμή από τις αρχές του αιώνα.

Το αποτέλεσμα

Η μείωση των συνδρομών σημαίνει ότι τα θέατρα πρέπει να πληρούν ένα αυξανόμενο ποσό των εσόδων και των απαιτήσεων του κοινού τους μέσω πωλήσεων ενός εισιτηρίου. Οι ομάδες που συμμετείχαν στην έρευνα χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους για την εμπορία ενιαίων εισιτηρίων. Ορισμένες διαφημιστικές τιμές ανάλογα με την τοποθεσία του καθίσματος, την αναμενόμενη δημοτικότητα της εκπομπής ή την ημέρα και την ώρα της απόδοσης. Μερικοί προσφέρουν στοχευμένες εκπτώσεις για να καλύψουν θέσεις, να μεγιστοποιήσουν τα έσοδα ή να προσελκύσουν ένα συγκεκριμένο δημογραφικό. Ταυτόχρονα με την προσαρμογή των τιμών, τα θέατρα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για τους τρόπους με τους οποίους τα εκπαιδευτικά εισιτήρια επηρεάζουν την αντίληψη της επωνυμίας.



Άσκηση

Προσεγγίσεις Κριτικής Σκέψης?

Σε κάθε επίπεδο του ηγετικού σας ρόλου, έχετε πρόσβαση σε μια ποικιλία προσεγγίσεων που μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε φρέσκες ιδέες και να βρείτε λύσεις σε δυσκολίες ή εμπόδια. Εκείνοι που πιστεύουμε ότι θα ήταν πιο χρήσιμοι για εσάς έχουν επισημανθεί, μαζί με τις καταστάσεις στις οποίες πιστεύουμε ότι θα ήταν πολύ χρήσιμες. Δεν πρόκειται σε καμία στιγμή για έναν ολοκληρωμένο κατάλογο· υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις. Όποια και αν επιλέξετε θα πρέπει να βασίζεται σε ποια κατάσταση βρίσκεστε ή στο πρόβλημα ή το ερώτημα που έχετε.

Σκοπός προσέγγισης κριτικής σκέψης

Αναλυτική Σκέψη	Καλύτερο για τη συλλογή και τη διάσπαση πληροφοριών σε μικρά τμήματα που βοηθούν να βγαίνει νόημα.
Κάντε βασικές ερωτήσεις	Αναζητήστε πρώτα απλές λύσεις. Μερικές φορές μια εξήγηση γίνεται τόσο περίπλοκη που η αρχική ερώτηση χάνεται. Για να αποφύγετε αυτό, χρησιμοποιήστε και επιστρέψτε συνεχώς στις βασικές ερωτήσεις που κάνετε όταν ξεκινάτε να λύσετε το πρόβλημα, π.χ. Εδώ είναι μερικές βασικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε όταν πλησιάζετε οποιοδήποτε πρόβλημα: Τι γνωρίζετε ήδη; Πώς το ξέρεις αυτό; Τι προσπαθείτε να αποδείξετε, να αποδείξετε, να επιδείξετε, να κριτικάρετε κ.λπ.; Τι παραβλέπετε;
Ερώτηση βασικών υποθέσεων	Όταν σκέφτεστε ένα πρόβλημα, πάντα να αμφισβητείτε τη βασική σας υπόθεση και να αξιολογείτε κριτικά τις πεποιθήσεις σας.
Να είστε ενήμεροι για την ψυχική σας διαδικασία	Αυτή η διαδικασία σας επιτρέπει να αποφύγετε την ψυχική συντόμωση και να επισημάνετε γνωστικές προκαταλήψεις και ψυχικές προκαταλήψεις. Βελτίωση της αντικειμενικότητας των αποφάσεων και των λύσεων σας
Δοκιμάστε να αντιστρέψετε τα πράγματα	Αυτή είναι μια εξαιρετική λύση όταν αισθάνεστε κολλημένοι σε ένα πρόβλημα. Μπορεί να φαίνεται προφανές ότι το Χ προκαλεί το Υ. Τι γίνεται αν το Υ προκαλεί το Χ;
Αξιολόγηση των υφιστάμενων αποδεικτικών στοιχείων	Όταν προσπαθείτε να λύσετε ένα πρόβλημα, είναι πάντα χρήσιμο να εξετάσετε άλλες εργασίες που έχουν γίνει στον ίδιο τομέα. Δεν υπάρχει λόγος να αρχίσουμε να λύνουμε ένα πρόβλημα από το μηδέν όταν κάποιος έχει ήδη θέσει τις βάσεις.
Θυμήσου να σκεφτείς μόνος σου.	Για την επίλυση σύνθετων προβλημάτων είναι χρήσιμο να ακούμε μόνο τις σκέψεις μας και να ξεχνάμε τις απόψεις των άλλων. Μην είστε υπερβολικά έμπιστοι, αλλά αναγνωρίστε ότι η σκέψη για τον εαυτό σας είναι απαραίτητη για την επίλυση δύσκολων προβλημάτων
Κανείς δεν σκέφτεται κριτικά το 100% του χρόνου.	Δεν μπορείτε να σκέφτεσαι κριτικά όλη την ώρα, και αυτό είναι εντάξει. Η κριτική σκέψη είναι ένα εργαλείο που πρέπει να αναπτύξετε όταν πρέπει να λάβουν σημαντικές αποφάσεις ή να λύσετε δύσκολα προβλήματα, αλλά δεν χρειάζεται να σκέφτεστε κριτικά για τα πάντα.

Ας εξασκηθούμε.

1. 7 τρόποι για να βελτιώσετε την ικανότητα κριτικής σκέψης σας

Δοκιμάστε αυτές τις επτά ασκήσεις για να βελτιώσετε την κριτική σας προσέγγιση σκέψης. Δεν πρέπει ποτέ να σταματήσετε να αμφισβητείτε τις γνώσεις σας, αν και θα πρέπει πάντα να είστε επικριτικοί και να είστε σε θέση να κάνετε τις σωστές ερωτήσεις

2. Φτάνοντας στη ρίζα του προβλήματος

Για να βρείτε την καλύτερη λύση για ένα πρόβλημα, το πρώτο βήμα είναι να εξερευνήσετε το ζήτημα από κάθε γωνία. Ανακαλύψτε βαθιά αυτή την τεχνική και εφαρμόστε την στη ζωή σας (και την οργάνωσή σας) για να φτάσετε στη ρίζα του προβλήματος.

3. Ανακαλύψτε τη διεπαφή λογικής

Εάν πρέπει να κατανοήσετε ένα επιχείρημα, αξιολογήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, αξιολογήστε και σταθμίστε διαφορετικές απόψεις και πληροφορίες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο διασύνδεσης λογικής.

Συμβουλές και κόλπα

Ως διαχειριστής ή ιδιοκτήτης επιχείρησης για την προώθηση της κριτικής σκέψης, πρέπει να

βάλεις το εγώ σου στην άκρη.

μην οδηγείσαι σε συμπεράσματα

- Έχοντας μια ιδέα, μια γνώμη δεν είναι λάθος. Το σημαντικό είναι να είμαστε ανοιχτοί σε νέες προοπτικές και να προσέχουμε να μην είμαστε βιαστικοί στη διαμόρφωση απόψεων. Το να μπορείς να ακούς και να αξιολογείς το θέμα από διαφορετικές οπτικές γωνίες είναι αυτό που σε κάνει μεγάλο ηγέτη.
- Πάρτε το χρόνο σας για να αξιολογήσετε διαφορετική προοπτική. Πρέπει να επαληθεύσετε τις πληροφορίες χρησιμοποιώντας διάφορες πηγές και να κάνετε πολλές ερωτήσεις, προκειμένου να αποσαφηνίσετε κάθε γνώμη. Θυμηθείτε, δεν υπάρχουν ηλίθιες ερωτήσεις για έναν κριτικό στοχαστή.
- Να είστε ευέλικτοι στη σκέψη σας, για να μην αποκλείετε καμία ιδέα, ακόμη και τις πιο τρελές. Κάθε ιδέα έχει τα δικά της πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για να λάβει υπόψη.

Πώς να ενισχύσετε την κριτική σκέψη του οργανισμού σας⁸

- Αποφασίστε τι σκέφτεστε και γιατί το σκέφτεστε. Γράψτε "Νομίζω... γιατί" προτάσεις ώστε να είστε σε θέση να διευκρινίσετε τις ιδέες σας, να δημιουργήσετε ενδιαφέρον για νέα θέματα και να εκβιαστείτε στους ορίζοντές σας.
- Ποτέ μη σταματάς να μαθαίνεις. Περικυκλώστε τον εαυτό σας με ενδιαφέρουσες αναγνώσεις, αφιερώστε χρόνο για χόμπι και αναψυχή. Ανοίξτε το μυαλό σας και κάντε διαφορετικά πράγματα, ώστε να έχετε την ευκαιρία να δείτε διαφορετικές απόψεις και πολυπλοκότητες.
- Να είσαι περίεργος. Προσπάθησε να δεις πράγματα σαν να ήταν η πρώτη φορά που τα βλέπεις. Σκέψου πώς εξερεύνησες τα πράγματα όταν ήσουν παιδί.
- Αναζητήστε άλλες απόψεις και περισσότερα αποδεικτικά στοιχεία. Έχει αλλάξει η γνώμη σου για κάποιο θέμα; Διαφωνήσεις για το πώς σκεφτόσουν αυτό το θέμα στο παρελθόν; Γιατί? Τι σε οδήγησε να σκεφτείς διαφορετικά; Ο σκοπός αυτών των ερωτήσεων είναι να βρεθούν άλλοι τρόποι σκέψης για αυτό το θέμα.
- Μην φοβάστε να κάνετε, να κάνετε εμπνευσμένες ερωτήσεις και να τις απευθύνετε σε όλους, από συναδέλφους έως φίλους και συγγενείς, ακόμη και σε παιδιά. Οι απαντήσεις τους μπορεί να σας εμπνεύσουν και να δώσουν πρόσβαση σε νέες γνώσεις.
- Πάρτε το χρόνο σας για να διακρίνετε διαφορετικές προοπτικές, να κάνετε μια λίστα με πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για κάθε προοπτική. Στις περισσότερες περιπτώσεις, μπορεί να υπάρχουν επιχειρήματα που μπορεί να σας αρέσουν και επιχειρήματα με τα οποία μπορεί να μην συμφωνείτε σε κάθε προοπτική.

⁸ S. F. University, "Being a critical thinker: Basic approaches to critical thinking," <https://www.lib.sfu.ca/about/branches-depts/slc/learning/thinking/critical-thinking>.



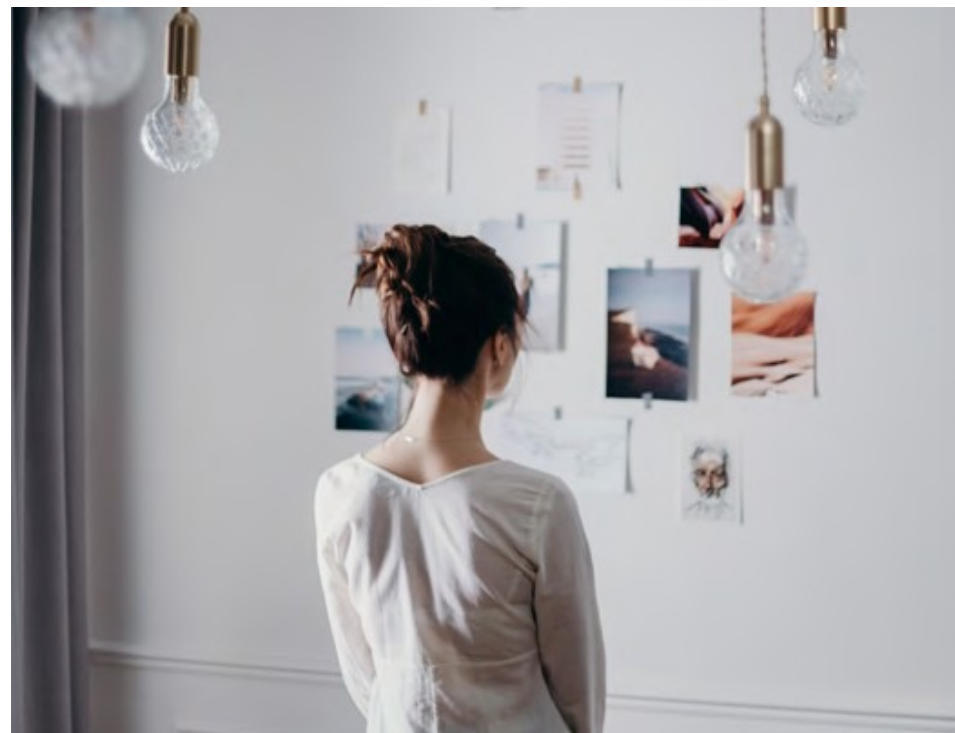


Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου⁹ για να αξιολογήσετε τη διάσταση Κριτική σκέψης του χώρου εργασίας της ομάδας σας.

Διάσταση	Rating		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Ποικιλία στυλ			
Πάντα αξιολογώ αυστηρά όλα τα σημαντικά στοιχεία που προσφέρονται	☒	☐	☐
Παρέχω ενεργά νέα δεδομένα ή πληροφορίες για εξέταση που εξετάζω	☒	☐	☐
Αποδεικτικά στοιχεία και ερωτήσεις ακρίβειας και συνάφειας	☒	☐	☐
Είμαι σε θέση να αναγνωρίσω και να περιγράψω την προκατάληψη	☒	☐	☐
Αναλύω με σαφήνεια πληροφορίες για ακρίβεια, συνάφεια και εγκυρότητα	☒	☐	☐
Διάκριση, σύγκριση ή αντίθεση διαφορετικών απόψεων ή/και εναλλακτικών συμπερασμάτων			
Αναλύω διεξοδικά (συστηματικά και μεθοδικά) τις δικές μου υποθέσεις	☒	☐	☐
Αναλύω διεξοδικά (συστηματικά και μεθοδικά) τις υποθέσεις των άλλων	☒	☐	☐
Αξιολογώ προσεκτικά τη συνάφεια των πλαισίων κατά την παρουσίαση μιας θέσης	☒	☐	☐
Αντιμετωπίζω διαφορετικές προοπτικές από διάφορες πηγές καταλληλότητας	☒	☐	☐
Ελέγχω αν χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά αναλογίες ή μεταφορές.	☒	☐	☐
Ελέγχω αν η ανάλυση άλλων θέσεων είναι ακριβής και σεβαστή.	☒	☐	☐
Αρθρώστε προσωπικές πληροφορίες σχετικά με σύνθετα ζητήματα ή προβλήματα			
Συνήθως αναγνωρίζω και συζητώ συμπεράσματα	☒	☐	☐
Συνήθως αναγνωρίζω και συζητώ τις επιπτώσεις και τις συνέπειες των συμπερασμάτων	☒	☐	☐
Πάντα παρέχω πειστικές απαντήσεις σε αντιρρήσεις και ανταγωνιστικές θέσεις	☒	☐	☐
Κριτική σκέψη στην ομάδα μου			
Οι υπάλληλοι/συνάδελφοί μου έχουν την ικανότητα κριτικής σκέψης	☒	☐	☐
Ο οργανισμός μου προωθεί τρόπους ανάπτυξης των Δεξιοτήτων Κριτικής Σκέψης	☒	☐	☐
Έχω ήδη ανακαλύψει τους τομείς της οργάνωσης όπου λείπει η Κριτική Σκέψη	☒	☐	☐
Οι μηχανισμοί συνδυαστικής του οργανισμού μου έχουν ήδη εφαρμόσει την Προσέγγιση Κριτικής Σκέψης	☒	☐	☐
Ο οργανισμός μου ενθαρρύνει την ανοικτή καινοτομία και τον μόνιμο εσωτερικό και εξωτερικό διάλογο	☒	☐	☐

⁹ O. M. University, "Critical Thinking @ UM Assessment Checklist," <https://irep.olemiss.edu/wp-content/uploads/sites/98/2020/08/Critical-Thinking-at-UM-Assessment-Checklist.pdf>.



Resources for further reading

Online tools

- <https://www.mindmeister.com/blog/5-tech-tools-to-encourage-critical-thinking/>
- <https://blog.futurefocusedlearning.net/critical-thinking-tools-blooms-taxonomy>
- https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_95.htm

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- <http://www.criticalthinking.org//>
- <https://tc2.ca/>
- <https://www.teachthought.com/critical-thinking/25-resources-for-teaching-critical-thinking/>

Βίντεο

- [5 tips to improve your critical thinking skill](#)
- [How to teach critical thinking](#)
- [Logic and Critical thinking](#)

Άρθρα

- <https://www.gre.ac.uk/articles/ils/critical-thinking>
- https://www.peoplematters.in/site/interstitial?return_to=%2Farticle%2Fcampus-recruitment%2F-what-is-critical-thinking-its-importance-in-your-success-14793

Βιβλία

- [Calling Bullshit](#)
- [Factfulness: Ten Reasons We're Wrong about the World—And Why Things Are Better Than You Think](#)
- [The art of thinking clearly](#)

Ευελξία



1. Περιγραφή ευελιξίας

Τι είναι η ευελιξία;

Η λέξη "ευελιξία" τεχνικά σημαίνει την ικανότητα κάμψης χωρίς σπάσιμο. Η ευελιξία είναι η προθυμία και η ικανότητα ανάληψης νέων ευθυνών. Δεν είναι απλά μια νοοτροπία "μπορώ να κάνω". Είναι επίσης μια στάση "θα κάνει". Για να είστε πραγματικά ευέλικτοι, θα πρέπει να προσαρμόσετε τις προτεραιότητές σας για να καλύψετε τις ανάγκες του οργανισμού σας.

Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η εργασία, η ευελιξία είναι μια τεχνική που τονίζει ότι είναι σε θέση και έτοιμη να προσαρμοστεί στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η ευελιξία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ωφελεί τόσο τους εκπαιδευτές όσο και τους φοιτητές τους.

Εν συντομία, η ευελιξία είναι μια ικανότητα σκέψης που επικεντρώνεται στην ικανότητα ενός λαού να προσαρμόζεται στις νέες συνθήκες, να αυτοσχεδιάζει και να αλλάζει τεχνικές προκειμένου να ανταποκριθεί σε ποικίλα εμπόδια.

Το μέτρο της νοημοσύνης είναι η ικανότητα αλλαγής..

- Albert Einstein

Για τι πρόκειται;

Η ευελιξία είναι μια ποιότητα προσωπικότητας που καθορίζει την ικανότητα ενός ατόμου να προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και να συλλαμβάνει θέματα και καθήκοντα με καινοτόμους και δημιουργικούς τρόπους. Όταν οι περιστάσεις ή τα απροσδόκητα περιστατικά αναγκάζουν ένα άτομο να αλλάξει τη στάση του σώματος, την άποψη ή τη δέσμευσή του, χρησιμοποιείται αυτό το χαρακτηριστικό.

Γιατί είναι σημαντικό;

Σήμερα, επιστήμονες, εργοδότες και δημόσια πρόσωπα πιστεύουν ότι απαιτούνται «ευέλικτες ικανότητες» για την εκτέλεση διαφόρων επαγγελματικών καθηκόντων, ιδίως στον τομέα της επικοινωνίας «πρόσωπο με πρόσωπο».

Ακολουθούν μερικοί λόγοι για τους οποίους η ευελιξία στον χώρο εργασίας είναι σημαντική:

- Η ευελιξία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι επωφελής, καθώς βοηθά τους φοιτητές να αισθάνονται πιο αγαπητοί, δημιουργώντας παράλληλα εμπιστοσύνη και ένα πιο δημιουργικό εργασιακό περιβάλλον.
- Οι μαθητές που αισθάνονται ότι εκτιμώνται στις τάξεις είναι πιο πιθανό να σπουδάσουν στο έπακρο.

- Προωθεί την αυτονομία των μαθητών, επιτρέποντάς τους να επιλέξουν τα δικά τους προγράμματα, έργα και τοποθεσία σπουδών.
- Οι μαθητές παρακινούνται και το ηθικό ενισχύεται από την ευελιξία, καθώς τους παρέχει ενδιαφέροντα κίνητρα.
- Η προσφορά ενός ευέλικτου προγράμματος βοηθά τους μαθητές να επιτύχουν μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ σπουδών και ζωής και να ανατρέψουν το άγχος.

Ποια είναι τα οφέλη της ευελιξίας;

Για διάφορους λόγους, η ευελιξία είναι απαραίτητη στην καθημερινή σας ζωή. Η προσαρμογή μπορεί να αποτρέψει τόσο τους μαθητές όσο και τους δασκάλους από το να κατακλυστεί ή να πνιγεί από την αλλαγή. Επιπλέον, αντί να είστε παθητικός συμμετέχων, θα έχετε μεγαλύτερη ευκαιρία να επηρεάσετε τη δική τους ανάπτυξη και προσωπική ζωή.

Ακολουθούν μερικά από τα οφέλη:

Ικανότητα προσαρμογής στην αλλαγή

Η ευελιξία στη ζωή σας σας βοηθά να αντιμετωπίσετε την αλλαγή χωρίς να υποφέρετε από αρνητικές συνέπειες. Αν η εταιρεία σας σας ζητήσει να εκτελέσετε μεταμεσονύκτιες βάρδιες αφού εργάζεστε 9-5, για παράδειγμα, η ευελιξία σας επιτρέπει να κάνετε τη μεταφορά άβιαστα.

Φροντίζοντας το απροσδόκητο

Μια απροσδόκητη κατάσταση μπορεί συχνά να απαιτεί ευελιξία. Για παράδειγμα, εάν δεν είστε καλά, ίσως χρειαστεί να φύγετε νωρίς από το σχολείο. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να απαντήσετε ήρεμα στο ζήτημα. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να εργαστείτε από το σπίτι, ώστε να μπορείτε να χειριστείτε όλες τις εργασίες σας ταυτόχρονα.

Διατηρώντας τη δουλειά σας

Με την πάροδο του χρόνου, η διδασκαλία και οι επιχειρήσεις αλλάζουν. Η ευελιξία μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές να αναπτυχθούν με τη μαθησιακή εμπειρία. Για παράδειγμα, εάν η έντυπη δημοσίευσή σας αποφασίσει να γίνει ψηφιακή, η ευελιξία μπορεί να σας επιτρέψει να προσαρμόσετε το στυλ δημοσιογραφίας ενώ εξακολουθείτε να εργάζεστε για τον εκδότη.

Ευτυχία στη ζωή

Ένα άλλο πλεονέκτημα της ευελιξίας είναι ότι σας επιτρέπει να ζήσετε μια πιο χαρούμενη ζωή. Η ευελιξία μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε λιγότερο αγχωμένοι και να ανοιχτείτε σε νέες εμπειρίες, οι οποίες θα μπορούσαν να είναι ένα από τα μυστικά μιας ευτυχισμένης ζωής ή ενός ευημερούντος επαγγέλματος.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα προς βήμα

Στις σημερινές ρυθμίσεις, όπου η αβεβαιότητα και η αλλαγή είναι κοινές, η ικανότητα ευελιξίας έχει γίνει μια ολοένα και πιο πολύτιμη ποιότητα.

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε απρόβλεπτα εμπόδια γρήγορα, ήρεμα και αποτελεσματικά εάν είστε προσαρμόσιμοι. Η ευελιξία, από την άλλη πλευρά, δεν αφορά μόνο την προσαρμογή στα γεγονότα όπως έρχονται. Συνεπάγεται επίσης σημαντικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, εργαζόμαστε και ενεργούμε.

Μπορείτε να γίνετε πιο ευέλικτοι ακολουθώντας αυτά τα επτά βήματα:

1.

Συγκεντρώσου στις βασικές σου αξίες.



2.

Να είστε ανοιχτόμυαλοι.

3.

Αναπτύξτε το σύνολο δεξιοτήτων σας.

4.

Να είστε αισιόδοξοι.

5.

Μείνετε ήρεμοι.

6.

Προγραμματίσουν.

7.

Έχετε ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης.



Περιπτωσιολογικές μελέτες

Kraft Foods

Η υπόθεση

Μια εταιρεία παραγωγής τροφίμων και ποτών, η Kraft και οι θυγατρικές της απασχολούν περίπου 109.000 άτομα σε περισσότερες από 150 χώρες. Στις ΗΠΑ η Kraft απασχολεί 62.000 άτομα σε 100 εργοστάσια. Το 59% αυτών των εργαζομένων είναι ωριαία εργαζόμενοι.

Η πρόκληση

Δυσαρέσκεια των εργαζομένων, ιδίως μεταξύ των ωριαία εργαζομένων σε εργοστάσια παραγωγής.

Το αποτέλεσμα

Ένα ευέλικτο πρόγραμμα επιλογών εργασίας που ονομάζεται "Fast Adapts" για ωριαίους υπαλλήλους και επόπτες παραγωγής που εργάζονται σε 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα εγκαταστάσεις παραγωγής. Η έρευνα ικανοποίησης των εργαζομένων του 2003 αποκάλυψε βελτιωμένη ικανοποίηση των εργαζομένων από την ένταξη στην επαγγελματική ζωή.

Texas Instruments

Η υπόθεση

Η Texas Instruments είναι μια τεχνολογική εταιρεία με έδρα το Ντάλας που έχει εργασίες δημιουργίας, σχεδιασμού ή πωλήσεων σε περισσότερες από 25 χώρες, με παγκόσμιο εργατικό δυναμικό 35.000 εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένων 19.400 στην Αμερική. Τ.Ι. κατατάσσεται 166η στη λίστα των μεγαλύτερων αμερικανικών εταιρειών από το περιοδικό Fortune το 2005, με 12,6 δισεκατομμύρια δολάρια σε έσοδα για το 2004.

Η πρόκληση

Επιθυμία των εργαζομένων για ευελιξία, όπως αποκαλύπτεται στις αξιολογήσεις αναγκών.

Το αποτέλεσμα

Μια «ad hoc» ευέλικτη πολιτική εργασίας που επιτρέπει στους εργαζόμενους να εργάζονται ευέλικτα ωράρια εργασίας, συμπιεσμένες εβδομάδες εργασίας και τηλεργασία περιστασιακά. Η ΤΙ αναφέρει ότι έχει δει βελτιώσεις στη διατήρηση των εργαζομένων, χαμηλότερο άγχος και αποτελεσματικότερους εργαζόμενους, καθώς και μεγαλύτερη "δύναμη πάγκου" ως αποτέλεσμα της ευέλικτης πολιτικής εργασίας της. Καθώς τα μέλη της ομάδας βοηθούν στην κάλυψη μεταξύ τους σε περιόδους ευελιξίας, αναπτύσσουν ευρύτερες και πιο ποικίλες δεξιότητες. Οι ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας επέτρεψαν στην εταιρεία να συντονιστεί καλύτερα με τις υπερπόντιες δραστηριότητες και τους επιχειρηματικούς εταίρους.



Άσκηση

Τεχνικές Ευελιξίας

Η ευελιξία συνεπάγεται τη διατήρηση μιας ισχυρής αίσθησης ταυτότητας και σκοπού, διατηρώντας παράλληλα μια ανοιχτή, ομαδική νοοτροπία. Ακολουθούν επτά μέθοδοι για την επίτευξη αυτού του στόχου:

Σκοπός τεχνικής ευελιξίας	
Βοηθήστε τους millennials να λύσουν προβλήματα.	Όταν οι millennials αρνούνται να κάνουν μια εργασία ή να ολοκληρώσουν ένα αίτημα, αποφύγετε τις υποθέσεις. Σκάψτε βαθύτερα με το άτομο της χιλιετίας για να αποκαλύψετε τη βασική αιτία της συμπεριφοράς. Εάν η χιλιετηρίδα αρνείται να κάνει μια εργασία γραφής, για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι ότι δεν ξέρει πώς να ξεκινήσει ή έχει πρόβλημα με τις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Επιδείξτε την ευελιξία σας συνεργαζόμενοι με τους millenni- als για να βρείτε μια λύση.
Διδάξτε ρητά την ευελιξία.	Για πολλούς millennials, συμπεριλαμβανομένων των millennials στο φάσμα του αυτισμού, οι κρίσεις ευελιξίας δεν είναι άμεσα σαφείς. Φωτίστε το πώς και γιατί της ευελιξίας διδάσκοντάς το δυνατά κατά τη διάρκεια των καθημερινών μαθημάτων σας. Όταν μοντελοποιείτε ρητά την ευελιξία κατά τη διάρκεια των καθημερινών ρουτινών στην τάξη, οι millennials θα δουν πώς εφαρμόζεται στην πραγματική τους ζωή -και πώς βοηθά να μην είναι ανυπέρβλητα τα προβλήματα.
Διδάξτε δεξιότητες αυτο-υπεράσπισης.	Δείξτε στους millennials ότι είναι εντάξει να υποστηρίξουν αυτό που χρειάζονται. Δοκιμάστε κάποια απαλή προτροπή για να τους βοηθήσετε να εκφράσουν τις ανάγκες τους.
Χρησιμοποιήστε υψηλή αναλογία επαίνων προς διορθώσεις.	Στόχος για 4 επαίνους για κάθε 1 διορθωση. Αυτό είναι ένα βασικό συστατικό μιας ευέλικτης, υποστηρικτικής κοινοτικής κουλτούρας: οι millennials που υποστηρίζονται μέσω θετικών λέξεων και ενεργειών αποδίδουν καλύτερα από τους millennials που βιώνουν μια σταθερή ροή συνεπειών και διορθώσεων.
Καθησυχάστε τους millennials που αγαπούν τις ρουτίνες.	Σεβαστείτε τη ρουτίνα των millennials αντί να τους ζητήσετε να την αλλάξουν.
Δώστε τους μια προειδοποίηση πριν συμβεί μια αλλαγή.	Οι περισσότεροι millennials βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια μιας αλλαγής στο περιβάλλον της καθημερινής τους ζωής - και τόνισαν ότι οι millennials θα δυσκολευτούν πραγματικά να είναι ευέλικτοι. Μπορείτε να βοηθήσετε αστεειευμένος millennials μπροστά από το χρόνο για την αλλαγή. Ενημερώστε τους ακριβώς τι πρόκειται να συμβεί και πλαισιώστε το ως μια μεγάλη ευκαιρία να "δείξετε πώς λειτουργεί η ευελιξία"
Δημιουργία συνεργασιών με millennials και ηγέτες επιχειρήσεων.	Αντιμετωπίστε τους millennials ως ενεργούς εταίρους στην ηγετική τους πορεία και ακούστε τι έχουν να πουν. Επιλογές ανταλλαγής ιδεών για millennials κολημένες σε μια εργασία. Δίνοντας στους millennials μια μεγαλύτερη φωνή στην περτυτέτεια ηγεσίας τους.
Γνωρίστε τον εαυτό σας.	Σκεφτείτε πότε τείνεται να γίνετε πιο άκαμπτοι. Ορισμένες συμπεριφορές λειτουργούν ως εναύσματα για εσάς. Κατανόηση των δικών σας προτύπων συμπεριφοράς για βελτίωση.

Συμβουλές και κόλπα

Οε διαχειριστής ή ιδιοκτήτης επιχείρησης προκειμένου να ενισχύσετε την ευελιξία, πρέπει να

Ξεπεράστε την αντίσταση στην αλλαγή

Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα

- Η αναμονή των μελών της ομάδας σας να προσαρμοστούν αυτόματα στις μεταβαλλόμενες συνθήκες μπορεί να είναι μια "μεγάλη ερώτηση".
- Έτσι, την επόμενη φορά που μια μεγάλη αλλαγή είναι στον ορίζοντα, ενθαρρύνετε τους ανθρώπους σας να είναι πιο ευέλικτοι εξηγώντας με σαφήνεια γιατί η αλλαγή είναι απαραίτητη. Ο κ. Μητσογιάννης τόνισε ότι η κυβέρνηση έχει κάνει μια «πολύ πιο αισιόγραφη» πορεία προς την έξοδο από την κρίση.
- Όταν οι άνθρωποι έχουν την ελευθερία να είναι δημιουργικοί, πιθανότατα θα είναι ευκολότερο να προσαρμοστούν σε νέους τρόπους εργασίας, να βρουν λύσεις σε προβλήματα και να λάβουν καλύτερες αποφάσεις όταν προκύψουν απροσδόκητα ζητήματα.
- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα στην ομάδα σας, οδηγώντας με το παράδειγμα. Προτείνετε νέες ιδέες μόνοι σας και προσκαλέστε άλλους ανθρώπους να προσφέρουν σχόλια και προτάσεις. Όχι μόνο αυτό θα ενθαρρύνει μια αίσθηση περτυτέτειας, αλλά θα οδηγήσει επίσης στη συνεργασία και τη δέσμευση της ομάδας.

Ενισχύστε το αίσθημα ασφάλειας

- Για να είναι ευέλικτοι, οι άνθρωποι πρέπει να είναι σε θέση να «σκέφτονται στα πόδια τους» και να ενεργούν με τόλμη με τρόπους που είναι νέοι και άγνωστοι.
- Δώστε στους ανθρώπους σας την αυτοπεποίθηση να το κάνουν αυτό δημιουργώντας ένα περιβάλλον στο οποίο αισθάνονται ότι υποστηρίζονται και εμπιστεύονται και όπου μπορούν να δοκιμάσουν νέες ιδέες χωρίς φόβο αποτυχίας ή τιμωρίας. Και ενθαρρύνε τους να μοιραστούν τα ευρήματά τους με την υπόλοιπη ομάδα.

Ηγηθείτε με σκοπό

- Όταν οι άνθρωποι είναι σαφείς σχετικά με τους στόχους που πρέπει να επιτύχουν και τι πρέπει να κάνουν για να τους επιτύχουν, οι βραχυπρόθεσμες προκλήσεις θα έχουν λιγότερο διασπαστικό αντίκτυπο. Έτσι, φροντίστε να επικοινωνείτε με σαφήνεια το σκοπό της ομάδας σας και τους κοινούς στόχους της και να τους επανεξετάζετε τακτικά, έτσι ώστε το en-ergone να παραμένει στο σωστό δρόμο.

Πώς να βελτιώσετε την ευελιξία σας

- Εστίαστε στις δυνάμεις σας, μην νομίζετε ότι οι ιδέες σας δεν είναι καλές και σαμποτάρετε τον εαυτό σας.
- Ποτέ μην σταματήσετε να μαθαίνετε, περικυκλώστε τον εαυτό σας με ενδιαφέρουσες αναγνώσεις, αφιερώστε χρόνο για χόμπι και αναψυχή. Ανοίγοντας το μυαλό σας και κάνοντας διαφορετικά πράγματα θα σας βοηθήσει να δείτε διαφορετικές απόψεις και πολυπλοκότητες.
- Να είσαι περίεργος, προσπάθησε να δεις πράγματα σαν να ήταν η πρώτη φορά που θα δεις την ώρα. Σκέψου πώς εξερευνήσες τα πράγματα όταν ήσουν παιδί.
- Μοιραστείτε και συνεργαστείτε με άλλους γύρω σας, αυτό θα ανοίξει νέες γνώσεις, ιδέες και λύσεις που δεν εξετάσατε προηγουμένως.
- Όταν οι άνθρωποι έχουν την ελευθερία να είναι δημιουργικοί, πιθανότατα θα είναι ευκολότερο να προσαρμοστούν σε νέους τρόπους εργασίας, να βρουν λύσεις σε προβλήματα και να λάβουν καλύτερες αποφάσεις όταν προκύψουν απροσδόκητα ζητήματα.
- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα στην ομάδα σας, οδηγώντας με το παράδειγμα. Προτείνετε νέες ιδέες μόνοι σας και προσκαλέστε άλλους ανθρώπους να προσφέρουν σχόλια και προτάσεις. Όχι μόνο αυτό θα ενθαρρύνει μια αίσθηση περτυτέτειας, αλλά θα οδηγήσει επίσης στη συνεργασία και τη δέσμευση της ομάδας.

Συμπάσχουν

- Η ευελιξία δεν έχει να κάνει μόνο με την γρήγορη ανταπόκριση στα γεγονότα. Περιλαμβάνει επίσης την ανταπόκριση στις διαφορετικές ανάγκες των μελών της ομάδας σας. Όταν υπάρχει ένα επείγον πρόβλημα, πιθανότατα θα διαπιστώσετε ότι μερικοί άνθρωποι πηδούν στην πρόκληση, ενώ άλλοι αρ- αχλάδι για να υποκύψουν κάτω από την πίεση.
- Μην "ξεγράψετε" αυτούς τους ανθρώπους. Θυμήσου πόσα τους ζητάς. Αξιοποιήστε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη δείχνοντάς τους ότι κατανοείτε και συμπάσχετε μαζί τους για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Ρώτα αν μπορείς να κάνεις κάτι για να τους βοηθήσεις. Θα μπορούσατε να παρέχετε πρόσθετη εκπαίδευση, για παράδειγμα, ή να τα συνδυάσετε με έναν πιο σίγουρο συνάδελφο;
- Μην φοβάστε να κάνετε, να κάνετε εμπνευσμένες ερωτήσεις και να τις απευθύνετε σε όλους, από συναδέλφους έως φίλους και συγγενείς, ακόμη και σε παιδιά. Οι απαντήσεις τους μπορεί να σας εμπνεύσουν και να δώσουν πρόσβαση σε νέες γνώσεις.
- Σεβαστείτε το βιούρρυθμό σας, μάθετε ποιο μέρος της ημέρας ή της εβδομάδας είναι καλύτερο για εσάς να σκεφτείτε, να σκεφτείτε νέες ιδέες. Βάλτε μια θέση στην ατζέντα σας για αυτό και κάντε το μέρος της ρουτίνας σας.



Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Πριν αρχίσετε να βελτιώνετε τις δεξιότητές σας ευελιξίας, μπορείτε να ολοκληρώσετε αυτό το φύλλο εργασίας πριν από την αξιολόγηση για να εντοπίσετε τομείς ανησυχίας και στόχους προβληματισμού για να δημιουργήσετε τις δεξιότητές σας ευελιξίας. Διαβάστε κάθε δήλωση.

Υπολογίστε τη συνολική βαθμολογία (Ισχυρή: 5, Επαρκής: 3, Χρειάζεται βελτίωση: 1)

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκή	Ανάγκη βελτίωσης
Αναγνωρίζω τα προβλήματα και κάνω αλλαγές για να τα διορθώσω.	☒	☐	☐
Είμαι εντάξει αν τα πράγματα αλλάζουν απροσδόκητα..	☒	☐	☐
Η εναλλαγή μεταξύ εργασιών είναι εύκολη για μένα.	☒	☐	☐
Δέχομαι τις ιδέες των άλλων ακόμα κι αν είναι διαφορετικές από τις δικές μου..	☒	☐	☐
Μπορώ εύκολα να προσαρμοστώ σε διαφορετικούς κανόνες και διαφορετικές προσδοκίες.	☒	☐	☐
Δεν με πειράζει αν τα πράγματα πάνε στραβά ή αν πρέπει να προσπαθήσω με διαφορετικό τρόπο για να λύσω ένα πρόβλημα.	☒	☐	☐
Είμαι εντάξει αν δεν μπορώ να ελέγξω τα πράγματα ή όταν οι άλλοι κάνουν επιλογές για μένα.	☒	☐	☐

Συνολικές επεξηγήσεις βαθμολογίας

Βαθμολογία μεταξύ 0-10: Η ευελιξία μου και άλλες δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργίας είναι πιθανό να προκαλέσουν προκλήσεις σε όλους τους τομείς της ζωής μου. Υπάρχουν πιθανώς σημαντικά οφέλη αν μπορώ να μάθω νέες δεξιότητες.

Βαθμολογία μεταξύ 11-20: Η ευελιξία μου και άλλες δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργίας είναι πιθανό να προκαλέσουν προκλήσεις σε τουλάχιστον έναν τομέα της ζωής μου. Υπάρχουν πιθανώς ορισμένα οφέλη από την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.

Βαθμολογία μεταξύ 21+: Οι δεξιότητες ευελιξίας μου είναι καλά αναπτυγμένες. Αν έχω ακόμα προκλήσεις, μπορεί να έχω άλλες ικανότητες εκτελεστικής λειτουργίας για να επικεντρωθώ.



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- [Salto Toolkit: Understanding My Journey](#)
- [Brain training program and web application: Lumosity](#)
- [Brain trainer mobile application: Elevateapp](#)
- [Tool: Neuroscience Games That Challenge and Strengthen the Parts of Your Brain That Manage Your Cognitive Skills, Mood and Emotions](#)

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [Blog Post: 13 Benefits of a Flexible Workplace For Employees, Company & Planet](#)
- [Science Direct Search Section for Cognitive flexibility](#)
- [Indeed Blog Post: How to Be Flexible at Work \(With Tips and Examples\)](#)

Βίντεο

- [10 Soft Skills, Module 7, Adaptability and Flexibility](#)
- [Work Flexibility](#)
- [The 5 principles of highly effective teachers: Pierre Pirard at TEDxGhent](#)
- [Educating Different Kinds of Minds, Temple Grandin, TEDxCSU](#)
- [Essential Soft Skills for Teachers](#)

Άρθρα

- [SHS Web of Conference Paper: Opportunities of the university in fostering flexible skills of students](#)
- [International Scientific Conference "Personality in Norm and in Pathology Conference Paper: Social Partnership As A Mechanism For Developing Students Flexible Skills](#)
- [Journal of Education and Training Studies Paper: From Substance to Skill: Student Perspective on Caring](#)
- [Mind Tools Blog Post: Overcoming Resistance to Change](#)
- [EU Project Output: Cross-Country Survey On Soft Skills Required By Companies To Medium/High Skilled Migrants: Methodological approach for a common framework of Soft Skills at work report](#)

Βιβλία

- [Gigged: The End of the Job and the Future of Work by Sarah Kessler](#)
- [Reimagining Work: Strategies to Disrupt Talent, Lead Change, and Win with a Flexible Workforce by Rob Biederman, Pat Petitti, and Peter Maglathlin](#)
- [The Future is Freelance : Discovering the Power and Possibilities of Flexible Working by Kirsty Hulse](#)
- [The Gig Economy: The Complete Guide to Getting Better Work, Taking More Time Off, and Financing the Life You Want by Diane Mulcahy](#)
- [The Remote Revolution: How the Location-Independent Workforce Changes the Way We Hire, Connect, and Succeed by John Elston](#)
- [The Third Option: Why a Woman Doesn't Have to Choose between a Career and Family, but Can Actually Have Both and Succeed by Shannon Miles](#)
- [Virtual Culture: The Way We Work Doesn't Work Anymore, a Manifesto by Bryan Miles](#)

Διεπιστημονική Σκέψη



06.

