

2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα

Διάρκεια: 5 ώρες
Εκπαιδεύτρια: Μελίνα Μουρτζιάπη



enterschoolmind



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



enterschoolmind



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Συντονιστής του Έργου:



MMC Mediterranean
Management Centre

<http://www.cycert.org.cy/index.php/el/>

Συνεργάτες του έργου

RINOVA
innovate, create & regenerate

<http://dim-ap-varnavas-lef.schools.ac.cy/>

15billionebp

www.rinova.co.uk



<https://15billionebp.org/>

FH JOANNEUM
University of Applied Sciences

www.dimitra.gr

GRUPPO 4

<https://blogs.sch.gr/4dimtyrnavlar/>

<https://www.fh-joanneum.at/>

<https://www.gruppo4.com/>



enterschoolmind

Αυτογνωσία & Αυτο- αποτελεσματικότητα

«Η ικανότητα της σε βάθος γνώσης του εαυτού και η πίστη στον εαυτό μας ώστε να συνεχίσει να εξελίσσεται»

(Ορισμός *EntreComp: The Entrepreneurship Competence Framework, European Commission*)



Μαθησιακά Αποτελέσματα



enterschoolmind

9. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

10. ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ / ΘΕΩΡΙΩΝ ΤΩΝ DUVAL & WICKLUND, ΚΑΙ GOLEMAN, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΥΣΤ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ, ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ, ΤΩΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΕ ΣΤΟΧΟΥΣ

11. ΑΝΑΘΕΣΗ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΘΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΩΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΩΣ ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΟΥΣ

12. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΟΥ ALBERTO BANDURA ΣΧΕΤΙΚΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΤΟΥΣ

13. ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΟΥΣ ΩΣ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Κανόνες Εργαστηρίου

- ▶ Κινητά Τηλέφωνα
- ▶ Κάπνισμα
- ▶ Διαλείμματα
- ▶ Άλλα



Συμμετοχή

Σεβασμός

Εκφράστε τη γνώμη σας



enterschoolmind

Τι είναι η Αυτογνωσία;

- ▶ Η Αυτογνωσία είναι η συνειδητή επίγνωση του χαρακτήρα και των συναισθημάτων του ίδιου του ατόμου.
- ▶ «Να είμαστε αρκετά συνειδητοποιημένοι ώστε να γνωρίζουμε ότι κάνουμε λάθη».



Τι είναι η Αυτογνωσία;

- ▶ Η κατοχή αυτογνωσίας σας βοηθά να κατανοήσετε τους άλλους ανθρώπους και το πώς βλέπουν εσάς και τις ενέργειές σας.
- ▶ Πολλοί άνθρωποι υποθέτουν ότι η αυτογνωσία έρχεται **εύκολα και φυσικά**, αλλά αυτή η αίσθηση αυξημένης συνειδητοποίησης μπορεί στην πραγματικότητα να είναι δύσκολο να επιτευχθεί.



Τι είναι η Αυτογνωσία;

- Με απλά λόγια, **η αυτογνωσία** είναι η γνώση του εαυτού μας, δηλαδή των μοναδικών χαρακτηριστικών μας τα οποία περιλαμβάνουν σκέψεις, εμπειρίες και ικανότητες.



Τι είναι η Αυτογνωσία;

- ▶ Ο ψυχολόγος Daniel Goleman στο βιβλίο του με τις μεγαλύτερες πωλήσεις «Συναισθηματική νοημοσύνη», πρότεινε έναν δημοφιλή ορισμό της αυτογνωσίας ως **« της γνώσης των εσωτερικών καταστάσεων, των προτιμήσεων, των πόρων και της διαίσθησης του ατόμου »**.
- ▶ Αυτός ο ορισμός δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην ικανότητα παρακολούθησης του εσωτερικού μας κόσμου, των σκέψεων και των συναισθημάτων μας καθώς αυτά προκύπτουν.



enterschoolmind



Τι είναι η Αυτογνωσία;

- ▶ Συνήθως τα πράγματα στη θεωρία είναι πιο εύκολα απο ό,τι στην πράξη.
- ▶ Ποιος είναι όμως ο σωστός δρόμος για την αυτογνωσία;



Τι είναι η Αυτογνωσία;

- ▶ Η αυτογνωσία δεν αφορά απλά τη συγκέντρωση γνώσεων για τον εαυτό μας αλλά επίσης αφορά την εσωτερική επικοινωνία με τον εαυτό μας, που γίνεται με τη καρδιά και το μυαλό μας.
- ▶ Το μυαλό μας είναι εξαιρετικά ικανό να αποθηκεύει πληροφορίες σχετικά με το πώς αντιδρούμε σε ένα συγκεκριμένο γεγονός και με αυτόν τον τρόπο σχεδιάζει ένα πρόχειρο σχέδιο της συναισθηματικής μας ζωής.



Τι είναι η Αυτογνωσία; Το μοντέλο του «παράθυρου Johari»

- Το μοντέλο του **«παράθυρου Johari»** προτάθηκε ακριβώς για να τονίσει ότι μερικά στοιχεία του εαυτού μας μάς είναι γνωστά και μερικά μας είναι άγνωστα, όπως επίσης και μερικά στοιχεία του εαυτού μας είναι γνωστά και άλλα άγνωστα στους άλλους ανθρώπους με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή.

Πράγματα που γνωρίζουν οι άλλοι για εμένα

Πράγματα που γνωρίζω

Πράγματα που δε γνωρίζω



1 ΑΝΟΙΧΤΟ



2 ΚΡΥΦΟ

Πράγματα που δε γνωρίζουν οι άλλοι για εμένα



3 ΤΥΦΛΟ



4 ΑΓΝΩΣΤΟ

Τι είναι η Αυτογνωσία;

- ▶ Η αυτογνωσία είναι η θεμέλιος λίθος της συναισθηματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με τον Daniel Goleman.
- ▶ Η ικανότητα παρακολούθησης των συναισθημάτων και των σκέψεών μας, αλλά και του τρόπου που μεταλλάσσονται είναι το κλειδί για την καλύτερη κατανόηση του εαυτού μας και την ψυχική ηρεμία που προκαλεί η συνειδητοποίηση του ποιοι είμαστε.



I am not self-Obsessed

I am Self-Aware!!!



<http://sheshachaturvedi.blogspot.in>



enterschoolmind

Τι είναι η Αυτογνωσία;

- ▶ Η μελέτη του **Sutton** διαπίστωσε ότι οι πτυχές του **αυτο-στοχασμού, της διορατικότητας και της αυτογνωσίας** μπορούν να οδηγήσουν σε οφέλη όπως το να γίνει κάποιος πιο εύκολα αποδεκτός.
- ▶ Αρκετές έρευνες έχουν καταλήξει στο ότι η αυτογνωσία αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό των επιτυχημένων επιχειρηματιών/ηγετών.



Αυτογνωσία- Γιατί είναι δύσκολο να κατακτήσει κάποιος την αυτογνωσία;

- ▶ Εάν η αυτογνωσία είναι τόσο σημαντική, γιατί δεν έχουμε όλοι το ίδιο επίπεδο αυτογνωσίας;
- ▶ Η πιο προφανής απάντηση είναι ότι τις περισσότερες φορές απλά δεν παρατηρούμε συνειδητά τον εαυτό μας. Με άλλα λόγια, δεν είμαστε εκεί για να προσέξουμε τι συμβαίνει μέσα μας ή γύρω μας.

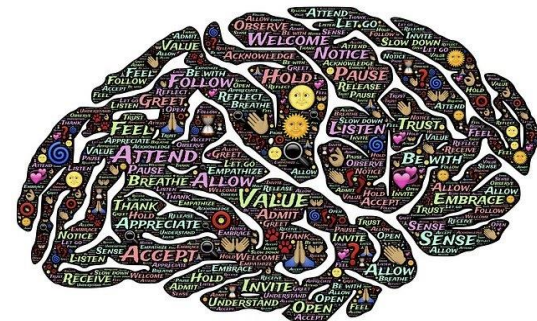


enterschoolmind



Αυτογνωσία- Γιατί είναι δύσκολο να έχεις αυτογνωσία;

- ▶ Η προϋπάρχουσα πεποίθηση που έχουμε για τον εαυτό μας μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο χειριζόμαστε τις καταστάσεις που ζούμε τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον, π.χ. ξεχνάμε ένα ραντεβού για φαγητό που είχαμε κανονίσει με ένα φίλο.
- ▶ Επιπλέον, η προκατάληψη που έχουμε για ένα άτομο ή μια κατάσταση μπορεί να μας επηρεάσει όσον αφορά την αναζήτηση ή την ερμηνεία πληροφοριών με τρόπο που επιβεβαιώνει την πρότερη αντίληψή μας για κάτι.



Αυτογνωσία- Γιατί είναι δύσκολο να έχεις αυτογνωσία;

- ▶ Ο Daniel Kahneman είναι βραβευμένος με Nobel για τη συμβολή του στη συμπεριφορική επιστήμη.
- ▶ Στην ομιλία του στο TED, ο Kahneman εξηγεί τη διαφορά μεταξύ του « **εαυτού που βιώνει μια κατάσταση** » και του « **εαυτού που θυμάται** » και πώς αυτή η σχέση επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων.



Αυτογνωσία- Γιατί είναι δύσκολο να έχεις αυτογνωσία;

- ▶ Επίσης, ο Daniel Kahneman εξηγεί πώς νιώθουμε για την εμπειρία την οποία βιώνουμε τη στιγμή που τη βιώνουμε και πώς την θυμόμαστε μετά.
- ▶ Ισχυρίζεται ότι η αίσθηση ή η μνημη σχετικά με την ίδια εμπειρία, μπορεί να είναι πολύ διαφορετική και ότι η σχέση μεταξύ του τι βιώσαμε και πώς το θυμόμαστε μπορεί να φτάνει σε πόσοστο 50% ομοιότητα.



Αυτογνωσία- 5 τρόποι για να καλλιεργήσετε την αυτογνωσία

- ▶ Δημιουργήστε χώρο και χρόνο για τον εαυτό σας
- ▶ Εξασκηθείτε με ενσυνειδητότητα
- ▶ Κρατήστε ημερολόγιο
- ▶ Εξασκηθείτε στην ενεργή ακρόαση
- ▶ Εντοπίστε διαφορετικές προοπτικές



Δραστηριότητα Αυτογνωσίας

Κρατήστε ένα ημερολόγιο.

- ▶ Το να **κρατά κανείς ημερολόγιο** δημιουργεί ένα σταθερό αρχείο για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα γεγονότα στη ζωή του/της.
- ▶ Το να **κρατά κανείς ημερολόγιο** του/της δίνει την ευκαιρία να κοιτάξει πίσω στα σημαντικά γεγονότα της ζωής του/της και να ανακαλύψει ξανά πώς αισθάνθηκε εκείνη τη στιγμή και πώς λειτούργησε.



Δραστηριότητα Αυτογνωσίας

Κρατήστε ημερολόγιο.

- Γράψτε ένα σύντομο κείμενο για το πώς περάσατε την μέρα σας και έπειτα αφού το διαβάσετε, σκεφτείτε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να αντιδράσετε στις καταστάσεις που βιώσατε.



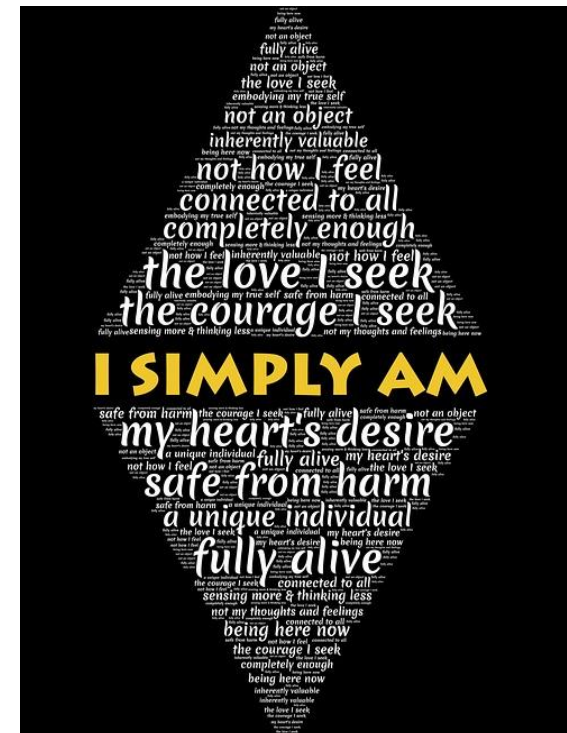
Αυτογνωσία

- ▶ Ως ανθρώπινα όντα, δεν μπορούμε να κατανοήσουμε πλήρως τον εαυτό μας. Ωστόσο, αυτό το ταξίδι της εξερεύνησης και της κατανόησης του εαυτού μας είναι που κάνει τη ζωή να αξίζει.
- ▶ Είτε θέλετε να αποδεχτείτε περισσότερο τον εαυτό σας, είτε να αποδεχτείτε τους άλλους, η καλλιέργεια της αυτογνωσίας είναι κάτι που αξίζει να επιδιώξετε.



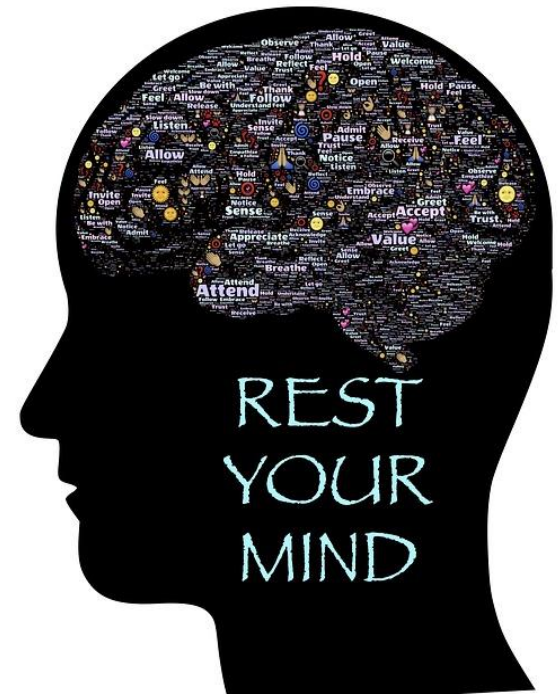
Αυτογνωσία- Ερωτήσεις

- ▶ Πώς νιώθεις για τον εαυτό σου;
- ▶ Συμμετέχεις σε δραστηριότητες για να ξεφύγεις από την πραγματικότητα;
- ▶ Τι νομίζεις ότι δεν θα μπορούσες να εγκαταλείψεις ποτέ;
- ▶ Πιστεύεις σε κάθε σκέψη που σκέφτεσαι;



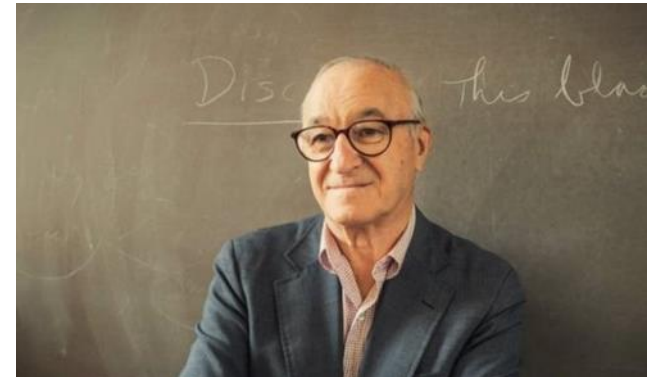
Αυτογνωσία-Ερωτήσεις

- ▶ Στη λίστα με τις υποχρεώσεις σου υπάρχει κάτι που δεν υλοποιήθηκε ποτέ;
- ▶ Πώς θα σε περιέγραφε ο καλύτερος σου φίλος;
- ▶ Θεωρείς την παιδική σου ηλικία μια ευτυχισμένη χρονική περίοδο;
- ▶ Πότε αισθανθήκες απογοητευμένος/απογοητευμένη το τελευταίο διάστημα;



Τι είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα;

- ▶ Ο ψυχολόγος Albert Bandura έχει ορίσει την αυτο-αποτελεσματικότητα ως την πίστη κάποιου στην ικανότητά του να πετύχει σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή να επιτύχει ένα στόχο.
- ▶ Η αίσθηση της **αυτο-αποτελεσματικότητας** μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στον τρόπο προσέγγισης των στόχων, των εργασιών και των προκλήσεων που αντιμετωπίζει το άτομο.



Τι είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα;

Βασικές σχετικές έννοιες:

- ▶ **Συναισθηματικές διαδικασίες:** διαδικασίες που ρυθμίζουν τις συναισθηματικές καταστάσεις και προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις.
- ▶ **Γνωστικές διαδικασίες:** διαδικασίες σκέψης που εμπλέκονται στην απόκτηση, οργάνωση και χρήση πληροφοριών.
- ▶ **Κίνητρα: ενεργοποίηση στη δράση.** Το επίπεδο κινήτρου αντικατοπτρίζεται στην επιλογή των τρόπων δράσης και στην ένταση και την επιμονή της προσπάθειας.
- ▶ **Αντιληπτή αυτο-αποτελεσματικότητα:** οι πεποιθήσεις των ανθρώπων για την ικανότητά τους να παράγουν αποτελέσματα.
- ▶ **Αυτορύθμιση:** άσκηση επιρροής όσον αφορά τα κίνητρα κάποιου, τις διαδικασίες σκέψης, τις συναισθηματικές καταστάσεις και τα πρότυπα συμπεριφοράς.



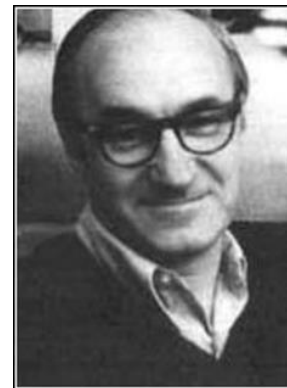
Τι είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα;

- **Αυτο-αποτελεσματικότητα** ορίζεται ως η πεποίθηση των ανθρώπων για τις ικανότητές τους να λειτουργούν αποτελεσματικά σε γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή τους. Οι πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας καθορίζουν το πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, πώς σκέφτονται, πώς κινητοποιούνται και πώς συμπεριφέρονται. Τέτοιες πεποιθήσεις παράγουν διαφορετικά αποτελέσματα μέσω τεσσάρων διαδικασιών οι οποίες είναι: **γνωστικές, ενίσχυσης κινήτρων, συναισθηματικές και διαδικασίες επιλογής.**



Τι είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα;

- ▶ Η ισχυρή αίσθηση αποτελεσματικότητας ενισχύει το άτομο στην επίτευξη των στόχων του και στην προσωπική του ευεξία και καθώς και στην αλληλεπίδραση με τους άλλους.
- ▶ Αντίθετα, οι άνθρωποι που αμφισβητούν τις ικανότητές τους αποφεύγουν τις δύσκολες εργασίες και τις θεωρούν ως προσωπικές απειλές.



In order to succeed, people need a sense of self-efficacy, to struggle together with resilience to meet the inevitable obstacles and inequities of life.