1. Περιγραφή διεπιστημονικής σκέψης



Εκείνοι που μπορούν να ευδοκμήσουν σε αυτό το μεταβαλλόμενο παγκόσμιο περιβάλλον θα έχουν ευρύ ενδιαφέρον και γνώσεις πέραν της συγκεκριμένης ειδικότητάς τους.

- Nanyang Technological University President,
Subra Suresh

Τι είναι η διεπιστημονική σκέψη;

Διεπιστημονικότητα είναι όπου δύο ή περισσότεροι ακαδημαϊκοί κλάδοι συνεργάζονται για συγκεκριμένο σκοπό, για παράδειγμα, όταν επιστήμονες υπολογιστών, ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι συνεργάζονται στο σχεδιασμό διεπαφών ανθρώπου/υπολογιστή. Αν και μια διεπιστημονική προσέγγιση χρησιμοποιεί τις δεξιότητες και τις γνώσεις από περισσότερους από έναν ακαδημαϊκούς κλάδους, η χρήση γνώσεων από διαφορετικούς κλάδους παραμένει ξεχωριστή, παρόλο που οι διαφορές μεταξύ των κλάδων μπορεί να είναι αρκετά λεπτές.

Το κύριο σημείο καμπής της ανθρωπότητας ήταν πάντα διεπιστημονικές λύσεις ολιστικής σκέψης, ειδικά σε ασυνήθιστους καιρούς. Υπάρχουν διάφορες λύσεις που βασίζονται στην έννοια των διεπιστημονικών μεθόδων ολιστικής σκέψης που σχετίζονται με αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως «ποιότητα ζωής», είτε στην εκπαίδευση, την υγεία, την κοινωνική πρόνοια, την ασφάλεια ή άλλους τομείς.

Οι άνθρωποι, από την άλλη πλευρά, ήταν υπερβολικά απασχολημένοι με την υπο-εξειδικευμένη τεχνολογία και την επιστήμη τον προηγούμενο μισό αιώνα. Αυτό το είδος εξαιρετικά επαγγελματικής, μονοδιάστατης στάσης έκανε τους ανθρώπους να επικεντρωθούν σε αυτό που θα μπορούσε να τους κάνει πιο άνετους παρά σε αυτό που θα μπορούσε να τους βοηθήσει να βρουν εφευρετικές λύσεις.

Αν εξετάσουμε την διεπιστημονική σκέψη, η UNESCO (2020β) ορίζει την διεπιστημονική προσέγγιση, ως τη μελέτη ενός θέματος από την άποψη περισσότερων του ενός κλάδων και επιλύει ένα πρόβλημα χρησιμοποιώντας μια διαφορετική πειθαρχική προσέγγιση.

Για τι πρόκειται;

Η διεπιστημονική σκέψη είναι μια ουσιαστική πτυχή του τομέα της εκπαίδευσης και των επιχειρήσεων στον 21ο αιώνα, ειδικά καθώς αλλάζει το πρόσωπο της εργασίας και η ζήτηση για σύνολα δεξιοτήτων. Το εργατικό δυναμικό του μέλλοντος θα απαιτήσει ευκίνητους στοχαστές που μπορούν να ξεδιπλώσουν την πολυπλοκότητα των πραγματικών σεναρίων και να συνθέσουν νέες γνώσεις – αυτό είναι το μέλλον για το οποίο πρέπει να προετοιμάσουμε τους millennials.

Η τριτοβάθμια εκπαίδευση αλλάζει συνεχώς και αναζητά καινοτόμες εκπαιδευτικές λύσεις προκειμένου να αυξήσει το επίπεδο των γνώσεων και δεξιοτήτων των χιλιάδων. Ως σημαντικό μέρος αυτού του συνόλου πολιτικών, αναδύεται μια νέα διαδικασία για τον σχεδιασμό, το σχεδιασμό και την εφαρμογή διεπιστημονικών περιπτώσεων λογικών μελετών για τους millennials με στόχο την ανάπτυξη των γνώσεών τους, δηλαδή της μάθησης, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα των προβλημάτων.

Γιατί είναι σημαντικό;

Η διεπιστημονική σκέψη ενθαρρύνει τους millennials να δημιουργήσουν συνδέσεις σε διάφορους κλάδους ή θέματα που προσφέρονται σε ένα έργο, ιδέα, μαθήματα ή στις εταιρείες. Αυτή η ενσωμάτωση διαφορετικών τομέων γνώσης επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να αντιμετωπίζουν μεγάλα ερωτήματα και να επιλύουν προβλήματα του πραγματικού κόσμου που δεν μπορούν να εξεταστούν μέσω ενός μόνο θέματος σπουδών ή επιχειρήσεων.

Η διεπιστημονική μάθηση είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να ενσωματώσετε πλήρως την εκπαίδευσή σας σε μια ολοκληρωμένη μονάδα αντί να αγωνιστείτε για να σχεδιάσετε συνδέσεις μεταξύ φαινομενικά άσχετων τμημάτων. Σας δίνει τη δυνατότητα να βλέπετε απτούς συσχετισμούς σε θέματα και όχι να βλέπετε το καθένα σε σιλό.

Ποια είναι τα οφέλη του να είσαι διεπιστημονικός στοχαστής;

Τα οφέλη της διεπιστημονικής σκέψης στην εκπαίδευση είναι σαφή. Συγκυνηθώντας μαθήματα, οι μαθητές συνδέουν τα πιο λαμπρά μυαλά. Έχοντας τους ανθρώπους σε όλους τους κλάδους να συνεργάζονται δημιουργεί μια αρμονική, ολοκληρωμένη προσέγγιση στη μάθηση.

Ολιστική κατανόηση

Ένα από τα πλεονεκτήματα μιας διεπιστημονικής προσέγγισης στην εκπαίδευση είναι ότι έχετε μια πιο ολιστική κατανόηση του κόσμου. Αντί να εξετάζει ξεχωριστά τα επιμέρους τμήματα και τα θέματα τους, μια διεπιστημονική προσέγγιση ενσωματώνει τμήματα του κάθε τμήματος στα προγράμματα σπουδών του άλλου.

Διαφορετικές προοπτικές

Έχετε προσπαθήσει ποτέ να λύσετε ένα παζλ μόνοι σας και να έχετε ένα τμήμα που σας νικά εντελώς; Το κοιτάς για ώρες, αλλά δεν μπορείς να το καταλάβεις για όλη σου τη ζωή. Στη συνέχεια, μια μέρα, ένας φίλος περνάει και παίρνει αυτό το κεντρικό κομμάτι και το τοποθετεί τέλεια. Η μαγεία των διαφορετικών προοπτικών! Μια διεπιστημονική προσέγγιση είναι κάπως έτσι. Με διαφορετικούς καθηγητές να ενσωματώνουν θέματα, παίρνεις την οπτική του Δρ Χ για τη οργανική χημεία τη μια μέρα, και ο Δρ Υ είναι ο επόμενος. Ανοίγει τις πόρτες σε διαφορετικές ιδέες και τρόπους κατανόησης.

Προσέγγιση πραγματικού κόσμου

Η διεπιστημονική μάθηση δεν είναι απλώς μια εκπαιδευτική φιλοσοφία – είναι ένας απτός τρόπος κατανόησης του κόσμου. Όταν αποφοιτήσετε, θα εργάζεστε με ανθρώπους από διαφορετικούς κλάδους IRL, οπότε γιατί το σχολείο να είναι διαφορετικό; Η δυνατότητα μεταγλωττίσης και συνεργασίας με άτομα από όλο το φάσμα θα σας βοηθήσει να λειτουργείτε στον επαγγελματικό κόσμο.

Δεξιότητες συνεργασίας

Ας ελπίσουμε ότι κάθε εκπαιδευτικός δρόμος που θα πάρετε τονίζει τη σημασία της συνεργασίας. Ωστόσο, ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα ενός διεπιστημονικού προγράμματος σπουδών είναι η ιδέα να ενωθούμε για να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο σύνολο. Η αποτελεσματική επικοινωνία με τους ανθρώπους σε όλους τους κλάδους είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής μάθησης. Μαθαίνεις το ίδιο λεξιλόγιο, καταλαβαίνεις τις αξίες τους, και ξέρεις τι τις παρακινεί. Αυτές οι δεξιότητες θα σας βοηθήσουν να κάνετε συνδέσεις, να λύσετε μεγάλα προβλήματα και να συνεργαστείτε εργολογικά με τους συνομηλίκους σας.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα προς βήμα

[Allen Repko \(2009\)](#), Διευθυντής του Διεπιστημονικού Προγράμματος Σπουδών της Σχολής Αστικών και Δημοσίων Υποθέσεων του Πανεπιστημίου του Τέξας στο Άρλινγκτον, έχει εντοπίσει τέσσερις γνωστικές ικανότητες που απεικονίζουν μερικά από τα οφέλη της διεπιστημονικής σκέψης. Η διεπιστημονική σκέψη είναι επίσης γνωστή ως διεπιστημονική σκέψη. Εδώ είναι τα προσαρμοσμένα βήματα για διεπιστημονική σκέψη.



1.

Λήψη προοπτικής.

Αυτό σχετίζεται με την ικανότητα κατανόησης πολλών απόψεων για ένα δεδομένο ζήτημα, καθώς και με την κατανόηση των διαφορών μεταξύ των κλάδων, ιδίως των προσεγγίσεων τους για την επίλυση προβλημάτων και των προτύπων αποδεικτικών στοιχείων τους.

2.

Ανάπτυξη δομικών γνώσεων.

Οι δηλωτικές γνώσεις (δηλαδή οι πραγματικές πληροφορίες) και οι διαδικαστικές γνώσεις (δηλαδή οι πληροφορίες που βασίζονται σε διαδικασίες) είναι δύο τύποι γνώσεων που απαιτούνται για την αντιμετώπιση σύνθετων ζητημάτων.

3.

Ενοσωμάτωση αντικρουόμενων γνώσεων από εναλλακτικές ειδικότητες.

Όταν οι έννοιες από διάφορους κλάδους συνδυάζονται για να διερευνήσουν ένα πρόβλημα, εμφανίζονται συχνά νέες γνώσεις και προβλέψεις. Αντί να αθετεί μια ενιαία πειθαρχική εξήγηση, η διανοητική πρόκληση είναι να βρεθούν τρόποι να λογοδοτήσουν γι' αυτές, γεγονός που απαιτεί κριτική και καινοτόμο σκέψη.

4.

Διεπιστημονική Κατανόηση.

Αυτό απαιτεί να εξετάσουμε ένα πρόβλημα από διάφορες οπτικές γωνίες και να δούμε πώς μια πιθανή μέθοδος επηρεάζει τις άλλες.



Περιπτωσιολογική μελέτη

Περιπτωσιολογικές μελέτες διεπιστημονικών προσεγγίσεων για την ενσωμάτωση των μαθηματικών, της επιστήμης και της τεχνολογικής εκπαίδευσης

Η υπόθεση

Σχολική περιοχή νομών της Οκλαχόμα: Το πρόγραμμα σπουδών αρχών της τεχνολογίας (PT) ήταν το επίκεντρο για το πρόγραμμα CSD της Οκλαχόμα. Η ομάδα του διδακτικού προσωπικού συνεργάστηκε για να παρουσιάσει ένα συντονισμένο πρόγραμμα σπουδών όπου κάθε εκπαιδευτικός ανέλαβε την ευθύνη για το συγκεκριμένο τμήμα του προγράμματος σπουδών που ευθυγραμμίστηκε με το ειδικό πεδίο σπουδών του.

Η πρόκληση

Ήταν κάπως έκπληξη για την ομάδα των δασκάλων ότι υπήρχαν κάποιοι students που αντιστάθηκαν στην διεπιστημονική προσέγγιση της μαθησιακής διαδικασίας. Ήταν προφανές ότι αρκετοί μαθητές επιθυμούσαν να λογοδοτηθούν σε έναν μόνο δάσκαλο. Αυτή η αντίσταση εκδηλώθηκε από την απροθυμία ορισμένων μαθητών να μεταφέρουν τη γνώση από τη μία θεματική περιοχή στην άλλη. Το προσωπικό διαπίστωσε ότι αυτός ο διαταγμός βασίζεται σε περιορισμούς των μαθητών, που σχετίζονται ειδικά με την ικανότητα ανάγνωσης των μαθητών και τις υπολογιστικές δεξιότητες. Επί του παρόντος καταβάλλονται προσπάθειες για την αντιμετώπιση αυτών των ανησυχιών, καθώς η ομάδα του έργου σχεδιάζει μελλοντικές δραστηριότητες ενσωμάτωσης.

Το αποτέλεσμα

Η πιο επιτυχημένη πτυχή ήταν η δημιουργική χρήση του διδακτικού προσωπικού. Επιτρέποντας σε καθέναν από τους εκπαιδευτικούς να εναλλάσσονται στις μεμονωμένες αίθουσες διδασκαλίας, οι μαθητές εισήχθησαν σε ένα συντονισμένο ολοκληρωμένο πρόγραμμα σπουδών χωρίς την ενοχλητική αναδιάρθρωση των υφιστάμενων προγραμμάτων τάξης. Αν και οι προσπάθειες συντονισμού θεωρήθηκαν από το εκπαιδευτικό προσωπικό ως ένα πολύ θετικό προϊόν, θεωρήθηκε επίσης ως ένα σημαντικό υλικοτεχνικό πρόβλημα που προκαλούσε περιοδικά σύγχυση τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους μαθητές. Εκτός από την εναλλαγή των εκπαιδευτικών, η δημιουργία των ομάδων μάθησης των μαθητών ήταν επίσης μια πολύ θετική εμπειρία για τους περισσότερους μαθητές σε αυτό το έργο. Οι φοιτητές μπόρεσαν να αντιληφθούν τη σημασία της συνεργασίας για την επίλυση ενός κοινού προβλήματος καθώς και της έκθεσης σε επαγγελματικές στρατηγικές σύγχρονων επιχειρήσεων και βιομηχανιών.



Άσκηση

Τεχνικές διεπιστημονικής σκέψης

Οι διεπιστημονικοί φοιτητές ξεχωρίζουν στους εργοδότες λόγω της πλούσιας θεώρησης του κόσμου που αναπτύσσουν, του ευρέος φάσματος προοπτικών που θα έχουν συναντήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους και του συνδυασμού των γνωστικών αντικειμένων που έχουν σπουδάσει που θα μπορούσαν να προσφέρουν πιο ευέλικτες επιλογές σταδιοδρομίας.

Διεπιστημονικές τεχνικές σκέψης	Σκοπός
Κριτική σκέψη	Οι δεξιότητες κριτικής σκέψης χρησιμοποιούνται και αναπτύσσονται καθώς οι millennials κοιτάζουν πέρα από τα πειθαρχικά όρια για να εξετάσουν άλλες απόψεις και επίσης αρχίζουν να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλλουν έννοιες σε όλους τους θεματικούς τομείς.
Αυτοδιαχείριση	Η επιλογή των θεμάτων που πρέπει να εργαστούν ή να είναι ηγέτης – και γιατί – μπορεί να είναι δύσκολη και απαιτεί από τους millennials να σκεφτούν προσεκτικά πώς να προσδιορίσουν τις προτεραιότητές τους και να διαχειριστούν τις επιλογές εργασίας τους.
Προσαρμοστικότητα	Διαφορετικά θέματα μπορεί να χρειαστεί να προβληθούν μέσω διαφορετικών φακών, πράγμα που σημαίνει ότι ένα άτομο πρέπει να είναι σε θέση να μεταβεί στον κατάλληλο φάκο την κατάλληλη στιγμή για όποιο θέμα εξετάζει. Απαιτεί προσεκτική αυτοδιαχείριση για να μπορέσει να το κάνει αυτό.
Ανάλυση και επίλυση προβλημάτων	Μελετώντας και δουλεύοντας πέρα από διαφορετικά θεματικά όρια και μελετώντας ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων, οι millennials αναπτύσσουν βαθύτερες δεξιότητες αξιολόγησης καθώς μαθαίνουν μια σειρά από διαφορετικές λογικές και μεθοδικές προσεγγίσεις και είναι σε θέση να επιλέξουν την καλύτερη που θα χρησιμοποιηθεί για συγκεκριμένες περιστάσεις.
Επικοινωνία και αλφαριθμητικός	Οι δεξιότητες γραπτής και λεκτικής επικοινωνίας των millennials είναι καλά ανεπτυγμένες μεταξύ των millennials πολλαπλών θεμάτων καθώς μαθαίνουν να επανέβουν στο κατάλληλο στυλ επικοινωνίας για έναν συγκεκριμένο θεματικό τομέα.
Εφαρμογή της τεχνολογίας των πληροφοριών	Η χρήση της τεχνολογίας σε μια σειρά θεμάτων σημαίνει ότι οι millennials μπορούν να εξασκηθούν περισσότερο στην εμφάνιση και την παρουσίαση πληροφοριών με διάφορους τρόπους.
Ευελιξία	Η ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικά πλαίσια και περιβάλλοντα είναι μια ισχυρή ικανότητα που αποκτήθηκε από τη μελέτη πολλαπλών θεμάτων, καθώς θα αλλάξετε από το ένα θέμα στο άλλο.
Σύνθεση ιδεών	Οι millennials αρχίζουν να εδραιώνουν τη μάθηση συνδυάζοντας ιδέες από πολλές οπτικές γωνίες και εξετάζουν έναν εναλλακτικό τρόπο απόκτησης γνώσης.

Συμβουλές και κόλπα

Ως διευθυντής ή ιδιοκτήτης επιχείρησης προκειμένου να ενισχύσετε την διεπιστημονική σκέψη που πρέπει να

Η ύπαρξη μιας ομάδας ανθρώπων με διάφορες δεξιότητες, εμπειρίες και υπόβαθρα είναι κρίσιμη όταν οι εταιρείες θέλουν να προωθήσουν μια μεγάλη, χωρίς αποκλεισμούς κοινότητα. Η λεγόμενη «διεπιστημονική ομάδα» έχει δυνάμεις που υπερβαίνουν μόνο τον πολιτισμό. Μπορούν επίσης να ενισχύσουν την καινοτομία στον χώρο εργασίας. Διαφορετικοί άνθρωποι με διαφορετικά προφίλ, απόψεις και γνώσεις είναι το καύσιμο που μπορεί να μεταφέρει μια εταιρεία πάνω και πέρα, καθώς η ποικιλομορφία εμπλουτίζεται πάντα.

Οι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων χρειάζονται αυτές τις λεπτομέρειες εάν θέλουν να προωθήσουν την διεπιστημονική σκέψη στις ομάδες τους:

- Μια διεπιστημονική ομάδα διεξάγει το έργο της με βάση κοινές αρχές
- Τα μέλη της ομάδας θα έχουν κοινούς παρονομαστές καθώς και ατομικές δεξιότητες
- Όταν συνεργάζονται, τείνουν να μαθαίνουν από τους συνομηλίκους τους, οι οποίοι έχουν όλοι ένα μοναδικό σύνολο δεξιοτήτων να προσφέρουν στην ομάδα
- Σε μια διεπιστημονική ομάδα, η συνδημιουργία και η συνεργασία είναι εξαιρετικά σημαντικές, έτσι ώστε όλα τα διαφορετικά σύνολα δεξιοτήτων να αλληλοσυμπληρώνονται μεταξύ τους

Πώς να βελτιώσετε είτε η διεπιστημονική σκέψη σας

Ο κύριος στόχος των τομέων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και της εργασίας είναι η ανάπτυξη γνώσεων σχετικά με έναν συγκεκριμένο κλάδο που μπορεί να οδηγήσει σε χιλιάδες την ικανότητα ανάλυσης πληροφοριών και εφαρμογής τους σε πραγματικές περιπτώσεις. Για να βελτιώσουν την κατανόηση των millennials και να καταστήσουν τη διαδικασία μάθησης και βελτίωσης πιο παραγωγική και ευχάριστη, πρέπει να βιώσουν τη σύνδεση μεταξύ διαφορετικών μαθημάτων του αντίστοιχου προγράμματος σπουδών.

Διεθνές Γραφείο Εκπαίδευσης (IBE-UNESCO) Καθορίζει τρεις κύριους τύπους σύγχρονης προσέγγισης για την ενίσχυση: διεπιστημονική, διεπιστημονική και διεπιστημονική.

Η διεπιστημονική μάθηση μελετά ή εργάζεται πάνω σε ένα θέμα από την άποψη περισσότερων από μία κλάδων και επιλύει ένα πρόβλημα χρησιμοποιώντας μια διαφορετική πειθαρχική προσέγγιση.

- Η διεπιστημονική μάθηση είναι η κατανόηση θεωριών που διαχωρίζουν τους κλάδους και αναδεικνύουν τη διαδικασία και το νόημα αντί να συνδυάζουν διαφορετικά επιστημονικά περιεχόμενα.
- Η διεπιστημονική μάθηση καταργεί τα όρια μεταξύ των βασικών κλάδων, ενσωματώνοντάς τα για να κατασκευάσει νέα πλαίσια πραγματικών θεμάτων και εισάγοντας ένα υπο-σηματικό μάθημα ρόλης.





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διεπιστημονική διάσταση σκέψης του χώρου εργασίας του έργου ομάδας σας.

Λίστα ελέγχου ενέργειας

Προσδιορίστε με σαφήνεια γιατί απαιτείται διεπιστημονική προσέγγιση, ποιος τύπος διεπιστημονικής προσέγγισης προβλέπεται και ποιοι κλάδοι θα πρέπει να συμμετέχουν. (Όταν αυτό έχει βασιστεί σε επίσημη ανάλυση του προβληματικού τομέα, περιγράψτε τη διαδικασία εν συντομία.)



Περιγράψτε πώς θα ενσωματωθούν οι εμπλεκόμενοι κλάδοι και πώς αυτό σχετίζεται με το είδος της διεπιστημονικότητας που συνεπάγεται. να καταδείξει τον τρόπο με τον οποίο θα διασφαλιστεί η ποιότητα της ολοκλήρωσης.



Περιγράψτε τον ηγετικό ρόλο και τη στρατηγική διαχείρισης για να παραδώσετε τα επιθυμητά αποτελέσματα.



Συνοψίστε τις διεπιστημονικές δεξιότητες των ερευνητών που συμμετείχαν.



Κατά περίπτωση, αναπτύξτε ένα σαφές σχέδιο για τη συμμετοχή των τελικών χρηστών και των ενδιαφερόμενων μερών στο έργο, συμπεριλαμβανομένων σχεδίων έκτακτης ανάγκης για αναγνωρισμένες παγίδες. Αναφέρετε με σαφήνεια τα οφέλη για τα ενδιαφερόμενα μέρη και τον ρόλο των ενδιαφερόμενων μερών στη συμβολή τους στο έργο.



Προγραμματίστε έναν προϋπολογισμό και δικαιολογήστε με τους πρόσθετους πόρους εάν είναι απαραίτητο.



Περιγράψτε τον τρόπο με τον οποίο η διεπιστημονικότητα θα αντικατοπτρίζεται στις εκροές και τα αποτελέσματα του έργου.



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Online tools

- [Quiz Tool: Skill IT for Youth](#)
- [Blog Post: A four-stage model for multidisciplinary learning](#)
- [Paper: Interdisciplinary Learning: A cognitive-epistemological foundation](#)

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [Paper: Design Thinking Methods and Tools for Innovation in Multidisciplinary Teams](#)
- [Critical Thinking Resources: Multidisciplinary Resources](#)
- [Paper: Creativity and Innovation through Multidisciplinary and Multisectoral Cooperation](#)
- [Blog Post: What is interdisciplinary learning?](#)

Βίντεο

- [Benefits of Multidisciplinary Thinking, Simonas Bansevicius, TEDxYouth@VIS](#)
- [What is the importance of cross-disciplinary thinking? by Ben Michaelis, Author](#)
- [Multi-disciplinary perspective for science and technology, Laura Margheri, TEDxBolognaWomen](#)
- [Multidisciplinary Creativity, Shama Rahman, TEDxCibeles](#)
- [Educating for the Future: The Power of Interdisciplinary Spaces, Theresa Lim, TEDxYouth@SHC](#)

Άρθρα

- [American Journal of Economics Paper: The Extent of COVID-19 Pandemic Socio-Economic Impact on Global Poverty. A Global Integrative Multidisciplinary Review](#)
- [Phd Thesis: Multidisciplinary Thinking to Increase Sustainability in Engineering: A Case Study in San- itation](#)

Βιβλία

- [How the Mind Works](#)
- [Conceptual Foundations for Multidisciplinary Thinking](#)
- [Interdisciplinary Research](#)
- [The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature](#)
- [Multidisciplinary Approaches to Educational Research](#)

Δημιουργικότητα



1. Description of Creativity



Τι είναι δημιουργικότητα;

“Η δημιουργικότητα είναι ένα φαινόμενο όπου σχηματίζεται κάτι νέο και κατά κάποιο τρόπο πολύτιμο. Το δημιουργημένο στοιχείο μπορεί να είναι άυλο (όπως μια ιδέα, μια επιστημονική θεωρία, μια μουσική σύνθεση ή ένα αστείο) ή ένα φυσικό αντικείμενο (όπως μια εφεύρεση, ένα τυπωμένο λογοτεχνικό έργο ή ένας πίνακας)”

Η πράξη της ζωντανότητας νέων και καινοτόμων εννοιών είναι αυτό που ονομάζουμε δημιουργικότητα. Η ικανότητα να βλέπεις πράγματα από φρέσκες οπτικές γωνίες, να ανακαλύπτεις μοτίβα και να σχεδιάζεις συνδέσεις μεταξύ φαινομενικά άσχετων φαινομένων είναι όλα χαρακτηριστικά της δημιουργικότητας. Για να είσαι δημιουργικός, πρέπει πρώτα να σκεφτείς πριν ενεργήσεις. Είστε ευφάνταστοι αλλά όχι δημιουργικοί αν έχετε ιδέες αλλά δεν τις βάζετε σε δράση.

“Η δημιουργικότητα είναι η διαδικασία για να γίνει κάτι νέο. Η δημιουργικότητα απαιτεί πάθος και δέσμευση. Φέρνει στην συνειδητοποίηση μας αυτό που προηγουμένως ήταν κρυμμένο και δείχνει τη νέα ζωή. Η εμπειρία είναι αυτή της αυξημένης συνειδησης: έκσταση.”

– Rollo May, The Courage to Create

Η δημιουργικότητα είναι κάτι περισσότερο από το να είσαι απλά διαφορετικός. Ο καθένας μπορεί να σχεδιάσει περίεργα. Αυτό είναι εύκολο. Αυτό που είναι δύσκολο είναι να είσαι τόσο απλός όσο ο Μπαχ. Κάνοντας το απλό, φοβερά απλό, Αυτό είναι δημιουργικότητα.

– Charles Mingus

Για τι πρόκειται;

Ενώ πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι η δημιουργικότητα έρχεται φυσικά σε μερικούς ανθρώπους, αυτό δεν είναι απαραίτητα αλήθεια. Τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους όσον αφορά τα επίπεδα δημιουργικότητάς τους. Μπορεί να έρθει φυσικά σε μερικούς, αλλά ο καθένας μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητές του σε αυτό με τους σωστούς πόρους και μεθόδους. Η δημιουργικότητα είναι κάτι περισσότερο από το να χρησιμοποιείς μόνο τη φαντασία σου. έχει να κάνει με το να κάνεις κάτι.

Οποιαδήποτε ιδέα ή θεωρία έχετε θα αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένης έρευνας από εσάς. Εάν αυτή είναι μια ολοκαίνουργια προσέγγιση, θα πρέπει να τη δοκιμάσετε για να δείτε αν λειτουργεί. Αν είναι αντικείμενο, θα πρέπει να το δημιουργήσετε. Η ικανότητα δημιουργικής σκέψης είναι μια μέθοδος σκέψης. Επιπλέον, είναι ζωτικής σημασίας να αναρωτηθούμε αν η δημιουργικότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά στον χώρο εργασίας. Ναι, αλλά για να φτάσει εκεί, κάποιος πρέπει να είναι έτοιμος να πάρει ρίσκα και να δουλέψει μέσα από δυσφορία.

Γιατί είναι σημαντικό;

Έχει γίνει ένα “πρέπει” για να είναι δημιουργικό στο χώρο εργασίας. Λόγω του σημερινού παγκόσμιου ανταγωνισμού, η καινοτομία είναι πιο σημαντική από ποτέ. Το προφανές ερώτημα είναι: σε τι ωφελεί μια εταιρεία ή ένας οργανισμός να είναι δημιουργικός; Φρέσκες νέες ιδέες και καινοτομίες διατηρούνται ζωντανές στην εταιρεία σας μέσω της δημιουργικότητας. Ο εξορθολογισμός της αποδοτικότητας και της παραγωγικότητας υπερβαίνει απλώς τη δημιουργία νέων προϊόντων ή υπηρεσιών.

Θα είστε σε θέση να έχετε πιο σημαντικά αποτελέσματα εάν χρησιμοποιείτε δημιουργική σκέψη στην καθημερινή σας εργασία. Όλοι στο γραφείο μπορούν να επωφεληθούν από το να είναι δημιουργικοί, ανεξάρτητα από τη θέση τους.

Οι εργαζόμενοι φοβούνται λιγότερο την αποτυχία όταν επικεντρώνονται στη μεγαλύτερη εικόνα. Οι διευθύνοντες σύμβουλοι εκτιμούν την πρωτοτυπία πάνω από οτιδήποτε άλλο κατά την πρόσληψη νέων υπαλλήλων. Υπάρχει μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ δημιουργικότητας και απόδοσης επένδυσης (Απόδοση επένδυσης) και οι δημιουργικοί άνθρωποι είναι επίσης αυτο-εκκινητές και λύσεις προβλημάτων.

“Οι εταιρείες που είναι δημιουργικές είναι πιο επιτυχημένες”

– Tucker Marion,
Associate Professor, Northeastern University D'Amore-McKim School of Business

Ποια είναι τα οφέλη του να είσαι δημιουργικός;

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων δημιουργικής σκέψης σας είναι ιδιαίτερα επωφελής για κάθε τομέα εργασίας. Σε τελική ανάλυση, κάθε τομέας χρειάζεται ανθρώπους που μπορούν να καταλήξουν στις καλύτερες λύσεις στα καθημερινά προβλήματα που προκύπτουν και η δημιουργικότητα είναι κρίσιμη για να γίνει αυτό.

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε πλεονεκτήματα όπως αυτά αναπτύσσοντας δεξιότητες δημιουργικής σκέψης:

Η δημιουργικότητα χτίζει καλύτερη ομαδική εργασία

- Η δημιουργικότητα εμπνέει τους υπαλλήλους να συνεργάζονται μεταξύ τους. Η δημιουργική διαδικασία ενθαρρύνει τη συνεργασία. Οι επιχειρήσεις πρέπει να ενθαρρύνουν τη νοοτροπία της συνεχούς μάθησης ενθαρρύνοντας τους εργαζόμενους να αναζητούν νέες πληροφορίες, γνώσεις και νέους τρόπους για να κάνουν πράγματα.
- Πολλές μοναδικές ιδέες προέρχονται από ένα μόνο άτομο, αλλά πλάθονται από μια ομάδα που θα σχηματιστεί πλήρως.

Η δημιουργικότητα βελτιώνει την ικανότητα προσέκλυσης και διατήρησης εργαζομένων

Όταν ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα, οι εργαζόμενοι είναι πιο ικανοποιημένοι με τη δουλειά τους και δεσμεύονται να παραμείνουν πιστοί στην εταιρεία.

Η δημιουργικότητα αυξάνει την επίλυση προβλημάτων

- Με την ικανότητα να σκέφτονται δημιουργικά και έξω από το κουτί, οι εργαζόμενοι είναι πιο πιθανό να καταλήξουν σε μοναδικές και καινοτόμες λύσεις στα εμπόδια που συναντούν. Αυτή η προθυμία για την επίλυση προβλημάτων μπορεί να οδηγήσει σε νέους τρόπους για την εκτέλεση εργασιών και προσθέτει σε μια πιο αποτελεσματική επιχείρηση.

Η δημιουργικότητα αυξάνει τον αντίκτυπό σας ως ηγέτη

- Οδηγήστε τους συνομηλίκους σας σε νέες εμπειρίες.
- Βοηθήστε τους να κάνουν συνδέσεις που φαίνονται ασυνήθιστες.
- Δείξτε τη σημασία του διαλείμματος από τις καθημερινές εργασίες.
- Ευθυγραμμίστε τους συναδέλφους σας με τη δημιουργικότητά τους.

Η δημιουργικότητα ανέχεται την πολυπλοκότητα, το χάος και την ασυμμετρία.

Απολαύστε την πρόκληση να αγωνιστείτε μέσα από το χάος προς την επίλυση.

Η δημιουργικότητα οδηγεί την ετοιμότητά μας να ρισκάρουμε μεγαλώνει.

- Δέξου ότι η αποτυχία είναι αναπόφευκτο μέρος της δημιουργικής διαδικασίας. Η ικανότητα να μαθαίνεις από τα λάθη κάποιου. Δούλεψε στα πρόθυρα των ικανοτήτων σου.

Η δημιουργικότητα μας βοηθά στην κριτική εξέταση και αξιολόγηση των δικών μας σκέψεων.

- Αναζητήστε σχόλια και προτάσεις. 'σε στην άκρη τον εγωισμό σου. Οι ιδέες πρέπει να δοκιμάζονται.

Η δημιουργικότητα μας παρέχει το κίνητρο να κάνουμε πράγματα για το δικό μας καλό, παρά για βαθμούς ή χρήματα.

- Η κατάλυση φέρνει ευχαρίστηση, εκπλήρωση και μια αίσθηση ολοκλήρωσης στην ίδια τη δραστηριότητα.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα



1.

Συγκεντρώστε νέο υλικό.

Πρώτα μαθαίνεις. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου εστιάζετε σε 1) μαθαίνοντας συγκεκριμένο υλικό που σχετίζεται άμεσα με την εργασία σας και 2) μαθαίνοντας γενικό υλικό με το να γοητεύεστε από ένα ευρύ φάσμα εννοιών.

2.

Εργαστείτε διεξοδικά πάνω από τα υλικά στο μυαλό σας.

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, εξετάζετε τι μάθατε εξετάζοντας τα γεγονότα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και πειραματιζόμενη με την τοποθέτηση διαφόρων ιδεών μαζί.

3.

Βαριέσαι.

Πρέπει να αφήσεις τον εαυτό σου να βαρεθεί αν θέλεις να είσαι πιο δημιουργικός! Αν βαριέσαι, νηφαλιώνεις και διεγείρει το δίκτυο φαντασίας του εγκεφάλου. Και η έρευνα δείχνει ότι όταν ντροπιάζε, πυροδοτεί δημιουργική σκέψη και μπορεί να οδηγήσει σε ένα σύνολο νέων, δημιουργικών ιδεών (και νέων, δημιουργικών τρόπων σκέψης).

4.

Απομακρυνθείτε από το πρόβλημα.

Στη συνέχεια, βάζετε το πρόβλημα εντελώς έξω από το μυαλό σας και πηγαίνετε να κάνετε κάτι άλλο που σας ενθουσιάζει και σας ενεργοποιεί. Η αλλαγή κάτι σε μια απρόβλεπτη στιγμή και η εργασία σε έργα θα σας βοηθήσουν να σκεφτείτε διαφορετικά. Αυτό θα ενεργοποιήσει το δίκτυο salience του εγκεφάλου σας, διευκολύνοντας τη δημιουργία νέων, απρόβλεπτων δεσμών μεταξύ των τραπεζών γνώσης και του περιβάλλοντος.

5.

Πηγαίνετε μια βόλτα και αφήστε την ιδέα σας να επιπλέει σε εσάς.

Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τη δημιουργικότητά σας και να εμπνεύσετε νέους τρόπους σκέψης είναι να πάτε μια βόλτα (ειδικά σε εξωτερικούς χώρους). Η δημιουργική απόδοση έχει βρεθεί να βελτιώνεται έως και 60%, πιθανώς επειδή η παραμονή σε εξωτερικούς χώρους θα διεγείρει και τα τρία δίκτυα φαντασίας του εγκεφάλου. Σε κάποιο σημείο, αλλά μόνο αφού έχετε σταματήσει να το σκέφτεστε, η ιδέα σας θα επανέλθει σε εσάς με μια λάμψη διορατικότητας και ανανεωμένης ενέργειας.

6.

Δοκιμάστε κάτι πέρα από τη ζώνη άνεσης της δημιουργικότητας.

Δοκιμάστε να γράψετε ένα ποίημα αν είστε σχεδιαστής. Αν είστε συγγραφείς, βρείτε ένα νέο όργανο για να μάθετε. Η ιδέα είναι ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να είστε δημιουργικοί και θα ενθαρρύνει το μυαλό σας να κάνει νέες συνδέσεις και να προσφέρει ένα νέο είδος δημιουργικότητας όταν κάνετε κάτι νέο. Στη συνέχεια, σε άλλες πτυχές της ζωής σας, το νέο είδος δημιουργικότητας θα σας κάνει να είστε πιο ιννο- tive. Η αλλαγή εργασιών έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη δημιουργικότητα και είναι ένα ακόμη μεγαλύτερο πλεονέκτημα όταν στρίβετε ανάμεσα σε εγγενώς καινοτόμες εργασίες.

7.

Διαμορφώστε και αναπτύξτε την ιδέα σας με βάση τα οχόλια.

Για να πετύχει οποιαδήποτε ιδέα, πρέπει να την απελευθερώσετε στον κόσμο, να την υποβάλετε στην κριτική και να την προσαρμόσετε ανάλογα με τις ανάγκες.



Περιπτωσιολογικές μελέτες

Το Smurfit Kappa στρέφεται γρήγορα στην εικονική εκπαίδευση ηγεσίας και ενισχύει τις δεξιότητες των ηγετών επόμενης γενιάς - Ιρλανδία και 35 ακόμη χώρες

Η υπόθεση

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς μια παγκόσμια εταιρεία χρησιμοποίησε τη δημιουργικότητα για να ξεπεράσει τον covid-19 για την ανάπτυξη των μελλοντικών ηγετών εντός του οργανισμού.

Η πρόκληση

Η εταιρεία είχε προγραμματίσει την ετήσια σύνοδο κορυφής των νέων ηγετών για τα τέλη του 2020. Ωστόσο, η πανδημία COVID-19 σηματοδότησε την αρχή ριζικών αλλαγών για προσωπικά γεγονότα που όμοιά τους δεν είχαν παρατηρηθεί ποτέ πριν. Καθώς οι οργανισμοί σε όλο τον κόσμο ακύρωναν εκδηλώσεις και εκατομμύρια άνθρωποι προετοιμάζονταν για αυτο-καραντίνες, το Smurfit Kappa αναγνώρισε την ανάγκη να στραφούν γρήγορα.

Το αποτέλεσμα

Με τις δημιουργικές λύσεις που υιοθετήθηκαν, μεγιστοποιούσαν τις μαθησιακές ικανότητες για τους αναδυόμενους ηγέτες της Smurfit Kappa σε μια αβέβαιη εποχή, όταν η εκπαίδευση πρόσωπο με πρόσωπο δεν ήταν επιλογή, αλλά οι ισχυρές ηγετικές ικανότητες ήταν πιο κρίσιμες από ποτέ.

BeyondTrust/Οικοδόμηση μιας κουλτούρας μάθησης και ηγεσίας σε κλίμακα με αντίκτυπο ηγέτη πρώτης γραμμής – Παγκόσμια εταιρεία (9 χώρες παγκοσμίως)

Η υπόθεση

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς ένας παγκόσμιος οργανισμός χρησιμοποίησε τη δημιουργικότητα στην ανάπτυξη ηγεσίας που θα ήταν το πρώτο βήμα για τον καθορισμό του τρόπου με τον οποίο όλοι οι διευθυντές τους θα ηγηθούν και θα βρουν μια λύση "που δεν ήταν μόνο εικονική, αλλά χωρίς αποκλεισμούς, αυτοβελτισμένη και μια λύση που θα είχε μόνιμο αντίκτυπο".

Η πρόκληση

Μετά από μια σειρά εξαγορών, η BeyondTrust αναγνώρισε ότι πολλοί άνθρωποι εντός του οργανισμού τέθηκαν σε ηγετικές θέσεις χωρίς πολύ προηγούμενη ανάπτυξη - μια έννοια που αναφέρονται ως "τυχαίοι ηγέτες". Ο οργανισμός ήθελε να οικοδομήσει και να ενισχύσει μια κουλτούρα μάθησης καθώς και να εμφυσήσει τις θεμελιώδεις ικανότητες που απαιτούνται για να οδηγήσει τους άλλους.

Το αποτέλεσμα

Οι δημιουργικές λύσεις που υιοθετήθηκαν (οι απόφοιτοι συνεργάστηκαν με τους c-level executives), ώθησαν περαιτέρω την παγκόσμια διαλειτουργική αποστολή τους και έκαναν την όλη εμπειρία πιο ενδιαφέρουσα. Η εξατομικευμένη προσέγγιση έχει καταστήσει όλη τη διφορούμενη και καλλιεργημένη ευθύνη στους ηγέτες τους.



Άσκηση

Τεχνικές Δημιουργικότητας

Σε κάθε επίπεδο του ηγετικού σας ρόλου, έχετε πρόσβαση σε μια ποικιλία καινοτόμων προσεγγίσεων που μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε φρέσκες ιδέες και να βρείτε λύσεις σε δυσκολίες ή εμπόδια. Εκείνοι που πιστεύουμε ότι θα ήταν πιο χρήσιμοι για εσάς έχουν επισημανθεί, μαζί με τις καταστάσεις στις οποίες πιστεύουμε ότι θα ήταν πολύ χρήσιμες. Δεν πρόκειται σε καμία στιγμή για έναν ολοκληρωμένο κατάλογο· υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις. Όποιο και αν επιλέξετε θα πρέπει να βασίζεται σε ποια κατάσταση βρίσκεστε ή στο πρόβλημα ή το ερώτημα που έχετε.

Τεχνική Δημιουργικότητας Σκοπός

Πλευρική σκέψη	Καλύτερο για δημιουργικότητα "κατ'απαίτηση" για τον καθορισμό και την επίλυση προβλημάτων και την εξεύρεση νέων τρόπων για να κάνετε πράγματα.
Ανταλλαγή ιδεών	Καλύτερο για καταστάσεις στις οποίες πρέπει να δημιουργήσετε νέες ιδέες ή νέες λύσεις σε προβλήματα.
Συγγραφή εγκεφάλου	Παρόμοιο με το brainstorming, όσο καλύτερο και αν είναι για καταστάσεις που απαιτούν περισσότερες λύσεις σε λιγότερο χρόνο.
Έξι καπέλα σκέψης	Καλύτερο για στιγμές όπου πρέπει να αξιολογήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, αλλά παραμένετε όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικοί.
Πέντε Ws και H	Καλύτερο για καταστάσεις στις οποίες πρέπει να κατανοήσετε το πρόβλημα με μεγαλύτερη ακρίβεια, προκειμένου να μπορέσετε να το ορίσετε καλύτερα και να βρείτε μια λύση
Το παιχνίδι στατιστικά στοιχεία	Καλύτερο για τη βελτίωση της ικανότητάς σας να βλέπετε τη μεγάλη εικόνα, να επεξεργάζεστε πιο περίπλοκα προβλήματα και να αμφισβητείτε τις πεποιθήσεις σας.
Τυχαίες λέξεις	Καλύτερο για να ενθαρρύνετε τη φαντασία σας να δημιουργήσει διαφορετικές προοπτικές και νέες γωνίες στην ιδέα σας ή στο πρόβλημα που αντιμετωπίζετε.
Πίνακας παραμυκιών	Καλύτερο για το σχεδιασμό εκστρατειών, διαφημίσεων, προτάσεων ή άλλων επιχειρηματικών παρουσιάσεων με σκοπό να πείσουν ή να αναγκάσουν σε δράση.
Νοητική Χαρτογράφηση	Καλύτερη και αποτελεσματική τεχνική διάρθρωσης πληροφοριών και λήψης σημειώσεων.
Μετατοπιστής εγκεφάλου	Ο μετατοπιστής εγκεφάλου είναι παρόμοιος με τη νοητική χαρτογράφηση, αλλά θα πρέπει να συμπεριφέρεσαι σαν να ήσουν κάποιος άλλος. Χρησιμοποιείται για τη δημιουργία νέων ιδεών που δεν έχετε σκεφτεί ποτέ πριν.

Εμπνεύστε την ομάδα σας με ταπεινότητα

Ακολουθήστε το παράδειγμα του διάσημου ταπεινού ιδρυτή της IKEA, Ingvar Kamprad. Βγείτε εκεί έξω και συνομιλήστε με την ομάδα σας σε κάθε επίπεδο της εταιρείας, ειδικά τα επίπεδα με τα οποία συνήθως δεν αλληλεπιδράτε. Ποτέ δεν ξέρεis τι ιδέες μπορεί να έχουν αποθηκεύσει.

Δημιουργία ομαδικού πειράματος

Ξεκινήστε έναν διαγωνισμό ιδεών. Δοκιμάστε να ρωτήσετε μέλη όχι του μάρκετινγκ για ιδέες σχετικά με το πώς πιστεύουν ότι η ιστοσελίδα σας θα μπορούσε να βελτιωθεί. Η επόμενη καινοτομία ανάπτυξής σας θα μπορούσε να είναι ακριβώς στο κατώφλι σας.

Καθορισμός δημιουργικών παραμέτρων

Για να αποτρέψετε την κόπωση των αποφάσεων και να προωθήσετε τη δημιουργικότητα, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα διαφανές εργαλείο διαχείρισης εργασιών. Μπορείτε να κρατήσετε τα μέλη της ομάδας ενημερωμένα με παραμέτρους έργου, χωρίς να συνθλίβετε τη δημιουργικότητα με μικροδιαχείριση.

Συμβουλές και κόλπα

Ως διαχειριστής ή ιδιοκτήτης επιχείρησης για να ενισχύσετε τη δημιουργικότητα, πρέπει να

Ποτέ, μα ποτέ μην πεις όχι

Κάντε την ομάδα σας πιο ποικιλόμορφη

- Η χρήση της λέξης "όχι" σε μια περίοδο λειτουργίας ανταλλαγής ιδεών ή όταν ένας υπάλληλος σας πλησιάζει με μια ιδέα μεταφέρει ένα αρνητικό μήνυμα. Καθορίστε πώς να αναδρομολογήσει την έννοια έτσι ώστε να γίνει ένα "ναι". Είναι πολύ απλό να απορρίψετε μια ιδέα επειδή πιστεύετε ότι δεν θα λειτουργήσει. Ωστόσο, η σιωπή των δημιουργικών στοχαστή στην εταιρεία σας θα εμποδίσει τη δημιουργικότητα και οι εργαζόμενοι θα είναι λιγότερο διατεθειμένοι να συνεχίσουν να καταλήγουν σε καινοτόμες και καινοτόμες λύσεις.
- Μια ποικιλία προοπτικών, γνώσεων και μορφών μάθησης επιταχύνουν τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.
- Ο τρόπος με τον οποίο συνεργάζεται η ομάδα σας είναι πιο σημαντικός από τις ιδέες που δημιουργούνται. Ο Πρόεδρος της Pixar, Ed Catmull, συζητά τη σημασία της συγκρότησης της σωστής ομάδας και πώς είναι καλύτερο να επικεντρωθούμε στο πώς ολόκληρη η ομάδα λειτουργεί συλλογικά μαζί παρά στις ατομικές ικανότητες μέσα στην ομάδα. Ο Catmull τονίζει τη σημασία του "να έχουμε τους σωστούς ανθρώπους και την κατάλληλη χημεία" για να "πάρουμε τη σωστή ιδέα".

Πώς να ενισχύσετε τη δημιουργικότητά σας

- Εστιάστε στις δυνάμεις σας, μην νομίζετε ότι οι ιδέες σας δεν είναι καλές και σαμποτάρετε τον εαυτό σας.
- Ποτέ μην σταματήσετε να μαθαίνετε, περικυκλώστε τον εαυτό σας με ενδιαφέρουσες αναγνώσεις, αφιερώστε χρόνο για χόμπι και αναψυχή. Ανοίγοντας το μυαλό σας και κάνοντας διαφορετικά πράγματα θα σας βοηθήσει να δείτε διαφορετικές απόψεις και πολυπλοκότητες.
- Να είσαι περίεργος, προσπάθησε να δεις πράγματα σαν να ήταν η πρώτη φορά που θα δεις την ώρα. Σκέψου πώς εξερεύνησες τα πράγματα όταν ήσουν παιδί.
- Μοιραστείτε και συνεργαστείτε με άλλους γύρω σας, αυτό θα ανοίξει νέες γνώσεις, ιδέες και λύσεις που δεν εξετάσατε πριν.
- Μην φοβάστε να κάνετε, να κάνετε εμπνευσμένες ερωτήσεις και να τις απευθύνετε σε όλους, από συναδέλφους έως φίλους και συγγενείς, ακόμη και σε παιδιά. Οι απαντήσεις τους μπορεί να σας εμπνεύσουν και να δώσουν πρόσβαση σε νέες γνώσεις.
- Σεβαστείτε το βιούρμθό σας, μάθετε ποιο μέρος της ημέρας ή της εβδομάδας είναι καλύτερο για εσάς να σκεφτείτε, να σκεφτείτε νέες ιδέες. Βάλτε μια θέση στην ατζέντα σας για αυτό και κάντε το μέρος της ρουτίνας σας.





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διάσταση δημιουργικότητας του χώρου εργασίας του έργου ομάδας σας.

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Ποικιλία στυλ			
Γνωρίζω τη δημιουργική αξία των διαφορετικών μορφών σκέψης και προσπαθώ να ενσωματώσω αυτή την ποικιλομορφία στην ομάδα.	☒	☐	☐
Αναζητώ ενεργά ή προσλαμβάνω άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο και στυλ σκέψης.	☒	☐	☐
Η ομάδα μας αναγνωρίζει τη σύγκρουση που μπορεί να προκαλέσει η δημιουργική τριβή, αλλά αναγνωρίζει και την αξία της.	☒	☐	☐
Η ομάδα εργασίας σας			
Η πλειοψηφία δεν αγνοεί ποτέ τις απόψεις των μειονοτήτων στην ομάδα εργασίας μου.	☒	☐	☐
Πρόσθεσα κάποιον στην ομάδα εργασίας μου ειδικά επειδή φέρνει μια νέα προοπτική.	☒	☐	☐
Το εργασιακό μας περιβάλλον υποστηρίζει εκείνους που σκέφτονται διαφορετικά από την πλειοψηφία.	☒	☐	☐
Τα στυλ σκέψης, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες των mem-bers της ομάδας εργασίας μου είναι ποικίλα και ισορροπημένα.	☒	☐	☐
Ψάχνω ενεργά για μέλη της ομάδας των οποίων τα στυλ σκέψης διαφέρουν από τα δικά μου.	☒	☐	☐
Το Ψυχολογικό Περιβάλλον			
Υπάρχουν ευκαιρίες ή άνθρωποι να αναλάβουν αποστολές που συνεπάγονται κίνδυνο και επεκτείνουν τις δυνατότητές τους.	☒	☐	☐
Οι ανταμοιβές ή/και η αναγνώριση δίνονται για δημιουργικές ιδέες.	☒	☐	☐
Όσο δείχνουν ότι έχουν μάθει από την εμπειρία, τα μέλη της ομάδας δεν τιμωρούνται για πειραματισμό και ανάλυση κινδύνων.	☒	☐	☐
Ο Φυσικός Χώρος			
Ο χώρος εργασίας μας περιλαμβάνει την τόνωση αντικειμένων όπως περιοδικά, έργα τέχνης και άλλα αντικείμενα που δεν σχετίζονται άμεσα με την επιχείρησή μας.	☒	☐	☐
Έχω κάνει αλλαγές στον φυσικό μας χώρο εργασίας για να βελτιώσω την επικοινωνία και τη δημιουργική αλληλεπίδραση.	☒	☐	☐

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Παρέχω στα μέλη της ομάδας μια μεγάλη ποικιλία παραδοσιακών και μη παραδοσιακών εργαλείων επικοινωνίας (e-mail, πίνακες, κραγιόνια και χαρτί κ.λπ.).	☒	☐	☐
Τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν τους χώρους εργασίας τους ώστε να αντικατοπτρίζουν την ατομικότητά τους.	☒	☐	☐
Φέρνοντας ξένους ή εναλλακτικές προοπτικές			
Η ομάδα μας πραγματοποιεί επισκέψεις σε άτομα εκτός του τμήματος ή του οργανισμού προκειμένου να βρει διαφορετικές προοπτικές και ιδέες.	☒	☐	☐
Έχω κανονίσει ομιλητές από άλλες βιομηχανίες να έρθουν να μιλήσουν ή να συνεργαστούν με την Ομάδα μου.	☒	☐	☐
Ο όμιλος μας έχει συγκρίνει τις λειτουργίες και τα χαρακτηριστικά των προϊόντων, των υπηρεσιών ή των εσωτερικών διαδικασιών μας με έναν κλάδο εκτός από τον δικό μας.	☒	☐	☐

Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- <http://www.urenio.org/tools/en/creativity.pdf>
- <https://daringtolivefully.com/creativity-tools>
- <https://www.sessionlab.com/blog/creative-games/>

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- <https://sumry.me/list/search/why%20is%20creative%20thinking%20important>
- <https://visitjeromeidaho.com/2019/03/why-is-creativity-important-in-the-workplace/>
- <https://www.creativityatwork.com/what-is-creativity/>
- <https://people.math.harvard.edu/~knill/creativity/snowflake.html>

Βίντεο

- [Creative Leadership: Time for change](#)
- [6 examples of creativity at work](#)
- [Creativity tools](#)

Άρθρα

- <https://hbr.org/2021/10/4-ways-to-spark-creativity-when-youre-feeling-stressed>
- <https://www.forbes.com/sites/jasonwingard/2020/05/29/why-companies-need-creative-leaders-in-the-future-of-work/?sh=22eb9e3482ac>

Βιβλία

- [Thinking Fast Slow](#)
- [Making Ideas Happen: Overcoming the Obstacles Between Vision & Reality – Scott Branson](#)
- [How We Got to Now: Six Innovations That Made the Modern World – Steven Johnson](#)
- [Steal Like an Artist: 10 Things Nobody Told You About Being Creative – Austin Kleon](#)

Καινοτομία



08.

1. Περιγραφή της Καινοτομίας

Καθώς μεγαλώνουμε, μαθαίνουμε κάτι νέο κάθε μέρα. Κατά τη διάρκεια της περιόδου που αντιμετωπίζουμε νέες προσεγγίσεις, νέες προκλήσεις, νέες τεχνολογίες ... και νέες εμπειρίες. Τείνουμε να κάνουμε τη ζωή μας ευκολότερη και πιο άνετη. πιστεύουμε ότι οι προηγούμενες προσεγγίσεις είναι αργές και θέλουμε τα πάντα γρήγορα. Αυτή είναι η κινητήρια δύναμη για την καινοτομία.

Η καινοτομία είναι η πρακτική εφαρμογή ιδεών που έχουν ως αποτέλεσμα την εισαγωγή νέων αγαθών ή υπηρεσιών ή τη βελτίωση της προσφοράς αγαθών ή υπηρεσιών.

– Wikipedia

Τι είναι η Καινοτομία;

Η καινοτομία είναι η ειδική λειτουργία της επιχειρηματικότητας, είτε σε υφιστάμενη επιχείρηση, σε ίδρυμα παροχής δημόσιας υπηρεσίας, είτε σε ένα νέο εγχείρημα που ξεκίνησε ένα μοναχικό άτομο στην οικογενειακή κουζίνα. Είναι το μέσο με το οποίο ο επιχειρηματίας είτε δημιουργεί νέους πόρους παραγωγής πλούτου είτε παρέχει υπάρχοντες πόρους με ενισχυμένες δυνατότητες δημιουργίας πλούτου.

– Peter Drucker (Wiki)

Οι λέξεις καινοτομία και εφεύρεση αλληλεπικαλύπτονται σηματολογικά, αλλά είναι πραγματικά αρκετά ξεχωριστές.

- Η εφεύρεση μπορεί να αναφέρεται σε ένα είδος μουσικής σύνθεσης, ένα ψέμα, μια ανακάλυψη ή οποιοδήποτε προϊόν της φαντασίας. Η αίσθηση της εφεύρεσης που είναι πιθανότερο να συγχέεται με την καινοτομία είναι "μια συσκευή, μια επινοησιμότητα ή μια διαδικασία που προέρχεται μετά από μελέτη και πείραμα", συνήθως κάτι που δεν υπήρχε προηγουμένως.

- Η καινοτομία, από την πλευρά της, μπορεί να αναφέρεται σε κάτι νέο ή σε μια αλλαγή που γίνεται σε ένα υπάρχον προϊόν, ιδέα ή τομέα. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι το πρώτο τηλέφωνο ήταν μια εφεύρεση, το πρώτο κινητό τηλέφωνο είτε μια εφεύρεση είτε μια καινοτομία, και το πρώτο smartphone μια καινοτομία.

– Merriam Webster definition

Η καινοτομία σχετίζεται, αλλά όχι με την εφεύρεση: η καινοτομία είναι πιο ικανή να περιλαμβάνει την πρακτική εφαρμογή μιας εφεύρεσης (δηλ.

/ βελτιωμένη ικανότητα) να έχει ουσιαστικό αντίκτυπο σε μια αγορά ή κοινωνία και δεν απαιτούν όλες οι καινοτομίες μια νέα εφεύρεση. Αλλά πρέπει επίσης να έχουμε κατά νου ένα άλλο μέρος της καινοτομίας που ονομάζεται διαταραχή: "Διαταραχή" περιγράφει μια διαδικασία με την οποία μια μικρότερη εταιρεία με λιγότερους πόρους είναι σε θέση να αμφισβητήσει με επιτυχία καθιερωμένες κατεστημένο επιχειρήσεις." από το άρθρο του Harvard Business Review: [Innovation ?](#)

Για τι πρόκειται;

Η καινοτομία πραγματοποιείται συχνά μέσω της ανάπτυξης πιο αποτελεσματικών προϊόντων, διαδικασιών, υπηρεσιών, τεχνολογιών, έργων τέχνης ή επιχειρηματικών μοντέλων που οι καινοτόμοι θέτουν στη διάθεση των αγορών, των κυβερνήσεων και της κοινωνίας.

"Η καινοτομία είναι η διαδικασία πολλαπλών σταδίων με την οποία οι οργανισμοί μετατρέπουν τις ιδέες σε νέα /βελτιωμένα προϊόντα, υπηρεσίες ή διαδικασίες, προκειμένου να προωθήσουν, να ανταγωνιστούν και να διαφοροποιηθούν με επιτυχία στην αγορά τους"

– Wikipedia

Γιατί είναι σημαντικό;

Η σημασία της καινοτομίας στον επιχειρηματία-πλοίο είναι μια άλλη βασική αξία για τη μακροζωία μιας επιχείρησης. Οι επιχειρηματίες και οι επιχειρήσεις ξεκίνησαν με ανάγκη. Είδαν την ανάγκη μέσα στην κοινότητα και βρήκαν μια λύση. Αρπάζοντας την ευκαιρία να καινοτομήσουν για να κάνουν τις ζωές πιο άνετες. Και αυτές οι λύσεις συνέχισαν να εξελίσσονται για να το κάνουν καλύτερο, ευκολότερο και πιο χρήσιμο.

Οι επιχειρηματίες πρέπει να ενημερώνονται για τις τρέχουσες τάσεις και απαιτήσεις. Οι μικρές επιχειρήσεις βλέπουν τη σημασία της καινοτομίας στην επιχειρηματικότητα. Ήταν σε θέση να ανταγωνιστούν τις μεγάλες βιομηχανίες και να δουν την αξία τους στην οικονομία. Οι μικρές επιχειρήσεις είναι σημαντικές

εμπλέκονται άμεσα στην κοινότητα και, ως εκ τούτου, συμβάλλουν στο οικονομικό και οικονομικό τους κέρδος. Αυτές οι μικρές επιχειρήσεις γνωρίζουν ακριβώς τι χρειάζεται η κοινότητα και τις εκπληρώνουν. Όλα τα πράγματα ξεκινούν από μικρά.

Η καινοτομία είναι σημαντική όχι μόνο στην επιχειρηματικότητα. Ως άτομα, καινοτομούμε προσαρμόζοντας καλά στις ανάγκες μας και δημιουργώντας τις δικές μας λύσεις. Οι επιχειρηματίες είναι το ίδιο. Η καινοτομία στην επιχειρηματικότητα βοήθησε τη χώρα αλλάζοντας με την εποχή και παράγοντας νέα προϊόντα και υπηρεσίες από αυτά που υπήρχαν ήδη. Και, το να είμαστε καινοτόμοι μας βοήθησε να πετύχουμε σε όλες τις προσπάθειές μας.

- [The Importance of Innovation](#)

Ποια είναι τα οφέλη;

Υπάρχουν πολλά οφέλη από την καινοτομία, κυρίως η συνεχής καινοτομία. Χωρίς καινοτομία, δεν θα υπήρχε πρόοδος, χωρίς πρόοδος δεν υπάρχει βιωσιμότητα.

"Η καινοτομία επιτρέπει την επίλυση προβλημάτων και παρέχει δημιουργική διορατικότητα που σας επιτρέπει να εξετάσετε τα πράγματα από διαφορετική οπτική γωνία, ανεξάρτητα από το αν αναπτύσετε ένα νέο προϊόν, αναζωογονητική στρατηγική ή βρίσκετε έναν πρωτότυπο τρόπο να παραμείνετε μπροστά από τον ανταγωνισμό."

- [Advantages of innovation](#)

Μερικά από τα βασικά πρακτικά οφέλη της καινοτομίας είναι:

- βελτιωμένη παραγωγικότητα
- μειωμένο κόστος
- αυξημένη ανταγωνιστικότητα
- βελτιωμένη αναγνώριση επωνυμίας και αξία
- νέες συνεργασίες και σχέσεις
- αυξημένος κύκλος εργασιών και βελτιωμένη ικανότητα κέρδους

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα προς βήμα

Για κάθε είδους καινοτομία υπάρχουν αρκετά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να πάρετε καινοτόμα αποτελέσματα.

2.

Εστιάστε στη λύση και προσπαθήστε να σκεφτείτε την επιρροή της 10x μεγαλύτερη (πολύ μεγαλύτερη) από ό, τι οι υπάρχουσες μέθοδοι έχουν.

Για παράδειγμα, κάτι θα πάρει μόνο το 10% του προηγούμενου χρόνου. Ή θα μας επιτρέψει να φέρουμε 10x μεγαλύτερα αντικείμενα, με το ίδιο μέγεθος. Ή θα είναι σε θέση να δημιουργήσει 10x μεγαλύτερα έσοδα. Εάν μπορείτε εύκολα να απεικονιστείτε 10x δοκιμάστε 100x ή περισσότερο. Ο στόχος είναι να ξεμπλένετε τον εαυτό σας από σταθερές ιδέες.

3.

Επεξεργαστείτε τη λύση.

Σχεδιάστε μια πλήρη εικόνα πρώτα. Μην επικεντρώνεσαι στις λεπτομέρειες. Ο στόχος είναι να έχουμε μια σκληρή λύση. Έτσι, αγνοήστε τυχόν προβλήματα στη μέση, εκτός από τα showtoppers. Αν υπάρχει σόου, αναρωτήσου τι θα ήταν τρελό να κάνεις εδώ; Αυτό αναφέρεται και πάλι για να σας βοηθήσει να μην είστε συνδεδεμένοι σε ένα ταξίδι.

4.

Χρησιμοποιήστε ευέλικτες μεθόδους.

Προσπαθήστε να εξοικονομήσετε όσο το δυνατόν περισσότερους πόρους, αλλά ταυτόχρονα να ανατρέχετε σε λύσεις συχνά και όσο χρειάζεται. Καταιγισμός ιδεών, εκτέλεση και ξανά.

1.

Πρέπει να καταλάβεις τι θα δημιουργήσεις και γιατί θέλεις να το κάνεις αυτό..

Αυτό σημαίνει πλήρη κατανόηση των προβλημάτων που προσπαθείτε να επιλύσετε. Να είστε προσεκτικοί, φροντίζοντας να κατανοήσετε τη διαφορά μεταξύ καινοτομίας και εφεύρεσης. (Εξηγείται στον ορισμό, αλλά βασικά η καινοτομία μπορεί να εφαρμοστεί στις εφευρέσεις). Για κάθε είδους κατανόηση πρέπει να κάνετε την έρευνά σας, είτε πρόκειται για τεχνολογική έρευνα, έρευνα διεργασιών ή έρευνα αγοράς.



Υπάρχουν πολλοί τρόποι καινοτομίας. Είτε προσπαθείτε να βρείτε νέες λύσεις, με την εφαρμογή εφευρέσεων είτε απλά αλλάζετε τη διαδικασία. Επίσης, πολλές φορές η καινοτομία είναι ένα καθαρό combi- έθνος των υπαρχόντων προϊόντων / υπηρεσιών / μεθόδων.

Σύμφωνα με άρθρο του Harvard Business Review : [Stop sabotaging your ability to innovate](#), θα πρέπει να κάνετε τα εξής:

Συμβουλευτείτε τον μελλοντικό σας εαυτό.

Οι άνθρωποι είναι σκληροπυρηνικοί για να αποφύγουν επικίνδυνες επιλογές μεγεθύνοντας τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να προκύψουν. Ένας ιδιαίτερα ισχυρός μεγεθυντικός φακός είναι αυτό που ονομάζεται μελλοντική μετάνοια: Φανταζόμαστε την αυτοαναφορά που θα νιώσουμε αν το εγχείρημά μας αποδειχθεί άσχημα. Η επιθυμία να αποφευχθεί αυτό το συναίσθημα ενθαρρύνει τον συντηρητισμό – αλλά μπορείτε να τον εξουδετερώσετε. Αντί να εστιάζετε στον πόνο που θα συνόδευε ένα αποτυχημένο ef-fort, φανταστείτε πώς θα αισθάνεστε χρόνια μετά αν το παίξετε με ασφάλεια και ράφι την ιδέα σας.

Ανάλυση την αποτυχία σου.

Το πρόβλημα με την αποτυχία, πέρα από το προφανές, είναι ότι δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα που εμποδίζουν τη μάθηση: άρνηση, θυμό, απελπισία και αυτο-ευθύνη. Οι καινοτόμοι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε αυτά τα συναισθήματα επειδή ταυτίζονται τόσο στενά με τα έργα τους. Για να αποφύγετε αυτή την παγίδα, ξεκινήστε αναλύοντας την αποτυχία σας. Τι ακριβώς πήγε στραβά, και γιατί; Ποιες εγκαταστάσεις ήταν ψευδείς; Ποια από τα δύο ήταν αλήθεια;



Περιπτωσιολογική μελέτη

Cronut

Ανάμειξη κρουασάν με ντόνατ

Μια τεχνική για την καινοτομία μιας λύσης σε ένα εντοπιστικό πρόβλημα είναι να επιχειρήσετε πραγματικά ένα πείραμα με πολλές πιθανές λύσεις. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιήθηκε διάσημα από το εργαστήριο του Thomas Edison για να βρει μια έκδοση του λαμπτήρα πυρακτώσεως οικονομικά βιώσιμη για οικιακή χρήση, η οποία περιλάμβανε την αναζήτηση χιλιάδων πιθανών σχεδίων νημάτων πριν εγκατασταθεί σε ανθρακούχο μπαμπού. Η σχετική τεχνική δοκιμών A / B χρησιμοποιείται συχνά για τη βελτιστοποίηση του σχεδιασμού ιστότοπων και εφαρμογών για κινητά. Αυτό χρησιμοποιείται από σημαντικούς ιστότοπους όπως το Amazon, το Facebook, το Google και το Netflix. Η Procter & Gamble χρησιμοποιεί προϊόντα προσομοίωσης υπολογιστή και διαδικτυακά πάνελ χρηστών για τη διεξαγωγή μεγαλύτερου αριθμού πειραμάτων για την καθοδήγηση του σχεδιασμού, της συσκευασίας και της τοποθέτησης καταναλωτικών προϊόντων στο ράφι και η Capital One χρησιμοποιεί αυτήν την τεχνική για να οδηγήσει προσφορές μάρκετινγκ πιστωτικών καρτών.

- Wikipedia

Το άρθρο McKinsey : [The eight essentials of innovation](#) αναφέρει:

"Οι επιτυχημένοι καινοτόμοι επιτυγχάνουν σημαντικά πολλαπλάσια για κάθε δολάριο που επενδύεται στην καινοτομία με την πρόσβαση στις δεξιότητες και τα таланτά των άλλων. Με αυτόν τον τρόπο, επιταχύνουν την καινοτομία και αποκαλύπτουν νέους τρόπους δημιουργίας αξίας για τους πελάτες και τους συνεργάτες τους στο οικοσύστημα.

Ωστόσο, η έξυπνη συνεργασία με εξωτερικούς εταίρους υπερβαίνει απλώς την προμήθεια νέων ιδεών και γνώσεων. μπορεί να περιλαμβάνει τον επιμερισμό του κόστους και την εξεύρεση ταχύτερων διαδρομών προς την αγορά. Είναι γνωστό ότι τα συστατικά του πρώτου iPod της Apple αναπτύχθηκαν σχεδόν εξ ολοκλήρου εκτός της εταιρείας. με την αποτελεσματική διαχείριση αυτών των εξωτερικών συνεργασιών, η Apple ήταν σε θέση να περάσει από την αρχική ιδέα στο εμπορεύσιμο προϊόν σε μόλις εννέα μήνες."





Άσκηση

Σύμφωνα με το άρθρο του Harvard Business Review [Why the lean startup changes everything](#), η άπαχη μέθοδος είναι ένας νέος τρόπος οργάνωσης μιας εκκίνησης και ευνοεί τον πειραματισμό έναντι του σχεδιασμού elaborate, την ανατροφοδότηση των πελατών έναντι της διαίσθησης και του επαναληπτικού σχεδιασμού σε σχέση με την παραδοσιακή ανάπτυξη "μεγάλου σχεδιασμού μπροστά". Η άπαχη μέθοδος έχει τρεις βασικές αρχές:

Πρώτον, αντί να ασχολούνται με μήνες σχεδιασμού και έρευνας, οι επιχειρηματίες αποδέχονται ότι το μόνο που έχουν την πρώτη μέρα είναι μια σειρά από μη δοκιμασμένες υποθέσεις - βασικά, καλές εικασίες. Έτσι, αντί να γράψουν ένα περίπλοκο επιχειρηματικό σχέδιο, οι ιδρυτές συνοψίζουν τις υποθέσεις τους σε ένα πλαίσιο που ονομάζεται καμβάς επιχειρηματικού μοντέλου. Ουσιαστικά, αυτό είναι ένα διάγραμμα του τρόπου με τον οποίο μια εταιρεία δημιουργεί αξία για τον εαυτό της και τους πελάτες της. (Δείτε την έκθεση "Σχεδιάστε τις υποθέσεις σας." στο άρθρο)

Δεύτερον, οι νεοσύστατες επιχειρήσεις χρησιμοποιούν μια προσέγγιση "βγείτε από το κτίριο" που ονομάζεται ανάπτυξη πελατών για να δοκιμάσουν τις υποθέσεις τους. Βγαίνουν έξω και ζητούν από πιθανούς χρήστες, αγοραστές και συνεργάτες σχόλια για όλα τα στοιχεία του επιχειρηματικού μοντέλου, συμπεριλαμβανομένων των χαρακτηριστικών του προϊόντος, της τιμολόγησης, της διανομής

κανάλια και προσιτές στρατηγικές απόκτησης πελατών. Η έμφαση δίνεται στην ευκαμψία και την ταχύτητα: Οι νέες επιχειρήσεις συγκεντρώνουν γρήγορα ελάχιστα βιώσιμα προϊόντα και προκαλούν αμέσως σχόλια από τους πελάτες. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας τη συμβολή των πελατών για να αναθεωρήσουν τις υποθέσεις τους, ξεκινούν τον κύκλο από την αρχή, δοκιμάζοντας επανασχεδιασμένων προσφορών και κάνοντας περαιτέρω μικρές προσαρμογές (επαναλήψεις) ή πιο ουσιαστικές (στροφές) σε ιδέες που δεν λειτουργούν. (Δείτε την έκθεση "Ακούστε τους πελάτες." στο άρθρο)

Τρίτον, οι άπαχες νεοφυείς επιχειρήσεις εφαρμόζουν κάτι που ονομάζεται ευέλικτη ανάπτυξη, η οποία προέρχεται από τη βιομηχανία μαλακών ειδών. Η ευέλικτη ανάπτυξη λειτουργεί χέρι-χέρι με την ανάπτυξη πελατών. Σε αντίθεση με τους τυπικούς κύκλους ανάπτυξης προϊόντων διάρκειας ενός έτους που προϋποθέτουν τη γνώση των προβλημάτων και των αναγκών των προϊόντων των πελατών, η ευέλικτη ανάπτυξη εξαλείφει τον χαμένο χρόνο και τους πόρους αναπτύσσοντας το προϊόν επαναληπτικά και σταδιακά. Είναι η διαδικασία με την οποία οι νεοσύστατες επιχειρήσεις δημιουργούν τα ελάχιστα βιώσιμα προϊόντα που δοκιμάζουν. (Δείτε την έκθεση "Γρήγορη, Ανταποκρινόμενη Ανάπτυξη." στο άρθρο)

Συμβουλές και κόλπα

Υπάρχει μόνο μια καλή συμβουλή να δώσω. ΑΠΟΤΥΧΑΙΝΩ! ΏΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ.

Πολλοί φοβούνται την αποτυχία. Δεν βγάζει νόημα. Είναι εντάξει να αποτύχεις. Το να είσαι όσο το δυνατόν πιο ευκίνητος σου επιτρέπει να αποτύχεις πολλές φορές. Κρατήστε τα έξοδα χαμηλά και χαρείτε για τις αποτυχίες. Στη συνέχεια, δοκιμάστε το ξανά λίγο διαφορετικά.

Από το άρθρο του Harvard Business Review : [Stop sabotaging your ability to innovate](#)

"Η δημιουργικότητα βασίζεται στην περιέργεια και την ευλίκρινη. Η περιέργεια οδηγεί την αμφισβήτηση και την αίσθηση σας – την αναζήτηση μοτίβων, αιτιότητας και ευκαιριών και τις προσπάθειές σας να γεφυρώσετε το χάσμα μεταξύ αυτού που γνωρίζετε και αυτού που δεν γνωρίζετε. Αλλά η αδιάφυστη περιέργεια μπορεί να σε παρασύρει με δύο τρόπους. Μπορεί να σε σύρουν σε μια τρύπα κουνελιού και να χάσεις τον αρχικό σου σκοπό. Ή μπορεί να βυθιστείς στον προβληματισμό, προσπαθώντας να σχεδιάσεις κάθε ενδεχόμενο.

Το άνοιγμα σε νέες εμπειρίες και ιδέες σας εμπνέει να κάνετε ερωτήσεις "Τι θα γινόταν αν;" και να συνδέσετε τις κουκκίδες μεταξύ άσχετων εννοιών ή τομέων. Αλλά μια υπερβολή μπορεί να σας κάνει να μεταβείτε από τη μία ιδέα στην άλλη ή να σας βομβαρδίσουν με άσχετες λεπτομέρειες. Αν έχετε εγκλωβίσει στην κύρια προσπάθειά σας, μπορεί να σας παρασύρει μακριά με το κάλεσμα σειρήνας της καινοτομίας. Για να διασφαλίσετε ότι η δημιουργικότητά σας παραμένει ένα χρήσιμο καύσιμο και όχι ένας επικίνδυνος περισπασμός, μπορείτε: Αναγνωρίστε τη στιγμή του μεγάλου κίνδυνου που ελέγχει την περιέργειά σας είναι απαραίτητη όταν μετατοπίζεται από τον προβληματισμό στη δράση. Ο καθορισμός ορίων στη συμμετοχή σας, αναγνωρίζοντας την τάση να αφήσετε τη δημιουργικότητά σας να σας αποσπάσει την προσοχή είναι το πρώτο βήμα για την εξιμέρωσή της. ή μπορείτε να στρατολογήσει ένα αντίβαρο, βρίσκοντας έναν συνεργάτη που μπορεί να αντισταθμίσει τη δημιουργική σας πληθωριστική."



Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διεπιστημονική διάσταση σκέψης του χώρου εργασίας του έργου ομάδας σας.

Λίστα ελέγχου ενέργειας

Είναι απαραίτητη αυτή η καινοτομία σε αυτόν τον τομέα;



Γνωρίζω πραγματικά την πιο πρόσφατη καινοτομία της περιοχής που πρόκειται να καινοτομήσω;



Τι θα φέρει στο τραπέζι η καινοτομία;



Η καινοτομία δημιουργεί περισσότερο καλό παρά κακό; (π.χ. η όλη διαδικασία, η προτροπή και η χρήση της καινοτομίας επιφέρει επίσης κάποιο είδος κοινωνικών ή/και περιβαλλοντικών επιπτώσεων;



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- [MindMeister: Create Your Mind Maps Online - On Any Device](#)
- [Viima - Make More Innovation Happen](#)
- [Idea & Innovation management software Accept Mission](#)
- [IdeaScale: Idea Management and Innovation Management Software](#)

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [100+ sources that every innovation professional should know](#)
- [5 Methods For Innovation You Should Try with Your Team](#)
- [10 Types of Innovation: The Art of Discovering a Breakthrough Product](#)
- [Ten Types of Innovation: 30 new case studies for 2019](#)

Βίντεο

- [Charles Leadbeater: The era of open innovation](#)
- [The single biggest reason why start-ups succeed](#)
- [The prison of your mind | Sean Stephenson | TEDxIronwoodStatePrison](#)

Άρθρα

- [Drive Innovation with Better Decision-Making](#)
- [5 Questions to Build Your Company's Capacity for Innovation](#)
- [Stop Sabotaging Your Ability to Innovate](#)
- [The Innovator's DNA](#)
- [Advantages of innovation | nibusinessinfo.co.uk](#)

Βιβλία

- [The Invincible Company: How to Constantly Reinvent Your Organization with Inspiration From the World's Best Business Models](#)
- [Competing Against Luck: The Story of Innovation and Customer Choice](#)
- [Exponential Organizations: New Organizations Are Ten Times Better, Faster, and Cheaper Than Yours \(and What to Do About It\)](#)
- [Good to Great: Why Some Companies Make the Lead and Others Don't](#)
- [The Lean Enterprise: How Corporations Can Innovate Like Startup](#)

Πρωτοβουλία



1. Περιγραφή πρωτοβουλίας

Τι είναι πρωτοβουλία;

Η πρωτοβουλία είναι η ικανότητα να είσαι πολυμήχανος και να εισάγεις μια νέα πορεία δράσης. Απαιτεί επιμονή, ανθεκτικότητα και αποφασιστικότητα. Θα πρέπει να είστε σε θέση να δείξετε την ικανότητά σας να σκέφτεστε για τον εαυτό σας και να ενεργείτε όταν είναι απαραίτητο.

Για τι πρόκειται;

Οι ερευνητές Michael Frese και Doris Fay ορίζουν την πρωτοβουλία ως «εργασιακή συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από την αυτο-αρχική φύση της, την προληπτική προσέγγισή της και με το να είναι επίμονη στην υπέρβαση των δυσκολιών που προκύπτουν στην επιδίωξη ενός στόχου».

Η ανάληψη πρωτοβουλίας είναι μια σημαντική πτυχή της ανάπτυξης των νέων επαγγελματιών ταλέντων σας και αποτελεί μέρος της νοοτροπίας αυτοδιαχείρισης. Η ανάληψη πρωτοβουλίας περιλαμβάνει την εξέταση της μεγάλης εικόνας και τον προσδιορισμό των εργασιών που μπορούν να ολοκληρωθούν για να προχωρήσουν τα πράγματα.

Όταν δείχνεις πρωτοβουλία, κάνεις πράγματα χωρίς να σου λένε. μπορείτε να μάθετε αυτό που πρέπει να γνωρίζετε. συνεχίζεις όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. και εντοπίζεις και εκμεταλλεύεσαι ευκαιρίες που περνούν οι άλλοι. Ενεργείς, αντί να αντιδράς, στη δουλειά.

Η πρωτοβουλία κάνει το σωστό χωρίς να επιωθεί.

— Victor Hugo, French writer

Γιατί είναι σημαντικό;

Η ικανότητα να είσαι πολυμήχανος και να εργάζεσαι χωρίς να σου λένε τι να κάνεις είναι γνωστή ως πρωτοβουλία. Χρειάζεται επιμονή και αποφασιστικότητα. Οι άνθρωποι που αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες δείχνουν ότι είναι ικανοί να σκέφτονται για τον εαυτό τους και να ενεργούν όταν είναι απαραίτητο. Περιλαμβάνει να χρησιμοποιείτε το μυαλό σου και να παρακινείσαι να πετύχεις.

Η πρωτοβουλία είναι μια ικανότητα αυτοδιαχείρισης και η αυτοδιαχείριση είναι μια από τις βασικές δεξιότητες ζωής και εργασίας για τους νέους επαγγελματίες. Όταν είστε πρωτοβουλία, πετυχαίνετε πράγματα χωρίς να σας ρωτούν, λύνετε προβλήματα που άλλοι μπορεί να μην έχουν παρατηρήσει και πηγαίνετε πάνω και πέρα για να συνεχίσετε να μαθαίνετε και να βελτιώνετε. Εάν είναι απαραίτητο, διεξάγετε περαιτέρω έρευνα, κάνετε ερωτήσεις και ζητάτε βοήθεια.

Η πρωτοβουλία σας καθιστά ελκυστικό υποψήφιο για θέσεις εργασίας και ευκαιρίες, καθώς δείχνει την ικανότητά σας να σκέφτεστε για τον εαυτό σας, καθώς και την προθυμία σας να μάθετε και να βελτιώσετε στην τρέχουσα θέση σας.

Ποια είναι τα οφέλη της πρωτοβουλίας;

Εάν εμφανιστεί κατάλληλα και την κατάλληλη στιγμή, η πρωτοβουλία είναι εξίσου επωφελής για εσάς και για τον οργανισμό για τον οποίο εργάζεστε. Είναι γνωστό ότι κάποιος πρέπει να αναλάβει πρωτοβουλία για να "γίνει αντιληπτός", αλλά τι ακριβώς στέκεται πίσω από αυτές τις λέξεις; Ακολουθεί η λίστα με τα προφανή και λιγότερο προφανή προνόμια που μπορείτε να λάβετε χρησιμοποιώντας την πρωτοβουλία σας:

Έχετε ορατότητα και αναγνώριση.

Όπως ίσως έχετε μάθει από την εμπειρία, το πιο σκληρά εργαζόμενο άτομο δεν είναι πάντα αυτό που προωθείται γρηγορότερα από τους άλλους. Η σκληρή δουλειά και η αφοσίωση δεν είναι αρκετές για να χτίσετε μια καριέρα - είναι σημαντικό να κάνετε τη συνεισφορά σας να παρατηρηθεί και να δείξει την πραγματική σας αξία για την εταιρεία. Με την επίδειξη πρωτοβουλίας, δείχνετε πραγματικό ενδιαφέρον για την εκπλήρωση των αναγκών της εταιρείας που μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερο μισθό ή προώθηση στο μέλλον (αν ψάχνετε για πρακτικές συμβουλές για το πώς να πάρετε μεγαλύτερο μισθό, δείτε εδώ).

Μαθαίνεις νέες δεξιότητες.

Όταν η ευθύνη σας είναι βασικά η ίδια όλη την ώρα, είναι δύσκολο να συνεχίσετε να μαθαίνετε και να αναπτύσσετε επαγγελματικά. Επιπλέον, το να κολλήσεις σε ένα ρόλο χωρίς επαγγελματική εξέλιξη οδηγεί σε επαγγελματική εξουθένωση και συνεχή εργασιακό άγχος. Η προθυμία να αναλάβεις περισσότερες ευθύνες ή ένα νέο έργο που είναι εντελώς νέο για σένα επεκτείνει τη ζώνη άνεσής σου και σου επιτρέπει να μαθαίνεις νέες σκληρές και μαλακές δεξιότητες κάθε μέρα. Αν θέλετε να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, την επίλυση προβλημάτων, την ανεξαρτησία και να ενισχύσετε την αυτοεκτίμηση, η πρωτοβουλία είναι ο σωστός τρόπος για να το κάνετε.