— Albert Bandura —

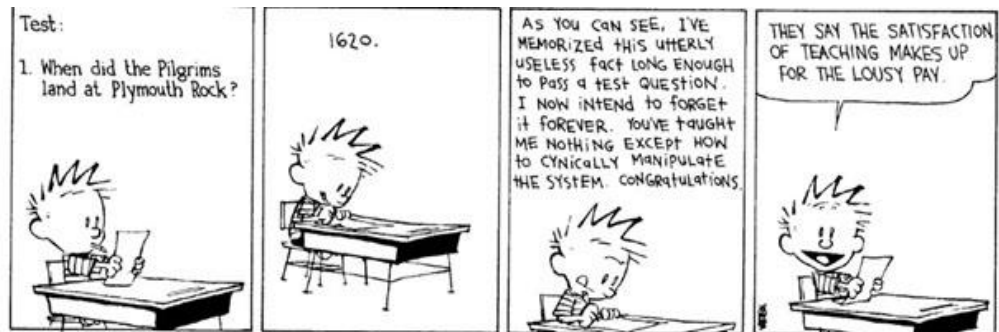
AZ QUOTES



enterschoolmind

Αυτο-αποτελεσματικότητα- Κλίμακα αυτο-αποτελεσματικότητας (στα παιδιά)

- ▶ Η αίσθηση της **αυτο-αποτελεσματικότητας** μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να αναπτύξει μια αίσθηση κυριαρχίας, η οποία στη συνέχεια ενισχύει μια ισχυρότερη αίσθηση αυτοπεποίθησης.
- ▶ Τα παιδιά με υψηλά επίπεδα **αυτο-αποτελεσματικότητας** τείνουν να εργάζονται σκληρότερα, αισθάνονται πιο αισιόδοξα και βιώνουν λιγότερο άγχος από ό,τι το σύνολο. Ένα παιδί με μεγάλη αίσθηση **αυτο-αποτελεσματικότητας** επιμένει περισσότερο στο να κατακτήσει τους στόχους του.



Αυτο-αποτελεσματικότητα- Ακαδημαϊκή κλίμακα αυτο-Αποτελεσματικότητας για μαθητές (Zimmerman)

- ▶ Η **Ακαδημαϊκή Κλίμακα Αυτο-Αποτελεσματικότητας** για αυτο-καθοδηγούμενη μάθηση είναι ένα θαυμάσιο εργαλείο για τον προσδιορισμό της σχέσης μεταξύ της ακαδημαϊκής απόδοσης και της αυτο-αποτελεσματικότητας.
- ▶ Η **Ακαδημαϊκή Αυτο-αποτελεσματικότητα** αφορά κυρίως τη γνώμη των μαθητών για το τι μπορούν ή δεν μπορούν να κάνουν, όταν τους παρέχονται συγκεκριμένοι πόροι.



Αυτο-αποτελεσματικότητα- Ακαδημαϊκή κλίμακα αυτο- αποτελεσματικότητας για μαθητές

- ▶ Οι μαθητές με υψηλή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας **τείνουν να έχουν καλύτερους βαθμούς και να δείχνουν μεγαλύτερη επιμονή για υλοποίηση εργασιών τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, σε σύγκριση με συμμαθητές τους με χαμηλότερη αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας.**
- ▶ Επιπλέον, οι μαθητές με υψηλή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας χρησιμοποιούν γνωστικές στρατηγικές που είναι χρήσιμες για την μάθηση, την οργάνωση του χρόνου τους και τη ρύθμιση των ενεργειών και των προσπαθειών τους για την επίτευξη των στόχων τους.



Αυτο-αποτελεσματικότητα- Ερωτήσεις

Ερωτήσεις:

1. Η μάθηση επηρεάζει τα κίνητρα;
2. Τα άτομα που βρίσκονται σε δράση διατηρούν υψηλό το αίσθημα της αυτο-αποτελεσματικότητας σε σχέση με τα άτομα που βρίσκονται ακόμη στο αρχικό στάδιο του σχεδιασμού της δράσης;
3. Η υψηλή αυτοπεποίθηση οδηγεί σε υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα;
Ή συμβαίνει το αντίθετο;
4. Ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μοντέλων αυτο-αποτελεσματικότητας;
5. Πώς η μη αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση;



Αυτο-αποτελεσματικότητα- Συμβουλές για τη βελτίωση της αυτο- αποτελεσματικότητας

- ▶ **Συμβουλές για τη βελτίωση της αυτο-αποτελεσματικότητας για μαθητές που δυσκολεύονται....**
- Αναθέστε μέτριας δυσκολίας εργασίες
- Χρησιμοποιήστε μοντέλα και μοτίβα μάθησης
- Διδάξτε συγκεκριμένες μαθησιακές στρατηγικές
- Αξιοποιήστε τα ενδιαφέροντα των μαθητών



Αυτο-αποτελεσματικότητα- Συμβουλές για τη βελτίωση της αυτο- αποτελεσματικότητας

- Επιτρέψτε στους μαθητές να κάνουν τις δικές τους επιλογές
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δοκιμάσουν
- Δώστε σε συχνή βάση συγκεκριμένα σχόλια και ανατροφοδότηση για την επίδοσή τους
- Ενθαρρύνετε τις προσπάθειες τους και επιβραβεύστε τους για τις επιδόσεις τους



4. Ατομικές ασκήσεις– Εσωτερικός διάλογος

Εσωτερικός διάλογος

Ο εσωτερικός διάλογος που περιέχει αρνητικές σκέψεις είναι μια διαδικασία που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοπεποίθησή σας. Ανεξάρτητα από το τι λένε οι άλλοι, αυτό που λέτε εσείς στον εαυτό σας είναι αυτό που πραγματικά πιστεύετε.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στη μετατροπή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές.

Θα χρειαστείτε:

Στυλό και χαρτί



enterschoolmind



4. Ατομικές Ασκήσεις Εσωτερικός διάλογος

Πώς:

- Δημιουργήστε δύο στήλες σε ένα φύλλο χαρτιού. Από τη μία πλευρά γράψτε «Αρνητικός Εσωτερικός Διάλογος» και από την άλλη γράψτε «Θετικός Εσωτερικός Διάλογος».
- Καταγράψτε όλες τις αρνητικές σκέψεις που κάνετε για τον εαυτό σας στη στήλη Αρνητικός Εσωτερικός Διάλογος.
- Στη συνέχεια, μετατρέψτε τις αρνητικές δηλώσεις σε θετικές. Οι δηλώσεις πρέπει να είναι σαφείς και συγκεκριμένες και να αφορούν τα talέντα ή τις ικανότητές σας.
- Ίσως χρειαστείτε ένα παράδειγμα στην αρχή.
- Μπορείτε να μοιραστείτε με την ομάδα το πώς άλλαξατε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές και πώς αυτό σας βοήθησε.



4. Ατομικές Ασκήσεις - Εσωτερικός διάλογος

Ίσως η προσπάθεια να δημιουργήσετε θετικές σκέψεις να μη λειτουργεί πάντα.

Νιώθουμε περισσότερα από ό,τι νομίζουμε.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που σας **υπενθυμίζουν τις ικανότητές** σας και ενισχύουν την **αυτοεκτίμησή** σας είναι πιο αποτελεσματικές από το να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να παρακολουθήσετε μια διάλεξη για την ενίσχυση της αυτο-αξίας



4. Ατομικές Ασκήσεις – Φοβάμαι αλλά...

Φοβάμαι αλλά...

Ο φόβος μπορεί να σας εμποδίσει να κάνετε οτιδήποτε θέλετε.

Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να αντιμετωπίσετε τους φόβους σας.

Θα χρειαστείτε:

Χαρτί και στυλό



enterschoolmind

4. Ατομικές Ασκήσεις

- Φοβάμαι αλλά

Πώς:

Καταγράψτε ή αναφέρετε τα πράγματα που φοβάστε να κάνετε. Για παράδειγμα, μπορεί να φοβάστε να κολυμπήσετε.

Ή μήπως φοβάστε να κάνετε μια παρουσίαση ή να κλείσετε κάποιο ραντεβού;

Οι προτάσεις στις οποίες θα διατυπώνετε τους φόβους σας πρέπει να είναι κάπως έτσι:

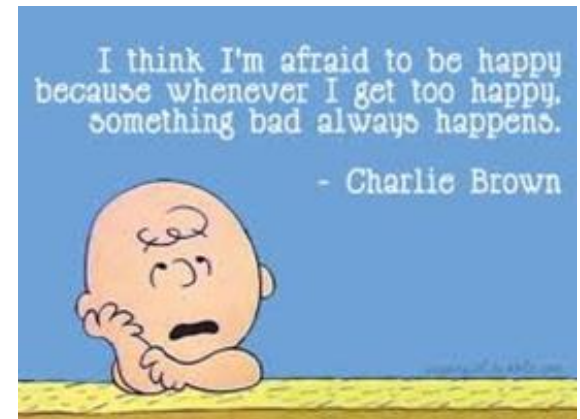
- Φοβάμαι να εγγραφώ στην ομάδα κολύμβησης γιατί...
- Φοβάμαι να μιλήσω ... γιατί...



4. Ατομικές Ασκήσεις

- Φοβάμαι αλλά...

- Το **δεύτερο βήμα** είναι να φανταστείτε να κάνετε αυτό που φοβάστε.
- Φανταστείτε να εγγραφείτε στην ομάδα κολύμβησης ή να μιλήσετε με το άτομο που σας αρέσει.
- Αναπτύξτε μια νοοτροπία: «ε και;».
- Κάθε φορά που γράφετε αυτό που σας φοβίζει, γράψτε επίσης και όλα τα πιθανά αποτελέσματα που πιθανόν να προέκυπταν και δίπλα στο αρνητικό αποτέλεσμα της σκέψης σας, γράψτε κάτι σαν:
 - «Ακόμα κι αν δεν τα καταφέρω στην ομάδα, και τι μ' αυτό;»
 - 'Η «ακόμα κι αν με απορρίψουν, ε και;»
- Αυτό θα διευκολύνει την αντιμετώπιση των φόβων σας.