Παίρνεις επιπλέον ευθύνη.

Για να συνεχίσετε το προηγούμενο σημείο, η λήψη επιπλέον ευθύνης σας επιτρέπει να εξεταστείτε για μια προσφορά. Εάν εκτελείτε με επιτυχία το συνηθισμένο φάσμα καθηκόντων σας και θέλετε να κάνετε περισσότερα, αυτό σημαίνει ότι είστε έτοιμοι για έναν ρόλο ανδρισμού και μπορείτε να το αποδείξετε στην πρακτική. Ως εκ τούτου, εάν θέλετε μια προσφορά, αναζητήστε μια πρωτοβουλία που περιμένει να εφαρμοστεί ή να καταλήξει στις ιδέες σας.

Αυξημένη αποδοτικότητα της εταιρείας.

Εξετάζοντας από την πλευρά του εργοδότη, είναι η πρωτοβουλία των ατόμων που κάνουν τη βελτίωση της διαδικασίας, τη μείωση του κόστους και τη διατήρηση των πελατών να συμβεί. Όλοι χρειάζονται ανθρώπους που μπορούν να δουν τις ευκαιρίες για βελτίωση, να επιλύσουν τα προβλήματα με μη τυποποιημένο τρόπο και να προτείνουν ιδέες που μπορούν ενδεχομένως να οδηγήσουν την εταιρεία σε μια σημαντική ανακάλυψη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η δημιουργική προσέγγιση και η πρωτοβουλία είναι μία από τις κορυφαίες ιδιότητες που αναζητούν οι εταιρείες όταν προσλαμβάνουν πτυχιούχους (εδώ μπορείτε να βρείτε τον οδηγό για την προσγείωση της πρώτης σας δουλειάς μετά την αποφοίτηση).

Μπορείτε να ενισχύσετε την αξία του βιογραφικού σας.

Οποιαδήποτε ζητήματα επίδειξης πρωτοβουλίας, τόσο αποτελεσματικά όσο και αναποτελεσματικά, αξίζουν να αναφερθούν στο βιογραφικό σας. Ενεργώντας με δική σας πρωτοβουλία υποθέτει ότι έχετε ηγετικές ικανότητες, μπορείτε να εργαστείτε ανεξάρτητα και να εντοπίσετε ευκαιρίες. Επιπλέον, αυτό σημαίνει ότι είστε αρκετά επίμονοι για να επιτύχετε τους στόχους της εταιρείας. Και αν υποστηρίζετε την περιγραφή των έργων που ηγήθηκες με λέξεις βιογραφικού υψηλού αντίκτυπου, η συνεισφορά σου θα ακούγεται ακόμα πιο σημαντική στα χαρτιά. Εάν δεν ξέρετε πώς να συμπεριλάβετε τα έργα που ηγήθηκε στο βιογραφικό σας ή αισθάνεστε ότι το βιογραφικό σας δεν λειτουργεί, εξετάστε το ενδεχόμενο να λάβετε βοήθεια από ειδικούς. Οι συγγραφείς βιογραφικών μας μπορούν να δημιουργήσουν ένα σύγχρονο βιογραφικό για εσάς - ελέγξτε τις υπηρεσίες και τις τιμές μας.

Είτε πρόκειται για την εισαγωγή νέων ιδεών για υψηλότερη παραγωγικότητα, την ηγεσία ενός καινοτόμου έργου ή την εκτέλεση των καθηκόντων του αφεντικού σας κατά τη διάρκεια της απουσίας του, η προσηκτική πρωτοβουλία αποδίδει πάντα καρπούς. Ο στόχος σας είναι να κάνετε τα μαθήματά σας, να βρείτε τον κατάλληλο χρόνο και τόπο για να εμφανίσετε την initia σας και να είστε επίμονοι κατά τη διάρκεια της συνεκδημοποίησής της.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα

1.

Έχετε το πρόγραμμα
εκπαίδευσής σας στο
χέρι.

Η καλύτερη πρωτοβουλία προέρχεται από την κατανόηση του πώς μπορεί να ωφεληθεί τον οργανισμό - καθώς και την εκπαίδευση και την καριέρα σας. Επιπλέον, η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που έχουν μακροπρόθεσμα σχέδια είναι πιο πρόθυμοι να αναλάβουν πρωτοβουλίες. Εάν γνωρίζετε τους επαγγελματικούς σας στόχους, γνωρίζετε ποιες δεξιότητες πρέπει να μάθετε και ποια έργα πρέπει να ολοκληρώσετε για να εργαστείτε για να ανεβείτε. Μαθαίνετε να συνδέετε τις ανάγκες της καριέρας σας με τους στόχους της εταιρείας και να βρείτε πραγματικά χρήσιμες ιδέες αντί να παρουσιάζετε κάτι που μόλις πέρασε από το μυαλό σας. Εάν δεν έχετε ακόμα ένα σχέδιο σταδιοδρομίας, μάθετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της δημιουργίας του.

3.

Έχε το νου σου στις ευκαιρίες.

Η ικανότητα να βλέπεις ευκαιρίες κυριολεκτικά παντού είναι μια δεξιότητα, και μπορείς να την κυριαρχήσεις. Εάν μπορείτε να δείτε και να χρησιμοποιήσετε τις δυνατότητες βελτίωσης και ανάπτυξης, δεν θα περάσετε απαρατήρητοι με κανέναν οργανισμό. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να διδάξετε τον εαυτό σας να προσέχει την ευκαιρία.

4.

Να είστε περιέργοι.

Οι άνθρωποι που μπορούν να δουν ευκαιρίες που βρίσκονται στον αέρα μοιράζονται ένα κοινό χαρακτηριστικό - είναι περιέργοι. Πάντα ψάχνουν να μάθουν πώς λειτουργεί ολόκληρη η εταιρεία, και να προχωρήσουν πέρα από τις άμεσες ευθύνες τους. Όταν μαθαίνετε πώς λειτουργεί κάθε τμήμα του οργανισμού σας, τι κάνει το προϊόν ή την υπηρεσία σας μια επιτυχία και τι άλλοι υπάλληλοι διαμαρτύρονται περισσότερο, έχετε μια σαφή εικόνα στο μυαλό σας και μπορείτε να δείτε τι μπορεί να βελτιωθεί και πώς.

5.

Κάντε ερωτήσεις.

Για να μάθετε να βλέπετε δυνατότητες για im-απόδειξη, πρέπει να αναρωτηθείτε τις σωστές ερωτήσεις. Χρησιμοποιήστε τα για να αποκτήσετε πρόσβαση στην τρέχουσα κατάσταση στην εταιρεία ή στο τμήμα σας, να εντοπίσετε προβλήματα σε πρώιμο στάδιο ή να κατανοήσετε τις ανάγκες των πελατών σας. Όταν υιοθετείτε τη συνήθεια να αναζητάτε ευκαιρίες παντού, θα γίνετε πλεονέκτημα για κάθε εργοδότη.

6.

Σκεφτείτε όπως ο ιδιοκτήτης της επιχείρησής.

Αν θέλετε να προετοιμαστείτε για την πρωτοβουλία, η παρακολούθηση των πραγμάτων από την πλευρά του ιδιοκτήτη της επιχείρησής θα σας βοηθήσει να εργαστείτε για να ανεβείτε. Οι περισσότεροι εργαζόμενοι τείνουν να κάνουν ακριβώς αυτό που απαιτείται από αυτούς και τι παίρνουν χρήματα (εκτός αν είναι φιλόδοξοι και θέλουν να φτάσουν στην κορυφή της εταιρικής σκάλας). Ωστόσο, για να είστε πραγματικά επωφελείς για την επιχείρηση, πρέπει να αναπτύξετε τη νοστροπία του ιδιοκτήτη της επιχείρησής. Υποθέτει ότι βλέπετε τις συνήθειες εργασίας σας και τις εργασίες που έχουν οριστεί για το τμήμα σας ως μέρος μιας περίπλοκης επιχειρηματικής διαδικασίας που τελικά φέρνει χρήματα στην επιχείρηση. Καθώς εστιάζετε στη συνολική επιτυχία της εταιρείας, γίνεστε πιο υπεύθυνοι και προσεκτικοί κατά την εμφάνιση της πρωτοβουλίας και οι προτάσεις σας γίνονται πιο χρήσιμες.

7.

Να καιαλήξουμε σε καλά προετοιμασμένες ιδέες.

Μιλώντας επάνω οι καλές αλλά ακατέργαστες ιδέες είναι ο σίγουρος τρόπος για να κλαπεί από έναν γρήγορο συνάδελφο που θα μπορούσε να τις αναπτύξει και να πάρει όλα τα εύσημα. Δεν είναι η ανταμιοβή που ήθελες όταν έμαθες να παίρνετε πρωτοβουλίες, έτσι; Επιπλέον, όπως αναφέραμε παραπάνω, οι ακατέργαστες ιδέες δεν είναι πολύ χρήσιμες για το αφεντικό σας, καθώς χρειάζονται περαιτέρω εργασία για να φέρουν απόδοση απόδοσης εργασιών. Κάθε φορά που αισθάνεστε ότι έχετε μια μεγάλη πρωτοβουλία να βρείτε, κάντε τις κατάλληλες εργασίες. Αναπτύξτε περαιτέρω τις ιδέες σας, σκεφτείτε το ποσό της εργασίας και του κόστους που μπορεί να συνεπάγεται και τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει. Για παράδειγμα, αν θέλετε να προτείνετε ότι μια ομάδα πωλήσεων θα μπορούσε να εκπαιδευτεί για να μάθει τις σύγχρονες πρακτικές πώλησης, υπολογίστε αν ο αναμενόμενος κύκλος εργασιών θα καλύψει τα έξοδα εκπαίδευσης. Όταν μπει στο γραφείο του αφεντικού σου με ένα προσχέδιο μιας επιχειρηματικής υπόθεσης, θα σε πάρουν πιο σοβαρά.

8.

Βοηθήστε τους άλλους.

Σε πολλές ομάδες, υπάρχει ένα άτομο που υστερεί σε έναν τομέα ή ένας νεοπροσλαμβανόμενος υπάλληλος που στερείται κατάλληλης εκπαίδευσης. Σε αυτή την περίπτωση, μπορείτε να πάρετε την πρωτοβουλία και να τους εξηγήσετε τα θέματα με τα οποία στερούνται γνώσης ή εμπειρίας, αυξάνοντας έτσι τα αποτελέσματα της εργασίας για ολόκληρη την ομάδα και κερδίζοντας τη φήμη ενός εμπειρογνώμονα σε θέματα. Για παράδειγμα, εάν η εταιρεία σας εφαρμόζει ολοκαίνουργιο λογισμικό ή νέους εταιρικούς κανόνες, μπορείτε να χρησιμεύσετε ως παράγοντας αυτής της αλλαγής εκπαιδύοντας άλλους και εξηγώντας τις πιο περίπλοκες έννοιες.

9.

Συμμετοχή σε
εταιρικές
δραστηριότητες.

Εάν εργάζεστε για έναν μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους οργανισμό, υπάρχουν πάντα πολλές εκδηλώσεις γύρω, όπως δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδων, συνέδρια, εκπαιδευτικές συνεδρίες κ.λπ. Ως εκ τούτου, μπορείτε να προσφέρετε την υποψηφιότητά σας για να μιλήσετε σε αυτές τις εκδηλώσεις ή να βοηθήσετε με τις προετοιμασίες. Όχι μόνο θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε το έργο άλλων τμημάτων και να αποκτήσετε νέες γνώσεις, αλλά και θα συστήσετε τον εαυτό σας ως go-getter που ασχολείται με τη ζωή της εταιρείας (και την καριέρα σας επίσης). Για παράδειγμα, μπορείτε να βοηθήσετε στην προετοιμασία για το εταιρικό πάρτι του γραφείου.

10.

Συμμετοχή σε
συνεδρίες
ανταλλαγής
ιδεών.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες στο χώρο εργασίας είναι απαραίτητη για να παρατηρήσετε. Εάν πραγματοποιούνται συνεδρίες ανταλλαγής ιδεών, μην φοβάστε να μιλήσετε και να μοιραστείτε τις ιδέες σας. Ίσως, μερικές από τις ιδέες σας θα υποστηριχθούν και θα υλοποιηθούν. Οι συνεδρίες ανταλλαγής ιδεών χρησιμοποιούνται συνήθως για την εξεύρεση μιας δημιουργικής λύσης για υπάρχοντα προβλήματα, αλλά ακόμα και αν δεν επινοήσετε αυτή τη λύση, το να είσαι ενεργός συμμετέχων σε δραστηριότητες θα σε βοηθήσει να χτίσεις τη φήμη ενός ατόμου στο οποίο το αφεντικό σου μπορεί να βασιστεί αποκλειστικά.



Περιπτωσιολογική μελέτη

Η έννοια της πρωτοβουλίας στον τομέα της μηχανικής

Η υπόθεση

Η πρωτοβουλία και ο ρόλος που διαδραματίζει στο εργατικό δυναμικό της μηχανικής.

Η πρόκληση

Δοκιμή της υπόθεσης ότι η πρωτοβουλία συσχετίζεται με «αξιολογήσεις εταίρων, ανάγκη για επίτευξη, προσανατολισμό δράσης, αντιμετώπιση με επίκεντρο τα προβλήματα και παθητικά συναισθήματα, σχεδιασμό σταδιοδρομίας και εκτέλεση σχεδίων»

Το αποτέλεσμα

Τα αποτελέσματα της περιπτωσιολογικής μελέτης επιβεβαίωσαν την υπόθεση ότι η προσωπική ασυνέπεια συσχετίζεται με τις εκτιμήσεις των εταίρων, την ανάγκη επίτευξης, τον προσανατολισμό δράσης, την αντιμετώπιση με επίκεντρο τα προβλήματα και το παθητικό συναισθήματα, τον προγραμματισμό σταδιοδρομίας και την εκτέλεση σχεδίων. Άλλα σχετικά ευρήματα από τη μελέτη ήταν ότι οι επιχειρηματίες τείνουν να έχουν πολύ υψηλό βαθμό προσωπικής πρωτοβουλίας και ότι τα άνεργα άτομα με υψηλό βαθμό προσωπικής πρωτοβουλίας τείνουν να βρίσκουν θέσεις εργασίας ταχύτερα από εκείνους με χαμηλό βαθμό προσωπικής πρωτοβουλίας.





Άσκηση

Πρωτοβουλία Σκοπός

Διαλέξεις Lecturing is one of the methods that comes first, where the business leaders or teachers of millennials are in the center. It is a method where both of them actively describe topics and the millennials are passive listeners. With this method, lessons, workshop, seminar etc. proceed in the form of report, description and explanation.

Συζήτηση Depending on the situation, debate is a tool that allows all millennials, or a specific portion of the workshops or events to participate in. In this method, members of the group discuss a topic by addressing the various points of view and discuss alternative opinions about being initiative.

Επίδειξη Με αυτή τη μέθοδο οι ηγέτες των επιχειρήσεων ή οι δάσκαλοι των χιλιετιών επιδεικνύουν ένα πείραμα, δοκιμή, μπροστά στους μαθητές. Και μετά βοηθά τους χιλιετίες να το κάνουν κι αυτό. Υ Γεν μάθετε όχι μόνο κοιτάζοντας και παρακολουθώντας, αλλά και συμμετέχοντας και συμμετέχοντας. Αυτή η μέθοδος εφαρμόζεται συνήθως κατά τη διδασκαλία και τις δεξιότητες επικοινωνίας.

Περυπτωσιολογική Μελέτη Οι περυπτωσιολογικές μελέτες απαιτούν από τους millennials να συμμετέχουν ενεργά ενώ χρησιμοποιούν μια αναλυτική προοπτική για να σκεφτούν πραγματικά και προβληματικά γεγονότα. Το προβληματικό γεγονός μπορεί να είναι πραγματικό ή πολύ κοντά στην πραγματική ζωή.

Εκτέλεση Σε αυτή τη μέθοδο, οι ηγέτες των επιχειρήσεων ή οι δάσκαλοι των millennials εκτελούν δραστηριότητες όπως πειράματα και επιδείξεις μπροστά τους, οι millennials προσπαθούν να μάθουν κοιτάζοντας και παρακολουθώντας. Η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται συνήθως όταν υπάρχουν περιορισμένες εγκαταστάσεις και για την αντιμετώπιση επικινδύνων πειραματικών καταστάσεων.

Ερωτήσεις – Απαντήσεις Οι διάφοροι τύποι ερωτήσεων που χρησιμοποιούνται (συνεκμετάλληση, διαφορική, αξιολόγηση, αίτηση πληροφοριών, παρακίνηση και ανταλλαγή ιδεών) αν και οι millennials παίρνουν πιο ενεργές θέσεις κατά τη διάρκεια της διαδικασίας..

Συνεργατική Μάθηση Η Συνεργατική Μάθηση είναι. ένα είδος μάθησης που βασίζεται σε χιλιετίες που συνεργάζονται για έναν κοινό σκοπό. Οι millennials αποκτούν εμπειρίες όπως η επίγνωση της ενότητας.

Ανταλλαγή ιδεών Το Brainstorming είναι μια ομαδική διαδικασία εργασίας που έχει ρυθμιστεί για την επίτευξη λύσεων για ένα πρόβλημα χωρίς περιορισμούς ή αξιολόγηση. Ο σκοπός του καταιγισμού ιδεών είναι να διευκολύνει τους millennials να εκφραστούν και να δημιουργήσουν ιδέες.

Η μέθοδος STARRS Η μέθοδος STAR (Κατάσταση, Εργασία, Δράση και Αποτέλεσμα) παρέχει στους ηγέτες των επιχειρήσεων και στους δασκάλους των millennials την ευκαιρία να «σκεφτούν» την εμπειρία τους και να την «ενισχύσουν» σκεπτόμενοι πώς θα κάνουν τα πράγματα καλύτερα.



Αν είσαι στο σχολείο:

- Εθελοντής να να ηγηθεί μιας συνέλευσης, ο δάσκαλος μπορεί να έχει ήδη ένα θέμα στο μυαλό του ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την πρόκληση ή μία από τις άλλες προκλήσεις μας
- Σύσταση ή εθελοντής για το σχολικό συμβούλιο
- Αναζητήστε ένα συγκεκριμένο θέμα για το σχολείο σας, τα απορρίμματα, τον διαδικτυακό εκφοβισμό, την ψυχική υγεία και δημιουργήστε μια εκστρατεία για την υποστήριξή του

Εάν εργάζεστε

- Οργανώστε μια εκπαιδευτική συνεδρία για ένα μάθημα / δεξιότητα ή διαδικασία που γνωρίζετε ότι θα βοηθήσει την ομάδα σας
- Ρωτήστε αν μπορείτε να υποστηρίξετε ένα άλλο έργο, να βγείτε εκεί έξω για να αποκτήσετε νέους φίλους και νέες δεξιότητες

Εάν βρίσκεστε σε άλλα μέρη

- Οργανώστε μια εκπαίδευση για μια δεξιότητα που θα βοηθήσει την ομάδα σας
- Οργανώστε μια κοινή εκδήλωση γνώσης, όλοι οι παίκτες της ομάδας μιλούν για τους ρόλους και τις δεξιότητές τους
- Βρείτε νέες ευκαιρίες για να παίξετε, ένα νέο πρωτάθλημα για να μπειτε, επιπλέον εργαστήρια που μπορείτε να αναλάβετε
- Γίνετε εθελοντής στην ομάδα για να υποστηρίξετε ένα κοινοτικό έργο, να διδάξετε νέους ή ηλικιωμένους.

Συμβουλές και κόλπα

Ως διαχειριστής ή ιδιοκτήτης επιχείρησης για να ενισχύσετε την πρωτοβουλία Being πρέπει να

- Αναζητώντας περισσότερες ευθύνες.
- Αντιμέτωπιση προκλήσεων/επίλυση προβλημάτων.
- Εκπαίδευση άλλων/ανταλλαγή γνώσεων.
- Βοηθάς τους συναδέλφους σου.
- Παροχή τακτικών ενημερώσεων κατάστασης.
- Οικοδόμηση ισχυρών εργασιακών σχέσεων με συναδέλφους.
- Κάνοντας πράγματα και έργα που οι άλλοι αποφεύγουν.
- Εθελοντισμός για να συνεργαστεί με διαφορετικές ομάδες και τμήματα.
- Επεμβαίνοντας όταν κάποιος δεν είναι διαθέσιμος ή απών.
- Όντας καινοτόμα/βελτιωτικά συστήματα, προ-διαδικασίες και διαδικασίες.
- Επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων στην εργασία.
- Προσφέροντας να καθοδηγήσει τους άλλους.
- Εθελοντισμός για ηγετικούς ρόλους.
- Αναφερόμενος σε καλούς πιθανούς υπαλλήλους.
- Βοηθώντας στη διαδικασία συνέντευξης και πρόσληψης.
- Ιδέες ανταλλαγής ιδεών για τη βελτίωση της εταιρείας.
- Να γίνεις καλός ομαδικός παίκτης.
- Υποστήριξη του προϊσταμένου ή του διευθυντή σας αποτελεσματικά.
- Βοηθώντας τους άλλους να δουν τις δυνάμεις και τις ιδιότητές τους.
- Πρόβλεψη και πρόληψη προβλημάτων.
- Ντύνομαι για να πετύχω.
- Μοιράζομαι τα εύσημα.
- Διατήρηση υψηλών προτύπων ποιότητας.
- Να παίρνει ορθές αποφάσεις και να είναι αποφασιστικός.
- Κάνοντας ποιοτικό έλεγχο για ολοκληρωμένα έργα.

Πώς να ενισχύσετε την πρωτοβουλία

Θα χρειαστεί λίγο θάρρος και αυτοπεποίθηση για να χρησιμοποιήσετε τα ταλέντα της πρωτοβουλίας σας και θα χρειαστεί να ωθήσετε τον εαυτό σας λίγο πιο μακριά. Απλά το ξύπνημα και η ολοκλήρωση των πραγμάτων που άλλοι άνθρωποι δεν έχουν πάρει γύρω δεν είναι η καλύτερη μέθοδος για να επιδείξουν πρωτοβουλία. Για να έχεις πραγματικά πρωτοβουλία, πρέπει να πηγαίνεις ξανά και ξανά. Ακολουθούν τέσσερις στρατηγικές για να αρχίσετε να αναπτύσσετε και να ενισχύσετε τις ικανότητες πρωτοβουλίας σας.

1. Μην διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις.

Η κατανόηση του πώς και γιατί λειτουργούν τα πράγματα με τον τρόπο που λειτουργούν ή γιατί τα πράγματα γίνονται με τον τρόπο που είναι, σας βοηθά να εξετάσετε πώς μπορούν να βελτιωθούν. Επίσης, όσο περισσότερα γνωρίζετε για ένα θέμα, τόσο καλύτερα θα είστε σε θέση να προβλέψετε τι θα συμβεί στη συνέχεια. Να ενδιαφέρεστε και να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τις διαδικασίες και να εξετάσετε τη μεγάλη εικόνα. Πιθανότατα θα είστε υπεύθυνοι για ένα κομμάτι της διαδικασίας, αλλά μαθαίνοντας τι συμβαίνει πριν και μετά την εκτέλεση της δουλειάς σας μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε νέες μεθόδους για να κάνετε τη δουλειά του επόμενου ατόμου λίγο απλούστερη.

Ποτέ μην φοβάστε να σκεφτείτε έξω από το κουτί. αναζητήστε άλλους με διαφορετικές ευθύνες και ενδιαφέροντα από εσάς και ρωτήστε τους πώς χειρίζονται τα προβλήματα.

2. Μην ντρέπεσαι να μιλάς πιο δυνατά..

Βεβαιωθείτε ότι παρουσιάζετε φρέσκες ιδέες. Καλά μελετημένες ιδέες που παρέχονται σε μια βολική στιγμή δείχνουν πρωτοβουλία. Δεν θέλετε να διακόψετε τη διαχείριση της ομάδας στη μέση μιας συζήτησης, αλλά αν έχετε μια νέα πρόταση για το πώς η αθλητική σας ομάδα μπορεί να σκοράρει περισσότερα γκολ ή να αμυνθεί καλύτερα, αναμφίβολα θα υπάρξει μια στιγμή για να την μοιραστείτε!

Ενδιαφερόμαστε για τα θέματα που εργάζεστε και συζητήστε νέα άρθρα που έχετε διαβάσει καθώς και συναρπαστικά, τρέχοντα γεγονότα. Εάν βοηθάτε ένα έργο με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μιλήστε για προηγούμενες καμπάνιες που πήγαν καλά και μείνουν ενημερωμένοι με νέες εφαρμογές και κανάλια που αναπτύσσονται.

Μιλήστε όταν έχετε μια πρόκληση και εμπνεύστε τους άλλους να κάνουν το ίδιο, να ενδιαφερθούν για πρωτοβουλίες και να τονώσουν τη συζήτηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπιστούν οι προκλήσεις.

3. Προσπαθήστε να είστε πάντα οργανωμένοι.

Το να είσαι πρωτοβουλία μπορεί να είναι να πιέσεις τον εαυτό σου να σκεφτεί διαφορετικά για το πώς λειτουργούν τα πράγματα και πώς γίνονται τα πράγματα. Θα προτείνεις τον εαυτό σου για νέα καθήκοντα και θα αναγκάσεις τον εαυτό σου να σκεφτεί διαφορετικά για το πώς λειτουργούν τα πράγματα και πώς γίνονται τα πράγματα. Για να αναλάβετε νέα έργα ή να επεκτείνετε τον φόρτο εργασίας σας, θα πρέπει να οργανωθείτε. Θα πρέπει να ελέγχετε ξανά ότι οι εργασίες σας είναι σε τάξη και ότι έχετε το χρόνο και την ικανότητα να επιτύχετε αυτό λίγο περισσότερο ή να εργαστείτε με διαφορετικό τρόπο.

4. Να είστε έτοιμοι να δράσετε!

Το κλειδί της πρωτοβουλίας είναι η δράση· θα πρέπει να κάνετε ερωτήσεις, να μιλήσετε περισσότερο και να οργανωθείτε και να προετοιμαστείτε, αλλά αν τα κάνετε όλα αυτά και εξακολουθείτε να μην αναλάβετε δράση, έχετε αποτύχει στο τελευταίο εμπόδιο πρωτοβουλίας. Βλέποντας τι πρέπει να γίνει και στη συνέχεια ενημερώνοντας τους πάντες γι' αυτό χωρίς να αναλάβει δράση μπορεί να σας κάνει να φανείτε σαν κλαψιάρης και όχι πράττων! Σε ομαδικές συνθήκες εργασίας, θα υπάρχει ένα πράγμα στο οποίο θα είστε πολύ εξαιρετικοί και θα μαθαίνετε γρηγορότερα από τους άλλους, γιατί να μην οργανώσετε μια προπόνηση για την ομάδα σας σχετικά με το κύριο ταλέντο σας, να μοιραστείτε ό, τι γνωρίζετε και να ενθαρρύνετε άλλα μέλη της ομάδας να προπονούνται με τις καλύτερες ικανότητές τους. Εάν δεν έχετε εισέλθει ακόμα στο εργατικό δυναμικό, η οργάνωση μιας προπόνησης όπου ο τερματοφύλακας ή οι αμυντικοί συζητούν τα ταλέντα και την εκπαίδευσή τους μπορεί να βοηθήσει ολόκληρη την ομάδα να λειτουργήσει καλύτερα μαζί.





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διάσταση πρωτοβουλίας Being του χώρου εργασίας του έργου ομάδας σας.

Λίστα ελέγχου ενέργειας

Κάντε συνηθία να ρωτάτε "τι θα γινόταν αν" αντί να αποδέχεστε το status-quo	☐
Προγραμματίστε δημιουργικές συνεδρίες προβληματισμού μόνοι σας ή σε ομάδες	☐
Προκαλέστε τον εαυτό σας να δοκιμάζει νέα πράγματα κάθε μέρα για μια εβδομάδα	☐
Κάνε πολλές ερωτήσεις.	☐
Εάν ξοδεύετε πολύ χρόνο κάνοντας βαρετές εργασίες, αναρωτηθείτε αν πρέπει πραγματικά να γίνει. Αν το κάνει, βρες τρόπους να το κάνεις πιο αποτελεσματικό. Εξετάστε το ενδεχόμενο εξωτερικής ανάθεσης ορισμένων εργασιών.	☐
Κάντε διαφορετικές ασκήσεις αυτογνωσίας κάθε μέρα για ένα μήνα. Κάντε τεστ προσωπικότητας. Εφημερίδα. Ρωτήστε τους φίλους και την οικογένειά σας για τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας.	☐
Κάντε μια λίστα με όλα τα πράγματα που θέλετε να κάνετε εδώ και λίγο καιρό - είτε πρόκειται για κάτι τόσο μικρό όσο ο καθαρισμός του σπιτιού ή κάτι τόσο μεγάλο όσο η συγγραφή ενός βιβλίου - και αρχίστε να κάνετε τουλάχιστον ένα πράγμα από αυτή τη λίστα αμέσως.	☐
Βρες έναν μέντορα.	☐
Σχημάτιστε μια ομάδα εμπειρογνομόνων.	☐
Γίνετε μέλος μιας τάξης για να μάθετε κάτι νέο, ακόμα και αν δεν έχει καμία σχέση με την καριέρα σας.	☐
Κάνε μια λίστα με τα μεγαλύτερα λάθη σου. Ημερολόγιο για τα μαθήματα που έμαθες από αυτά τα λάθη.	☐
Μίλα πιο δυνατά. Την επόμενη φορά που κάποιος θα σου ζητήσει γνώμη, ή αν είσαι σε μια συνάντηση, μην κάνεις πίσω. Παρουσιάστε τις ιδέες σας ή πείτε ακριβώς αυτό που σκέφτεστε. Πρέπει να νιώθεις άνετα με τον εαυτό σου και τα πιστεύω σου, για να συνηθίσεις να παίρνεις μια πρωτοβουλία.	☐
Αν δείτε κάτι που πρέπει να γίνει, πηγαίνετε να το κάνετε - ακόμα και αν δεν είναι μέρος της ευθύνης σας.	☐
Παραδέξου τα λάθη σου.	☐
Καθόρισε στόχους.	☐
Συμμετέχω. Κάντε γνωστή την παρουσία σας συμμετέχοντας σε οποιαδήποτε δραστηριότητα με ενθουσιασμό.	☐
Επωφεληθείτε από νέες ευκαιρίες.	☐
Ανακαλύψτε τις αξίες σας. Ξέρεις τι αντιπροσωπεύεις; Οι βασικές αξίες σας είναι ένα ουσιαστικό μέρος της ζωής που θέλετε να δημιουργήσετε, οπότε αφιερώστε λίγο χρόνο σκεπτόμενοι τις.	☐
Κάντε μια λίστα με πράγματα γύρω σας που δεν είναι αρκετά καλά, αυτά που γνωρίζετε θα μπορούσαν να είναι καλύτερα. Διάλεξε ένα, και σκέψου πώς θα το κάνεις καλύτερο. Στη συνέχεια, εφαρμόστε αμέσως την ιδέα.	☐
Να πάρεις αποφάσεις. Όταν κάτι πρέπει να αποφασιστεί, μην ανησυχείτε ή σκεφτείτε το και προ-μακρά η κατάσταση. Κάντε τα μαθήματά σας, αξιολογήστε την κατάσταση και, στη συνέχεια, λάβουν μια τεκμηριωμένη απόφαση.	☐
Ακολουθήστε τον κανόνα 80/20. Εστιάστε τις προσπάθειές σας στα πράγματα που θα δώσουν υψηλά αποτελέσματα.	☐
Κάντε μια συνειδητή προσπάθεια για να δώσετε τον απόλυτο καλύτερό σας εαυτό σε κάθε αποστολή.	☐
Να είσαι επίμονος. Αν θέλεις κάτι, και ξέρεις ότι έχεις δικίο που το θέλεις, τότε συνέχισε. Μην αφήσεις το φόβο της απόρριψης να σε κρατήσει πίσω.	☐
Η επιρροή είναι δύναμη. Πειραματιστείτε με διαφορετικούς τρόπους για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας.	☐
Στείλτε μια χειρόγραφη κάρτα "Ευχαριστώ" σε κάποιον που σας βοήθησε.	☐

Λίστα ελέγχου ενέργειας

Προσεγγίστε ένα άτομο που είναι καλό σε κάτι που θέλετε να βελτιώσετε και ζητήστε του βοήθεια. Θα μπορούσατε είτε να τους ζητήσετε να είναι ο μέντοράς σας, είτε να κάνετε μια αμοιβαία επωφελή προσφορά όπου τους παρέχετε κάτι που χρειάζονται σε αντάλλαγμα.	☐
Δοξάστε κάποιον δημοσίως για κάτι που έκανε καλά. Εάν ο σύζυγός σας έκανε κάτι καλό για εσάς, ευχαριστήστε τους ή επαινέστε την προσπάθειά τους μπροστά σε άλλους. Εάν ο υπάλληλός σας πήρε μια πρωτοβουλία, έκανε τα πάντα για να κάνει κάτι, ή έκανε πραγματικά εξαιρετική δουλειά, κάντε ένα σημείο να το σχολιάσετε μπροστά σε άλλους συναδέλφους.	☐
Δοξάστε κάποιον που είναι σε υψηλότερη θέση από εσάς. Αν οι γονείς σου έκαναν κάτι καλό, ή αν το αφεντικό σου έκανε κάτι πολύ χρήσιμο, ή σου έδωσε καλή καθοδήγηση, πες τους το και ευχαριστήσε τους.	☐
Προχώρα με το παράδειγμα. Αν προσπαθείς να πείσεις κάποιον άλλο να κάνει κάτι, κάν' το πρώτος σου πρώτα. Εμπνεύστε δράση σε άλλους. Μην το πιέζετε.	☐
Βοηθήστε κάποιον με μηδενική προσδοκία για οποιαδήποτε ανταμοιβή, ή ακόμα και ένα ευχαριστώ. Βοήθησέ τους γιατί είναι το σωστό.	☐
Βρείτε μια άτυπη ηγετική θέση. Οργανώστε εκδηλώσεις στην τοπική σας κοινότητα. να προσφέρετε τη βοήθειά σας σε σχολικά προγράμματα. Ξεκινήστε μια ομάδα που φέρνει ομοιόθεαυμένα άτομα μαζί. Δεν χρειάζεται να περιμένεις κάποιον άλλο να σου πει ότι είσαι ηγέτης. Οι ηγέτες ηγούνται - είτε πληρώνονται για αυτό είτε όχι.	☐
Βρείτε έναν τρόπο με τον οποίο μπορείτε να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες και να τις εξασκήσετε καθημερινά για μια νύχτα οχυρού.	☐
Μάθετε πώς οι άλλοι προτιμούν να επικοινωνούν. Όπου είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε το μέσο της επιλογής τους.	☐
Φέρτε λύσεις, όχι προβλήματα. Αυτό είναι κλισέ για κάποιο λόγο. Σε κανέναν δεν αρέσουν οι αρνητές και οι κλαψιάρδες. Αν δείτε ένα πρόβλημα, με κάθε μέσο να το φέρετε επάνω. Αλλά να έχεις κάτι εποικοδομητικό να πεις.	☐
Προβλέψτε τις ανάγκες του διευθυντή, του συνεργάτη σας, των παιδιών, των φίλων σας. Κάνε κάτι γι' αυτούς που χρειάζονται, χωρίς να χρειάζεται να σε ρωτήσουν.	☐
Ζητήστε τακτικά από τους ανθρώπους στη ζωή σας τα σχόλιά τους σχετικά με τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας.	☐
Να είσαι ειλικρινής. Να είσαι ο εαυτός σου. Η επιτυχία χωρίς αυθεντικότητα δεν έχει νόημα.	☐
Να είσαι ο καλύτερος υποστηρικτής του εαυτού σου. Μάθετε να παρουσιάζετε τις ιδέες και τα σχέδιά σας σε ένα θετικό και αποτελεσματικό άτομο σε άλλους.	☐
Εθελοντής για δύσκολες ή περίεργες αποστολές.	☐
Χαμογέλα στον κόσμο. Χαιρέτησε τους. Η φιλικότητα είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να δημιουργήσετε σύνδεση.	☐
Ελαχιστοποιήστε τα αρνητικά σχόλια που βγαίνουν από το στόμα σας.	☐
Δώσε ό,τι θέλεις να λάβεις. Αυτό είναι παρόμοιο με το "κάνε στους άλλους αυτό που θέλεις να σου κάνουν". Αν θέλεις σεβασμό, σεβάσου τους άλλους. Αν θέλεις ευκαιρίες, δώσε τις ευκαιρίες της δύναμής σας σε ανθρώπους που θα επωφεληθούν από αυτήν.	☐
Βρείτε ένα περιβάλλον εργασίας που υποστηρίζει την αυθεντικότητά σας. Μην προσπαθείς να χωρέσεις σε ένα μέρος που είναι εντελώς λάθος για σένα.	☐
Δημιουργήστε ένα σχέδιο για το πού θέλετε να βρισκόσαστε σε πέντε χρόνια.	☐
Ενεργή διακοπή της συνεργασίας με όλες τις αρνητικές επιρροές στη ζωή σας. Περικυκλώστε τον εαυτό σας με ανθρώπους που σας υποστηρίζουν, σας παρακινούν ή σας εμπνέουν.	☐
Ελέγχετε τακτικά την πρόδοό σας στους στόχους σας και προσαρμόζετε την πορεία σας όπως απαιτείται.	☐
Επιλέξτε μια δεξιότητα που είναι σημαντική / απαραίτητη για εσάς, αλλά δεν είστε πολύ καλοί και εστιάστε στην αυτοσχεδιασμό της σε υψηλό επίπεδο μέσα σε 4-6 μήνες.	☐
Απλώστε τη ζωή σας.	☐



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- [Document about Concept of career guidance and developing career choices](#)
- [Manual about Inclusive Leadership for Trainers](#)

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [Blog Post about "How To Find And Retain Talent In The Millennial Era"](#)
- [The Inclusive Leadership Handbook – Theoretical framework](#)
- [EU Project "CATCH 21st Century Skills for changing the approach to university teaching"](#)
- [Competence Self Assessment Tool For Youth Workers](#)

Βίντεο

- [Let's Address Millennial Mental Wellbeing](#)
- [The Power of Taking Initiative and Being More Proactive – How to Take the Initiative](#)
- [HR Technology 2021: A Comprehensive Guide To The Market](#)
- [The Role of Millennials in The Emerging Story of Our Time | Dr. Seren Dalkiran | TEDxSquareMile](#)
- [Career Readiness - Success at Work - Taking the initiative at work](#)

Άρθρα

- [Paper: The First Step to Leadership in School Management: Taking Initiative](#)
- [Phd Thesis: Millennial Integration: Challenges Millennials Face in the Workplace and What They Can Do About Them](#)
- [HBR Blog Post: Millennials Are Actually Workaholics, According to Research](#)
- [Insider Blog Post: A CEO shares his best advice for getting promoted quickly when you're in your 20s](#)
- [The Wall Street Journey Blog Post: Everyone Agrees: Millennials Have a Lot to Learn at Work](#)
- [Communication Studies Thesis: They Work Hard for Their Money: A Narrative Analysis of Millennial Workforce Entry](#)

Βιβλία

- [Initiative: A Proven Method to Bring Your Passions to Life \(and Work\)](#)
- [1001 Ways to Take Initiative at Work](#)
- [College Dropout: Why Millennials Are Taking the Initiative](#)

Περιέργεια

An aerial photograph of a river with a bridge. A small white car is driving on the bridge. The river has a complex, winding pattern. A white grid overlay is on the right side, with a wavy line passing through it.

10.

1. Περιγραφή της περιέργειας

Το μυαλό που ανοίγει σε μια νέα ιδέα ποτέ δεν επιστρέφει στο αρχικό του μέγεθος.

- Albert Einstein

Τι είναι η Περιέργεια;

Η περιέργεια είναι μια ευχάριστη κατάσταση κινήτρων που περιλαμβάνει την τάση αναγνώρισης και αναζήτησης νέων και διεγερτικών πληροφοριών και εμπειριών.

Η περιέργεια διαφέρει από άλλα θετικά συναισθήματα λόγω της έντονης επιθυμίας να εξερευνήσει και να επιμείνει στη δραστηριότητα που αρχικά διεγείρει το ενδιαφέρον ενός ατόμου. Αν και η περιέργεια και η ευχαρίστηση τείνουν να συμβαδίζουν, μερικές φορές υπάρχει σύγκρουση μεταξύ περιέργειας και άλλων θετικών συναισθημάτων.

Αυτό συμβαίνει επειδή η περιέργεια μπορεί να οδηγήσει στην αναζήτηση νέων, αβέβαιων και σύνθετων δραστηριοτήτων που είναι αποθαρρυντικές. Όταν είναι περίεργο, οι ανταμοιβές φαίνεται να προέρχονται από τη διαδικασία ενσωμάτωσης διαφόρων και σύνθετων πληροφοριών και εμπειριών και όχι απλώς από το θετικό αποτέλεσμα που σχετίζεται με αυτές.

Γιατί είναι σημαντικό;

1. Νέες πραγματικότητες και δυνατότητες ανοίγουν

Το να είστε περίεργοι σας επιτρέπει να δείτε νέες πραγματικότητες και δυνατότητες που κανονικά δεν είναι ορατές. Είναι όλα στοιχεία που υπάρχουν στην καθημερινή ζωή αλλά παραμένουν κρυμμένα πίσω από το πέπλο της ρουτίνας. Ως εκ τούτου, χρειάζεται ένα περίεργο μυαλό, εκπαιδευμένο να κάνει ερωτήσεις για να φροντίσει να μετακινήσει αυτό το πέπλο και να ανακαλύψει νέους κόσμους με τις νέες δυνατότητές τους.

2. Κάνει το μυαλό ενεργό

Περίεργοι άνθρωποι περνούν τη ζωή τους ζητώντας απαντήσεις στο μυαλό τους. Κρατούν το μυαλό τους κινούμενο και ενεργό. Αν και ο εγκέφαλός μας δεν είναι μυς κάτω από την ιστολογική πτυχή, ενισχύεται μέσω συνεχούς άσκησης. Είναι η περιέργεια που κρατά το μυαλό σε φόρμα, καθιστώντας το ισχυρότερο μέρα με τη μέρα.