4. Ατομική άσκηση

– Χρησιμοποιήστε την Ανάλυση σχολίων

Χρησιμοποιήστε την Ανάλυση σχολίων ανατροφοδότησης

- Όταν αντιμετωπίζετε μια σημαντική απόφαση, γράψτε ακριβώς πώς καταλήξατε στην απόφασή σας.
- Σκεφτείτε μια σημαντική απόφαση που έχετε πάρει στο παρελθόν.
- Ποιοι παράγοντες σας παρακίνησαν για να καταλήξετε στο συμπέρασμά σας;
- Τώρα σκεφτείτε την προηγούμενη διαδικασία λήψης αποφάσεων.
- Αξιολογήστε λεπτομερώς το αποτέλεσμα της επιλογής σας και αναλύστε την ικανότητά σας να πάρετε την απόφαση αυτή, την οποία θεωρούσατε την καταλληλότερη για εκείνη τη δεδομένη στιγμή.



4. Ατομική Άσκηση

– Καταγράψτε τα ABCs σας

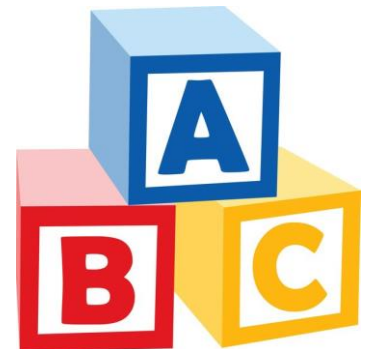
Κατάγραψε τα ABCs.

Η δραστηριότητα αυτή είναι κατάλληλη να πραγματοποιείται μετά από κάποιο γεγονός. Είναι ένας εύκολος τρόπος για να ανακεφαλαιώσεις και να σκεφτείς για να ανακαλύψεις τα πιστεύω σου μετά απο μια δυσάρεστη εμπειρία που βίωσες

A – (Activating) Ενεργοποίησε τον εσωτερικό διάλογο

B – (Belief you formed after the event) Αντιλήψεις που διαμόρφωσες μετά το συμβάν

C – (Consequences) Πώς νιώθεις μετά το συμβάν; Ποιές είναι οι σκέψεις σου;



4. Ατομική Άσκηση

– Καταγράψτε τα ABCs σας

- Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε την απάντησή σας και να διαχειριστείτε το άγχος σας.
- Ενώ πολλοί άνθρωποι μπορεί να εκτεθούν σε μία παρόμοια κατάσταση, οι διαδικασίες σκέψης τους διαφέρουν καθώς και ο τρόπος που βιώνουν την κατάσταση.
- Η χρήση του μοντέλου «ABC» μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τις αυτόματες σκέψεις τους τη στιγμή που βιώνουν την κατάσταση και είναι αναστατωμένοι κι έπειτα να μετατρέψουν αυτές τις σκέψεις σε θετικές σκέψεις.



4. Ατομική Άσκηση

– Καταγράψτε τα ABC σας

Για παράδειγμα, φανταστείτε ότι έχετε κολλήσει σε μια μεγάλη ουρά, αλλά βιάζεστε. Μπορεί να ανησυχείτε πολύ για το ενδεχόμενο να καθυστερήσετε στην επόμενη υποχρέωσή σας και αρχίζετε να διαμαρτύρεστε δυνατά στους ανθρώπους γύρω σας για το πόση ώρα θα χρειαστείτε ακόμη. Εναλλακτικά, μπορείτε να αποφασίσετε να χαλαρώσετε και να φορέσετε τα ακουστικά σας για να ακούσετε απαλή μουσική ενώ περιμένετε.

Σε κάθε περίπτωση, το "Α" παραμένει το ίδιο, αλλά τα "Β" και "C" δείχνουν πώς ανταποκρίνεστε στο άγχος.

Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε τα πράγματα πιο θετικά και να σας οδηγήσει να βρείτε εναλλακτικές λύσεις που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε ήρεμοι.

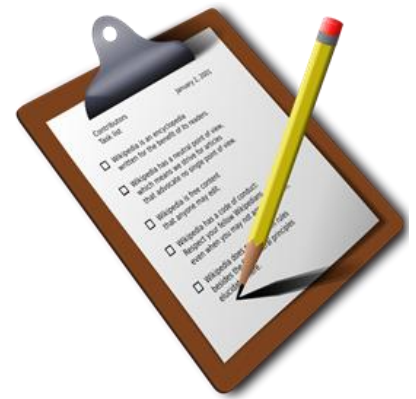


4. Ατομικές ασκήσεις

– ΠΟ.Σ.Ε (οι πιο σημαντικές εργασίες)

Καταγράψτε τα πιο σημαντικά καθήκοντά σας σε τακτική βάση

- Τα πιο σημαντικά καθήκοντά σας (ΠΟ.Σ.Ε) είναι τα πράγματα που πρέπει να εκτελείτε κάθε μέρα για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους μακροπρόθεσμους στόχους σας.
- Κάθε βράδυ, να γράφετε μια λίστα με τις τρεις σημαντικότερες δουλειές που έχετε για την επόμενη ημέρα.
- Αυτό θα σας επιτρέψει να ξεκινήσετε τη μέρα σας με έναν σκοπό και θα σας κρατάει ενήμερους για το πού πρέπει να εστιάσετε. Θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα ιστορικό για την ημέρα.
- Μπορείτε να πετύχετε τους βασικούς στόχους σας και να θέσετε νέους στη λίστα των υποχρεώσεών σας.



4. Ατομική Άσκηση

– Το διάγραμμα ελευθερίας

Χρησιμοποιήστε το διάγραμμα ελευθερίας.

Το διάγραμμα ελευθερίας είναι μια από τις πιο διασκεδαστικές δραστηριότητες αυτογνωσίας.

Είναι ένας σύντομος και πρακτικός οδηγός για να μάθετε πού πρέπει να διοχετεύετε την ενέργεια σας.

Τα τρία συστατικά του Διαγράμματος Ελευθερίας είναι:

- **Ταλέντο**
- **Διασκέδαση**
- **Απαίτηση**



4. Ατομική Άσκηση

– Το διάγραμμα ελευθερίας

Το **ταλέντο** αναφέρεται σε αυτό στο οποίο τυχαίνει να είστε καλός/ή.

Το **διασκεδαστικό** στοιχείο είναι αυτό που θέλετε να μπορείτε να κάνετε συνέχεια, ακόμα κι αν δεν πληρώνεστε για να το κάνετε.

Η **απαιτήση** είναι αυτό που πραγματικά επιθυμούν οι άνθρωποι και για το οποίο θα πληρώσουν για να το αποκτήσουν.

Η δημιουργία του συγκεκριμένου οδηγού θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε σε ποια ικανότητά σας θα πρέπει να εστιάσετε ώστε να την βελτιώσετε, για να έχετε περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.



4. Ατομική Άσκηση

– Ρωτήστε τα τρία «Γιατί»

Ρωτήστε τα τρία «Γιατί»

- Πολλές δραστηριότητες αυτογνωσίας ζητούν από το άτομο να θέσει απλώς δύσκολες ερωτήσεις στον εαυτό του και να προσπαθήσει να απαντήσει όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά.
- Τα τρία «Γιατί;» είναι ακριβώς αυτό που δηλώνουν.
- Πριν πάρετε μια μεγάλη απόφαση ή ενώ προσπαθείτε να φτάσετε στη ρίζα ενός προβλήματος, αναρωτηθείτε τρεις φορές «γιατί;»
- Αυτό θα σας βοηθήσει να αποκαλύψετε βαθιά και συγκεκριμένα ζητήματα που διαφορετικά δεν θα λαμβάνατε υπόψη.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



enterschoolmind

4. Ατομική Άσκηση

– Ρωτήστε τα τρία «Γιατί»

- Δεν είναι τυχαίο ότι το «γιατί;» είναι μια απλή ερώτηση που οδηγεί σε μια σημαντική συνειδητοποίηση των κινήτρων αλλά και των παραμέτρων που πρέπει να εξετάσετε βαθύτερα πριν λάβετε οποιαδήποτε κρίσιμη απόφαση.
- Είτε προσπαθείτε να δημιουργήσετε μια νέα επιχείρηση, να προσλάβετε έναν νέο υπάλληλο, να προσθέσετε μια νέα δυνατότητα σε ένα υπάρχον προϊόν ή να αγοράσετε κάτι ακριβό, πρέπει πάντα να σκάψετε λίγο πιο βαθιά για να αποκαλύψετε την αλήθεια πίσω από τα κίνητρά σας.

Why?



4. Ατομική Άσκηση – Ερωτηματολόγιο του Proust

Αναρωτήσου σε σχέση με τον εαυτό σου....

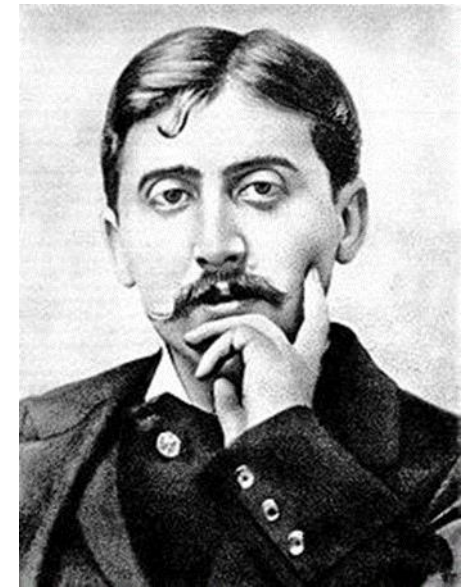
- Το **ερωτηματολόγιο Proust** είναι ένα **ερωτηματολόγιο αυτο-διερεύνησης** που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αποκαλύψετε τις επιθυμίες σας για τη ζωή και να αποσαφηνίσετε τον τρόπο σκέψης σας.
- Το ερωτηματολόγιο αφορά την προσωπικότητα κάποιου και θα συμβάλει στο να σκεφτείτε τι επιθυμείτε από τη ζωή σας και τι είναι πιο σημαντικό για εσάς.
- Το ερωτηματολόγιο του Proust προέρχεται από ένα παιχνίδι που διαδόθηκε (αν και δεν επινοήθηκε) από τον Marcel Proust, Γάλλο δοκιμιογράφο και μυθιστοριογράφο, ο οποίος πίστευε ότι απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις το άτομο αποκαλύπτει την πραγματική του φύση.



4. Ατομική Άσκηση– Ερωτηματολόγιο Proust

Οι βασικές ερωτήσεις που συμπεριελάμβανε το ερωτηματολόγιο του **Proust**, είναι οι εξής :

1. Ποια είναι η δική σας ιδέα της τέλει ευτυχίας;
2. Ποιος είναι ο μεγαλύτερός σας φόβος;
3. Ποιο χαρακτηριστικό αποδοκιμάζετε περισσότερο στον εαυτό σας;
4. Ποιο χαρακτηριστικό αποδοκιμάζετε περισσότερο στους άλλους;
5. Ποιον άνθρωπο εν ζωή θαυμάζετε περισσότερο;
6. Ποια είναι η μεγαλύτερή σας δαπάνη;
7. Ποια είναι η ψυχική σας διάθεση τώρα;
8. Ποια θεωρείτε ως την πιο υπερεκτιμημένη αρετή;
9. Σε ποιες περιπτώσεις λέτε ψέματα;
10. Τι δε σας αρέσει περισσότερο στην εμφάνισή σας;



4. Ατομική Άσκηση– Ερωτηματολόγιο Proust

11. Ποιο εν ζωή άτομο απεχθάνεστε περισσότερο;
12. Τι σας αρέσει περισσότερο σε έναν άντρα ;
13. Τι σας αρέσει περισσότερο σε μια γυναίκα;
14. Ποιες λέξεις ή φράσεις χρησιμοποιείτε περισσότερο;
15. Ποια ή ποιος είναι ο μεγαλύτερος έρωτας της ζωής σας;
16. Πότε και πού ήσασταν πιο ευτυχισμένοι;
17. Ποιο ταλέντο θα θέλατε περισσότερο να έχετε;
18. Εάν μπορούσατε να αλλάξετε ένα πράγμα στον εαυτό σας, τι θα ήταν;
19. Ποιο θεωρείτε το μεγαλύτερο επίτευγμά σας;
20. Εάν επρόκειτο να πεθάνετε και να επιστρέψετε ως άλλο άτομο ή πράγμα, τι θα ήταν αυτό ή ποιος/ποια θα ήσασταν;
21. Πού θα θέλατε να ζήσετε;
22. Τι είναι πολύτιμο για εσάς και το έχετε στη κατοχή σας;



4. Ατομική Άσκηση– Ερωτηματολόγιο Proust

23. Ποια πιστεύετε ότι είναι η χειρότερη μορφή δυστυχίας;
24. Ποια είναι η αγαπημένη σας ασχολία;
25. Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που σας έχει σημαδέψει στη ζωή σας;
26. Τι εκτιμάτε περισσότερο στους φίλους σας;
27. Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σας συγγραφείς;
28. Ποιος είναι ο ήρωάς σας στα βιβλία;
29. Με ποια ιστορική φιγούρα ταυτίζεστε περισσότερο;
30. Ποιοι είναι οι ήρωές σας στην πραγματική ζωή;
31. Ποια είναι τα αγαπημένα σας ονόματα;
32. Τι δε σας αρέσει περισσότερο;
33. Για ποιο πράγμα έχετε μετανιώσει περισσότερο;
34. Πώς θα θέλατε να πεθάνετε;
35. Ποιο είναι το motto σας;



5. Ομαδικές ασκήσεις

Οι ακόλουθες δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να αποκτήσουν οι μαθητές **αυτογνωσία** και να κατακτήσουν την έννοια της **Αυτο-αποτελεσματικότητας**.

Δοκιμάστε τις δραστηριότητες και προσαρμόστε τις εντός της τάξης



5. Ομαδικές ασκήσεις – Θετικές εμπειρίες

Θετικές εμπειρίες

Αυτό μπορεί να είναι μια ομαδική δραστηριότητα που μπορείτε να παίξετε με φίλους ή με την οικογένειά σας.

Θα χρειαστείτε:

Ένα μπολ ή κουτί, κάρτες, χώρο για τη δραστηριότητα

Πώς:

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε έναν κύκλο και δώστε μία κάρτα στον καθένα.

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν τα ονόματά τους πάνω πάνω στην κάρτα και να την βάλουν στο μπολ. Ανακινήστε το μπολ για να αναμείξετε τις κάρτες.



5. Ομαδικές ασκήσεις - Θετικές εμπειρίες

Περάστε το μπόλ/κουτί από όλα τα παιδιά και αφήστε τα να διαλέξουν μια κάρτα το καθένα. Ζητήστε τους να γράψουν ένα θετικό πράγμα για το άτομο το όνομα του οποίου θα υπάρχει στην κάρτα και να δώσουν την κάρτα στο επόμενο άτομο, κι εκείνο στο επόμενο έως ότου όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν γράψει τουλάχιστον ένα θετικό πράγμα για το άτομο, το όνομα του οποίου αναγράφεται στη κάρτα.

Στη συνέχεια μαζέψτε όλες τις κάρτες και βάλτε τις πίσω στο μπολ.

Δώστε τις κάρτες με τα ονόματα και τις θετικές δηλώσεις τους πίσω στα παιδιά και αφήστε τους να διαβάσουν τα θετικά σχόλια που έχουν γράψει για εκείνους τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.



5. Ομαδικές Ασκήσεις

– Σερβίρετε ένα σνακ

Σερβίρετε ένα σνακ

Ικανότητα εστίασης: Σχεδιασμός Πολλαπλών Βημάτων

Αναπτύξτε την εμπιστοσύνη των μαθητών σας στις γνωστικές δεξιότητές τους, δίνοντας τους μια πρόκληση που περιέχει πολλά βήματα. Ζητήστε τους να προετοιμάσουν και να σερβίρουν ένα σνακ (ή ένα μεσημεριανό γεύμα, για μεγαλύτερα παιδιά).

Αυτή η εργασία τους αναγκάζει να σκεφτούν πολλά διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα: τι να σερβίρουν, πώς να ετοιμάσουν το φαγητό, πώς να στήσουν το τραπέζι κ.λπ.

Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί τον προγραμματισμό πολλαπλών βημάτων και τους δίνει την αίσθηση αυτοπεποίθησης ότι μπορούν να επιλύσουν αποτελεσματικά μια πρόκληση.



5. Ομαδικές Ασκήσεις

- Δημιουργήστε μια συνταγή

Δημιουργήστε μια συνταγή

Ικανότητα Εστίασης: Μαθαίνοντας από τα λάθη

Ζητήστε από την ομάδα να εφεύρει τη δική της συνταγή για τηγανίτες και μην επικρίνετε τα πιθανά λάθη που θα γίνουν στη διαδικασία παρασκευής.

Ζητήστε από τους μαθητές σας να καταγράψουν σε μια λίστα τα συστατικά και τις ποσότητες κάθε υλικού που χρησιμοποίησαν.

Βοηθήστε τους μαθητές σας να δουν τα λάθη ως ευκαιρίες μάθησης, όχι ως αποτυχίες.



5. Ομαδικές Ασκήσεις

– Δημιουργήστε μια συνταγή

Επιβλέψτε τη διαδικασία, ώστε να μην καταπιεί κανείς κάτι επικίνδυνο, αλλά προσπαθήστε να μην παρεμβαίνετε στη διαδικασία. Ακόμα κι αν προσθέσουν κάτι ασυνήθιστο στη συνταγή, αφήστε τους να πειραματιστούν!

Αφού μαγειρέψετε μια «δοκιμαστική» μερίδα τηγανίτες, ρωτήστε την ομάδα:

- "Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά;"

Στη συνέχεια, αφήστε τους να τροποποιήσουν τη συνταγή και να δοκιμάσουν ξανά.



5. Ομαδική εργασία

– Ο τροχός της ζωής

Ο τροχός της ζωής

- Ο τροχός της ζωής θα σε βοηθήσει να συενειδητοποιήσεις ποια πράγματα είναι σημαντικά στη ζωή σου.
- Σκεφτείτε οχτώ τομείς της ζωής σου τα οποία είναι σημαντικά για εσάς.

Οι τομείς αυτοί μπορούν να συνδέονται είτε με:

- ρόλους που έχετε στην οικογένεια (π.χ. αδελφός, αδελφή, γιος, κόρη, μαθητής, φίλος κ.λπ.),
- τομείς της ζωής που είναι σημαντικοί για εσάς (π.χ. σχολείο, ποδόσφαιρο, κολύμπι, παιχνίδι με Η/Υ)
- ή να αφορούν περισσότερα πεδία.

- Στη συνέχεια, γράψτε σε κάθε τμήμα του τροχού τους ρόλους αυτούς.



5. Ομαδική εργασία

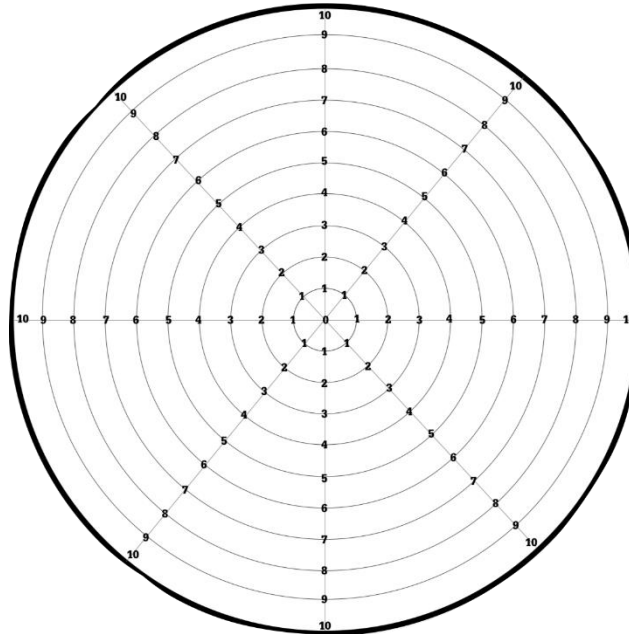
– Ο τροχός της ζωής

- Βάλτε ένα βαθμό από το 0-10 για να αξιολογήσετε πόση ενέργεια ή προσοχή δίνετε σε καθεμία από αυτές τις περιοχές/τμήματα τη δεδομένη χρονική περίοδο.
- Στη συνέχεια βάλτε ένα βαθμό από το 0-10 για να αξιολογήσετε πόση ενέργεια ή προσοχή θα θέλατε να αφιερώσετε σε κάθε μια από αυτές τις περιοχές/τμήματα.
- Τέλος, παρατήρηστε τη διαφορά στο χρόνο που αφιερώνετε σε κάθε περιοχή/τμήμα και σε αυτό που θα θέλατε να αφιερώνετε.
- Στις ομάδες σας και σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό συζητήστε τι θα μπορούσατε να κάνετε για αλλάξετε την κατάσταση.
- Ανταλλάξτε τροχούς για να δείτε τις προτεραιότητες ζωής που έχουν τα άλλα μέλη της ομάδας.