3. Προετοιμάζει το μυαλό σας για νέες ιδέες

Όταν κάποιος είναι περίεργος να μάθει κάτι, το μυαλό περιμένει και προβλέπει νέες ιδέες που σχετίζονται με αυτό το κάτι. Χωρίς περιέργεια, ιδέες

μπορεί να το σκάσει, να δραπετεύσει χωρίς καν να το συνειδητοποιήσει, αφού το μυαλό είναι απροετοίμαστο να τους αναγνωρίσει. Πόσες μεγάλες ιδέες είστε πρόθυμοι να χάσετε χωρίς να βοηθηθείτε από την επιθυμία για γνώση;

Η περιέργεια είναι ένα θεμελιώδες στοιχείο της γνώσης μας, αλλά η βιολογική της λειτουργία και οι μηχανισμοί της εξακολουθούν να είναι ελάχιστα κατανοητοί. Η ψυχολογία και η νευροεπιστήμη πρέπει να συνεργαστούν για να αναλύσουν επιστημονικά την περιέργεια.

4. Κάνει τις ζωές μας συναρπαστικές.

Η ζωή των περιέργων δεν είναι καθόλου βαρετή. Δεν έχουν μια ζωή τυφλωμένη και μολυσμένη από τη ρουτίνα. Κρατούν το μυαλό τους όπως αυτό των παιδιών, νέα πράγματα παίρνουν την προσοχή τους, υπάρχουν πάντα νέα παιχνίδια για να διασκεδάσουν με. Οι περίεργοι διαλύουν την πλήξη με μια περιπετειώδη ζωή.

Τώρα που καταλάβαμε τη δύναμη του να είσαι περίεργος, αρκεί να εφαρμόσετε μερικές μικρές συμβουλές για να αναπτύξετε περιέργεια.

Για τι πρόκειται;

Η λέξη περιέργεια προέρχεται από τη λατινική *cura*, που νοείται ως ανησυχία: σημαίνει κυριολεκτικά "να φροντίσουμε κάτι άγνωστο".

Η περιέργεια είναι αυτό που χαρακτηρίζει μια ιδιοφυΐα. Δεν μπορεί να υπάρχει ένας πνευματικός γίγαντας που δεν είναι περίεργος άνθρωπος. Αν σκεφτούμε ανθρώπους όπως ο Λεονάρντο ντα Βίντσι, ο Νίκολα Τέσλα, ο Γκουγκλιέλμο Μαρκόνι ή η Ρίτα Λέβι Μονταλτσίνι, μπορούμε να δούμε μόνο μέσα από τη ζωή τους ότι ήταν όλοι περίεργοι.

Η Έλενορ Ρούσβελτ το θεώρησε "το πιο χρήσιμο δώρο".

Οι επιστήμονες άρχισαν να αμφισβητούν την περιέργεια το 1800. Αρχικά, οι ψυχολόγοι μελέτησαν πώς τα παιδιά προσελκύονταν από την καινοτομία και πώς το οικογενειακό υπόβαθρο επηρέασε αυτή τη στάση.

Οι μελέτες του Pavlov σχετικά με τη συμπεριφορά των ζώων μπροστά σε άγνωστα αντικείμενα μπορούν επίσης να εξεταστούν

μέρος αυτής της σειράς μελετών (πηγή). Από επιστημονική άποψη, η περιέργεια είναι «μια κατάσταση του μυαλού που σας ωθεί να αναζητήσετε νέες και διεγερτικές πληροφορίες και εμπειρίες».

Όσο πιο περίεργοι είναι οι άνθρωποι, τόσο περισσότερα είναι σε θέση:

- αναγνωρίζουν τις καινοτομίες σε σχέση με προηγούμενες εμπειρίες και προσδοκίες·
- αντιμετωπίζουν με σαφήνεια την πολυπλοκότητα των άγνωστων καταστάσεων·
- διαχειρίζεται την αβεβαιότητα ή την αδυναμία εφαρμογής των αποτελεσμάτων μιας δράσης ή κατάστασης·
- να διαχειριστεί τη σύγκρουση, ή την ύπαρξη στάσεων ή ερμηνειών διαφορετικών από τις δικές του.

Οι 5 διαστάσεις της περιέργειας

Αφού συγκέντρωσε δεδομένα από ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα 508 ενηλίκων, στη συνέχεια 403 ενήλικες στο διαδίκτυο και στη συνέχεια ένα άλλο εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα 3.000 ενηλίκων, ο Αμερικανός ψυχολόγος Todd Kashdan αναλύοντας το έργο και την προηγούμενη έρευνα άλλων ψυχολόγων, ανακάλυψε 5 διαμείκεις ιόντα περιέργειας.

1. Ευαισθησία στη στέρηση

Η πρώτη διάσταση, που απορρέει από το έργο της Μπερλίν και του Λοουενστάιν, είναι η ευαισθησία στη στέρηση, η αναγνώριση ενός κενού γνώσης του οποίου η πλήρωση προσφέρει ανακούφιση. Αυτό το είδος curiosity δεν είναι απαραίτητα καλό, αλλά οι άνθρωποι που το βιώνουν εργάζονται ακούραστα για να λύσουν προβλήματα.

2. Χαρούμενη εξερεύνηση

Η δεύτερη διάσταση, επηρεασμένη από την έρευνα του Deci, είναι η χαρούμενη εξερεύνηση, που καταναλώνεται από το θαύμα στα συναρπαστικά χαρακτηριστικά του κόσμου. Αυτή είναι μια ευχάριστη κατάσταση. Οι άνθρωποι σε αυτό φαίνεται να έχουν όρεξη για ζωή.

3. Κοινωνική περιέργεια

Η τρίτη διάσταση, που προέρχεται από την έρευνα του Ρένερ, είναι η κοινωνική περιέργεια: να μιλάς, να ακούς και να παρατηρείς τους άλλους για να μάθουν τι σκέφτονται και τι κάνουν. Οι άνθρωποι είναι εγγενώς κοινωνικά ζώα και ο πιο αποτελεσματικός και αποτελεσματικός τρόπος για να προσδιορίσετε αν κάποιος είναι φίλος ή εχθρός είναι να λάβει πληροφορίες. Μερικοί μπορεί ακόμη και να κατασκοπεύουν, να κρυφακούουν ή να κουτσομπολεύουν για να το κάνουν.

4. Ανοχή στο στρες

Η τέταρτη διάσταση, η οποία βασίζεται στο πρόσφατο έργο του Paul Silvia, ψυχολόγου στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας στο Greensboro, είναι η ανοχή στο στρες: η προθυμία να δεχτεί και ακόμη και να εκμεταλλευτεί το άγχος που σχετίζεται με την καινοτομία. Οι άνθρωποι που στερούνται αυτής της ικανότητας βλέπουν κενά πληροφόρησης, βιώνουν απορίες και ενδιαφέρονται για άλλους, αλλά είναι άπιστα να κάνουν ένα βήμα μπροστά και να εξερευνήσουν.

5. Αναζήτηση συγκίνησης

Η πέμπτη διάσταση, εμπνευσμένη από τον Zuckerman, είναι η αναζήτηση συγκινήσεων: να είσαι πρόθυμος να αναλάβεις φυσικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς κινδύνους για να αποκτήσεις ποικίλες, σύνθετες και έντονες εμπειρίες. Για τα άτομα με αυτή την ικανότητα, το άγχος της αντιμετώπισης της καινοτομίας είναι κάτι που πρέπει να ενισχυθεί, να μην μειωθεί.



Ποια είναι τα οφέλη του να είσαι περίεργος;

"Η περιέργεια οδηγεί στη γνώση", λέγεται συχνά. Και είναι αλήθεια, αλλά και κάτι περισσότερο.

Στην πραγματικότητα, οι περίεργοι άνθρωποι όχι μόνο συσσωρεύουν έναν τεράστιο πλούτο γνώσης, αλλά ξέρουν επίσης τι να κάνουν με αυτό την κατάλληλη στιγμή. Δηλαδή, όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα βρίσκουν μια λύση συνδυάζοντας με πρωτότυπο τρόπο τα "κομμάτια" που συλλέγονται με την πάροδο του χρόνου από τις πιο ανόμοιες πηγές.

Το να κοιτάμε γύρω μας και να κάνουμε ερωτήσεις για το τι μας περιβάλλει είναι ένα από τα θεμελιώδη μέσα δημιουργικότητας. Η ικανότητα να εστιάζουμε σε κάτι πιάνοντας τις διαφορετικές αποχρώσεις του είναι αυτό που κάνει την ιδέα μας ή το έργο μας μοναδικό. Πάνω απ' όλα, είναι μια ψυχική στάση που απορρίπτει την αθητικότητα και θέτει τα πάντα υπό αμφισβήτηση.

Η περιέργεια είναι μια πρόκληση για τον εαυτό μας και τον κόσμο, επιτρέποντάς μας να αγκαλιάσουμε την πολυπλοκότητα στην οποία είμαστε βυθισμένοι. Είναι επίσης ένα φάρμακο για την ψυχική ευεξία κάποιου, καθώς και ένα από τα καλύτερα αντιδότα κατά της πλήξης.

1. Η περιέργεια βοηθά στη μάθηση

Το παθιασμένο ενδιαφέρον για αυτό που είναι άγνωστο είναι η μηχανή της μάθησης. Από την άποψη αυτή, μια μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια δείχνει πώς η περιέργεια διευκολύνει την απόκτηση νέων γνώσεων και την απομνημόνευσή της. Στην πραγματικότητα, ο εγκέφαλος ανταμείβεται από τις πληροφορίες που λαμβάνει, σβήνοντας τη δίψα του για γνώση.

1. Το κίνητρο παίζει σημαντικό ρόλο. Η μαθησιακή διαδικασία επηρεάζεται στην πραγματικότητα από τον πραγματικό λόγο που μας καθοδηγεί στη συλλογή πληροφοριών. Η μελέτη για μια υψηλή τάξη, ή η αναγνώριση από τους δασκάλους, για παράδειγμα, περιορίζει τη βαθιά κατανόηση ενός θέματος. Αυτό θα εξηγούσε γιατί μερικές μεγάλες ιδιοφυΐες, με μάλλον μέτριες κάρτες αναφοράς, έχουν ξεπεράσει την κορυφή της τάξης που παρέμεινε ανώνυμη μετά το τέλος του σχολείου.

2. Η περιέργεια προάγει την ανθεκτικότητα και την ψυχική ευεξία

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει επανειλημμένα πώς ένας ενεργός νους είναι μεταξύ των δεικτών της διαρκούς υγείας, της χαμηλότερης μείωσης των διανοητικών ικανοτήτων και της καλής ποιότητας ζωής (που θεωρείται ότι έχει θετικά συναισθήματα, όπως η αισιοδοξία και η ευτυχία). Η επιστημονική βιβλιογραφία για το θέμα είναι πολύ μεγάλη, με στενή συνεργασία μεταξύ ψυχολόγων και νευροεπιστημόνων. Εδώ είναι δύο μελέτες που αφορούν δύο κατηγορίες που συχνά αγωνίζονται με την πλήξη.

Το πρώτο απευθύνεται σε μια ομάδα Αμερικανών φοιτητών, όπου εκείνοι που εμπνέονται στην κατηγορία των περιέργων ήταν πολύ πιο ικανοποιημένοι και συμμετείχαν στο μονοπάτι που έπαιρναν. Ήταν σε θέση, επομένως, να κατανοήσουν τις μέρες τους και προσέλκυαν συνεχή κίνητρα για να συνεχίσουν τις σπουδές τους.

Η δεύτερη έρευνα, που διεξήχθη από Κινέζους ερευνητές, διερευνά τη συμπεριφορά εκείνων που εργάζονται σε εταιρείες. Ένα πορτρέτο του περιέργου ατόμου αναδύεται: προορατικό, υγιέστερο από το μέσο όρο, πιο ανθεκτικό στο άγχος και την πνευματική κόπωση.

3. Η περιέργεια τροφοδοτεί το άνοιγμα του μυαλού

Πώς αναπτύσσεται ένα μεγαλύτερο άνοιγμα του μυαλού; Η απάντηση είναι αρκετά απλή: με περιέργεια.

Για να είσαι περίεργος, πρέπει να έχεις μια ευλικρινή ευλικρίνεια σε κάτι και μετά να κάνεις ερωτήσεις. Στον εαυτό μας και στους άλλους, θρέφοντας μια κριτική αίσθηση που απορρίπτει εκ των προτέρων αυτό που δίνεται ως αληθινό και απόλυτο.

Χρειάζεται επίσης θάρρος, διότι συχνά σιωπούμε τις αμφιβολίες μας για να μην εκτεθούμε και να ζήσουμε χωρίς ταλαιπωρία. Αντίθετα, οι περίεργοι άνθρωποι πάντα ψάχνουν για απαντήσεις. Δεν σταματούν σε ένα όχι και είναι έτοιμοι να αναθεωρήσουν τις απόψεις τους, επεκτείνοντας τις με απόψεις που δεν είχαν εξετάσει.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα

Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν δεν πίστευε ότι ήταν ξεχωριστός άνθρωπος, απλά ένας περίεργος ενθουσιώδης. Δεν θα βρείτε έναν μεγάλο επιστήμονα, καλλιτέχνη, δημιουργικό, καινοτόμο επιχειρηματία που δεν διψάει για απαντήσεις και γνώσεις. Η κινητήρια δύναμη πίσω από την επιτυχία τους είναι η περιέργεια, η οποία τους ωθεί μακριά από το συνηθισμένο.

Η δημιουργική σκέψη χρειάζεται περιέργεια και εδώ είναι μερικές συμβουλές για την καλλιέργειά της.

1.

Διαβάστε (πολλά).

Διαβάζοντας βιβλία και περιοδικά, προσπαθώντας να κατανοήσουμε το βαθύτερο νόημά τους, ανοίγει έναν κόσμο δυνατοτήτων. Είναι ένας πολύ φθηνός, αλλά αποτελεσματικός τρόπος για να συναντήσετε people, μέρη και ιδέες που δεν γνωρίζουμε. Ενώ είναι αλήθεια ότι η ανάγνωση είναι σημαντική, είναι επίσης αλήθεια ότι για να τονώσετε την περιέργεια πρέπει να αλλάξετε τις αναγνώσεις σας (αλλάζοντας λογοτεχνικό είδος, εφημερίδα, θέμα κ.λπ.). Για να γίνει αυτό, συνιστώ να επισκεφθείτε μια βιβλιοθήκη, να εξερευνήσετε τα ράφια όλων των τμημάτων και να εμπνευστείτε.

"Όσοι δεν διαβάζουν στα 70 τους θα έχουν ζήσει μόνο μια ζωή: τη δική τους. Ο αναγνώστης θα έχει ζήσει 5.000 χρόνια: υπήρξε όταν ο Κάλν σκότωσε τον Άβελ, όταν ο Ρένζο παντρεύτηκε τη Λουσία, όταν ο Λεοπάρδαλης θαύμασε το άπειρο ... γιατί η ανάγνωση είναι μια ανήθικη-τετατική προς τα πίσω."

2.

Παρατηρήστε
και κάντε
ερωτήσεις.

Έχει ήδη αναφερθεί, αλλά αξίζει να επαναληφθεί. Οι ερωτήσεις είναι η ψυχή της περιέργειας. Φωτίζουν το μυαλό μας και έχουν τη δύναμη να αναδιαρθρώσουν τις σκέψεις μας. Για να κάνετε καλές ερωτήσεις, ωστόσο, πρέπει να δώσετε προσοχή και να είστε καλοί διακομιστές οδ. Μόνο με αυτόν τον τρόπο θα φτάσουμε στην καρδιά του προβλήματος ή της κατάστασης που αξιολογούμε.

"Ένας σοφός άνθρωπος μαθαίνει περισσότερα από μια ανόητη ερώτηση παρά ένας ανόητος μπορεί να μάθει από μια σοφή απάντηση."

- Bruce Lee

4.

Αλλαγή συνθηκών.

Η ρουτίνα είναι ένας από τους δολοφόνους περιέργειας. Οι συνήθειες είναι ένα σταθερό μοτίβο που επαναλαμβάνεται με την πάροδο του χρόνου, ένα είδος αυτόματου πιλότου στον οποίο δεν δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή. Κάνοντας τα ίδια πράγματα και πάλι, καταλήγουμε να τα θεωρούμε δεδομένα, ξεχνώντας τι σημαίνει να εκπλήττεται. Για να δώσει στη ρουτίνα λίγο ταρακουνήσει, συχνά χρειάζεται πολύ λίγα: αλλάξτε μπάρες, εξασκηθείτε σε ένα χόμπι, ακούστε ένα νέο ραδιοφωνικό σταθμό, πάρτε διαφορετικές διαδρομές για να φτάσετε στη δουλειά και ούτω καθεξής.

"Η συνήθεια και η ρουτίνα έχουν απίστευτη δύναμη να σπαταλούν και να καταστρέφουν."

- Henri-Marie de Lubac

3.

Ταξιδεύω.

Ξεκινώντας ένα ταξίδι, έχετε την ευκαιρία να διασχίσετε πόλεις και τοπία που δεν έχετε ξαναδεί, κάνοντας εμπειρίες που σπάνε την καθημερινότητά μας. Ακόμα καλύτερα αν καταφέρετε να βυθιστείτε σε ένα νέο περιβάλλον για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα (τουλάχιστον λίγες ημέρες). Ομοίως, είναι σημαντικό να συναντήσετε τους ντόπιους και να τους μιλήσετε. Για ποιο πράγμα; Τα πάντα και τίποτα. Συχνά στο εξωτερικό είναι πολύ ανοιχτά και είναι πάντα στην ευχάριστη θέση να συνομιλήσουν με έναν ταξιδιώτη.

"Ο μόνος κανόνας του ταξιδιού είναι: μην επιστρέψετε με τον τρόπο που αφήσατε. Γύρνα πίσω διαφορετικά."

- Anne Carson

5.

Να περάσεις καλά.

Η περιέργεια είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για την πλήξη, αλλά η πλήξη έχει επίσης το δικαίωμα να υπάρχει. Μπορεί να είναι ένας χώρος που πρέπει να αναλογιστούμε, αλλά και μια ένδειξη ότι αυτό που κάνουμε δεν είναι για εμάς. Δεδομένου ότι τώρα γνωρίζετε τη σημασία των ερωτήσεων, κάντε το πολύ απλό: "Μου αρέσει αυτό που κάνω;". Η περιέργεια εμπλουτίζει τη ζωή σου αν ενδώσει σε μια ειλικρινή επιθυμία για κάτι. Διαφορετικά, γίνεται μια ακόμη εργασία στη λίστα εργασιών. Ψάξε για κάτι που σου αρέσει, που σου αρέσει, δεν έχει σημασία τι είναι.

"Ο χρόνος που απολαμβάνετε να σπαταλάτε δεν είναι χαμένος χρόνος και ορισμένα πράγματα που δεν είναι απαραίτητα μπορεί να είναι απαραίτητα".

- Abraham Maslow



Περιπτωσιολογική μελέτη

Επιδιώκουν αποτελεσματικότητα εις βάρος της εξερεύνησης

Στις αρχές της δεκαετίας του 1900, ο Henry Ford εστίασε όλες τις προσπάθειές του σε έναν στόχο: τη μείωση του κόστους παραγωγής για τη δημιουργία ενός αυτοκινήτου για τις μάζες. Μέχρι το 1908, είχε συνειδητοποιήσει ότι το όραμα με την εισαγωγή του Model T. Demand αυξήθηκε τόσο πολύ που μέχρι το 1921 η εταιρεία παρήγαγε το 56% όλων των επιβατικών αυτοκινήτων στις Ηνωμένες Πολιτείες – μια αξιοσημείωτη επιτυχία που κατέστη δυνατή κυρίως από το αποδοτικό μοντέλο εργασίας της εταιρείας. Αλλά στα τέλη της δεκαετίας του 1920, καθώς η αμερικανική οικονομία αυξήθηκε σε νέα ύψη, οι καταναλωτές άρχισαν να θέλουν μεγαλύτερη ποικιλία στα αυτοκίνητά τους. Ενώ η Ford παρέμεινε προσηλωμένη στη βελτίωση του Model T, ανταγωνιστές όπως η General Motors άρχισαν να παράγουν μια σειρά μοντέλων και σύντομα κατέλαβαν το κύριο μερίδιο της αγοράς. Λόγω της μονοδιάστατης εστίασής της στην αποτελεσματικότητα, η Ford σταμάτησε να πειραματίζεται και να καινοτομεί και έμεινε πίσω.





Άσκηση

Τεχνικές περιέργειας

Η έρευνα δείχνει ότι η εμπειρία της καινοτομίας είναι ένας σημαντικός παράγοντας τόσο για την υγεία όσο και για την ευτυχία. Οι ευκαιρίες καινοτομίας υπάρχουν σχεδόν παντού, αλλά για να τις ανακαλύψουμε και να τις αξιοποιήσουμε στο έπακρο πρέπει να αναπτύξουμε το «μυϊκό μας σύστημα περιέργειας» μέσω μιας πιο τακτικής και έντονης χρήσης. Ακολουθούν ορισμένοι απλοί τρόποι για να αρχίσετε να επεκτείνετε την ικανότητα περιέργειάς σας:

Πότε;	Οδηγίες
Κατά την αφύπνιση	Κοίτα με "νέα μάτια". Επιλέξτε να δείτε κάποια πράγματα στο σπίτι, το σύντροφό ή την οικογένειά σας που μπορεί να έχετε παραβλέψει στο παρελθόν.
Όταν μιλάς	Προσπαθήστε να παραμείνετε ανοιχτοί σε όλα όσα συμβαίνουν, χωρίς να θεωρείτε δεδομένο, κατηγοριοποιώντας, κρίνοντας ή αντιδρώντας. Κάντε περισσότερες ερωτήσεις και ακούστε προσεκτικά.
Κατά την οδήγηση	Αντί να ασχοληθείτε με μια μετακίνηση, προσπαθήστε να προβλέψετε ενεργά τι είναι πιθανό να κάνουν οι οδηγοί γύρω σας. Πρόσχε τι σε περιμένει και τι υπάρχει στον ορίζοντα.
Όταν εργάζεστε	Αναζητήστε ευκαιρίες για να αμφισβητήσετε και να εφαρμόσετε τον εαυτό σας με τρόπους που κεντρί το ενδιαφέρον σας και παράγουν εξαιρετικά αποτελέσματα. Κάντε ερωτήσεις όπως: τι είναι ενδιαφέρον εδώ; Πώς μπορώ να το κάνω πιο διασκεδαστικό;
Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης	Αντί να ακολουθείτε τις κινήσεις, εστιάστε την προσοχή σας στις πολυπλοκότητες και τις αισθήσεις της κίνησής σας και σε κάθε θέμα, ήχο και μυρωδιά που βρίσκεται στο φάσμα της δράσης σας.

Ξεκινήστε αφιερώνοντας πέντε λεπτά κάθε μέρα στην άσκηση της περιέργειας. Μετά από μια εβδομάδα, προσθέστε λίγο περισσότερο χρόνο στην προπόνησή σας: ενώ μαγειρεύετε, τρώτε, καθαρίζετε, κάνετε μπάνιο, πληρώνετε τους λογαριασμούς σας, κάθεστε στη βεράντα και ούτω καθεξής.

Συμβουλές και κόλπα

Ως διευθυντής ή ιδιοκτήτης επιχείρησης για να ενισχύσετε το Curiosity πρέπει να

Ενδυνάμωση των εργαζομένων σε όλα τα επίπεδα μέσω της ιδιοκτησίας

- Έχει αποδειχθεί ότι οι μεγάλες εταιρείες σε ώριμες βιομηχανίες, ακόμη και όταν συνειδητοποιούν την αξία της περιέργειας, αγωνίζονται να την καλλιεργήσουν μέσα στους υπαλλήλους τους. Ένας τρόπος αντιμετώπισης αυτού του είδους της κατάστασης είναι η δημιουργία μιας μη παραδοσιακής δομής στον χώρο εργασίας που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των εργαζομένων όλων των επιπέδων. Σε γενικές γραμμές, θέλετε όλοι οι υπάλληλοί σας να αισθάνονται σαν "μίνι διευθύνοντες σύμβουλοι". Αυτός ο τύπος ενδυνάμωσης επιτρέπει την πλήρη κυριότητα ενός έργου και ενθαρρύνει τους υπαλλήλους να αγωνίζονται για τις ιδέες τους. Ανταμειβοντας εκείνους που μιλούν και δίνοντας εύσημα σε ηγέτες όλων των επιπέδων, η προσωπική ανάπτυξη μέσω της περιέργειας γίνεται μια πολύ πιο εφικτή ιδέα. Ανοίγει επίσης το δρόμο για νέες φωνές στην εταιρεία να φέρουν φρέσκες ιδέες.

Ενθαρρύνετε τα εξωτερικά χόμπι

- Όταν εκτιθέμεθα στις ίδιες ιδέες και δραστηριότητες καθημερινά, είναι δύσκολο να διατηρήσουμε μια δημιουργική νοοτροπία. Αυτό είναι όπου τα χόμπι εκτός εργασίας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην απόδοση των εργαζομένων. Μια πρόσφατη μελέτη του Κρατικού Πανεπιστημίου του Σαν Φρανσίσκο για τους εργαζόμενους διαπίστωσε ότι εκείνοι που συμμετείχαν σε "δημιουργικές αναζητήσεις" -- από το να παίζουν βιντεοπαιχνίδια μέχρι να γράφουν μικρές ιστορίες -- είχαν βελτιώσει την απόδοση της εργασίας και συγκεκριμένα ξεχώρισαν τους συναδέλφους τους χωρίς χόμπι όταν πρόκειται για δημιουργική επίλυση προβλημάτων.
- Ωστόσο, με πολλές θέσεις εργασίας να ξεπερνούν το παραδοσιακό πρόγραμμα "9 προς 5" και με τη γραμμή μεταξύ "επαγγελματικής ζωής" και "οικιακής ζωής" πιο θολή από ποτέ, είναι σημαντικό για τις επιχειρήσεις να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην ενθάρρυνση των παθών των εργαζομένων τους. Είτε κατά τη διάρκεια ενός καθορισμένου χρόνου κοινής χρήσης σε εταιρικές συναντήσεις είτε ενθαρρύνοντας την ομάδα σας να επωφεληθεί από όλες τις ημέρες διακοπών τους, μια συνεχής συζήτηση σχετικά με

η ζωή έξω από το γραφείο και η υποστήριξη τέτοιων προσπαθειών θα επιτρέψουν στους υπαλλήλους σας να είναι πιο περιέργοι στην εργασία τους. Πολλές εταιρείες βρήκαν μια ισορροπία ενθαρρύνοντας τους υπαλλήλους να φέρουν τα προσωπικά τους πάθη στο γραφείο με μια σειρά ενημερωτικών εκθέσεων και αφηγούνται: π.χ. οι εργαζόμενοι δίνουν παρουσιάσεις τόσο ποικίλες όσο ένα σεμινάριο για το πώς να συνδέσουν τους ναυτικούς κόμπους με μια (κάπως θολή) ανάμνηση των παραλλαγών στο ούισκι με βάση ένα πρόσφατο ταξίδι στην Ιρλανδία.

Ανοίξτε το γραφείο

- Ένα από τα κλειδιά για την αναπαραγωγή ενός περιβάλλοντος περιέργειας είναι να παρέχει στους υπαλλήλους έκθεση σε όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές ιδέες μέσω της επικοινωνίας μεταξύ ομάδων. Ένας από τους πιο δημοφιλείς τρόπους για να δημιουργήσετε αυτό το είδος επικοινωνίας σε όλη την εταιρεία είναι να ανοίξετε φυσικά το γραφείο, επιτρέποντας στους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν με μέρη του οργανισμού με τα οποία μπορεί κανονικά να μην έρχονται σε άμεση επαφή. Εάν το άνοιγμα του φυσικού χώρου δεν είναι δυνατό, οι επιχειρήσεις μπορούν επίσης να στραφούν σε νέους διαύλους επικοινωνίας, όπως το Slack, οι οποίοι επιτρέπουν τη σύνδεση στο χώρο εργασίας και τη συζήτηση όχι μόνο στα όρια του χώρου εργασίας αλλά και στις φυσικές αποστάσεις, φέρνοντας τα γραφεία από όλη τη χώρα (και τον κόσμο) μαζί όπως ποτέ πριν. Σε εταιρείες με πολλά διαφορετικά γραφεία, είναι χρήσιμο να διατηρείτε συναντήσεις στο κατάστρωμα ή ακόμα και να εγκαθιστάτε οπτικές ζωντανές ροές σε κάθε γραφείο για να συμβάλλετε σε αυτή τη σύνδεση.



Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διάσταση Curiosity για να αμφισβητήσετε τη στάση σας και να οξύνετε την περιέργειά σας.

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Ποικιλία στυλ			
Έχετε συγκεκριμένες συνήθειες για να είστε περίεργοι όταν παρατηρείτε ότι δεν είστε περίεργοι για κάτι σημαντικό;	☒	☐	☐
Σε κάθε περίπτωση, προσπαθείς να έχεις έναν ακριβή χάρτη της περιοχής;	☒	☐	☐
Αναγνωρίζετε και αποδέχεστε τακτικά τους πιθανούς κόσμους / πραγματικότητες / δυνατότητες που μπορεί να υπάρχουν;	☒	☐	☐
Ρωτάτε τακτικά, "Ποιες είναι οι αιτίες των πεποιθήσεών μου; Γιατί το νομίζω αυτό; Ποια είναι η πηγή;"	☒	☐	☐
Ρωτάτε τακτικά, "Τι θα περίμενα να δω διαφορετικά αν ο Χ ήταν ή δεν ήταν έτσι;"	☒	☐	☐
Ρωτάτε τακτικά, όταν συμβαίνουν απροσδόκητα πράγματα, "Γιατί δεν περίμενα να συμβεί το Χ;"	☒	☐	☐
Όταν κάθεται να σκεφτείς, ή να ψάξεις κάτι, ρωτάς τακτικά, "Τι κυνηγάω; Γιατί το κάνω αυτό; Κάνω ερωτήσεις στον εαυτό μου γι' αυτό;"	☒	☐	☐
Σταματάτε συχνά να εξετάζετε ποιες πληροφορίες θα είναι πιο πολύτιμες για την επίτευξη των στόχων σας;	☒	☐	☐
Ρωτάτε συχνά, "Τι θέλω περισσότερο να πετύχω;"	☒	☐	☐
Εστιάζετε την περιέργειά σας στις πληροφορίες που χρειάζεστε για να επιτύχετε τους στόχους σας; Π.χ. «Τι πρέπει να ξέρω για να πετύχω αυτό το πράγμα; Τι είναι πιο πιθανό να με βοηθήσει να το μάθω αυτό και να το καταλάβω;"	☒	☐	☐
Σταματάς να διαβάζεις όταν μια πηγή γίνεται άσχετη;	☒	☐	☐
Αναζητάτε ενεργά πιο χρήσιμες πληροφορίες; Π.χ. "Ποιες είναι οι καλύτερες πηγές; Πού είναι οι καλύτερες πληροφορίες;"	☒	☐	☐
Έλκεστε από έρευνες που φαίνονται πιο ελπιδοφόρες για την προώθηση των αλλαγών στην πίστη;	☒	☐	☐
Έλκεσαι από έρευνες που είναι λιγότερο σαν αυτές που έχεις δοκιμάσει στο παρελθόν;	☒	☐	☐
Αποκαλείτε ποτέ τα θέματα ή τις ιδέες βαρετές, ρηχές, τρελές, κατώτερες από εσάς ή συγκεκριμένες (ή άλλες λέξεις που κλείνουν τη σκέψη);	☒	☐	☐

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Παρατηρείτε όταν αντικρουόμενα συναισθήματα κόβουν την περιέργειά σας;	☒	☐	☐
Σε κάθε κοινωνική αλληλεπίδραση ρωτάτε τι μπορεί να σας διδάξει αυτό το άτομο;	☒	☐	☐
Σε κάθε περίπτωση που λαμβάνετε σχόλια, τα αντιμετωπίζετε ως δυνητικά πολύτιμα;	☒	☐	☐

Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδίκτυα εργαλεία

- <https://eyes.nasa.gov/curiosity/>
- <https://curious.com/>

Βίντεο

- [CURIOSITY](#)
- [Curiosity Is a Superpower — If You Have the Courage to Use It | Big Think](#)
- [Curiosity Is Your Super Power | Spencer Harrison & Jon Cohen | TEDxLosGatos](#)
- [Curiosity Saves the Cat | Tara Connor | TEDxKids@SMU](#)
- [The Power of Curiosity](#)
- [How to spark your curiosity, scientifically | Nadya Mason](#)

Άρθρα

- <https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/personality/curiosity/>
- <https://hbr.org/2018/09/the-business-case-for-curiosity>
- <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2020/04/03/how-to-instill-curiosity-in-the-workplace/?sh=28a8e65642e2>
- <https://www.buildinganddecor.co.za/the-business-case-for-curiosity/>
- <https://www.psychologytoday.com/ie/blog/going-beyond-intelligence/201606/bedtime-check-list-creative-curious-imaginative-kids>

Βιβλία

- [Tools for Igniting Curiosity](#)
- [Curious: The Desire to Know and Why Your Future Depends On It](#)
- [The New Science of Curiosity](#)
- [Curious Advantage](#)
- [The Design and Engineering of Curiosity](#)

Αυτοπεποίθηση



11.

1. Περιγραφή της αυτοπεποίθησης



Επειδή κάποιος πιστεύει στον εαυτό του, δεν προσπαθεί να πείσει τους άλλους. Επειδή κάποιος είναι με τον εαυτό του, δεν χρειάζεται την έγκριση των άλλων. Επειδή κάποιος αποδέχεται τον εαυτό του, όλος ο κόσμος τον αποδέχεται..

- Lao Tzu

Τι είναι η αυτοπεποίθηση;

Η αυτοπεποίθηση είναι "η πεποίθηση ότι μπορείτε να κάνετε τα πράγματα καλά και ότι οι άλλοι άνθρωποι σας σέβονται" - Cambridge Dictionary - καθώς και "η εμπιστοσύνη σε έναν εαυτό και στη δύναμη και την ικανότητά του" - Merriam- Webster

Η εμπιστοσύνη είναι μια κατάσταση ύπαρξης. το άτομο είναι βέβαιο ότι μια υπόθεση ή πρόβλεψη είναι σωστή ή ότι μια επιλεγμένη πορεία δράσης είναι η καλύτερη από την πιο αποτελεσματική. Η λέξη εμπιστοσύνη προέρχεται από μια λατινική λέξη "fidere" που σημαίνει "να εμπιστευέσαι", επομένως, έχοντας αυτοπεποίθηση έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του¹.

Για τι πρόκειται;

Η έννοια της αυτοπεποίθησης χρησιμοποιείται συνήθως ως αυτοπεποίθηση στην προσωπική κρίση, την ικανότητα, τη δύναμη κ.λπ. Αυξάνεται από τις εκ των υστέρων μελέτες της ικανοποιητικής ολοκλήρωσης συγκεκριμένων δραστηριοτήτων. Είναι συνδεδεμένο αλλά διαφορετικό από την αυτοεκτίμηση, η οποία είναι μια αξιολόγηση της αξίας του ατόμου, ενώ η αυτοπεποίθηση είναι πιο συγκεκριμένα η εμπιστοσύνη στην ικανότητα κάποιου να επιτύχει κάποιο στόχο. Η αλαζονεία ή η ύβρις, σε σύγκριση, είναι η κατάσταση της μη αμετανόητης εμπιστοσύνης, να πιστεύουμε κάτι ή κάποιος είναι ικανός ή σωστός όταν δεν είναι².

Στο χώρο εργασίας, η αυτοπεποίθηση σας επιτρέπει να είστε προνοητικοί, δυναμικοί και συγκεντρωμένοι. Σημαίνει κατανόηση της αξίας που προσφέρετε, αποτελεσματική επικοινωνία και παρουσίαση του εαυτού σας, η οποία στη συνέχεια έχει ως αποτελέσματα να παρατηρήσετε για τους σωστούς λόγους και να αυξήσετε το εισόδημά σας. Μπορείτε να μάθετε και να εκπαιδεύσετε την αυτοπεποίθηση για να επιτύχετε καλύτερα αποτελέσματα στο χώρο εργασίας σας και στη ζωή³.

¹ Wikipedia, "Self-Confidence".

² Young goes SEND Program, "Session 6 Growing Self-confidence".

Γιατί είναι σημαντικό;

Δεν θα πας μακριά χωρίς αυτοπεποίθηση. Ακόμα και με μια μεγάλη ιδέα, ένα εξαιρετικό προϊόν ή γνώση για να μοιραστείτε με τον κόσμο την αξία σας είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα περάσει απαρατήρητα και οι δυνατότητές σας ανεκλήρωτες χωρίς αυτοπεποίθηση. Είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία σας σε όλες τις πτυχές της ζωής. Η αυτοπεποίθηση μπορεί να είναι ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία που πρέπει να έχετε στην εργαλειοθήκη επιτυχίας σας.

Ένα μεγάλο μέρος της επιτυχίας σας προέρχεται από την αντίληψή σας για την επιτυχία. Η αυτοπεποίθηση θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλά για τον εαυτό σας και τα πράγματα που έχετε επιτύχει. Έχοντας εμπιστοσύνη θα σας επιτρέψει να μάθετε από την αποτυχία και να αισθανθείτε την επιτυχία έρχεται το δρόμο σας³.

"Η ζωή δεν είναι εύκολη για κανέναν μας. Αλλά τι γίνεται με αυτό; Πρέπει να έχουμε επιμονή και, πάνω απ' όλα, εμπιστοσύνη στους εαυτούς μας. Πρέπει να πιστέψουμε ότι είμαστε προικισμένοι για κάτι και ότι αυτό το πράγμα, με οποιοδήποτε κόστος, πρέπει να επιτευχθεί".

- Marie Curie,
Nobel Prize in Physics 1903

Ποια είναι τα οφέλη του να έχεις αυτοπεποίθηση;

Η αυτοπεποίθηση είναι σημαντική σε κάθε πτυχή της ζωής. Όσον αφορά τη δουλειά, οι εταιρείες αναζητούν ανθρώπους που πιστεύουν στις ικανότητές τους να επιτύχουν στόχους και να κάνουν τη δουλειά τους. Η λειτουργία της δικής του επιχείρησης απαιτεί επίσης υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης. Μπορείτε να αντιμετωπίσετε πλεονεκτήματα όπως αυτά αναπτύσσοντας αυτοπεποίθηση³:

Η αυτοπεποίθηση σας επιτρέπει να παίρνετε ισχυρές αποφάσεις

- Κατά τη λήψη αποφάσεων σχετικά με δύσκολες αναθέσεις, σχετικά με την επιχείρησή σας ή απλά όταν βγαίνοντας από τη ζώνη άνεσής σας, πρέπει να αισθανέστε σίγουροι ότι κάνετε τη σωστή επιλογή.
- Έχοντας αυτοπεποίθηση σας βοηθά να γνωρίζετε ότι παίρνετε καλές αποφάσεις, σας επιτρέπει να εμπιστευέστε το ένστικτό σας και να αποφεύγετε την αυτο-αμφιβολία και το φόβο.

Η αυτοπεποίθηση σε κάνει να νιώθεις πιο επιτυχημένος.

- Η επιτυχία είναι μια στάση. Η εκπαίδευση της ικανότητας να έχετε μια θετική προοπτική και να δείτε την επιτυχία θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα εμπόδια, να αισθανθείτε καλύτερα για τον εαυτό σας και τα πράγματα που θα έχετε επιτύχει.

Η αυτοπεποίθηση θα σας βοηθήσει να αγκαλιάσετε την αποτυχία

- Μια αρχαία κινεζική παροιμία λέει, "Η αποτυχία είναι η μητέρα της επιτυχίας". Θα αντιμετωπίσετε αποτυχίες σε διαφορετικές πτυχές της ζωής σας, δεν θα επιτευχθεί κάθε στόχος και δεν θα είναι καλή κάθε απόφαση που θα λάβουν. Έχοντας αυτοπεποίθηση θα σας βοηθήσει να αγκαλιάσετε αυτές τις αποτυχίες ως μέρος της πορείας προς την επιτυχία.

Η αυτοπεποίθηση θα αυξήσει την εντύπωσή σας στους άλλους

- Οι άνθρωποι μπορούν να αντιληφθούν την αυτοπεποίθησή σου. Ίσως, θα πρέπει να πουλήσετε ένα προϊόν ή μια υπηρεσία ή μια ιδέα σε άλλους. Γιατί να πιστεύει κάποιος άλλος σε σένα αν δεν πιστεύεις στον εαυτό σου;
- Όταν νομίζετε ότι είστε το καλύτερο άτομο για να κάνετε τη δουλειά και πιστεύετε στην ικανότητά σας να το κάνετε, οι άλλοι θα πιστέψουν και σε εσάς.

³ L. Jeffs, Why Do Entrepreneurs Need Confidence?, 2021.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα⁴

1.

Κουάξιε τι έχεις ήδη επιτύχει.

Κάντε μια λίστα με όλα τα πράγματα για τα οποία είστε περήφανοι στη ζωή σας. Κρατήστε αυτή τη λίστα πολύ κοντά και κάθε φορά που κάνετε κάτι για το οποίο είστε υπερήφανοι απλά προσθέστε σε αυτό. Όταν χάνεις την αυτοπεποίθησή σου, βγάλε αυτή τη λίστα και χρησιμοποίησέ την για να θυμίζεις στον εαυτό σου όλα τα φοβερά πράγματα που έχεις κάνει.



⁴ Mindtools, How to build your self-confidence.

2.

Σκέψου τα πράγματα στα οποία είσαι καλός..

Το πρώτο βήμα για να χτίσετε την αυτοπεποίθησή σας είναι να αναγνωρίσετε σε τι είστε καλοί και να προσπαθήσετε να βασιστείτε σε αυτά τα πράγματα. Ποια είναι τα δικά σου;

3.

Θέτουν ορισμένους στόχους.

Κατά τη δημιουργία της λίστας, προσδιορίστε επίσης τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να τα επιτύχετε. Δεν πρέπει να διαλέγεις μόνο μεγάλους στόχους. Απαριθμήστε ακόμη και πολύ απλά όπως το σχεδιασμό να βγείτε για μια βόλτα. Στοχεύοντας σε κάτι μικρό, εύκολο στην επίτευξη και tick off από μια λίστα θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε εμπιστοσύνη στην ικανότητά σας να κάνετε πράγματα.

4.

Μίλα για τον εαυτό σου..

Λέγοντας στον εαυτό σας ότι δεν είστε καλοί σε κάτι δεν θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε σίγουροι για τον εαυτό σας. Φέρσου στον εαυτό σου με τον ίδιο τρόπο που θα φερόσουν στον καλύτερό σου φίλο.

5.

Αποκτήστε ένα χόμπι.

Είναι σημαντικό να βρείτε κάτι για το οποίο είστε παθιασμένοι, είτε πρόκειται για άθλημα, φωτογραφία ή πλέξιμο. Όταν ενδιαφέρεστε ή είστε παθιασμένοι με κάτι, είναι πιο πιθανό να παρακινήσετε και να δημιουργήσετε δεξιότητες γρήγορα. Δεσμεύσου και διασκέδασε.

6.

Η επιμονή είναι το κλειδί.

Η επιμονή κάνει τη διαφορά. Όταν μαθαίνετε κάτι νέο, μόνο λίγοι θα επιμείνουν πραγματικά και θα συνεχίσουν μετά από επανειλημμένες αποτυχίες. Οι σίγουροι άνθρωποι θα τα κοιτάζουν πίσω και θα τα δουν ως μαθησιακές εμπειρίες.

7.

Εάν αισθάνεστε κολλημένοι, αναζητήστε βοήθεια.

Αν η αρνητικότητα παίρνει το προβάδισμα, προσπαθήστε να μιλήσετε με κάποιον κοντά σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε τα προβλήματά σας από άλλη γωνία και να φτιάξετε το κέφι σας.



Περιπτωσιολογική μελέτη

Απελευθέρωση της αυτοπεποίθησης των νέων γυναικών για να εμπνεύσουν και να επιτύχουν ισότητα και δικαιοσύνη⁵

Η υπόθεση

Το ξεκλείδωμα της αυτοπεποίθησης στις νέες γυναίκες είναι εξαιρετικά σημαντικό για την επίτευξη ισότητας και δικαιοσύνης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι δύσκολο λόγω του πολιτισμού και της κοινωνικής οργάνωσης μιας χώρας, αν και δημιουργεί αρκετά θετικά αποτελέσματα.

Η πρόκληση

Η Εμιλιέν, 23 ετών, είναι νεαρή φοιτήτρια πανεπιστημίου από τη Βόρεια Επαρχία της Ρουάντα. Της έλειπε η αυτοπεποίθηση και ήθελε να αποσυρθεί από το σχολείο.

Το αποτέλεσμα

Κατά τη διάρκεια μιας διήμερης εντατικής εκπαίδευσης, ανακάλυψε τις αξίες και τις δυνάμεις της και έθεσε τους στόχους να δει τον εαυτό της ως ηγέτη. Επιπλέον, οργάνωσε μια συνάντηση με τις συμμαθήτριάς της και τους ενέπνευσε με επιτυχία να συμμετάσχουν περισσότερο στην τάξη. Έχει αναλάβει μεγαλύτερο ρόλο στις οικογενειακές της αποφάσεις. Με την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης της, η Emilienne βελτίωσε την ποιότητα της εκπαίδευσής της, τη συμμετοχή της στη λήψη αποφάσεων της οικογένειας και την εμπλοκή της στην κοινότητά της. Θα εμπνεύσει πολλές άλλες γυναίκες στο μέλλον.

⁵ M. Madeira, «The (Business) case for Confidence: Why unlocking Women's Self-confidence should be a Major Development priority», 2018.

Η επιρροή της αυτοπεποίθησης μεταξύ των Φοιτητών πανεπιστημίου⁶

Η υπόθεση

Η αυτοπεποίθηση προς το μελετημένο αντικείμενο είναι πολύ σημαντική προκειμένου οι φοιτητές να επιτύχουν στον τομέα σπουδών τους. Υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ της αυτοπεποίθησης και του επιτεύγματος των μαθητών.

Η πρόκληση

Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Μαλαισίας Malacca (UTeM) προσπάθησε να υποβαθμίσει τη στάση των φοιτητών απέναντι στο επίπεδο αυτοπεποίθησης και αυτο-αποτελεσματικότητας στα μαθηματικά κατά τη διάρκεια των συνεδρίων της τάξης τους στη Σχολή Τεχνολογίας Μηχανικής (FTK).

Το αποτέλεσμα

Αφού ερεύνησαν 332 δευτεροετείς φοιτητές σε διάφορους τομείς σπουδών στο FTK, το δεύτερο εξάμηνο οι φοιτητές έλαβαν ένα ερωτηματολόγιο που αποτελείται από δηλώσεις της στάσης τους απέναντι στην αυτοπεποίθηση στα μαθηματικά. Η μελέτη τονίζει ότι οι περισσότεροι μαθητές είχαν θετική αυτοπεποίθηση στα μαθηματικά και επηρεάζει εν μέρει τα αποτελέσματά τους στις σπουδές.

⁶ K. Hamzah, I. Wain, R. Said, N. Miswan, N. Zainal e A. Ahmad, «Self-Confidence in Mathematics: A case study on Engineering Technology Students in FTK, UTeM», International Education and Research, vol. 2, n. 11, pp. 10-13, 2014.



Άσκηση

Συμβουλές αυτοπεποίθησης

Σε κάθε στιγμή της ζωής σου, ένιωθες ότι η αυτοπεποίθησή σου σου ξέφυγε. Αυτή η λίστα τεχνικών θα σας βοηθήσει να την αποκτήσετε ξανά. Εκείνοι που πιστεύουμε ότι θα ήταν πιο χρήσιμοι για εσάς έχουν επισημανθεί, μαζί με τις καταστάσεις στις οποίες πιστεύουμε ότι θα ήταν πολύ χρήσιμες.

Δεν πρόκειται σε καμία στιγμή για έναν ολοκληρωμένο κατάλογο· υπάρχει μια πληθώρα εναλλακτικών λύσεων. Όποιο από τα δύο επιλέξετε θα πρέπει να βασίζεται σε ποια κατάσταση βρίσκεστε ή στο πρόβλημα ή το ερώτημα που έχετε⁷.

Συμβουλή	Σκοπός
Σκοτώστε τις αρνητικές σκέψεις	Μαθαίνοντας να γνωρίζεις την αυτο-ομιλία σου, τις σκέψεις που έχεις για τον εαυτό σου και τι κάνεις. Οι αρνητικές σκέψεις είναι σαν σφάλματα και πρέπει να μάθете να τις αναγνωρίζετε και να τις αντικαθιστάτε με θετικές.
Γνωρίστε τον εαυτό σας	Όταν ηττηθείς στη μάχη, ο σοφότερος στρατηγός μαθαίνει να γνωρίζει τον εχθρό πολύ καλά. Με τον ίδιο τρόπο, είναι αδύνατο να πολεμήσουμε και να ξεπεράσουμε μια αρνητική εικόνα του εαυτού χωρίς να την γνωρίζουμε πολύ βαθιά. Αρχίστε να σκάβετε μέσα σας και θα βρείτε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
Πράξη Θετική	Περισσότερο από το να σκέφτεσαι απλά θετικά, πρέπει να βάλεις τον εαυτό σου σε δράση. Είναι το κλειδί για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης. Όταν αρχίζεις να ενεργείς θετικά, αλλάζεις τον εαυτό σου, μια πράξη τη φορά.
Ετοιμαστείτε	Είναι δύσκολο να είσαι σίγουρος για τον εαυτό σου αν δεν πιστεύεις ότι θα τα πας καλά σε κάτι. Νίκησε αυτό το συναίσθημα προετοιμάζοντας τον εαυτό σου όσο το δυνατόν περισσότερο.
Γνωρίστε τις Αρχές σας και ζήστε τις	Ποιες είναι οι αρχές πάνω στις οποίες χτίζεται η ζωή σας; Το να μην τους ξέρεις και τη ζωή σου θα είναι χωρίς κατεύθυνση. Προσπαθήστε να βρείτε τις αρχές σας και να τις ζήσετε κάθε μέρα.
Αλλαγή μικρών συνθειών	Δεν είναι μεγάλο, όπως το να κόψεις το κάπνισμα. Μόνο ένα μικρό, όπως το να γράφεις πράγματα ή να ξυπνάς 10 λεπτά νωρίτερα. Κάτι μικρό που ξέρεις ότι μπορείς να κάνεις. Κάν' το για ένα μήνα. Όταν το καταφέρεις, θα νιώσεις σαν ένα εκατομμύριο δολάρια.
Εστίαση στις λύσεις	Εστιάστε στις λύσεις. Εάν είστε παραπονούμενος ή εστιάζετε σε προβλήματα, αλλάξτε την εστίασή σας τώρα. Η εστίαση σε λύσεις αντί για προβλήματα είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την εμπιστοσύνη και την καριέρα σας.
Κάνε κάτι που καθυστερείς.	Τι έχεις στη λίστα σου που κάθεται εκεί για πάντα; Κάντε το πρώι και πάρτε το από τη μέση. Θα νιώσεις υπέροχα με τον εαυτό σου.
Καθαρίστε το γραφείο σας	Αυτό μπορεί να φαίνεται σαν ένα μικρό, απλό πράγμα. Αν το γραφείο σου αρχίζει να γίνεται χάλας, και ο κόσμος γύρω σου είναι σε χάος, το καθαρίσμα του γραφείου σου είναι ένας τρόπος να βάλεις ένα μικρό κομμάτι της ζωής σου υπό έλεγχο.

1. 3 συμβουλές για να χτίσετε την αυτοπεποίθησή σας

H Amy Adkins εξηγεί διάφορους παρήγορους που επηρεάζουν το δικό σας όραμα για τον εαυτό σας και σας δίνει μερικές πρακτικές συμβουλές για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας

2. Αλλάξτε προοπτική για να αλλάξετε τη ζωή σας

O CeCe Olisa, συνιδρυτής της CurvvyCop (μιας εταιρείας που πουλάει καμπυλωτές ενδυμασίες), εξηγεί ότι είναι δυνατόν να αλλάξετε τη ζωή σας αλλάζοντας την προοπτική σας σχετικά με τα αντιληπτά εμπόδια. Προσπάθησε ποτέ να το κάνεις;

3. Μάθετε πώς να είστε σίγουροι με το σώμα σας

Πώς θέλεις να σε βλέπουν οι άλλοι; Πώς να παρουσιαστείτε με αυτοπεποίθηση και όχι αλαζονικό τρόπο; Σύμφωνα με τον Stefan Verra, ο καθένας μπορεί να αλλάξει τη γλώσσα του σώματός του σε τρία απλά βήματα που θα έχουν τεράστιο αντίκτυπο στους άλλους

Συμβουλές και κόλπα

Ως διαχειριστής ή ιδιοκτήτης επιχείρησης, προκειμένου να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας, πρέπει να:

Μερικές φορές είναι καλύτερα να είσαι σιωπηλός και να ακούς.

Σταμάτα να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους.

Μάντεψε τι; Το να είσαι καλός μάντζαρ δεν απαιτεί να είσαι στη σκηνή όλη μέρα, κάθε μέρα και δεν χρειάζεται να έχεις όλες τις απαντήσεις. Μπορείς να γίνεις σπουδαίος ακροατής, οπότε χτίστε πάνω σε αυτή τη δύναμη. Οι καλύτεροι διαχειριστές κάνουν ανοιχτές ερωτήσεις, ακούν προσεκτικά και επιστρατεύουν τις ομάδες τους για να εντοπίσουν και να εφαρμόσουν λύσεις που επιτρέπουν σε όλους να είναι επιτυχημένοι⁸.

Είτε συγκρίνετε την εμφάνισή σας με τους φίλους σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είτε συγκρίνετε το μισθό σας με το εισόδημα του συνομηλικού σας, οι συγκρίσεις δεν είναι υγιείς. Όταν παρατηρήσετε ότι κάνετε συγκρίσεις, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι κάτι τέτοιο δεν είναι χρήσιμο. Ο καθένας τρέχει τον δικό του αγώνα και η ζωή δεν είναι διαγωνισμός.⁹

Πώς να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας¹⁰

- Παρακολουθήστε εκπαίδευση επαγγελματικής ανάπτυξης. Όταν αυξάνετε το επίπεδο δεξιοτήτων σας ή αναπτύσσετε περαιτέρω μια συγκεκριμένη δεξιότητα στην οποία βασίζεστε, όπως η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας κωδικοποίησης εάν εργάζεστε στην πληροφορική, μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο εκτελείτε στην εργασία σας. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησής σας.
- Μάθετε νέες δεξιότητες. Παρόμοια με την ανάπτυξη των σημερινών δεξιοτήτων σας, η εκμάθηση εντελώς νέων δεξιοτήτων ή η συνέχιση της εκπαίδευσής σας μπορεί να έχει μόνιμο αντίκτυπο στη συνολική εμπιστοσύνη σας. Όταν μαθαίνετε μια νέα δεξιότητα, μπορείτε να την εφαρμόσετε στην εργασία σας και αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αυξήσετε την παραγωγικότητά σας, την ικανότητά σας να παραμείνετε οργανωμένοι και να σας επιτρέψουμε να αναλάβετε νέες εργασίες με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
- Φόρεμα για την επιτυχία. Βελτιώστε την εργασία σας για να ταϊριάζει με αυτό που απαιτείται στο γραφείο. Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε έναν "επαγγελματικό περιστασιακό" ενδυματολογικό κώδικα, αλλά αντί να φοράτε τζιν τζιν, δοκιμάστε ένα ζευγάρι casual παντελόνια.
- Φύγε από τη ζώνη άνεσής σου. Αυτή η στρατηγική ενίσχυσης της εμπιστοσύνης μπορεί να είναι δύσκολο να εφαρμοστεί, αλλά μπορεί να είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αποκτήσετε περισσότερη εμπιστοσύνη. Για παράδειγμα, ίσως πάντα φοβάσταν να κάνεις παρουσιάσεις μπροστά σε μεγάλο κοινό. Θα μπορούσατε να βγείτε έξω από τη ζώνη άνεσής σας προσφέροντας εθελοντικά να κάνετε την επόμενη παρουσίαση ή να φιλοξενήσετε από κοινού με έναν συμπαίκτη.
- Μιμηθείτε τους αξιόπιστους συνομηλικούς σας. Εξετάστε τους επιτυχημένους ανθρώπους που γνωρίζετε ή βρείτε κάποιον που φαίνεται σίγουρος για το ρόλο του και παρατηρήστε τη συμπεριφορά του. Μπορείτε να ενσωματώσετε ορισμένες στρατηγικές που παρατηρείτε για να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τη δική σας εμπιστοσύνη.
- Θέτουν στόχους για τον εαυτό σας. Ο καθορισμός βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων σταδιοδρομίας μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τις δυνατόειες και την επιτυχία σας. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ορίσετε έναν στόχο για τον εαυτό σας να αναπτύξετε μια συνολική ικανότητα ή νέες δεξιότητες. Επιπλέον, μετρήστε την επιτυχία σας στοχεύοντας μικρούς στόχους για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε το αποχετευτικό σας αποτέλεσμα.

8 E. P. Forbes, «15 Tips To Build Confidence As An Introverted New Manager,» Forbes, 2021. A. Morin, «6 Ways to Build Your Self-Confidence,» Very Well Mind, pp., 2021.
9 E. Team, «10 Ways To Boost Your Confidence in the Workplace,» Indeed, pp., 2021.



Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρήση αυτής της λίστας ελέγχου^{11,12} για να αξιολογήσετε τη διάσταση αυτοπεποίθησης του χώρου εργασίας του έργου της ομάδας σας.

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Γνώσεις και δεξιότητες			
Είμαι έτοιμος να μάθω νέες δεξιότητες όταν απαιτείται	☒	☐	☐
Γνωρίζω τις δεξιότητες που ήδη γνωρίζω και είμαι αρκετά σίγουρος ότι τις χρησιμοποιώ	☒	☐	☐
Κάθε μέρα κάνω ό,τι μπορώ για να αυξήσω τις ικανότητές μου.	☒	☐	☐
Στόχοι και εγγραφή			
Η ομάδα μου θέτει στόχους που μπορούμε να επιτύχουμε	☒	☐	☐
Πάντα καταγράφουμε κάθε νίκη της ομάδας, ακόμα και τις μικρότερες	☒	☐	☐
Το εργασιακό μας περιβάλλον ενθαρρύνει τους ανθρώπους να δοκιμάσουν νέα πράγματα	☒	☐	☐
Η ομάδα μας ποτέ δεν κρίνει κάποιον για μια αποτυχία.	☒	☐	☐
Στο εργασιακό μας περιβάλλον αναλύουμε την αποτυχία μας για να μάθουμε από αυτά	☒	☐	☐
Οι αξίες της ομάδας			
Κάθε μέλος της ομάδας μας γνωρίζει την αξία της ομάδας	☒	☐	☐
Η ομάδα μας υπερασπίζεται και διατηρεί αυτές τις αξίες κάθε μέρα	☒	☐	☐
Η αξία της ομάδας συζητείται και αμφισβητείται για τη βελτίωσή τους	☒	☐	☐
Θετική σκέψη			
Το εργασιακό μας περιβάλλον ενθαρρύνει τη θετική σκέψη	☒	☐	☐
Η ομάδα μας προσπαθεί να αποφύγει την αρνητική σκέψη και να επικεντρωθεί σε λύσεις αντί για προβλήματα	☒	☐	☐
Η ομάδα μας διατηρεί θετική σκέψη (μπορώ, είμαι σε θέση να..)	☒	☐	☐
Το εργασιακό μας περιβάλλον είναι αισιόδοξο	☒	☐	☐
Περιβάλλον εντός των μελών της ομάδας			
Η ομάδα εργασίας μας είναι ανοιχτή σε νέες επαφές και τις μοιραζόμαστε εύκολα.	☒	☐	☐
Ενθαρρύνουμε τους διαλόγους μεταξύ των μελών της ομάδας να συγκρίνουν διαφορετικές τεχνικές	☒	☐	☐
Η ομάδα μας αποφεύγει να κάνει σύγκριση μεταξύ των μελών της, αντί να επισημαίνει κάθε δύναμη των μελών	☒	☐	☐
Η ομάδα μας ενθαρρύνει τα άτομα να καταπολεμήσουν τους φόβους τους για να βελτιωθούν	☒	☐	☐

11 Young goes SEND Program, «Session 6 Growing Self-confidence».

12 W. James, The Principles of Psychology, United States, 1890.



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- <https://www.mindtools.com/selfconf.html>
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.excelatlife.cbtdiary&hl=en>
- <https://apps.apple.com/gb/app/build-confidence-andrew-johnson/id307751682>
- <https://mindfitapp.com/>

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-confidence>
- <https://www.life-with-confidence.com/>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/#.WcPala2ZOGg>

Βίντεο

- [Confidence for everybody](#)
- [Boosting your self-confidence](#)
- [Self-Confidence course](#)

Άρθρα

- <https://zenhabits.net/25-killer-actions-to-boost-your-self-confidence/>
- <https://www.forbes.com/sites/forbeshumanresourcescouncil/2021/06/08/15-tips-to-build-confidence-as-an-introverted-new-manager/>

Βιβλία

- [Confidence: Build Unbreakable, Unstoppable, Powerful Confidence: Boost Your Self-Confidence](#)
- [Self Confidence: How To Overcome Shyness, Worry And Boost Your Self Esteem \(Motivational Self Esteem & Family Relationships Self Help Guide\)](#)
- [Self-Confidence: How to Develop Self Confidence and Overcome Anxiety, Fear, & Self-Doubt](#)
- [Self Confidence: 20 Powerful Ways to Increase Self-Confidence, Boost Self-Esteem, and Feel Unstoppable!](#)

Αυτοπειθαρχία



1. Περιγραφή της αυτοπειθαρχίας



Τι είναι η Αυτοπειθαρχία;

"Self-discipline is about creating new habits of thought, action, and speech toward improving oneself and reaching institutional goals. This is an alternative to viewing discipline as a means to obtain more information."

- Wikipedia

Η έννοια της αυτοπειθαρχίας είναι τότε..:

- να αναγκάζεις τον εαυτό σου να κάνει ή να αποφύγεις να κάνεις κάτι.
- αυτοέλεγχος: υπακοή στον εαυτό σας για να κρατήσετε ραντεβού
- υποκινώντας ή παιρακινώντας τον εαυτό σας σε κάτι (την πειθαρχημένη εκτέλεση μιας εργασίας ή δράσης) ή να είστε σε θέση να αποσχετε από κάτι

Το κλειδί είναι να αναλαμβάνετε την ευθύνη και την πρωτοβουλία, να αποφασίζετε τι είναι η ζωή σας και να δώσετε προτεραιότητα στη ζωή σας γύρω από τα πιο σημαντικά πράγματα.

- Stephen Covey

Για τι πρόκειται;

Η αυτοπειθαρχία δεν είναι έμφυτο χαρακτηριστικό χαρακτήρα. Το πολύ, ένα χαρακτηριστικό χαρακτήρα, όπως μια ισχυρή θέληση, μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση αυτοπειθαρχίας. Η αυτοπειθαρχία μπορεί, ωστόσο, να διδαχθεί, αλλά κάποιος πρέπει να εργαστεί σε αυτό μόνος του. Οι άνθρωποι συχνά τείνουν να κάνουν τα πράγματα εύκολα για τον εαυτό τους, αλλά αν ενδώνετε πολύ συχνά, συνήθως θα μπλέξετε. Το να μην μπορείς να αντισταθείς σε διάφορους πειρασμούς και να πρέπει να αντέξεις τις συνέπειες αυτού δεν είναι πάντα διασκεδαστικό. Η ανάλυση είναι επίσης μια μορφή αυτοπειθαρχίας. Για παράδειγμα, εάν έχετε πολύ λίγα από αυτά, μπορεί να έχετε προβλήματα στη μελέτη. Ωστόσο, όλα αυτά μπορούν να αποφευχθούν με την οικοδόμηση αυτοπειθαρχίας.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της αυτοπειθαρχίας; Η αυτοπειθαρχία είναι μια αυστηρή μέθοδος που χαρακτηρίζεται από:

- θετική σκέψη, εστιάζοντας στα οφέλη των στόχων κάποιου.
- πρόοδος βήμα προς βήμα, θέτοντας προσβάσιμους στόχους για αύξηση καθώς προχωράτε.
- να καταστήσω καταλόγους καθηκόντων που πρέπει να γίνουν.
- ανταμείψτε τον εαυτό σας όταν επιτευχθεί ένας στόχος.

Γιατί είναι σημαντικό;

Η αυτοπειθαρχία είναι χρήσιμη. Αν θέλετε να επιτύχετε κάτι, θα πρέπει να έχετε μια συγκεκριμένη πειθαρχία για να εκτελέσετε ορισμένες ενέργειες. Ας υποθέσουμε ότι πρόκειται να σπουδάσετε ή θέλετε να επιτύχετε κάτι στον αθλητισμό. Τότε πρέπει να μελετήσετε, να εξασκηθείς ή να προπονηθείς.

Η πειθαρχία είναι επίσης σημαντική για τις εταιρείες και τους οργανισμούς. Πρέπει να υπάρχει τάξη και δομή. Οι διαδικασίες πρέπει να παρακολουθούνται. Σε ορισμένα επαγγέλματα είναι ακόμη ζωτικής σημασίας. Εξετάστε τα μέτρα υγιεινής στο χειρουργείο. Δεν μπορείς να το πειράξεις αυτό, σωστά; Οι κανονισμοί πρέπει επίσης να εφαρμόζονται σύμφωνα με τη συμφωνία.

Εκείνοι που κατέχουν την ποιότητα της πειθαρχίας είναι πολύ κατάλληλοι για αυτό. Από τη μία πλευρά, θα υποκύψει εύκολα σε ορισμένους κανόνες, και από την άλλη, είναι επίσης πολύ ικανός να διατηρήσει ή να διασφαλίσει ότι τα πράγματα λειτουργούν όπως έχουν συμφωνηθεί.

Αν θέλετε να επιτύχετε, πρέπει επίσης να έχετε πειθαρχία. Ένας κορυφαίος αθλητής θα πρέπει να δείξει πειθαρχία για να ολοκληρώσει την προπόνηση κάθε μέρα. Οι επιχειρηματίες πρέπει επίσης να έχουν κάποια πειθαρχία και επιμονή για να είναι επιτυχείς. Εν ολίγοις; Δεν μπορείτε να το κάνετε χωρίς κάποια πειθαρχία.

Ποια είναι τα οφέλη της αυτοπειθαρχίας;

Η αυτοπειθαρχία έχει πολλά οφέλη:

- Δημιουργεί υψηλότερη αποτελεσματικότητα στην επίτευξη έργων και στόχων
- Βελτιώνει τη διαχείριση του χρόνου σας
- Μειώνει τις απογοητεύσεις και τα συναισθήματα αποτυχίας
- Χτίζει αυτοπεποίθηση

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα



1.

Σκεφτείτε γιατί θέλετε περισσότερο αυτοπειθαρχία

Πρώτα απ' όλα. Αναρωτηθείτε γιατί θέλετε να αναπτύξετε αυτοπειθαρχία. Για παράδειγμα, υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος στόχος που θέλετε να επιτύχετε και πιστεύετε ότι υπάρχουν εμπόδια που στέκονται εμπόδιο στην επίτευξη αυτού του στόχου;

2.

Visualize your goal.

Create a clear picture in your head of the goals you want to achieve. A simple example: If you can't get out of bed at 8:00 AM, close your eyes for a moment and visualize how you start the day. Make it as real as possible. Feel your feet touch the ground, see how you search the closet for a clean shirt and taste the taste of coffee in your mouth. It is important to imagine which steps are needed to achieve your goal, and not just focus on the end result. Why is visualization effective? When you rehearse something in your head, the resistance to actually doing it decreases.

3.

Κάντε ένα σχέδιο δράσης.

Εντάξει, σκεφτόσουν αρκετά, και ήρθε η ώρα για ένα σχέδιο δράσης. Μπορεί να είναι χρήσιμο να δημιουργήσετε έναν πίνακα. Αυτό μπορεί να γίνει σε χαρτί, αλλά και στο φορητό υπολογιστή σας. Στην πιο αριστερή στήλη γράψτε τα ακόλουθα σημεία: δράση, ώρα έναρξης, πιθανά προβλήματα, στρατηγική για την αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων και εξέλιξη. Πίσω από αυτά τα κουτιά συμπληρώνετε τις πληροφορίες που τις συνοδεύουν.

4.

Ετοιμασιείτε να αναλάβετε δράση.

Πριν αναλάβεις δράση, μπορείς να κάνεις κάποια προκαταρκτική δουλειά. Αποφασίστε πότε θέλετε να ξεκινήσετε. Θες να πάμε στο γυμναστήριο αύριο; Τότε ετοίμασε τα αθλητικά σου ρούχα και πήγαινε για ύπνο στην ώρα σου.

5.

Πρόβλεψη πιθανών προβλημάτων.

Η επίτευξη ενός στόχου συχνά περιλαμβάνει δοκιμή και σφάλμα. Μερικές φορές δουλεύει, άλλες όχι. Αυτό που μπορείς να κάνεις είναι να καταλήξεις σε μια στρατηγική για να το αντιμετωπίσεις. Πρώτα, σκέψου τι θα είναι δύσκολο για σένα. Ίσως αυτό είναι το εβδομαδιαίο ποτό στη δουλειά, ή το κουμπί αναβολής στο ξυπνητήρι σου..

6.

Παρακολουθώ της πρόόδός σας

Μπορείτε να παρακολουθείτε πώς πάνε τα πράγματα στον πίνακα που δημιουργήσατε νωρίτερα. Γράψε τι πήγε καλά την περασμένη εβδομάδα και τι όχι. Επίσης, αναρωτηθείτε τι μπορείτε να μάθετε από προηγούμενες εμπειρίες.



Περιπτωσιολογικές μελέτες

Η δοκιμή ζαχαροπλαστικής

Αυτή η δοκιμή διεξήχθη τη δεκαετία του 1960 από τον ψυχολόγο και ερευνητή Walter Mischel, ο οποίος έκανε μια μελέτη για τα παιδιά του σχολείου για να δοκιμάσει τον αυτοέλεγχό τους. Δείτε πώς διεξήχθη η δοκιμή:

Μια ομάδα προσχολικών φτιάχτηκε για να καθίσει στο δωμάτιο. Ο ερευνητής πρόσφερε σε καθέναν από αυτούς ένα ζαχαρωτό. Αλλά πριν μπορέσουν να γουλιάσουν αυτή τη γλυκιά καραμέλα, οι ερευνητές έδωσαν στα παιδιά δύο απλές επιλογές.:

1. Το παιδί μπορεί να φάει ένα ζαχαρωτό αμέσως.
2. Ή μπορεί να περιμένει τον ερευνητή να επιστρέψει μετά από είκοσι λεπτά και να πάρει δύο ζαχαρωτά αντί για ένα.

Φαίνεται σαν μια λογική επιλογή να περιμένουμε μόλις είκοσι λεπτά και στη συνέχεια να πάρουμε δύο ζαχαρωτά αντί για ένα. Αλλά μαθηματικά, έτσι δεν είναι;

Αφού έδωσε αυτή την επιλογή, ο ερευνητής βγήκε από αυτό το δωμάτιο, αφήνοντας τα παιδιά με τα ζαχαρωτά τους, αλλά άρχισε να παρακολουθεί τα παιδιά από ένα μονόδρομο γυάλινο παράθυρο για να δει πώς θα αντιδρούσαν τα παιδιά σε αυτή την κατάσταση.

Όπως θα το είχαμε ήδη μαντέψει, τα παιδιά είναι παιδιά. Μερικοί από αυτούς δεν μπορούσαν να περιμένουν και αμέσως κατάντιαν το ζαχαρωτό τους και ήταν πολύ χαρούμενοι. Αλλά υπήρχαν λίγοι άλλοι, που συμπεριφέρονταν πιο λογικά. Αυτά τα παιδιά υπολόγισαν: δύο ζαχαρωτά μόνο με αναμονή είκοσι λεπτών. Κατέφυγαν να επικεντρωθούν σε άλλα πράγματα για να αποσπάσουν την προσοχή τους από το ένα ζαχαρωτό που βρίσκεται μπροστά τους για να αντισταθούν στους πειρασμούς τους.

Αλλά αυτή η έρευνα δεν τελείωσε εδώ.

Οι ερευνητές συνέχισαν να ακολουθούν αυτά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας όχι για χρόνια, αλλά για δεκαετίες. Σε μια μελέτη του 2011, παρακολούθησαν τα 59 άτομα, τώρα στα σαράντα τους, που συμμετείχαν στο τεστ ζαχαροπλαστικής ως παιδιά.

Οι ερευνητές εξέτασαν τη δύναμη της δύναμης της θέλησης των υποκειμένων με ένα εργαστηριακό έργο που είναι γνωστό ότι επιδεικνύει αυτοέλεγχο σε ενήλικες. Σημειώθηκε ότι τα παιδιά που ήταν σε θέση να αντισταθούν στους πειρασμούς τους και είχαν καθυστερήσει την ανάγκη άμεσης ικανοποίησης ήταν σε θέση να σημειώσουν υψηλότερες βαθμολογίες SAT, να πάρουν καλύτερους βαθμούς, ήταν πιο εστιασμένα και ήταν πολύ πιο επιτυχημένα σε σύγκριση με εκείνα που απέτυχαν στο τεστ ζαχαροπλαστικής.

Μπορείτε να δείτε πώς η ενοχική αυτοπειθαρχία από νεαρή ηλικία βοηθά στη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος στους ενήλικες σε όλους σχεδόν τους τομείς της ζωής τους.

Επιπλέον, οι ερευνητές εξέτασαν την εγκεφαλική δραστηριότητα στα άτομα με τη χρήση της τεχνικής απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού λειτουργίας (fMRI). Όταν παρουσιάστηκαν δελεαστικά ερεθίσματα, άτομα με χαμηλό αυτοέλεγχο έδειξαν εγκεφαλικά μοτίβα που διέφεραν από εκείνα με υψηλό αυτοέλεγχο.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ο προμετωπιαίος φλοιός, μια περιοχή που ελέγχει τις εκτελεστικές λειτουργίες, όπως η πραγματοποίηση επιλογών, ήταν πιο ενεργή σε άτομα με υψηλότερο αυτοέλεγχο. Και το κοιλιακό ραβδωτό, μια περιοχή που επεξεργάζεται επιθυμίες και ανταμοιβές, έδειξε ενισχυμένη δραστηριότητα σε εκείνους με χαμηλότερο αυτοέλεγχο.

Πάρτε ένα δολάριο τώρα ή δύο δολάρια την επόμενη εβδομάδα

Αυτή η μελέτη διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια από τους ψυχολόγους Angela Duckworth και Martin Seligman σε μερικούς μαθητές της όγδοης τάξης. Κατά τη διάρκεια του τεστ, οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να λάβουν ένα δολάριο αμέσως ή να περιμένουν μια εβδομάδα για να πάρουν δύο δολάρια την επόμενη εβδομάδα.

Αυτό ήταν και πάλι μια δοκιμή για το πώς οι μαθητές μπορούν να καθυστερήσουν την άμεση ικανοποίηση τους και να ελέγξουν τον πειρασμό τους για μια μεγαλύτερη ανταμοιβή στο μέλλον. Οι ερευνητές σημείωσαν ότι οι φοιτητές που επέδειξαν περισσότερη αυτοπειθαρχία είχαν αποδώσει πολύ καλύτερα στις σπουδές τους, πήραν καλούς βαθμούς, εισήλθαν σε πανεπιστήμια υψηλής κατάταξης, σε σύγκριση με τους ομολόγους τους που είχαν μικρότερο αυτοέλεγχο.

Σε αυτή τη μελέτη, οι ερευνητές κατέληξαν επίσης στο συμπέρασμα ότι ο αυτοέλεγχος ήταν πιο σημαντικός από το IQ των μαθητών για να μπουν σε καλά σχολεία ή να βρουν καλύτερες θέσεις εργασίας.



Άσκηση

Συμβουλές αυτοπειθαρχίας

Η εκμάθηση του τρόπου οικοδόμησης δεξιοτήτων αυτοπειθαρχίας μπορεί να σας επιτρέψει να σταματήσετε τις κακές συνήθειες, να επιτύχετε μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους και να αλλάξετε εντελώς τη ζωή σας.

Σκέψου το σαν να επενδύεις στον εαυτό σου. Εδώ, περιγράψαμε επτά βήματα για να οικοδομήσουμε την αυτοπειθαρχία σας και να εργαστούμε προς την κατεύθυνση της καλύτερης ζωής που σας αξίζει. Καλά... εάν

Τεχνική	Σκοπός
Αντίστροφη μέτρηση και, στη συνέχεια, αναλάβετε δράση	Όταν αισθανόσαστε ιδιαίτερα αμείωτοι, μετρήστε αντίστροφα από το δέκα, τότε αναγκάστε τον εαυτό σας να κάνει ό, τι είναι αυτό που κάνετε. Μια γρήγορη αντίστροφη μέτρηση μπορεί να σας βοηθήσει να μετατοπιστείτε στο σωστό διανοητικό χώρο για να παρακινηθείτε. Μερικές φορές το μόνο που χρειάζομαστε είναι μια μικρή ώθηση για να κάνουμε το επόμενο βήμα – έτσι αρχίζει η αυτοπειθαρχία.
Βάλτε τους στόχους σας εκεί που μπορείτε να τους βλέπετε κάθε μέρα	Το να γράφεις ένα γκολ το κάνει ακόμα πιο αληθινό. Κρεμάστε το κάπου που θα το δείτε συχνά και θα εμπνεύσετε τον εαυτό σας - στο γραφείο εργασίας σας, στην κρεβατοκάμαρά σας, στο αυτοκίνητό σας κ.λπ. Γράψτε το στόχο στον ετήσιο σχεδιασμό σας. Βάλ' το στο ημερολόγιο της κουζίνας σου. Μπορείτε επίσης να ορίσετε πραγματικές υπενθυμίσεις ημερολογίου στο τηλέφωνό σας ώστε να απενεργοποιούν μια φορά την εβδομάδα ή έτσι. Αλλά να είσαι καλός με τον εαυτό σου. Μην τρομάζεσαι ή ντροπιάζεις τον εαυτό σου στους στόχους σου, αντίθετα, να είστε ευτυχημένοι, θετικοί και ενθαρρυντικοί. Αυξήστε την αυτοπειθαρχία προσθέτοντας παρακινητικές προσφορές από ανθρώπους που θαυμάζετε. Δεν είσαι σίγουρος ότι έχεις τους σωστούς στόχους; Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ξεπεράσετε τους στόχους σας για να βεβαιωθείτε ότι ευθυγραμμίζονται με τα πράγματα που πραγματικά θέλετε για τον εαυτό σας.
Θύμισε στον εαυτό σου γιατί ξεκίνησες.	Κρατήστε τον τελικό στόχο σας κατά νου χωρίς να επιτρέψετε στον εαυτό σας να ξεχάσει από πού ξεκίνησατε. Υπενθυμίστε συνεχώς στον εαυτό σας - ειδικά όταν δυσκολεύει - πώς και γιατί ορίσατε αυτόν τον στόχο και τι θα έχετε επιτύχει όταν τελειώσετε. Οραματίζεστε τον εαυτό σας έχοντας πάρει τον πλήρη έλεγχο της ζωής σας και επιτυγχάνοντας οποιονδήποτε συγκεκριμένο στόχο έχετε θέσει. Ορίστε υπενθυμίσεις στο τηλέφωνό σας για να πείτε στον εαυτό σας πόσο μακριά έχετε φτάσει και πόσο περήφανος είστε. Οι επιβεβαιώσεις είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για να διατηρήσετε τον εαυτό σας επικεντρωμένο στο γιατί σας.
Θέτουν πρώτα μικρούς στόχους	Προσπαθήστε να μην κατακλύσετε τον εαυτό σας θέτοντας τον πήχη πολύ ψηλά. Χτίστε την αυτοπεποίθησή σας θέτοντας και επιτυγχάνοντας έναν μικρό στόχο πριν πάτε για ένα μεγάλο. Για παράδειγμα, αν ο απώτερος στόχος σας είναι να τρέξετε πέντε μίλια χωρίς να σταματήσετε, ορίστε έναν αρχικό στόχο να τρέχετε ένα τέταρτο του μιλίου χωρίς να σταματήσετε. Να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας και προσπαθήστε να μην απογοητευτείτε με τη διαδικασία. Η επίτευξη αυτών των μικρών στόχων πρώτα μπορεί να σας δώσει το κίνητρο που χρειάζεστε για να συνεχίσετε.
Πρακτική ιεράρχηση	Αποφασίστε ποιες εργασίες αξίζει να αφιερώσετε τη μεγαλύτερη προσπάθεια και, στη συνέχεια, οργανώστε την ημέρα σας για να τις συντρίψετε εντελώς. Εάν ορίσατε ένα σχέδιο μελέτης, είναι λιγότερο πιθανό να αναβάλετε τις λιγότερο αλμυρές εργασίες. Βάλτε τα πράγματα που δεν αγαπάτε απαραίτητα στην κορυφή των προτεραιοτήτων σας και θα ανακουφιστείτε που γίνονται αντί να αναβάλλετε μια άλλη μέρα.
Γνωρίστε τις αδυναμίες σας	Στη συνέχεια, να τους πολεμήσουμε προληπτικά. Καθορίστε πώς μπορεί να γλιστρήσετε και πώς μπορείτε να το αποτρέψετε από το να συμβεί αυτό. Εάν γνωρίζετε ότι πρέπει να εκτελέσετε ένα SK αυτό το Σάββατο, αλλά ο φίλος σας έχει μπάρμπεκιου την Παρασκευή το βράδυ, ίσως είναι καλύτερο να το παραλείψετε. Αν ξέρετε ότι πρέπει να πας στη δουλειά μια ώρα νωρίτερα, αλλά είσαι κουκουβάγια, επένδυσε σε μελατονίνη. Έχεις τα εργαλεία για να αντιμετωπίσεις τους δαίμονές σου. Απλά πρέπει να τους κυνηγήσεις.
Πείστε τους φίλους σας να σας καταστήσουν υπεύθυνους	Είναι λιγότερο πιθανό να εξαπατήσετε τους στόχους σας εάν κάποιος που θαυμάζετε παρακολουθεί. Στήσε τον ήρωά σου (ή απλά το BFF σου) να θέσει έναν στόχο δίπλα σου. Μπορείτε να ζητωκραυγάζετε ο ένας για τον άλλον. Και όταν τα πάτε δύσκολα, μπορείτε να είστε εκεί για να δώσετε ο ένας στον άλλο αυτή την επιπλέον ώθηση.

Αποσπάσματα αυτοπειθαρχίας για να σας κρατήσουν παρακινημένους

Όλοι χρειάζομαστε ένα "σήκωσέ με" καθώς εργαζόμαστε για την αυτοπειθαρχία μας και την επίτευξη των στόχων μας. Και έτσι εδώ είναι μερικά μεγάλα αποσπάσματα αυτοπειθαρχίας για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε κίνητρα.

"Ακριβώς επειδή αγωνίζεστε με την αυτοπειθαρχία δεν σημαίνει ότι πρέπει να υψώνετε τη λευκή σημαία και να κηρύσσετε τις προσπάθειές σας για αυτοδελτίωση μια πλήρη αποτυχία. Αντ' αυτού, εργαστείτε για να αυξήσετε τις πιθανότητες να παραμείνετε στις πιο υγιεινές σας συνήθειες

- ακόμα κι όταν δεν έχεις όρεξη."

- Amy Morin

"Η ικανότητα να πειθαρχείς τον εαυτό σου να καθυστερεί βραχυπρόθεσμα για να απολαύσεις μεγάλες ανταμοιβές μακροπρόθεσμα είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία".

- Brian Tracy

"Όμορφα πετράδια μπορούν να αναδυθούν από τη βρωμιά. Ο αγώνας μπορεί να σου διδάξει αυτοπειθαρχία και ανθεκτικότητα."

- Dipa Sanatani

"Ο πόνος της αυτοπειθαρχίας δεν θα είναι ποτέ τόσο μεγάλος όσο ο πόνος της μετάνοιας."