5. Ομαδική εργασία

- Ο τροχός της ζωής



5. Ομαδική εργασία

– Εδώ και τώρα...

Εδώ και τώρα...

Αυτή η δραστηριότητα θα εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο ξοδεύετε το χρόνο σας.....

Θα εξετάσει επίσης τι σας αρέσει να κάνετε και αν υπάρχουν δυσκολίες που μπορεί να συναντήσετε στην προσπάθεια σας να κάνετε όλα όσα σας αρέσουν...



enterschoolmind

5. Ομαδική εργασία – Εδώ και τώρα...

Στον πίνακα καταγράψτε τις δραστηριότητες που κάνετε κάθε εβδομάδα και τον χρόνο που αφιερώνετε για να τις κάνετε:

Δραστηριότητα	Χρόνος που αφιερώνετε
Παράδειγμα: Παιζω ηλεκτρονικά παιχνίδια	2 ώρες/ ημέρα



5. Ομαδική εργασία – Εδώ και τώρα...

- Πώς οι δραστηριότητες του πίνακα ταιριάζουν με τις προτεραιότητες που έχετε καταγράψει στον τροχό της ζωής σας;
- Αφού μιλήσετε με την ομάδα και τον/την δάσκαλο/α σας για τις τρέχουσες δραστηριότητες και τις προτεραιότητές σας, σκεφτείτε εάν υπάρχει κάτι που σκοπεύετε να κάνετε διαφορετικά από εδώ και στο εξής.....



– Ποιες λέξεις σε περιγράφουν καλύτερα

Ποιες λέξεις σε περιγράφουν καλύτερα;

Ο καθένας έχει συγκεκριμένες προτιμήσεις και αντιπάθειες που καθορίζουν τον χαρακτήρα του. Μερικές φορές το να αναγκαστούμε να περιγράψουμε το τι μας αρέσει και τι όχι μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα πού βρίσκόμαστε και πού θέλουμε να πάμε.

Σκεφτείτε 10 λέξεις ή φράσεις που περιγράφουν το τι σας αρέσει και τι όχι και καταγράψτε τις. Αυτές μπορεί να είναι λέξεις που περιγράφουν το χαρακτήρα, το ταλέντο, την προσωπικότητά σας ή ακόμα και τη συναισθηματική σας κατάσταση. Οι λέξεις μπορούν να περιγράψουν πώς είστε ή νιώθετε ή πώς θα θέλατε να είστε ή να νιώσετε.



5. Ομαδική εργασία

– Ποιες λέξεις σε περιγράφουν καλύτερα

Μερικά παραδείγματα δίνονται παρακάτω. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να δώσετε πολλές πληροφορίες, έτσι ώστε να μην περιορίσετε τους μαθητές σας. Σκοπός είναι να βρουν τις δικές τους λέξεις.

Παραδείγματα:

- Αποφασισμένος / φιλικός
- Άτομο που επιδεικνύει υπερβάλοντα ζήλο / Δραστήριος/ Ειλικρινής
- Άτομο που επίλυει προβλήματα / Ανταγωνιστικός / Συναισθηματικός
- Πολύ χαρούμενος / Ενθουσιώδης / επιδέξιος
- Εξερευνητής / Συγγραφέας / Καλλιτέχνης



5. Ομαδική εργασία

– Ποιες λέξεις σε περιγράφουν καλύτερα

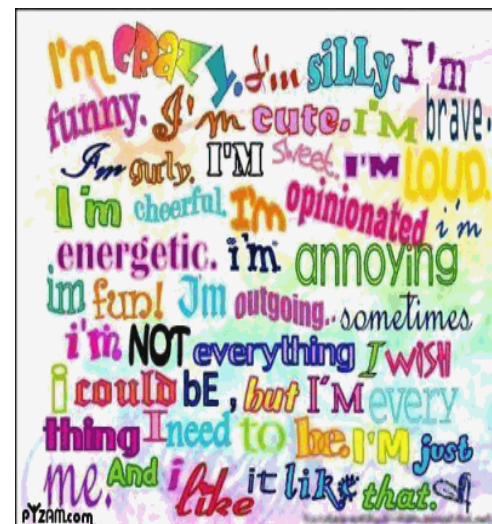
Μετά από 5 λεπτά, ζητήστε από τους μαθητές σας να επιλέξουν μια λέξη από το σύνολο που τους περιγράφει καλύτερα.

Έπειτα ζητήστε τους να παρουσιάσουν ο ένας στον άλλο χρησιμοποιώντας τις λέξεις αυτές.

Στη συνέχεια δώστε τους κενές πινακίδες ή λευκά φύλλα χαρτί και ζητήστε τους να γράψουν τη λέξη που επέλεξαν.

Πρέπει να φορούν τις πινακίδες τους για το υπόλοιπο της ημέρας για να «τονίσουν» τη λέξη που τους χαρακτηρίζει τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους.

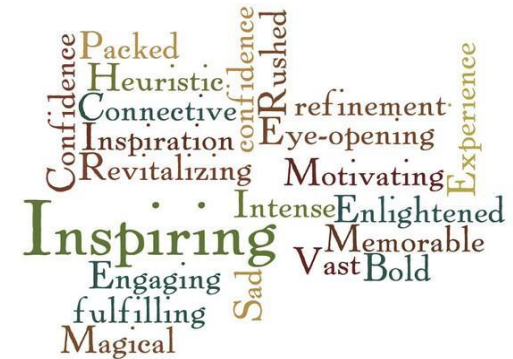
Σίγουρα η διαδικασία αυτή θα κάνει τη λέξη που επιλέξαν αξέχαστη...



5. Ομαδική εργασία

– Ποιες λέξεις σε περιγράφουν καλύτερα

- Προαιρετικά, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν με την ομάδα τις άλλες 9 λέξεις που έχουν επιλέξει.
- Η δραστηριότητα αυτή βοηθά την ομάδα να γνωριστεί καλύτερα ο ένας με τον άλλον και μπορεί να λειτουργήσει ως παγοθραύστης.



5. Ομαδικές ασκήσεις - Μικροδουλειά

Μικροδουλειά (Αγgaardία)

Επιδιωκόμενη Δεξιότητα : Φροντίδα του Περιβάλλοντος

Η ανάληψη μιας υποχρέωσης/δουλειάς μπορεί να επιφέρει τεράστια ευθύνη. Προκειμένου να ενισχυθεί η εμπιστοσύνη του παιδιού στις ικανότητές του να φροντίζει το περιβάλλον, ζητήστε από όλη την ομάδα να αναλάβει ειδικές εργασίες στην τάξη. Θα μπορούσαν να είναι υπεύθυνοι για το πότισμα των φυτών, το σβήσιμο του πίνακα ή την τακτοποίηση της τάξης.

Στη συνέχεια επαινέστε τους για τη συνεπή συμπεριφορά τους με επαίνους όπως: "Τα φυτά φαίνονται ωραία και υγιή επειδή τα ποτίζετε τακτικά" ή "Σας ευχαριστούμε που καθαρίζετε τον πίνακα κάθε μέρα. Μας φτιάχνει τη μέρα! "



5. Ομαδική Εργασία – Κατασκευή Πύργου

Κατασκευή Πύργου

Επιδιωκόμενη Δεξιότητα: Ομαδική εργασία και σχεδιασμός δράσης

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες 3-4 ατόμων.

Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύνολο χαρτιών ή 25 φύλλων Α4 ή ένα κουτί με μακαρόνια & ταινία ή κόλλα

Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι κερδίζει η ομάδα με τον ψηλότερο πύργο. Ορίστε ένα χρονικό πλαίσιο (δηλαδή 10 λεπτά) μέσα στο οποίο θα πρέπει να κατασκευάσουν τον πύργο.



5. Ομαδική εργασία – Κατασκευή Πύργου

Εξηγήστε τους κανόνες με σαφήνεια.

Ρωτήστε τις ομάδες εάν έχουν απορίες και ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση.

Μετά τη δραστηριότητα, μιλήστε για την αξία της ομαδικής εργασίας και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν:

- Πώς η ομάδα σχεδίασε τη διαδικασία.
- Αν άρχισαν αμέσως να χτίζουν τον πύργο.
- Αν έκαναν ομαδική συζήτηση για να αποφασίσουν τα βήματα που θα ακολουθούσαν.
- Αν ανατέθηκαν καθήκοντα σε κάθε μέλος.
- Ποια ήταν η συμβολή κάθε μέλους.
- Αν θα άλλαζαν κάτι αν ξεκινούσαν από την αρχή τη διαδικασία.



6. Ομαδική συζήτηση – Ενσυνειδητότητα

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

- ▶ Η ενσυνειδητότητα είναι συνυφασμένη με την αναγνώριση και τη διατήρηση της επίγνωσης των σκέψεων, των συναισθημάτων, των αισθήσεων και του περιβάλλοντος του ατόμου.