- Anonymous

"Η αυτοπειθαρχία είναι η μαγική δύναμη που σε κάνει σχεδόν ασταμάτητη."

- Anonymous

"Χωρίς αυτοθυσία, πώς μπορεί να υπάρξει επιτυχία;"

- Lailah Gifty Akita

"Όλες οι επιτυχίες ξεκινούν με αυτοπειθαρχία. Ξεκινάει από σένα."

- Dwayne Johnson

"Η αυτοπειθαρχία είναι η μόνη δύναμη που μπορεί να σας κρατήσει ενεργοποιημένους ακόμα και στις πιο δύσκολες συνθήκες."

- Sukant Ratnakar

"Η επιτυχία δεν συμβαίνει έτσι απλά. Πρέπει να είσαι σκόπιμη και αυτό απαιτεί πειθαρχία."

- John C. Maxwell

"Κάνουμε σήμερα ό,τι δεν κάνουν, οπότε αύριο μπορούμε να πετύχουμε αυτό που δεν μπορούν".

- Dwayne Johnson

"Μην σταματήσεις ποτέ να πιστεύεις στην προσωπική σου μεταμόρφωση..

- Lalah Delia

"Η αυτοπειθαρχία δεν είναι παρά αυτοσυνείδηση."

- Pearl Zhu

"Η επιτυχία ξεκινά με αυτοπειθαρχία."

- Sunday Adelaja



Tips & tricks

As a business leader, you probably understand just how hard it can be to create an environment of discipline. On the one hand, you want to encourage your workers to be disciplined and to always take care of their tasks with the diligence they deserve. However, on the other hand, you don't want to come across as a draconian and demanding employer who is too strict to even breathe around.

Lead from the front

- As the business owner, you are the head of the workplace, and so it is only proper that you lead in whatever you would like your workforce to do. Many people hesitate to be leaders in their own workplaces because they think the office will somehow organically sort itself out. However, employees don't want to be left to figure everything out on their own. They need some kind of leadership, whether they are a team of professional essay writers or software engineers, and it needs to be strong.
- Being a leader doesn't mean you should tell people what to do all the time or shout at them. Instead, you should encourage them to work and achieve the full potential that they could possibly achieve. It's about giving them guidance when they reach a stumbling block and they are not quite sure what the way forward is. As a leader, you are meant to resolve disputes among your employees while gently pulling them all in the same direction.

Get rid of distractions

- Sometimes, the cause of indiscipline in the workplace is simply a lack of focus. People are getting distracted and it is hindering them from placing their focus on what matters. As a leader, you should endeavor to remove anything in the workplace that will prove to be a detrimental distraction to work.
- These distractions could be anything, really. It could have to do with technology, and the employees getting hooked on their devices, or it could have to do with the layout of the office.
- Take social media, for example. It can be a serious attention sucker, getting people distracted so that they end up doing none of

the meaningful work that they are actually meant to do.

- Again, there is a balancing act here. Banning social media sites altogether may be a good idea in some extreme circumstances, but it isn't the only viable solution. Try to talk to your employees and find out what policies would work best with them to reduce distraction. If blocking social media sites helps, and they seem enthusiastic about the idea, then you can definitely try it. If not, then you can explore options together.

Create a pleasant working environment

- Once you've removed the distractions from the working environment, the next step is to improve it so it becomes a place where people love to work in every day, rather than hate. You want your employees looking forward to arriving at work every day, and for them to feel energized when they get to the workplace.
- If whenever your employees walk into the office they feel like they would rather be somewhere else, you can bet their productivity levels will be abysmally low. It will be very hard to foster discipline in such an environment. To change that, consider changing the environment in the office in a way that brightens it up.
- You could, for example, encourage more teamwork and collaboration in the office so people find work more fun. It may seem like something small, but it could have a significant positive impact on the way your office operates. Whatever changes you make, ensure you include the employees in the process so you can get accurate feedback on what's working and what's not.

Consider the age demographics of your employees

- Most business leaders rarely consider this when they're thinking about their workforce. The kind of approach you would use to foster self-discipline in a young workforce is wildly different from what you might use on an older workforce. You need a custom approach that's tailored to the specific demographics of your workforce.
- You should consider the age and general personality of your workforce as you craft policies to foster discipline among them. Some employees respond better to a more relaxed approach full of gentle encouragement. Others need you to be firmer with your approach. The one thing you should avoid doing is applying a uniform approach to everyone.

Have clarity in your rules

- If you want your rules to be followed by your workforce, then make them crystal clear. Figure out exactly what rules you want to be followed by your employees first. The fewer the rules the better. A few clear rules will always outperform millions of obscure ones.
- The best thing is to be able to fit your rules on a single page. You can then print them out, laminate them, and display them in an open place for everyone to see.

Give everyone three strikes

- You need to put consequences in place for those who don't play by the rules. If there aren't any consequences, nobody is going to take the rules seriously. Have a "three strikes" rule, where an employee will be given a certain number of warnings before dis-

ciplinary action is taken. This makes it clear to your employees where their limits lie, and they will think twice before they flippantly flout the rules.

Leave your employees alone

- This may sound counter to what we've been talking about so far, but it works if done well. The last thing your employees want is to have someone breathing down their necks the whole time they're at work. They will feel under pressure and won't do any meaningful work. Give everyone space and independence they need to work efficiently, and you'll be surprised at what they can achieve.

Communicate with your employees

- Finally, don't forget that the most important aspect of your relationship with your employees is one with open communication. Employees should feel like they can tell you anything, and that their concerns will be listened to.
- Communication is very healthy in a business and should not be underestimated. It can actually make a difference to your bottom line. Make sure your employees are willing to listen to you, and that you're willing to listen to them as well.





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε την αυτοπειθαρχία σας και να ταρακουνήσετε την ημέρα σας!

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Μέτριο	Χαμηλό
Προετοιμασία			
Έχω αυτογνωσία για τις ανάγκες μου;	☒	☐	☐
Είναι σαφείς οι στόχοι και οι στόχοι μου;	☒	☐	☐
Είναι όλες οι δραστηριότητές μου στο ημερολόγιο;	☒	☐	☐
Έχω ενημερώσει όλους τους ανθρώπους για το σκοπό, τους στόχους και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της από κοινού εργασίας μας;	☒	☐	☐
Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω;	☒	☐	☐
Τι μπορεί να πάει στραβά;	☒	☐	☐
Πώς θα μπορούσα να μετατοπίσει το σχέδιό μου, αν χρειαστεί;	☒	☐	☐
Σε ποιον να βασιστώ σε περίπτωση που αλλάξουν τα πράγματα;	☒	☐	☐
Συμπεριέλαβα φρένα και χρόνο για κοινωνικοποίηση;	☒	☐	☐
Είμαι έτοιμος να ενδυναμώσω τους άλλους καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας;	☒	☐	☐
Ξεφορτώθηκα τους περισπασμούς;	☒	☐	☐



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- [Top Tracker](#)
- [Wunderlist](#)

Βίντεο

- [Marcus Aurelius – How To Build Self Discipline \(Stoicism\)](#)
- [SELF DISCIPLINE - Best Motivational Speech Video \(Featuring Will Smith\)](#)
- [How Discipline Leads To Happiness](#)
- [The secret to self control | Jonathan Bricker | TEDxRainier](#)
- [How to Be More DISCIPLINED - 6 Ways to Master Self Control](#)
- [Jordan Peterson's Method for Self Discipline](#)

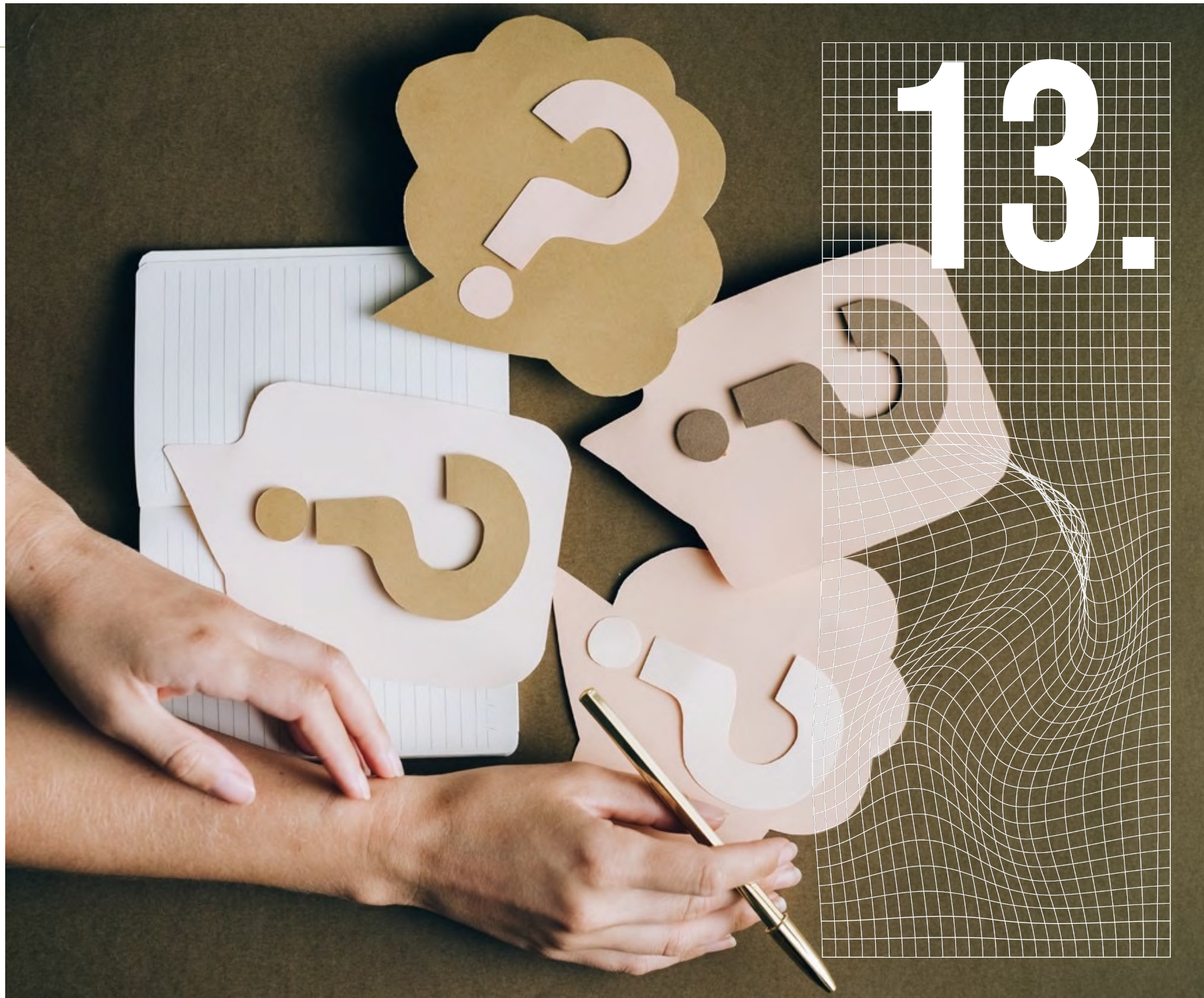
Άρθρα

- <https://www.hrfuture.net/talent-management/culture/8-ways-to-create-an-environment-of-self-discipline-at-the-workplace/>
- <https://www.mindtools.com/pages/article/self-discipline.htm>
- <https://medium.com/@sombathia/3-case-studies-that-shows-how-self-discipline-is-the-engine-for-success-ad088d7944bd>
- <https://www.forbes.com/sites/brentgleeson/2020/08/25/8-powerful-ways-to-cultivate-extreme-self-discipline/>
- <https://www.nirandfar.com/self-discipline-articles/>
- <https://www.entrepreneur.com/article/305350>
- <https://marliescohen.com/16-tips-to-use-self-discipline-to-be-more-productive/>

Βιβλία

- [No Excuses!: The Power Of Self Discipline](#) by Brian Tracy

Ερωτήσεις



1. Περιγραφή της ανάκρισης

Τι είναι η ανάκριση;

Ο απλός ορισμός της "ανάκρισης" είναι "η δράση των ερωτήσεων". Ταυτόχρονα, μπορεί να οριστεί ως μια ικανότητα που περιλαμβάνει δημιουργικές και κρίσιμες διαδικασίες σκέψης για να συνδέσει αυτό που είναι γνωστό και τι είναι άγνωστο προκειμένου να βελτιωθεί η γνώση.

Η ανάκριση είναι μια διαδικασία που βοηθά στη συλλογή περισσότερων πληροφοριών

– αν στόχος μας είναι να μάθουμε, να λύσουμε ένα πρόβλημα, να πάρουμε μια απόφαση ή να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον.

Αν είχα μια ώρα για να λύσω ένα πρόβλημα και η ζωή μου εξαρτιόταν από τη λύση, θα περνούσα τα πρώτα 55 λεπτά καθορίζοντας την κατάλληλη ερώτηση που θα έκανα, για μια φορά ξέρω την κατάλληλη ερώτηση, θα μπορούσα να λύσω το πρόβλημα σε λιγότερο από πέντε λεπτά.

– Albert Einstein

Για τι πρόκειται;

Οι ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικές ρυθμίσεις και μπορούν να:

- Αποσαφήνιση κάτι, και έτσι μειώστε την πιθανότητα παρεξηγήσεων,
- Εκφράστε ενδιαφέρον για ένα άλλο άτομο - γνωρίστε τους καλύτερα, δείξτε ενσυναίσθηση, δημιουργήστε σχέση, εξερευνήστε τις ιδέες, τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις τους,
- Βελτιώστε την κατανόηση ενός προβλήματος, ανακαλύψτε τη βασική αιτία του και προσφέρετε μια καλύτερη λύση,
- Γνώσεις δοκιμών, π.χ. σε εξετάσεις,
- Ενθαρρύνετε τη σκέψη, εξερευνήστε άλλες προοπτικές.

Εκτός από τη βοήθεια στη συλλογή πληροφοριών, μια καλή ερώτηση μπορεί να έχει τη δύναμη να δημιουργήσει περιέργεια, να τονώσει τη συζήτηση, να ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και να προκαλέσει μετασχηματισμό.

Το να μπορείς να κάνεις σκόπιμες, επιδραστικές, προκλητικές και ευαίσθητες ερωτήσεις είναι μια ικανότητα που μαθαίνεται.

Γιατί είναι σημαντικό;

Η ανάκριση αποτελεί σημαντικό μέρος των διαδικασιών επικοινωνίας και ηγεσίας. Κάνοντας ερωτήσεις, μπορεί να δείξετε ευπάθεια, να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη και να ενθαρρύνετε τους άλλους να ζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται.

Οι καλύτεροι ηγέτες δεν είναι αυτοί που πιστεύουν ότι έχουν όλες τις απαντήσεις, αλλά εκείνοι που κατανοούν τη δύναμη της έρευνας για να βρουν πραγματικές απαντήσεις και καινοτόμες λύσεις.

"Ένα όμορφο ερώτημα είναι ένα φιλόδοξο αλλά εφαρμόσιμο ερώτημα που μπορεί να αρχίσει να αλλάζει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε ή σκεφτόμαστε κάτι – και αυτό θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως καταλύτης για την επίτευξη της αλλαγής."

– Warren Berger

Ποια είναι τα οφέλη της ανάκρισης;

Η ανάκριση προσφέρει μια σειρά από οφέλη:

- Ενθαρρύνει τη συνομιλία και βοηθά στη συλλογή πληροφοριών.
- Υποστηρίζει τη μάθηση και τη δημιουργία ιδεών.
- Δείχνει σεβασμό στους άλλους καθώς ζητάμε τις απόψεις και τις ιδέες τους. Σε αντάλλαγμα, μας σέβεται.
- Βοηθά στην αποκάλυψη των προκλήσεων και στην επίλυσή τους.
- Αυξάνει τη δέσμευση – οι καλές ερωτήσεις ενεργοποιούν τα μέλη της ομάδας και βοηθούν να καταλήξουν στις δικές τους ιδέες και λύσεις – γεγονός που παρακινεί την εφαρμογή τους.
- Οι σωστές ερωτήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε έμπνευση και στιγμές "αχά".

- Βελτιώνει την ομαδική εργασία, καθώς οι άνθρωποι αναγνωρίζουν τις συλλογικές τους γνώσεις και χτίζουν εμπιστοσύνη και υπευθυνότητα.

Εάν έχετε καλές δεξιότητες ανάκρισης, θα γνωρίζετε τι είδους ερωτήσεις να κάνετε και πώς να τις ρωτήσετε σε διαφορετικές καταστάσεις. Κάνοντας καλύτερες ερωτήσεις, θα έρθετε σε καλύτερες λύσεις, οι οποίες θα οδηγήσουν σε βελτιωμένα αποτελέσματα για την επιχείρησή σας.

2. Εργαλειοθήκη

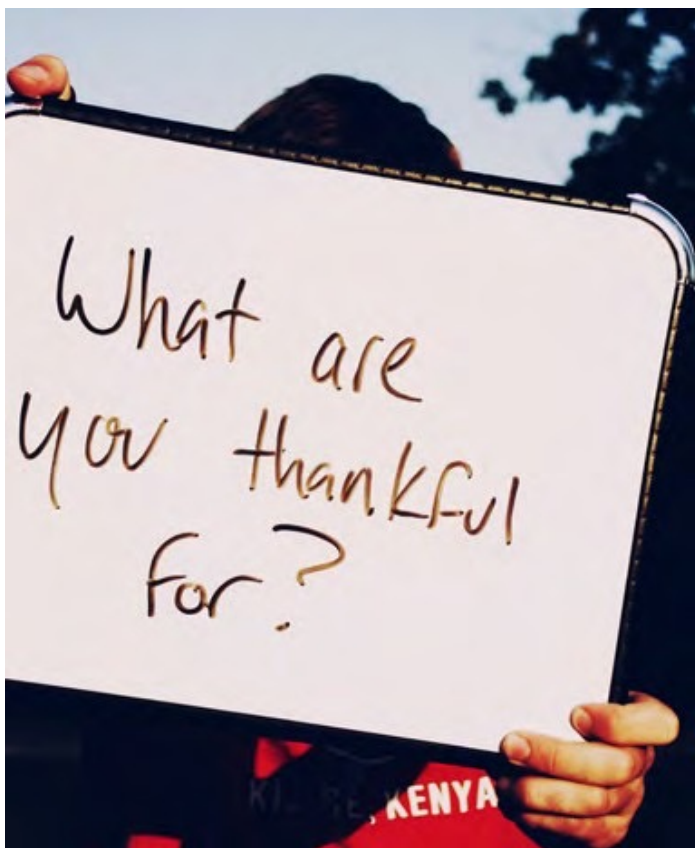


Οδηγός βήμα
προς βήμα

1.

Προετοιμάζω

Πριν πάτε σε μια σύσκεψη ή ξεκινήσετε μια συζήτηση, σκεφτείτε ένα σύνολο ερωτήσεων που θα θέλατε να κάνετε. Σκεφτείτε πώς να τα διαμορφώσετε καλά, έτσι ώστε να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας.



2.

Μάθετε και χρησιμοποιήστε διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων.

Οι απαντήσεις που θα λάβετε εξαρτώνται από τις ερωτήσεις που κάνετε:

- Οι κλειστές ερωτήσεις – που ονομάζονται επίσης πολικές ερωτήσεις – αυτές που μπορούν να απαντηθούν με "ναι", "όχι" ή "ίσως" - είναι καλές για να λάβουν μια γρήγορη απάντηση, να ολοκληρώσουν μια συζήτηση ή να δοκιμάσουν την κατανόηση σας. "Ετσι, αν κάνω xxx, zzz θα συμβεί;" Μια κακώς τοποθετημένη κλειστή ερώτηση μπορεί να τερματίσει μια συζήτηση.
- Ανοιχτές ερωτήσεις είναι αυτές που κάνουν τους ανθρώπους να μιλάνε. Συχνά ξεκινούν με τα "έξι έντιμα υπηρετούντας" του 5Ws και του H ή του Rudyard Kipling - "Who", "What", "Where", "When", "Why" και "How". Εάν ρωτήσετε τον συνάδελφό σας "Γιατί ενδιαφέρεστε για αυτό το έργο", δεν μπορούν απλά να απαντήσουν "ναι" ή "όχι". Υπάρχουν όλων των ειδών οι ανοιχτές ερωτήσεις που ενθαρρύνουν μια συζήτηση,

δημιουργική συζήτηση, επιτρέψτε να συγκεντρώσετε περισσότερες πληροφορίες, π.χ. "Δώστε μου ένα πρώην άφθονο...", "Πείτε μας για το ταξίδι σας", κλπ.

Τα πραγματικά ερωτήματα είναι όμοια σε κλειστές ερωτήσεις, καθώς μπορούν να είναι ένα-στραβό με μια σύντομη φράση και να μην οδηγήσει σε μια μακρύτερη συζήτηση. Για τις εξετάσεις, "Πώς τον λένε;" ή "Τι ώρα ξεκινάει η συνάντηση;" Όπως το έχει το όνομα, αυτού του είδους οι ερωτήσεις είναι χαμηλές για να συλλέξουν τα γεγονότα.

Οι κύριες ερωτήσεις - "Δεν συμφωνείτε...", "Δεν θέλετε να συνεχίσετε να εργάζεστε σε αυτό το έργο στο οποίο έχετε επενδύσει τόσα πολλά;" - δεν είναι πραγματικά χρήσιμες (εκτός αν προσπαθείτε να κάνετε κάποιον να ομολογήσει ένα έγκλημα). Βοηθούν να πάρετε την απάντηση που θέλετε, αλλά κάνουν το άλλο άτομο να αισθάνεται ότι δεν έχει

μία επιλογή. Εάν κάνετε μια ερώτηση υποψήφιου πελάτη, δοκιμάστε να τη διορθώσετε προσθέτοντας μια δεύτερη ή αντίθετη επιλογή.

Οι ερωτήσεις διοχέτευσης περιλαμβάνουν την υποβολή όλο και περισσότερων λεπτομερειών, ξεκινώντας με γενικές ερωτήσεις που συχνά κλείνουν και, στη συνέχεια, προσθέτοντας περισσότερες ανοιχτές ερωτήσεις. Η τεχνική χωνιού χρησιμοποιείται συχνά από τους ντετέκτιβ, αλλά μπορεί επίσης να εφαρμοστεί για να βοηθήσει ένα άτομο να αισθάνεται πιο άνετα, καθώς η conversation ξεκινά με απλές ερωτήσεις και σταδιακά εξελίσσεται σε λεπτομέρειες.

Οι ρητορικές ερωτήσεις καλούνται να εμπλέξουν τον ακροατή ή να κάνουν τους ανθρώπους να συμφωνήσουν με την άποψή σας. "Δεν είναι υπέροχος χώρος γραφείων; Δεν θα σου άρεσε να έχεις αυτή τη θέση;"

c.

3.

Οι καλές ερωτήσεις θα πρέπει να ακολουθούνται από ενεργή ακρόαση

– για να βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τις απαντήσεις και να ενθαρρύνετε τη συζήτηση.

4.

Να είστε προσεκτικοί με τις ερωτήσεις "γιατί".

Το "γιατί" μπορεί να κάνει το άλλο άτομο να αισθάνεται άβολα, να απειλείται, να προκαλείται, να καλείται να δικαιολογήσει τις πράξεις του και να τις θέτει σε αμυντική κατάσταση. Προσπαθήστε να αναδιατυπώσετε την ερώτηση έτσι ώστε το άλλο άτομο να αισθάνεται πιο άνετα, π.χ. "Πείτε μου περισσότερα για..."

5.

Αφιερώστε χρόνο για να εξασκήσετε τις δεξιότητες αμφιοβήτησης.

Συνειδητοποιήστε πώς διατυπώνετε τις ερωτήσεις σας. Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε πιο ανοιχτές ερωτήσεις και δείτε πώς επηρεάζει μια συζήτηση. Παρατηρήστε τις ικανότητες ανάκρισης του συναδέλφου σας. Απλά δίνοντας προσοχή και καταβάλλοντας κάποια προσπάθεια θα παρατηρήσετε μια διαφορά.



Περιπτωσιολογική μελέτη

Αποθήκευση ερώτησης

Η υπόθεση

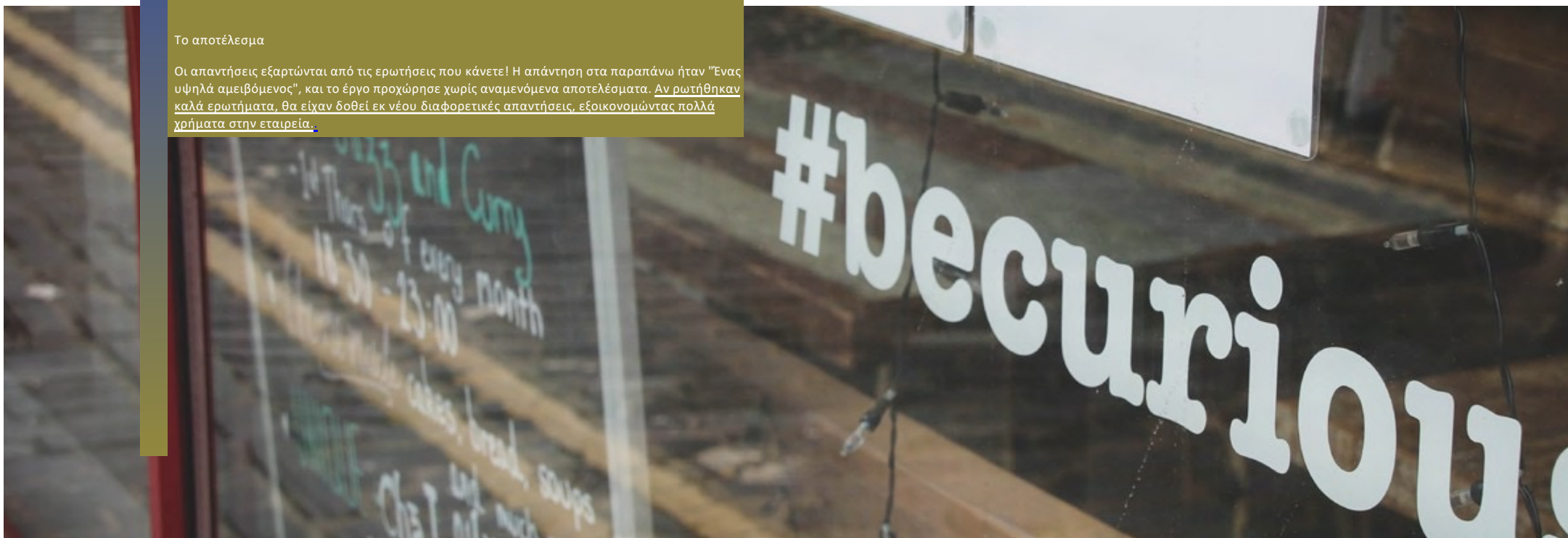
Αυτή η περιπτωσιολογική μελέτη δείχνει ότι στις επιχειρήσεις, οι ερωτήσεις που αποθηκεύονται / αφήνονται χωρίς προβλήματα μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα ή ακόμη και μεγάλες απώλειες.

Η πρόκληση

Κάνω τις σωστές ερωτήσεις την κατάλληλη στιγμή. Ένα ανώτερο στέλεχος, αντί να κάνει ουσιαστικές ερωτήσεις σχετικά με μια επικίνδυνη επένδυση, ρωτάει έναν νεότερο συνάδελφο με θυμό "Τι είδους ηλίθιος είσαι;"

Το αποτέλεσμα

Οι απαντήσεις εξαρτώνται από τις ερωτήσεις που κάνετε! Η απάντηση στα παραπάνω ήταν "Ένας υψηλά αμειβόμενος", και το έργο προχώρησε χωρίς αναμενόμενα αποτελέσματα. Αν ρωτήθηκαν καλά ερωτήματα, θα είχαν δοθεί εκ νέου διαφορετικές απαντήσεις, εξοικονομώντας πολλά χρήματα στην εταιρεία.





Άσκηση

Δημιουργήστε 1 ερώτηση για κάθε τύπο που σχετίζεται με την απόδοση της ομάδας σας. Παρατηρήστε πώς το είδος της ερώτησης επηρεάζει την απάντηση.

1. Κλειστή ερώτηση

2. Ανοικτή ερώτηση

3. Κύρια ερώτηση

4. Ρητορική ερώτηση

Χρησιμοποιήστε την τεχνική SW και H για να γράψετε τις ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα σύντομο άρθρο σχετικά με ένα πρόσφατο γεγονός στην εταιρεία σας. Οι ερωτήσεις αυτές σε βοήθησαν να διαμορφώσετε μια ιστορία;

Τι...

Ποιος...

Πού...

Όταν...

Πώς...

Γιατί...

Συμβουλές και κόλπα

Πώς να γίνετε καλύτεροι στις ερωτήσεις

- Μείνετε περίεργοι - θα σας κάνει να κάνετε ερωτήσεις για να ελέγξετε τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι, ποιες ιδέες μπορεί να έχουν.
- Κρατήστε τη συζήτηση ανοιχτή - κάντε ανοιχτές ερωτήσεις, ενθαρρύνετε το διάλογο, αποφύγετε να κάνετε συμπεράσματα με βάση τις υποθέσεις.
- Πάρτε το χρόνο σας - να είστε άνετοι με τη σιωπή, να την αγκαλιάσετε ως μια ευκαιρία να σταματήσετε και να διατυπώσετε τις σκέψεις σας.
- Κάντε ερωτήσεις παρακολούθησης - διευκρινίστε, προσπαθήστε να κατανοήσετε τους λόγους και τις υποθέσεις πίσω από κάθε ιδέα, λύση ή απόφαση.
- Άκου αφού κάνεις μια ερώτηση. Δείξτε ότι ενδιαφέρεστε και ακούστε προσεκτικά για να ενθαρρύνετε το άλλο άτομο να μοιραστεί πληροφορίες.
- Συγκεντρώσου στη μάθηση αντί να κρίνεις. Κάντε ερωτήσεις για να φτάσετε στις λεπτομέρειες και τις βαθύτερες αιτίες των προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν σε μια συζήτηση.

Πώς να αναπτύξετε μια κουλτούρα αμφισβήτησης

- Οδηγήστε με το παράδειγμα - κάντε πολλές ερωτήσεις μόνοι σας, ακούστε προσεκτικά και απαντήστε με σεβασμό.
- Καθιστούν σαφές - βεβαιωθείτε ότι τα μέλη της ομάδας σας γνωρίζουν ότι "η υποβολή ερωτήσεων είναι καλό πράγμα". Επαναλάβετε το και ενισχύστε το μήνυμα όσο συχνά χρειάζεται.
- Αντί ή εκτός από τον καταγισμό ιδεών, δοκιμάστε συνεδρίες "καταγισμού ερωτήσεων": βάλτε την ομάδα σας να δημιουργήσει πολλές ερωτήσεις σχετικά με το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε. Αυτή η διαδικασία σας φέρνει στις σωστές ερωτήσεις, οι οποίες τείνουν να οδηγούν στις σωστές λύσεις.





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διάσταση ερωτήσεων της ομάδας σας.

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Δεξιότητες αμφισβήτησης			
Ζητώ τακτικά τις απόψεις, τις ιδέες και τα σχόλια του μέλους της ομάδας μου.	☒	☐	☐
Πριν πάω σε μια συνάντηση, παίρνω χρόνο για να προετοιμάσω τις ερωτήσεις μου.	☒	☐	☐
Χρησιμοποιώ διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων και καταλαβαίνω ποιοι τύποι είναι πιο κατάλληλοι σε διαφορετικές καταστάσεις.	☒	☐	☐
Αφού κάνω και απαντήσω σε ερωτήσεις, αφιερώνω χρόνο για να σκεφτώ τις νέες ιδέες που έχω ακούσει, τι έχω μάθει και ποιες περαιτέρω διευκρινιστικές ερωτήσεις θα μπορούσα να κάνω.	☒	☐	☐
Συχνά κάνω ερωτήσεις που ενδυναμώνουν και αυξάνουν τη δέσμευση.	☒	☐	☐
Γνωρίζω πότε είναι σκόπιμο να κάνουμε την ερώτηση "Γιατί" και πώς να την αναδιατυπώσω όταν είναι απαραίτητο.	☒	☐	☐
Αμφισβήτηση της κουλτούρας			
Αναγνωρίζω ότι η ανάκριση είναι σημαντική για τη μάθηση και την ενθάρρυνση.	☒	☐	☐
Τα μέλη της ομάδας μου είναι πρόθυμα να το παραδεχτούν αν δεν ξέρουν κάτι.	☒	☐	☐
Οι ερωτήσεις δεν επιτρέπονται μόνο, ενθαρρύνονται.	☒	☐	☐
Τονίζουμε τη διαδικασία υποβολής ερωτήσεων και αναζήτησης απαντήσεων αντί να βρίσκουμε τις "σωστές" απαντήσεις.	☒	☐	☐
Έχουμε μια ανοιχτή επικοινωνιακή κουλτούρα και μια ατμόσφαιρα όπου μπορείτε να αμφισβητήσετε τα πάντα.	☒	☐	☐
Η αμφισβήτηση της κουλτούρας είναι ένα από τα μεγαλύτερα δυνατά σημεία του οργανισμού μας.	☒	☐	☐
Ευκαιρίες ανάπτυξης			
Δίνω προσοχή στην ποιότητα των ερωτήσεων που ρωτώ και στα αποτελέσματα που παράγουν και συνεχίζω να δουλεύω για τη βελτίωση των δεξιοτήτων μου στις ερωτήσεις.	☒	☐	☐
Βοηθάω τα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για να κάνουν καλές ερωτήσεις.	☒	☐	☐
Τα μέλη της ομάδας μου ενθαρρύνονται να αναζητήσουν ευκαιρίες για να αναπτύξουν δεξιότητες αμφισβήτησης.	☒	☐	☐
Δεχόμαστε και ανταμείβουμε την περιέργεια, το ρίσκο, την αμφισβήτηση του status quo.	☒	☐	☐



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδικτυακά εργαλεία

- [What's Your Inquiry Quotient? Take a quiz](#)

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [The surprising power of questions](#)
- [How to Win Anyone over with Rockstar Communication Skills: 4 Tips for Asking Questions like You Care](#)

Βίντεο

- [Questioning Techniques. MindToolsVideos, June 2018](#)
- [The Power of Effective Questioning. Litmos Heroes, December 2014](#)

Άρθρα

- [How great leaders ask great questions](#)
- [Good leadership is about asking good questions](#)

Βιβλία

- [Ask Powerful Questions: Create Conversations That Matter – Will Wise](#)
- [Coaching Questions: A Coach's Guide to Powerful Asking Skills – Tony Stoltzfus](#)
- [The Book of Beautiful Questions: The Powerful Questions That Will Help You Decide, Create, Connect, and Lead - Warren Berger](#)

Ενθουσιασμός



1. Περιγραφή του ενθουσιασμού



Υπάρχει μια πραγματική μαγεία στον ενθουσιασμό. Συλλαβίζει τη διαφορά μεταξύ της μετριότητας και την επίτευξη.

— Norman Vincent Peale

Τι είναι ο ενθουσιασμός;

Ο ενθουσιασμός μπορεί να οριστεί ως «ένα αίσθημα ενεργητικού ενδιαφέροντος για ένα συγκεκριμένο θέμα ή δραστηριότητα και μια προθυμία να συμμετάσχετε σε αυτό»

- Cambridge English Dictionary

Η λέξη ενθουσιασμός προέρχεται από την ελληνική νωτιαία γραμμή από το *Τεν* (en, "in") και την απήχθη (theός, "God") και την *oesía* (ousía, "essence"), που σημαίνει "εμπνευσμένη από την ουσία του Θεού"

- Wikipedia

Ο Σωκράτης δίδαξε ότι η έμπνευση των ποιητών είναι μια μορφή ενθουσιασμού.

Για τι πρόκειται;

"Ο ενθουσιασμός είναι μια κατάσταση του μυαλού που εμπνέει και διεγείρει κάποιον να αναλάβει δράση στο έργο του. Ο ενθουσιασμός έχει την ίδια σχέση με έναν hu-man που κάνει ο ατμός στην ατμομηχανή – είναι η ζωτική κινητήρια δύναμη που προκαλεί δράση"

- Napoleon Hill

Ο ενθουσιασμός είναι η ενέργεια, το καύσιμο που μας βοηθά να επιτύχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Μπορεί ο ενθουσιασμός να αναφέρεται ως δεξιότητα; Ναι! Τείνουμε να πιστεύουμε ότι ο ενθουσιασμός και ο ενθουσιασμός έρχονται ως αποτέλεσμα του να κάνουμε κάτι, λόγω ενός εξωτερικού ερεθίσματος. Ωστόσο, ο ενθουσιασμός μπορεί να δημιουργηθεί από μέσα. Μπορεί να είναι μια συνειδητή επιλογή να είστε ενθουσιασμένοι, θετικοί, ενθουσιώδεις. Είναι μια ικανότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί. Μερικοί άνθρωποι είναι πιο ενθουσιώδεις από άλλους από τη φύση τους, αλλά όσο περισσότερο εργαζόμαστε για να είμαστε ένα ενθουσιώδες άτομο, τόσο πιο θετικοί και χαρούμενοι είμαστε.

Γιατί είναι σημαντικό;

Το να είμαστε ενθουσιώδεις μπορεί να έχει θετική επίδραση στην υγεία, τις σχέσεις, την εργασία και τη γενική ευημερία μας. Όταν είμαστε ενθουσιώδεις, είμαστε πιο σίγουροι, πιο συγκεντρωμένοι, είναι ευκολότερο να αντιμετωπίσουμε τα εμπόδια και τις προκλήσεις, απολαμβάνουμε τα πράγματα που κάνουμε περισσότερο, είμαστε πιο αγαπητοί και εκτιμώνται από τους φίλους, τους συναδέλφους και τους ανωτέρους μας.

Όποιους στόχους ή όνειρα κι αν έχουμε στη ζωή, ο ενθουσιασμός αυξάνει τις πιθανότητες να τους πετύχουμε.

Ποια είναι τα οφέλη του ενθουσιασμού;

Ο ενθουσιασμός προσφέρει μια σειρά από οφέλη:

Είναι ένα μεγάλο εγγενές κίνητρο.

Σε αντίθεση με τα χρήματα, την αναγνώριση και άλλα εξωτερικά κίνητρα, ο ενθουσιασμός οδηγεί τις ενέργειές μας μόνο και μόνο επειδή μας αρέσει αυτό που κάνουμε, το βρίσκουμε σημαντικό ή θέλουμε να γίνουμε καλύτεροι σε αυτό.

Αιχμαλωτίζει την προσοχή.

Όταν είστε ενθουσιασμένοι, οι άνθρωποι θέλουν να είναι μαζί σας, να σας ακούσουν, να μάθουν από εσάς ή να αγοράσουν αυτό που προσπαθείτε να πουλήσετε.

Είναι μεταδοτικό..

Οι άνθρωποι έχουν την τάση να αντικατοπτρίζουν - υποθέτοντας τα χαρακτηριστικά εκείνων στην εταιρεία τους. Όταν είσαι ενθουσιώδης, εμπνέεις τους γύρω σου!

Μπορεί να βοηθήσει στην πρόοδο της καριέρας σας.

Είναι σημαντικό να δείχνετε ενθουσιασμό όταν προσπαθείτε να βρείτε δουλειά ή να μπείτε σε μια ομάδα - δείχνει ότι ενδιαφέρεστε και είναι πιθανό να έχετε κίνητρα και παραγωγικά κίνητρα, καθώς και ένα εμπνευσμένο μέλος της ομάδας.

Κάνει τη ζωή και τη δουλειά πιο διασκεδαστική!

"Ο ενθουσιασμός είναι η λάμψη στα μάτια σου, η ταλάντευση στο βάδισμα σου. Το κράτημα του χεριού σας, το ακαταμάχητο κύμα θέλησης και ενέργειας για την εκτέλεση των ιδεών σας"

- Henry Ford

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα



1.

Βρείτε ένα σκοπό.

Γιατί θέλεις να είσαι πιο ενθουσιώδης;

2.

**Συνδεθείτε με τον
εαυτό σας.**

Ποιος είσαι? Τι σ' αρέσει; Τι εκτιμάς; Τι θέλεις πραγματικά; Πώς μπορείς να είσαι ενθουσιώδης αν απλά προσπαθείς να ανταποκριθείς στις προσδοκίες των άλλων ανθρώπων; Ξεκινήστε βρίσκοντας την εσωτερική σας φωνή και αφήστε την να σας καθοδηγήσει. Πίστεψε στον εαυτό σου!

3.

Δέξου την ευθύνη.

Η εσωτερική σας κατάσταση και η στάση σας εξαρτάται από εσάς! Αποφασίζεις αν θέλεις να ενθουσιαστείς και το κάνεις να συμβεί..

4.

**Οραματιζείτε τον εαυτό
σας να ενεργεί με
ενθουσιασμό.**

Βάλτε προσπάθεια και φανταστείτε το όσο το δυνατόν πιο αληθινό. Νιώστε την ενέργεια και τον ενθουσιασμό. Εξασκήσου για λίγα λεπτά κάθε μέρα.

5.

**Κάντε ένα σχέδιο για το πώς θα αξιοποιήσετε
τον ενθουσιασμό και θα αρχίσετε να τον
υλοποιείτε.**

Όποιο και αν είναι το πρώτο σας βήμα – ανακαλύπτοντας το σκοπό της δουλειάς σας, ανακαλύπτοντας τα πάθη σας, μαθαίνοντας να παρατηρείτε θετικά πράγματα – αποφασίστε και ξεκινήστε! Θα έχετε περισσότερη δύναμη, έμπνευση και κίνητρο αν αρχίσετε να ενεργείτε.

6.

Μησείτε στη ροή.

Η ροή συμβαίνει όταν οι δεξιότητές μας ταιριάζουν με τη δυσκολία μιας εργασίας. Όταν είμαστε σε ροή, μπορεί να απορροφηθεί τόσο πολύ σε μια δραστηριότητα που ξεχνάμε το χρόνο, το χώρο και όλα τα άλλα. Είναι ένα υπέροχο συναίσθημα που αυξάνει την αφοσίωση και οδηγεί σε υψηλή παραγωγικότητα. Θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και τους καθιστούν πιο φιλόδοξους σταδιακά για να διατηρήσουν τον ενθουσιασμό.

7.