6. Ομαδική συζήτηση – Ενσυνειδητότητα

- ▶ Αν και έχει τις ρίζες της στο βουδιστικό διαλογισμό, μια «κοσμική» ερμηνεία της εν λόγω πρακτικής έχει εισχωρήσει στον αμερικανικό τρόπο σκέψης.
- ▶ Αυτό συνέβη εν μέρει μέσω του έργου του Jon Kabat-Zinn και του προγράμματος μείωσης του στρες με βάση τη νοημοσύνη (MBSR), το οποίο ξεκίνησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης το 1979.



6. Ομαδική συζήτηση – Ενσυνειδητότητα

- ▶ Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα. Η συνείδηση είναι το κλειδί για την αυτογνωσία. Ο Jon Kabat-Zinn ορίζει τη συνείδηση ως «συγκέντρωση με έναν συγκεκριμένο τρόπο, σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή και χωρίς προκατάληψη».
- ▶ Μέσω της εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα, θα είστε πιο παρόντες με τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να «είστε εκεί» για να παρατηρήσετε τι συμβαίνει μέσα και γύρω σας .



6. Ομαδική συζήτηση – Ενσυνειδητότητα

- ▶ Βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να καθίσετε άνετα. Είτε βρίσκεστε στο γραφείο σας, στη δουλειά ή στο σπίτι σας, απομακρύνετε από το χώρο σας τους περισπασμούς.
- ▶ Απομακρυνθείτε από τα τηλέφωνα, τα email και τους άλλους περισπασμούς.
- ▶ Εάν η ρύθμιση ενός χρονοδιακόπτη θα σας βοηθούσε να παραμείνετε συγκεντρωμένοι αντί να ανησυχείτε για τον χρόνο που καταναλώνετε κάνοντας αυτή την άσκηση, τότε ορίστε συγκεκριμένο χρόνο και μετρήστε τον με ένα χρονόμετρο.



6. Ομαδική συζήτηση –Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα

- ▶ Μόλις ηρεμήσετε και νιώσετε άνετα μπορείτε να επιλέξετε να κλείσετε τα μάτια σας ή να εστιάσετε το βλέμμα σας σε ένα σημείο.
- ▶ Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και μετά ξεκινήστε να εστιάζετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας, καθώς εισπνέετε και εκπνέετε. Παρατηρήστε την αναπνοή σας καθώς εισπνέεται και εκπνέετε.



6. Ομαδική συζήτηση –Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα

- ▶ Παρακολουθήστε τις εκπνοές σας έχοντας επίγνωση της διαδικασίας, εστιάστε την προσοχή σας στη ροή του αέρα που εισπνέετε και εκπνέετε. Παρατηρήστε ότι η αναπνοή σας «ρέει» από τους πνεύμονες, πάνω από τους αεραγωγούς και από τη μύτη σας. Και επαναλάβετε τη διαδικασία.
- ▶ Συνεχίστε να αναπνέετε με αυτόν τον τρόπο για τα επόμενα 10 λεπτά. Τις πρώτες φορές που θα εξασκηθείτε, μπορεί να διαπιστώσετε ότι μεγάλο μέρος του χρόνου σας ξοδεύεται στη σκέψη, αντί να επικεντρώνεται στην αναπνοή σας.



6. Ομαδική συζήτηση –Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα

- ▶ Η πρακτική της ενσυνειδητότητας αφορά την ανάπτυξη της ικανότητάς σας να παρατηρείτε αυτή την διαδικασία.
- ▶ Μπορεί να χάσετε την εστίαση και την προσοχή σας πολλές φορές κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Μην ανησυχείτε, αυτό είναι μέρος της διαδικασίας...



6. Ομαδική συζήτηση – Ενσυνειδητότητα

- ▶ Μερικές φορές οι δραστηριότητες αυτογνωσίας δεν αφορούν το τι κάνετε ή λέτε, αλλά απλώς τον τρόπο με τον οποίο το κάνετε.
- ▶ Για παράδειγμα, σκεφτείτε τη γλώσσα του σώματος.



6. Ομαδική συζήτηση – Ενσυνειδητότητα

- ▶ Ενώ λίγοι άνθρωποι έχουν εκπαιδευτεί να αναλύουν τη γλώσσα του σώματος των ανθρώπων, όλοι αντιδρούν υποσυνείδητα χρησιμοποιώντας τη.
- ▶ Για παράδειγμα, εάν η γλώσσα του σώματός σας δείχνει ότι βαριέστε ή δεν ενδιαφέρεστε για το τι συμβαίνει γύρω σας, οι άλλοι θα το ξανασκεφτούν πριν ξεκινήσουν μια συνομιλία μαζί σας.

Body
Language



6. Ομαδική συζήτηση - Οπτικοποίηση

- ▶ Οι τεχνικές οπτικοποίησης έχουν χρησιμοποιηθεί από επιτυχημένους ανθρώπους για να απεικονίσουν τα επιθυμητά αποτελέσματά των πράξεών τους.
- ▶ Η πρακτική αυτή όταν χρησιμοποιείται, κάνει τα άτομα που την χρησιμοποιούν να φαίνονται στους άλλους σαν να έχουν υπερδυνάμεις και να χρησιμοποιούν την τεχνική της οπτικοποίησης για να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για μια ονειρική ζωή ή εργασία..



6. Ομαδική συζήτηση - Οπτικοποίηση

- ▶ Η καθημερινή εξάσκηση στην τεχνική της οπτικοποίησης οδηγεί στην εκπλήρωση των ονείρων, των στόχων και των φιλοδοξιών του ατόμου.
- ▶ Η χρήση τεχνικών οπτικοποίησης των στόχων και των επιθυμιών οδηγεί σε τέσσερα πολύ σημαντικά οφέλη.



6. Ομαδική συζήτηση- Οπτικοποίηση

1. Ενεργοποιεί το δημιουργικό υποσυνείδητό σας, το οποίο θα αρχίσει να δημιουργεί νέες ιδέες για την επίτευξη του στόχου σας.
2. Προγραμματίζει τον εγκέφαλό σας για να αντιλαμβάνεται πιο εύκολα και να αναγνωρίζει τους πόρους που θα χρειαστείτε για να επιτύχετε τους στόχους και τα όνειρά σας.
3. Ενεργοποιεί το νόμο της έλξης. Ονειρευτείτε αυτό που επιθυμείτε, οπτικοποιήστε το και θα γίνει πραγματικότητα...
4. Ενισχύει τα προσωπικά σας κίνητρα, που σας οδηγούν στο να κάνετε τις απαραίτητες ενέργειες για να επιτύχετε τους στόχους σας.



6. Ομαδική συζήτηση- Οπτικοποίηση

- ▶ Η οπτικοποίηση είναι πραγματικά πολύ απλή διαδικασία.
- ▶ Καθίστε σε μια άνετη θέση, κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε - με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες – ότι πραγματοποιούνται τα όνειρα σας.
- ▶ Φανταστείτε να είστε μέσα στο σκηνικό - στη συνέχεια απομακρυνθείτε νοερά από την κατάσταση και παρακολουθήστε τον εαυτό σας να λειτουργεί μέσα σε αυτό το φανταστικό σκηνικό που σχεδιάσατε.



6. Ομαδική συζήτηση – Μαθαίνω από τα λάθη

- ▶ Δραστηριότητα **«είμαι»**:
- ▶ Σου αρέσει ο εαυτός σου; Είσαι περήφανος/η για τα επιτεύγματά σου ή ντρέπεσαι λόγω των ελλείψεών σου, εάν υπάρχουν;
- ▶ Θα χρειαστείς:
Λευκή κόλλα χαρτί, λέξεις κόμμενες από περιοδικά, κόλλα, στυλο σε διάφορετικά χρώματα



6. Ομαδική συζήτηση – Μαθαίνω από τα λάθη

Πώς;

- ▶ Κατάγραψε λέξεις που σε περιγράφουν σε ένα κομμάτι χαρτί. Μπορεί να είναι αρνητικές ή θετικές
- ▶ Εστίασε μόνο στα καλά πράγματα που έχουν πει οι άνθρωποι για εσένα και κάνε μια λίστα με αυτά
- ▶ Κόλλα την φωτογραφία σου στο κέντρο του σχεδίου ή του χαρτιού.
- ▶ Γεμίσε την περιοχή γύρω από την φωτογραφία με θετικές λέξεις, επίθετα με τα οποία μπορείς να συσχετίσεις τον εαυτό σου
- ▶ Κράτα το χαρτί για να ενισχύσεις τις θετικές πεποιθήσεις για τον εαυτό σου



6. Ομαδική συζήτηση – Μαθαίνω από τα λάθη

- ▶ **Πώς :**
- ▶ Αφιερώσε 20 λεπτά για αυτήν την εργασία
- ▶ Στη συνέχεια, ως ομάδα, περιγράψτε πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η διαδικασία.
- ▶ Μπορεί να είναι δύσκολο να γράφουμε για τον εαυτό μας, ωστόσο όσο καλύτερα μπορούμε να περιγράψουμε τα θετικά χαρακτηριστικά μας (ακόμα κι αν είναι θετικά πράγματα που λένε άλλοι για εσάς), τόσο περισσότερο οδηγούμαστε στην αυτογνωσία και αυξάνουμε την αυτο-αποτελεσματικότητά μας.

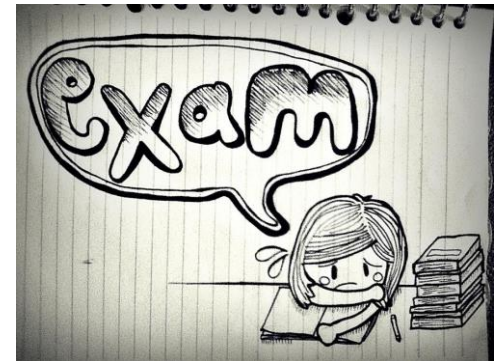
Mistakes
Are The
Stepping Stones
To Learning!

You Will Make Mistakes....
.... Learn From Them



6. Συζήτηση ομάδας - Γενική κλίμακα επάρκειας

- ▶ Η κλίμακα δημιουργήθηκε για να αξιολογήσει τη γενική αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας.
- ▶ Σκοπό έχει να προβλέψει την αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων καθώς και την προσαρμογή μετά από κάθε είδους αγχωτικά γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας.