**Να έχετε ένα
διάλειμμα.**

Ακόμα κι αν σας αρέσει πραγματικά να κάνετε κάτι και να ενθουσιαστείτε με αυτό, μην κουράζεστε! Βρείτε μια ισορροπία μεταξύ ενέργειας και παύσης. Μετά από ένα διάλειμμα, θα έχετε περισσότερη ενέργεια και έμπνευση για να συνεχίσετε.

8.

**Συνειδητά
επισημειώστε την
προσοχή σας στο
παρόν.**

Ανησυχώντας πάρα πολύ για το μέλλον ή σκεπτόμενοι τι πήγε στραβά χτες, είναι πιο δύσκολο να δούμε τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή. Τραβήξτε την προσοχή σας στην παρούσα στιγμή - πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές ή εσιτιάστε σε έναν ήχο κοντά σας και βρείτε κάποιο- πράγμα που πρέπει να εκτιμήσετε.

9.

**Εοστίαση στις θετικές
πτυχές.**

Μπορείς πάντα να δεις τα πράγματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Δεν χρειάζεται να αγνοήσετε τα προβλήματα, απλά θυμηθείτε να εστιάζετε στις θετικές πτυχές.

10.

Πρακτική που είναι ενθουσιώδης.

Απλά πράγματα μπορούν να κάνουν ένα difference - χαιρετήστε έναν φίλο με περισσότερο ενθουσιασμό, παρατηρήστε την ομορφιά της συγκεκριμένης ανατολής του ηλίου, ξεκινήστε κάθε πρωί χαμογελώντας και λέγοντας στον εαυτό σας "Άλλη μια καλή μέρα!" Η πρακτική δημιουργεί συνήθειες και η συνήθεια να είσαι ενθουσιώδης είναι καλή!



Περιπτωσιολογικές μελέτες

Ο ενθουσιασμός για τα προϊόντα της εταιρείας μεταφράζεται σε επιτυχία

Η υπόθεση

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει ότι όταν είστε ενθουσιασμένοι για ένα προϊόν της εταιρείας σας και το μοιράζεστε με τους πελάτες σας, μπορεί να επηρεάσει θετικά την επιτυχία του προϊόντος.

Η πρόκληση

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της παρουσίασης οποιουδήποτε πωλητή αυτοκινήτων και αυτού του Steve Jobs; Μήπως λέγοντας πόσο υπέροχο είναι το προϊόν σας βοηθά στην αύξηση των πωλήσεων ή ακούγεται απλά σαν πλύση εγκεφάλου;

Το αποτέλεσμα

Όταν είστε γνήσιοι και πιστεύετε πραγματικά ότι το προϊόν σας είναι εκπληκτικό, οι άνθρωποι θα μολυνθούν από τον ενθουσιασμό σας, όπως σε αυτά τα παραδείγματα της Apple και άλλων εταιρειών.

Ευτυχία στην εργασία

Η υπόθεση

Αυτή η περιπτωσιολογική μελέτη δείχνει ότι η ευτυχία στη δουλειά μετράει πραγματικά. Οι ταλαντούχοι απασχολούνται-φεύγουν από θέσεις εργασίας που δεν τους κάνουν ευτυχισμένους. Οι υψηλές αμοιβές δεν είναι αρκετές, οι άνθρωποι θέλουν να αισθάνονται χαρούμενοι και ενθουσιώδεις για αυτό που κάνουν κάθε μέρα. Από την άλλη πλευρά, οι πιο επιτυχημένες εταιρείες μπορούν συχνά να είναι περήφανες που έχουν ευτυχισμένους υπαλλήλους.

Η πρόκληση

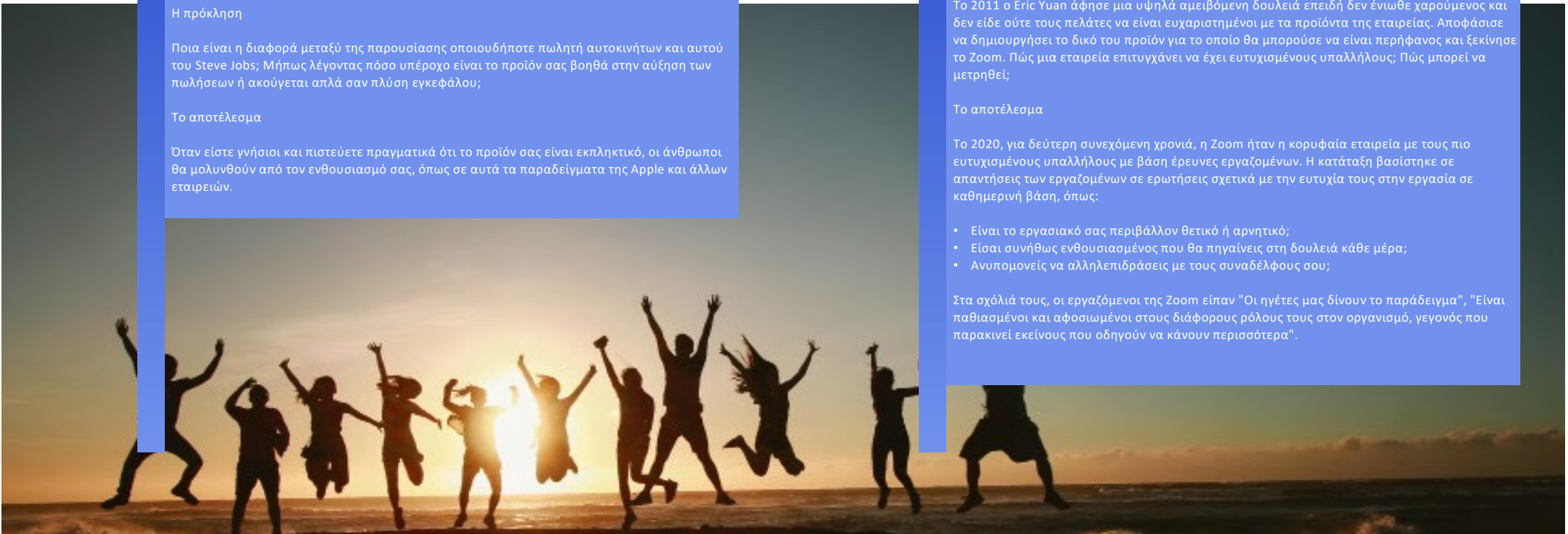
Το 2011 ο Eric Yuan άφησε μια υψηλά αμειβόμενη δουλειά επειδή δεν ένιωσε χαρούμενος και δεν είδε ούτε τους πελάτες να είναι ευχαριστημένοι με τα προϊόντα της εταιρείας. Αποφάσισε να δημιουργήσει το δικό του προϊόν για το οποίο θα μπορούσε να είναι περήφανος και ξεκίνησε το Zoom. Πώς μια εταιρεία επιτυγχάνει να έχει ευτυχισμένους υπαλλήλους; Πώς μπορεί να μετρηθεί;

Το αποτέλεσμα

Το 2020, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η Zoom ήταν η κορυφαία εταιρεία με τους πιο ευτυχισμένους υπαλλήλους με βάση έρευνες εργαζομένων. Η κατάταξη βασίστηκε σε απαντήσεις των εργαζομένων σε ερωτήσεις σχετικά με την ευτυχία τους στην εργασία σε καθημερινή βάση, όπως:

- Είναι το εργασιακό σας περιβάλλον θετικό ή αρνητικό;
- Είσαι συνήθως ενθουσιασμένος που θα πηγαίνεις στη δουλειά κάθε μέρα;
- Ανυπομονείς να αλληλεπιδράσεις με τους συναδέλφους σου;

Στα σχόλιά τους, οι εργαζόμενοι της Zoom είπαν "Οι ηγέτες μας δίνουν το παράδειγμα", "Είναι παθιασμένοι και αφοσιωμένοι στους διάφορους ρόλους τους στον οργανισμό, γεγονός που παρακινεί εκείνους που οδηγούν να κάνουν περισσότερα".





Άσκηση

Βρείτε χρόνο για να κάνετε αυτό που αγαπάτε.

Κάντε μια λίστα με όλα όσα σας αρέσει να κάνετε και επιλέξτε μία δραστηριότητα. Μπορείτε να βρείτε 15-30 λεπτά για να το κάνετε κάθε μέρα ή αρκετές φορές την εβδομάδα; Αν σας κάνει ευτυχισμένους και το κάνετε τακτικά, ο ενθουσιασμός θα ρέει και σε άλλους τομείς της ζωής σας.

Καλλιεργήστε θετική στάση.

Την επόμενη εβδομάδα κρατήστε ένα αρχείο καταγραφής και γράψτε 20 καλά πράγματα που σας συμβαίνουν κάθε μέρα. Γιατί μπορείς να είσαι ευγνώμων; Σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και στο τέλος της, και πώς αλληλεπιδράτε με τους άλλους.



Συμβουλές και κόλπα

Πώς να είστε πιο ενθουσιώδεις

- Βρείτε σκοπό σε αυτό που κάνετε - πώς η δουλειά σας βοηθά τους άλλους, τους κάνει ή τον κόσμο καλύτερο, ασφαλέστερο ή πιο ευτυχισμένο;
- Χρησιμοποιήστε τα ταλέντα σας - βρείτε σε τι είστε καλοί και πώς μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε στη δουλειά ή βρείτε ένα έργο που ταιριάζει με τα ταλέντα σας. Κάνοντας αυτό που μας αρέσει να κάνουμε μας κάνει ευτυχισμένους και αυτό φαίνεται.
- Συνεχίστε να εξελίσσεστε και να βελτιώνετε τον εαυτό σας - και δείτε πώς κάθε μέρα και κάθε πρόκληση είναι μια νέα ευκαιρία.
- Επιβραδύνετε και παρατηρήστε τις λεπτομέρειες ή τις συν-χρονικές καταστάσεις που έπρεπε να συμβούν για να οδηγήσουν στην τρέχουσα κατάσταση ή εμπειρία σας.
- Αποφύγετε τις υποθέσεις, κρατήστε ένα ανοιχτό μυαλό, συνειδητά ρωτήστε και ακούστε προσεκτικά. Δεν είναι όλα όπως φαίνονται και είναι συναρπαστικά!
- Υποστηρίξτε την ψυχική σας στάση - βεβαιωθείτε ότι δεν είστε κουρασμένοι με αρκετό ύπνο, άσκηση και υγιεινή διατροφή.
- Περικυκλώστε τον εαυτό σας με ανθρώπους που είναι ενθουσιώδεις - αποφύγετε τους αποστραγγιστές ενέργειας - για να μολυνθείτε από τη θετική στάση και την ενέργεια.

Πώς να αναπτύξετε και να υποστηρίξετε τον ενθουσιασμό σε μια ομάδα

- Να είστε υπερήφανοι - το να αισθάνεστε υπερήφανοι για κάτι που κάνετε ή να πετυχαίνετε και να το μοιράζεστε με άλλους δημιουργεί έναν διαρκή ενθουσιασμό και ενθαρρύνει τους ανθρώπους να ακολουθήσουν το παράδειγμά σας.
- Εστιάστε στην ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής - κάντε τα μέλη της ομάδας σας να αισθάνονται ότι ενδιαφέρεστε για την ευημερία τους προσφέροντας ευέλικτο χρόνο εργασίας, υγειονομική περίθαλψη ή επιλογές φροντίδας παιδιών ή άλλα κίνητρα που μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική τους αξία ζωής.
- Έκπληξη - προσφέρετε στον υπάλληλο σας ένα απογευματινό ρεπό, ένα μπόνους έκπληξη ή ένα μικρό δώρο - ωραίες χειρονομίες βοηθούν στη δημιουργία μιας θετικής ατμόσφαιρας.
- Ξεκινήστε ή προσφέρετε να βοηθήσετε το συνάδελφό σας με ένα νέο έργο - το να είστε προορατικοί εκθέτει την ενέργεια και την αφοσίωσή σας.
- Χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα στην επικοινωνία με τους ανωτέρους, τους συνομηλίκους και τους πελάτες σας.
- Γιορτάστε τα επιτεύγματα - είναι σημαντικό να παρατηρήσετε, να γιορτάσετε, να απονεμίσετε επιτυχία - δημιουργεί ενθουσιασμό και αυξάνει την αφοσίωση.





Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη διάσταση ενθουσιασμού της ομάδας σας.

Διάσταση	Βαθμολογία		
	Δυνατό	Επαρκής	Ανάγκη βελτίωσης
Ενθουσιώδης			
Αγαπώ τη δουλειά μου και νιώθω ενθουσιασμένος γι' αυτό.	☒	☐	☐
Τείνω να επικεντρώνομαι στις θετικές πτυχές οποιασδήποτε κατάστασης.	☒	☐	☐
Έχω πάθη και χόμπι στα οποία αρραβωνιάζομαι τακτικά.	☒	☐	☐
Ο 27χρονος μέσος έχει 11,5 15 άουτ και 1,5 αισζ.	☒	☐	☐
Φροντίζω τον εαυτό μου με αρκετό ύπνο, άσκηση και υγιεινή διατροφή.	☒	☐	☐
Θεωρώ τον εαυτό μου ενθουσιώδη άνθρωπο.	☒	☐	☐
Ομαδική κουλτούρα			
Τα μέλη της ομάδας μου αισθάνονται ενεργητικά, εμπνευσμένα και παθιασμένα με τη δουλειά τους.	☒	☐	☐
Αισθανόμαστε περήφανοι για την ομάδα μας και την αποστολή και το όραμα της εταιρείας μας.	☒	☐	☐
Έχουμε ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον.	☒	☐	☐
Τα περισσότερα μέλη της ομάδας μου είναι θετικοί, χαρούμενοι άνθρωποι.	☒	☐	☐
Ενθαρρύνουμε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και επαγγελματικής ζωής και προσπαθούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής.	☒	☐	☐
Αναγνωρίζουμε και γιορτάζουμε τα επιτεύγματά μας.	☒	☐	☐
Ευκαιρίες ανάπτυξης			
Χρησιμοποιούμε έρευνες ενθουσιασμού ή άλλα εργαλεία για να μετράμε τακτικά τον ενθουσιασμό των μελών της ομάδας.	☒	☐	☐
Λαμβάνουμε μέτρα για να αυξήσουμε το επίπεδο ενθουσιασμού της ομάδας.	☒	☐	☐
Η εταιρεία προσφέρει ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.	☒	☐	☐
Ενθαρρύνουμε και επιβραβεύουμε τον ενθουσιασμό, την προορατικότητα και την αφοσίωση.	☒	☐	☐



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Διαδραστικά εργαλεία

- [Self-motivation quiz](#)

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [How an Enthusiastic Approach to Life Can Drive Success in Your Work and Relationships](#)
- [70 Examples of Passions You Can Pursue in Your Life and Career](#)

Βίντεο

- [How to Manufacture Fascination and Engineer Enthusiasm. Jason Goldberg, TEDxRaleigh, 2016](#)
- [Intentional Enthusiasm: How to accelerate personal greatness. Sonny Melendrez, TEDxSanAntonio, 2018](#)

Άρθρα

- [Enthusiasm – The Sixth Key to a Successful Future](#)
- [How a 'growth mindset' can lead to success](#)

Βιβλία

- [Row the Boat: A Never-Give-Up Approach to Lead with Enthusiasm and Optimism and Improve Your Team and Culture - Jon Gordon](#)
- [Enthusiasm Makes the Difference - Norman Vincent Peale](#)

Ενεργή ακρόαση



1. Περιγραφή της ενεργής ακρόασης



Το μεγαλύτερο πρόβλημα επικοινωνίας είναι ότι δεν ακούμε να καταλαβαίνουμε. Ακούμε την απάντηση.

- unknown

Αν έπρεπε να μιλήσουμε περισσότερο από τη λίστα, θα είχαμε δύο γλώσσες και ένα αυτί..

- Mark Twain

Τι είναι η ενεργή ακρόαση;

Η ακοή (όπως η γεύση, η αφή, η όραση) είναι μία από τις φυσικές μας αισθήσεις. Ακούμε πάντα κάτι, δεν απαιτείται απαραίτητα ιδιαίτερη προσοχή. Η ακρόαση, ωστόσο, απαιτεί εστίαση και προσοχή. Η ακρόαση είναι σκόπιμη (πράγματι, όπως η αφήγηση) και ένα μόνο «μήνυμα» (π.χ. μια ιστορία, μουσική).

Θα μπορούσαμε επίσης να δηλώσουμε ότι γεννιόμαστε με ακοή, αλλά αναπτύσσουμε την ακρόαση μαθαίνοντας σε (κοινωνικά) πλαίσια. Οι ακουστικές μας ικανότητες (ή η έλλειψη) έχουν ήδη αναπτυχθεί κατά τα πρώτα μας χρόνια (π.χ. οικογένεια). Μερικοί λένε ότι η ακρόαση μπορεί ακόμη και να έχει αξία επιβίωσης: ακούγοντας τις εμπειρίες άλλων μαθαίνουμε επίσης. "Πληρώνει" να ακούς.

Μερικές φορές αναμινύεται με την «ενσυναίσθηση» που δίνει προσοχή σε ένα άλλο άτομο με ενσυναίσθηση, δηλαδή συναισθηματική αναγνώριση, συμπόνια, συναίσθημα, διορατικότητα. Πράγματι, μερικές φορές η γραμμή μεταξύ ενεργού και ενσυναίσθησης ακρόασης είναι πολύ

λεπτή, και σε πραγματικές συζητήσεις μπορούν να συμβούν και τα δύο.

Η ενσυναίσθηση σας επιτρέπει να αναπτύξετε και να ενισχύσετε τις σχέσεις με μια ισχυρότερη κατανόηση του τι μεταδίδεται, τόσο διανοητικά όσο και συναισθηματικά, είναι ένα βήμα παραπέρα από την ενεργή ακρόαση, καθώς ο στόχος είναι να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου.

Για τι πρόκειται;

Η ενεργή ακρόαση έχει να κάνει με το να μπορείς να ακούς ο ένας τον άλλον. Είναι:

- Ουδέτερο και μη επικριτικό
- Ασθενής (οι περίοδοι σιωπής δεν "γεμίζουν")
- Λεκτική και μη λεκτική ανάδραση για την εμφάνιση σημείων ακρόασης (π.χ. χαμόγελο, επαφή με τα μάτια, κλίση μέσας, κατοπτρισμός)
- Κάντε ερωτήσεις
- Αντανακλώντας αυτά που λέγεται
- Ζητώντας διευκρινίσεις
- Συνοψίζοντας

Γιατί είναι σημαντικό;

Η ενεργός ακρόαση είναι η βάση της αποτελεσματικής επικοινωνίας, φροντίζοντας να ακούτε και να κατανοείτε πραγματικά τι λέγεται. Λύνει συγκρούσεις.

Μπορείτε να θυμηθείτε μια συζήτηση με κάποιον στην οποία αργότερα δεν θα μπορούσατε να θυμηθείτε τι είναι αυτό που σας είπαν; Πώς συνέβη αυτό; Ήσουν ίσως πολύ απασχολημένος με το να σκέφτεσαι αυτό που θα έλεγες μετά, αντί να ακούς πραγματικά;

- Το να είσαι καλός επικοινωνιολόγος δεν έχει να κάνει μόνο με το τι λες και πώς το λες. Περιλαμβάνει επίσης να είσαι καλός ακροατής. Όταν ξέρεις ότι το άλλο άτομο σε ακούει πραγματικά, το επίπεδο προσοχής σε κάνει

αισθάνονται πολύτιμοι, ασφαλείς, κατανοητοί και σημαντικοί. Αντίθετα, όταν το άλλο άτομο δεν ακούει πραγματικά, αισθάνεστε αγνοημένοι και διχασμένοι.

- Ακούγοντας αποτελεσματικά, παίρνετε περισσότερες πληροφορίες, αυξάνετε την εμπιστοσύνη των άλλων σε εσάς, μπορείτε να μειώσετε τις συγκρούσεις, να υπονομεύετε καλύτερα τον τρόπο παρακίνησης των άλλων και να εμπνεύσετε ένα υψηλότερο επίπεδο δέσμευσης στους ανθρώπους που διαχειρίζεστε. Η ενεργή ακρόαση είναι πολύ σημαντική στις διαπραγματεύσεις, καθώς πρέπει να εξερευνήσετε και να κατανοήσετε τη θέση ενός άλλου ατόμου.

Ποια είναι τα οφέλη της ομαδικής εργασίας;

Δημιουργία συνδέσεων.

Η ενεργή ακρόαση βοηθά τους άλλους να αισθάνονται άνετα να μοιράζονται πληροφορίες μαζί σας. Όταν επιδεικνύετε την ικανότητά σας να ακούτε ειλικρινά τι έχουν να πουν οι άλλοι, οι άνθρωποι θα ενδιαφέρονται περισσότερο να επικοινωνούν μαζί σας σε τακτική βάση. Σε μια επιχειρηματική ρύθμιση, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να ανοίξετε ευκαιρίες συνεργασίας με άλλους, να ολοκληρώσετε γρήγορα την εργασία σας ή να ξεκινήσετε νέα έργα.

Οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

Η ενεργή ακρόαση μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε εμπιστοσύνη, είτε πρόκειται για φίλους, οικογένεια, συμμαθητές, υπαλλήλους, πελάτες ή προμηθευτές. Εάν οι άνθρωποι γνωρίζουν ότι μπορούν να σας μιλήσουν χωρίς να σας διακόψουν, να κριθούν ή να παρέμβουν, πιθανότατα θα σας εκμυστηρευτεί. Με αυτόν τον τρόπο οι άλλοι θα αισθάνονται άνετα να μοιράζονται πληροφορίες μαζί σας, οι οποίες βοηθούν στην ανάπτυξη αξιόπιστων και μακροπρόθεσμων σχέσεων και συμβιβασμών.

Επίλυση προβλημάτων ή διαφωνιών.

Η ενεργή ακρόαση άλλων θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε προκλήσεις και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν άλλοι ή να εντοπίσετε προβλήματα εντός ομάδων και οργανισμών. Ακούγοντας και επαναλαμβάνοντας αυτό που λέει το άλλο άτομο όχι μόνο σας βοηθά να διαμορφώσετε καλύτερα το πρόβλημα, σε περίπτωση διαφωνίας ή διαφωνίας μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις μετρήσεις σας και να βρείτε κενά στις διαφωνίες ή τη λογική που εκτίθενται από το άλλο άτομο. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει περισσότερο χώρο για συμβιβασμούς.

Διαπραγματεύσου καλύτερα.

Στις διαπραγματεύσεις, η ενεργός ακρόαση σας δίνει την ευκαιρία να αναλύσετε ακριβώς τι λέει το άλλο μέρος προκειμένου να τα εξετάσετε προσεκτικά και να τα κρίνετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να τα κατανοήσετε καλύτερα και να επιτύχετε μια καλύτερη συμφωνία. Όταν κανένα από τα δύο μέρη δεν ακούει πραγματικά, αυτές οι συζητήσεις μπορούν να γίνουν φόρμουλες με τις ίδιες ερωτήσεις να τίθενται ξανά και ξανά. Ωστόσο, ακούγοντας ενεργά και δημιουργώντας ανοιχτές ερωτήσεις, μπορείτε να μετακινήσετε τη συζήτηση.

Αποφύγετε να χάσετε πληροφορίες.

Ένας ενεργός ακροατής ασχολείται περισσότερο με το άτομο με το οποίο επικοινωνεί και ως εκ τούτου είναι συνήθως πιο σε θέση να ανακαλέσει συγκεκριμένες λεπτομέρειες ή κομμάτια πληροφοριών. Περιορίζει την πιθανότητα να χάσετε κρίσιμες πληροφορίες. Για παράδειγμα στο χώρο εργασίας μπορεί να μειώσει τα σφάλματα, καθώς οι οδηγίες διατηρούνται και γίνονται κατανοητές.

Αύξηση παραγωγικότητας/ανταγωνιστικότητας.

Σε ένα επιχειρηματικό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση εργαζομένων, πελατών και προμηθευτών. Ένα άτομο που αισθάνεται ότι ακούγεται και ακούει θα έχει την τάση να είναι πιο ικανοποιημένο και λιγότερο πιθανό να ψάχνει για ευκαιρίες αλλού. Για παράδειγμα, στην περίπτωση των εργαζομένων εάν αισθάνονται ότι έχουν σημασία και οι ανησυχίες και οι ιδέες τους ακούγονται, η παραγωγικότητα τείνει να αυξάνεται.

2. Εργαλειοθήκη



Οδηγός βήμα
προς βήμα



1.

**Μείνετε
συγκεντρωμένοι.
Κρατήστε φυσική
επαφή με τα μάτια,
μην κρίνετε και να
είστε υπομονετικοί.**

Κρατήστε τακτική οπτική επαφή με το άτομο με το οποίο επικοινωνείτε, με αυτόν τον τρόπο είστε αναγκασμένοι να δώσετε προσοχή στο άτομο μπροστά σας. Όχι μόνο θα είστε σε θέση να πάρετε καλύτερα τα μη λεκτικά συνθήματα, αλλά υπάρχει επίσης μικρότερος κίνδυνος να αποσπάσετε την προσοχή σας.

2.

Πραγματικά άκου..

Μην σκέφτεστε παρόμοιες εμπειρίες που πρέπει να πείτε στη συνέχεια και αποφύγετε να προσθέσετε το δικό σας χρώμα στη συζήτηση.

3.

Να επιτρέπονται περίοδοι σιωπής,

και επωφεληθείτε για να σκεφτείτε τι ειπώθηκε και να εστιάσετε στη μη λεκτική επικοινωνία που λαμβάνει χώρα σε στιγμές σιωπής. Όχι μόνο επιτρέπουν σε αυτές τις στιγμές να προβληματιστούν για το τι ειπώθηκε, αλλά επιτρέπουν επίσης στο άτομο που μιλάει να αναλογιστεί τι πρόκειται να πει.

4.

Από καιρό σε καιρό, επαναλάβετε τα λόγια του άλλου ατόμου ή παραφράστε το πίσω σε αυτά.

Λέγοντας πράγματα όπως "αυτό που ακούω είναι..." δίνει στο άλλο άτομο την ευκαιρία να διασφαλίσει ότι σας λέει όλα όσα χρειάζεται. Δείχνει επίσης ότι ενδιαφέρεστε αρκετά για να κάνετε μια ερώτηση για να βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε. Μην διακόπτετε εκτός αν χρειάζεστε διευκρινίσεις σχετικά με ένα συγκεκριμένο σημείο, ωστόσο κάντε την ερώτηση.

5.

Ενθαρρύνετε, αλλά μόνο αν χρειαστεί.

Μερικές φορές το άτομο με το οποίο μιλάτε δυσκολεύεται να σας πει τι θέλει να επικοινωνήσει, μπορείτε να παρέχετε κάποια ελαφριά ενθάρρυνση. Πρόσχε να μην βιαστείς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σύντομες προτάσεις όπως "και στη συνέχεια" ή "τι συνέβη μετά" ή "πώς αντέδρασε ο Τζον σε αυτό".

6.

**Όταν το άλλο άτομο τελειώσει την ομιλία, μπορείτε να
περιοσώτερες πληροφορίες σχετικά με τις πιυχές για τις
οποίες τις χρειάζεστε.**

Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις για να κατανοήσετε καλύτερα την κατάσταση, για παράδειγμα θα μπορούσατε να τους ρωτήσετε πώς μια συγκεκριμένη κατάσταση τους έκανε να αισθάνονται ή τι αισθάνονται ότι θα ήταν ο καλύτερος τρόπος για να χειριστείτε μια κατάσταση.



Περιπτωσιολογικές μελέτες

Μην αφήνετε τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας να μπουν στη μέση

Η υπόθεση

Η εταιρεία 1-800-GOT-JUNK?, η οποία ξεκίνησε το 1989, είχε έσοδα 60 εκατομμυρίων δολαρίων και απασχολούσε πάνω από 200 άτομα στα κεντρικά της γραφεία. Αυτή ήταν μια ελπιδοφόρα θέση για το αναπτυσσόμενο εγχείρημα, αλλά σύντομα ξέσπασε διαφωνία στην ομάδα ηγετική ομάδα πλοίων για το πώς να αναπτυχθεί. Ο Αντιπρόεδρος Οικονομικών συνέχισε να προειδοποιεί να δαπανήσει με μερικούς βασικούς τρόπους. Προειδοποίησε την ομάδα διαχείρισης για την ανάπτυξη, αλλά κανείς δεν άκουσε ποτέ πραγματικά.

Η πρόκληση

Ο Αντιπρόεδρος ήταν ένα ήσυχο, εσωστρεφές άτομο, με έναν υποτακτικό τρόπο ομιλίας. Αντίθετα, ο Διευθύνων Σύμβουλος και ο CoO ήταν κυρίαρχοι και εκφραστικοί. Κοιτάζοντας πίσω, είπαν: "Επειδή δεν ήταν σωστός στα μούτρα μας γι' αυτό, σπρώχνοντάς μας, αφήσαμε τα λόγια του να πάνε από το ένα αυτί και έξω από το άλλο." Ως αποτέλεσμα, οι προειδοποιήσεις του Αντιπροέδρου δεν ακούστηκαν και η εταιρεία επεκτάθηκε πολύ γρήγορα και ξέμεινε από μετρητά. Αντιμετώπισαν σημαντικά οικονομικά προβλήματα, γεγονός που κατέστησε δυσκολότερη την αντιμετώπιση της οικονομικής ύφεσης το 2009.

Το αποτέλεσμα

Ευτυχώς η εταιρεία επέζησε, και ο CoO ήταν σε θέση να αλλάξει τους τρόπους του. Η εμπειρία του έμαθε να εντοπίζει την απογοήτευση στο πρόσωπο κάποιου όταν μιλάει ακόμα δεν αισθάνεται ότι ακούγεται. "Είναι σημαντικό να το ψάξω, να ξέρω αν τους άκουγα πραγματικά ή απλά να τους εξευμενίζω", λέει. "Και ως ηγετική ομάδα, μάθαμε ότι έπρεπε να ακούσουμε και να δώσουμε προσοχή σε όλους, λαμβάνοντας υπόψη- λιγότερο το στυλ επικοινωνίας τους".

Βοηθώντας τους ηγέτες να σχηματίσουν βαθιές συνδέσεις δημιουργώντας ενεργές δεξιότητες ακρόασης και ανατροφοδότησης

Η υπόθεση

Με βάση τις λειτουργικές επιδόσεις και τα οικονομικά αποτελέσματα, η Copa Airlines είναι μία από τις αεροπορικές εταιρείες με τις καλύτερες επιδόσεις στον κόσμο. Αλλά οι ηγέτες του Κόπα δεν στηρίζονται στις δάφνες τους. Το Κόπα εξυπηρετεί μια μεγάλη αγορά, την Αμερική, όπου τα αεροπορικά ταξίδια προβλέπεται να αυξηθούν ταχύτερα από τον παγκόσμιο μέσο όρο.

Η πρόκληση

Όχι μόνο η εταιρεία αναπτύχθηκε ραγδαία για σχεδόν 2 δεκαετίες, αλλά τα τελευταία χρόνια, το εργατικό δυναμικό της έχει μετατοπιστεί σε ένα νεότερο δημογραφικό. Η συμμετοχή των εργαζομένων στο Κόπα είναι γενικά υψηλή. Ωστόσο, ένας από τους 2 δείκτες KPI που βασίζονται στον πολιτισμό — ο δείκτης ηγεσίας του Co- pa — δεν ήταν στα βέλτιστα επίπεδα. Ιστορικά, οι ηγέτες του Κόπα έχουν επικεντρωθεί σε επιχειρηματικούς στόχους. Τώρα οι ηγέτες της αεροπορικής εταιρείας θα κληθούν να συνδεθούν καλύτερα με τους ανθρώπους που ηγούνται, βοηθώντας την αεροπορική εταιρεία να συνεχίσει τις ισχυρές επιδόσεις της.

Το αποτέλεσμα

Σε συνεργασία με την εταιρεία συμβούλων, εντοπίστηκε η ευκαιρία για υψηλή απόδοση του χρόνου των τρένων, εστιάζοντας στην ανάπτυξη 2 ζωτικών δεξιοτήτων: την ενεργό ακρόαση και την παροχή ανατροφοδότησης. Αυτές οι 2 δεξιότητες θα καλύψουν περίπου το 80% των επιθυμητών νέων ηγετικών συμπεριφορών. Αναπτύχθηκε μια κλιμακούμενη λύση που αποτελείται από: ένα εργαστήριο μισής ημέρας που εκπαιδευσε τους ηγέτες στη μέθοδο ανατροφοδότησης Κατάστασης – Συμπεριφοράς – Αντίκτυπου (SBI), TM η οποία βοηθά τους ανθρώπους να παρέχουν χρήσιμα σχόλια σχετικά με τις θετικές και αρνητικές συμπεριφορές. Οι ηγέτες έλαβαν επίσης εκπαίδευση στην ενεργό ακρόαση, μαθαίνοντας να επικεντρώνονται σε αυτά που λένε, να το κατανοούν πλήρως, να ανταποκρίνονται και να θυμούνται. Αυτή η βαθύτερη ακρόαση περιλαμβάνει την κατανόηση των γεγονότων συν τα συναισθήματα και τις αξίες, βοηθώντας τους ηγέτες να πληρηθούν καλύτερα σε κρίσιμες συνομιλίες.



Άσκηση

Πώς να ξέρετε αν είστε καλός ακροατής;

Κάντε στον εαυτό σας μερικές ερωτήσεις (και απαντήστε στον εαυτό σας με ειλικρινή τρόπο):

- Έχετε ισχυρή ενσυναίσθηση και προσπαθείτε πραγματικά να καταλάβετε μια διαφορετική άποψη;
- Κάνεις ερωτήσεις παρακολούθησης;
- Πώς αντιδράς στην κριτική;
- Χρησιμοποιείτε τη γλώσσα του σώματός σας για να υποστηρίξετε τον ομιλητή;
- Βλέπεις τη γλώσσα του σώματός τους για να πάρεις το μήνυμά τους;
- Ξέρεις πού πρέπει να βελτιωθείς ως ακροατής;

Καθώς η ενεργή ακρόαση είναι δύσκολο να ασκηθεί μόνη της, εδώ είναι μερικές ασκήσεις που μπορούν να γίνουν σε μικρά groups.

Άσκηση 1 Σε μια ομάδα 2 ή 3 ατόμων, κάθε μέλος παίρνει σειρά για να ακούσει για 5 λεπτά σε ένα από τα άλλα μέλη της ομάδας που θα μιλήσει σε ένα τέντωμα για 5 λεπτά χωρίς να διακοπεί. Κανένα άλλο άτομο από την ομάδα δεν μπορεί να μιλήσει κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Στο τέλος του χρόνου ακρόασης, τα μέλη που άκουγαν πρέπει να παραφράσω ό,τι άκουγε για 5 λεπτά. Αφού τελειώσει ο ακροατής, το άτομο που μιλούσε διορθώνει, διευκρινίζει και επιβεβαιώνει αν αυτό που λέει ο ακροατής ήταν σωστό ή όχι.

Μέσω αυτής της άσκησης, βελτιώνονται οι αντανακλαστικές δεξιότητες και οι παραφραστικές δεξιότητες των ακροατών.

Άσκηση 2 Εκτός από τη βελτίωση της ακοής σας, αυτή η άσκηση σας βοηθά να αναπτύξετε την ικανότητα να κάνετε ερωτήσεις και να ζητάτε πληροφορίες για να διευκρινίσετε την κατανόησή σας.

1. Επιλέξτε έναν εθελοντή και πάρτε ένα στυλό και χαρτί.
2. Ζητήστε από τον σύντροφό σας να επιλέξει από ένα σύνολο εικόνων, αλλά να μην σας επιτρέψει να δείτε την εικόνα που επιλέγει.
3. Αφιερώστε πέντε λεπτά για να κάνετε όσες ερωτήσεις επιθυμείτε σχετικά με την εικόνα. Ο συνεργάτης σας μπορεί να τους απαντήσει και να περιγράψει την εικόνα.
4. Σχεδιάστε την εικόνα, με βάση αυτά που έχετε ακούσει.
5. Μετά από πέντε λεπτά, σταματήστε και συγκρίνετε αυτό που σχεδιάσατε με την πραγματική εικόνα. Τι πήγε καλά; Τι πήγε στραβά;

Συμβουλές και κόλπα

1. Αν περιμένετε μια συνομιλία, ΜΕΙΩΣΤΕ Τους ΠΕΡΙΣΠΑΣΜΟΥΣ – επιλέξτε έναν ήσυχο χώρο, απενεργοποιήστε τον ήχο του κινητού σας τηλεφώνου ή άλλων συσκευών
2. Ενεργός ακρόαση σημαίνει να είσαι ΠΛΗΡΩΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΟΣ. Σημαίνει να προσφέρετε στο άτομο που επικοινωνεί μαζί σου την πλήρη και αμέριστη προσοχή σου.
3. Επιδείξτε την ενεργή ακρόαση κάνοντας
4. ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ με το ηχείο.
5. Επικοινωνήστε τη λειτουργία ακρόασης και την ενσυναίσθηση με τη ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, π.χ. χαμογελώντας, κουνώντας το κεφάλι σας για να επιβεβαιώσετε ότι προσέχετε. Παρακολουθήστε τη γλώσσα του σώματος και τη φωνή του ατόμου που επικοινωνεί - ακούγονται κουρασμένοι, ενθουσιώδεις ή μπερδεμένοι;
6. ΜΗΝ ΔΙΑΚΟΠΤΕΤΕ το άτομο που επικοινωνεί ή αλλάζει το θέμα χωρίς να απαντήσετε ή να προσθέσετε σε αυτά που έχουν πει.
7. Συχνά βοηθά να ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ αυτό που έχετε ακούσει, ώστε να γνωρίζετε ότι προσέχετε και το γνωρίζουν επίσης.
8. Κάντε ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ για να μάθετε περισσότερα και να σας δείξουμε ότι ακούγατε πραγματικά.

Δοκιμάστε να κάνετε μερικές ασκήσεις ακρόασης με τους φίλους ή τους συναδέλφους σας, για να κατανοήσετε καλύτερα τι είναι η κακή και καλή ακρόαση.

Η αυτογνωσία σχετικά με τις δεξιότητές σας στην ακρόαση είναι το πρώτο βήμα για να τις κάνετε καλύτερες. Ακόμα κι αν αισθάνεται λίγο τεχνητό στην αρχή, με πρακτική καλή ακρόαση θα γίνει φυσικό. Μόλις αρχίσετε να συμπεριφέρεστε σαν καλός ακροατής, θα συνειδητοποιήσετε ότι είστε καλός ακροατής και τελικά θα γίνετε ένας.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Οι ενεργές δεξιότητες ακρόασης μπορούν να διδαχθούν και να αποκτηθούν μόνο με πειραματισμό τους, οπότε εξασκηθείτε σε αυτό που κηρύττετε και χρησιμοποιείτε ενεργή ακρόαση σε όλες τις δεσμεύσεις σας με τους άλλους.



Λίστα ελέγχου πριν ξεκινήσω

Σε μια προσπάθεια να μας κάνει καλύτερους ακροατές (ή ενεργούς ακροατές) υπό αυτή την έννοια, η Senova (2017) προσφέρει μια πολύ χρήσιμη λίστα ελέγχου «διοχετεύεται» όταν πρόκειται για συντονισμό στην ενεργή / ενσυναίσθηση ακρόαση:

Κανάλι	Ελέγξτε τον εαυτό σας	
Κανάλι 0 Συντονισμένο (δεν είστε παρόντες)	"Αλήθεια ακούω; Θα μπορούσα να απαντήσω σε μια ερώτηση αν κάποιος με ρωτούσε αυτή τη στιγμή;"	☐
Κανάλι 1 Εαυτός (επικριτικό, ακούγοντας τον εαυτό του)	"Περιμένω να σταματήσουν να μιλάνε για να πω το σημαντικό μου κομμάτι; Εξασκούμαι σε αυτό που πρόκειται να πω στη συνέχεια, αντί να ακούω προσεκτικά αυτά που λένε τώρα;"	☐
Κανάλι 2 Συμφωνία (οικείο, ακούγοντας για ομοιότητα)	"Ακούω κάτι παρόμοιο με αυτό που ήδη γνωρίζω, ή επικεντρώνομαι στο αν συμφωνούν ή όχι με αυτό που μόλις είπα; Ψάχνω για συμμάχους σε αυτή την κατάσταση;"	☐
Κανάλι 3 Κρίσιμος (factual, listening for evidence)	"Ακούω αποδείξεις ότι αυτό που λένε είναι σωστό; Ψάχνω για στοιχεία που να υποστηρίζουν την ιστορία / τη δουλειά τους;"	☐
Κανάλι 4 Ενσυναίσθηση (συνδεδεμένο, ακούγοντας από την οπτική γωνία του ομιλητή / ταμία)	"Ακούω από ένα μέρος που δεν έχει άλλο κίνητρο από το να συνδεθεί με την προοπτική τους; Καταλαβαίνω πώς είναι να έχεις αυτή την προοπτική;"	☐
Κανάλι 5 Παραγωγική (διορατικότητα, ακούγοντας από την πιθανότητα)	"Χρησιμοποιώ την ενσυναίσθηση και τη διορατικότητά μου για το πλαίσιο και το κίνητρό τους για να βοηθήσω στην επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος; Έχω πάρει θέση για τη δυνατότητα, να διασφαλίσω ότι είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε μια ουσιαστική εναλλακτική λύση;"	☐



Πόροι για περαιτέρω ανάγνωση

Βίντεο

- [How to actively listen to others](#)
- [5 ways to listen better](#)
- [Communication Skills: Empathetic Listening](#)
- [How To Improve Your Listening Skills](#)

Άρθρα

- [Listening as a lifelong learning skill- what, why, and how](#)
- <https://www.edutopia.org/article/value-active-listening>
- <https://hbr.org/2016/07/what-great-listeners-actually-do>
- <https://positivepsychology.com/active-listening/>
- <https://fs.blog/2017/07/active-listening/>

Βιβλία

- I Hear You: The Surprisingly Simple Skill Behind Extraordinary Relationships, Author: Michael S. So- rensen.
- Active Listening Techniques: 30 Practical Tools to Hone Your Communication Skills. Author: Nixaly Leonardo
- The Lost Art of Listening. Author: Michael P. Nichols (available also as audio book).
- This Human. Author: Melis Senova.