6. Συζήτηση ομάδας - Γενική κλίμακα επάρκειας

- ▶ Δέκα ερωτήσεις έχουν σχεδιαστεί για αυτήν την κλίμακα. Κάθε στοιχείο αναφέρεται στην επιτυχή αντιμετώπιση μιας κατάστασης και συνεπάγεται εσωτερική και σταθερή απόδοση επιτυχίας.
- ▶ Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι μια λειτουργική έννοια, δηλαδή σχετίζεται με την συμπεριφορά και, επομένως, σχετίζεται με κλινικές πρακτικές και οδηγεί σε αλλαγή συμπεριφοράς.



6. Συζήτηση ομάδας - Γενική κλίμακα επάρκειας

- ▶ Αδυναμίες: Ως γενικό μέτρο, δεν αφορά συγκεκριμένη αλλαγή συμπεριφοράς.
- ▶ Επομένως, τις περισσότερες φορές είναι απαραίτητο να προσθέσετε μερικά στοιχεία για να καλύψετε τους σκοπούς της προσπάθειας ή της παρέμβασης που επιθυμείτε να κάνετε (όπως πχ. διακοπή του καπνίσματος ή στο να ξεκινήσετε σωματική άσκηση).



6. Συζήτηση ομάδας - Γενική κλίμακα επάρκειας

1	Καταφέρνω να λύνω δύσκολα προβλήματα δίχως να καταβάλλω ιδιαίτερη προσπάθεια
2	Ακόμη και όταν κάποιος μου αντιτίθεται, βρίσκω τρόπους να καταφέρνω αυτό που θέλω
3	Είναι εύκολο για εμένα να προσηλωθώ στους στόχους μου και να τους κατακτήσω
4	Εχω αυτοπεποίθηση όσον αφορά την ικανότητα μου να κατακτώ τους στόχους μου
5	Ξέρω πώς να αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις
6	Είμαι ικανός/η να λύνω τα περισσότερα προβλήματα και να ενισχύω την προσπάθεια μου προς αυτή τη κατεύθυνση
7	Παραμένω ψύχραιμος/η όταν πρέπει να αντιμετωπίσω απρόσμενες και δύσκολες καταστάσεις
8	Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με ένα πρόβλημα, συνήθως βρίσκω πολλές λύσεις
9	Όταν αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα, συνήθως σκέφτομαι μια λύση
10	Μπορώ να αντιμετωπίσω οτιδήποτε βρεθεί στον δρόμο μου



6. Συζήτηση ομάδας - Γενική κλίμακα επάρκειας

Μορφή απαντήσεων:

1 = Δεν ισχύει καθόλου 2 = Ισχύει κάπως 3 = Ισχύει αρκετά 4 = Ισχύει πλήρως

Εγκυρότητα:

Η γενική κλίμακα αυτο-αποτελεσματικότητας σχετίζεται με το συναίσθημα, την αισιοδοξία και την ικανοποίηση από την εργασία. Απο την έρευνα βρέθηκαν αρνητικές συσχετίσεις για την κατάθλιψη, το άγχος, τα παράπονα για την υγεία, την εξάντληση και το άγχος.

6. Συζήτηση ομάδας - Γενική κλίμακα επάρκειας

- Τώρα έχετε αντιληφθεί τη λογική του GES. Οπότε μπορείτε να ξεκινήσετε μια δοκιμή του GES ώστε να «μετρήσετε» τη δική σας αυτο-αποτελεσματικότητα!
- Κάντε επίσης μια δοκιμή σε ένα άλλο μέλος της ομάδας.
- Προβληματίσου για το πως ένιωσες για τον εαυτό σου όταν έλαβες τα αποτελέσματα των μετρήσεων.
- Τώρα συζήτησε τα συναισθήματά σου στην ολομέλεια.



7. Άσκηση – Γράψε το προσωπικό σου μανιφέστο

- ▶ Ένα προσωπικό μανιφέστο είναι αυτό που περιγράφει τις βασικές αξίες και πεποιθήσεις σου, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες σου και πώς σκοπεύεις να ζήσεις τη ζωή σου. Αυτό λειτουργεί τόσο ως δήλωση προσωπικών αξιών, όσο και ως έκκληση για δράση.
- ▶ Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να σε βοηθήσει να πλαισιώσεις τη ζωή σου, να σε καθοδηγήσει προς τη σωστή κατεύθυνση για να επιτύχεις τους στόχους σου. Επιπλέον, μπορεί να λειτουργήσει και ως εργαλείο που θα σε κρατά σε εγρήγηση.



Άσκηση – Γράψε το προσωπικό σου μανιφέστο

Για να ξεκινήσεις, κάνε στον εαυτό σου ερωτήσεις όπως:

- ▶ Τι αξίες αντιπροσωπεύω;
- ▶ Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις μου;
- ▶ Πώς θα ήθελα να ζήσω τη ζωή μου;
- ▶ Πώς θα ήθελα να είμαι; Με ποιες αξίες θέλω να ζήσω;



Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να βελτιώσεις τη ζωή σου.

Αφού φτιάξεις το προσωπικό σου μανιφέστο ανάτρεξε με κάθε ευκαιρία σε αυτό.



7. Καταιγισμός Ιδεών – Γράψε το προσωπικό σου μανιφέστο

Αφιέρωσε τουλάχιστον 1 ώρα σε αυτή τη δραστηριότητα...



7. Καταιγισμός ιδεών – Δημιουργήσε το δικό σου όραμα για τη ζωή

Σε έναν οργανισμό, οι δηλώσεις για το όραμα και την αποστολή του οργανισμού εξυπηρετούν τρεις σημαντικούς σκοπούς:

- ▶ Δηλώνουν τον σκοπό του οργανισμού
- ▶ Ενημερώνουν για την ανάπτυξη στρατηγικής του οργανισμού
- ▶ Παρουσιάζουν μετρήσιμους στόχους για την αξιολόγηση της επιτυχίας του οργανισμού

Η δημιουργία μιας δήλωσης οράματος/αποστολής για τη ζωή σου, μπορεί να καθορίσει μία ξεκάθαρη κατεύθυνση και να ταξινομήσει τις προτεραιότητές σου.

Επίσης, θα βοηθήσει στον καθορισμό μετρήσιμων στόχων και θα παρέχει ένα εργαλείο για τη μέτρηση της επιτυχίας.



Σημεία κλειδιά:

- Τα άτομα που αισθάνονται σιγουριά για τις ικανότητές τους όταν αντιμετωπίζουν απαιτητικές εργασίες, τις προσεγγίζουν ως πρόκληση και όχι ως απειλή.
- Μια τέτοια προσέγγιση προάγει το εγγενές ενδιαφέρον και ενισχύει την εμπλοκή σε δραστηριότητες.
- Ως αποτέλεσμα, τα άτομα αυτά θέτουν απαιτητικούς στόχους και διατηρούν ισχυρή δέσμευση σε αυτούς μέχρι να τους κατακτήσουν.
- Τα άτομα αυτά εντείνουν τις προσπάθειές τους όταν βιώνουν την αποτυχία. Επομένως, τα άτομα αυτά ανακτούν την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητάς τους εύκολα μετά από αποτυχίες.
- Τα άτομα αυτά αποδίδουν την αποτυχία σε ανεπαρκή προσπάθεια ή στις ανεπαρκείς γνώσεις και δεξιότητες τους.
- Επομένως, προσεγγίζουν τις απειλητικές καταστάσεις με τη σιγουριά ότι μπορούν να ασκήσουν έλεγχο.
- Μια τέτοια προσέγγιση οδηγεί σε προσωπικά επιτεύγματα, μειώνει το άγχος και μειώνει την ευαισθησία και την καταθλιπτική διάθεση.



Κατακτώντας την αυτογνωσία και την αυτο-αποτελεσματικότητα

Προτάσεις για αυτο-καθοδηγούμενη μάθηση



- ▶ Ο Kahneman στην ομιλία του στο TED εξηγεί τη διαφορά μεταξύ **«του εαυτού που βιώνει μια κατάσταση»** και του **«εαυτού που θυμάται»** και πώς αυτή η σχέση επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων.
- ▶ Εμπειρία Vs μνήμη
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBl-7Yg>



Προτάσεις για αυτο-καθοδηγούμενη μάθηση

- ▶ **Bandura, a. (1986).** Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood cliffs, NJ: prentice-hall.
- ▶ **Bandura, a. (1991a).** Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behaviour. In J. Madden, IV (ed.), Neurobiology of learning, emotion and affect (pp. 229- 270). New york: raven.
- ▶ **Bandura, a. (1991b).** Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (ed.), Perspectives on motivation: nebraska symposium on motivation (vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: university of nebraska press.
- ▶ **Lent, r. W., & Hackett, G. (1987).** Career self-efficacy: empirical status and future directions. Journal of vocational behaviour, 30, 347-382.
- ▶ Source: www.Uky.Edu/~eushe2/bandura/banency.Html



Προτάσεις για αυτο-καθοδηγούμενη μάθηση

- ▶ **Maddux, j. E., & Stanley, M. A. (Eds.) (1986).** Special issue on self-efficacy theory. Journal of social and clinical psychology, 4 (whole no.3).
- ▶ **Schunk, d. H. (1989).** Self-efficacy and cognitive skill learning. In C. Ames & R. Ames (eds.), Research on motivation in education. Vol. 3: goals and cognitions (pp. 13-44). San diego: academic press.
- ▶ **Schwarzer, r. (Ed.). (1992).** Self-efficacy: thought control of action. Washington, DC: hemisphere.
- ▶ **White, j. (1982).** Rejection. Reading, MA: addison-wesley.
- ▶ **Wood, r. E., & Bandura, A. (1989).** Social cognitive theory of organizational management. Academy of management review, 14, 361-384.
- ▶ Source: www.Uky.Edu/~eushe2/bandura/banency.Html





enterschoolmind