**Πρότυπο φύλλου εκπαίδευσης**

| **Τίτλος** | **Αυτοεκτίμηση και Κίνητρα για Κοινωνική, Προσωπική και Εργατική Ενίσχυση** | |
| --- | --- | --- |
| **Λέξεις-κλειδιά (μετα-ετικέτες)** | **Αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία, αυτοαξιολόγηση, αυτοπεποίθηση, κίνητρο** | |
| **Παρέχεται από** | **Ραδιόφωνο ECCA** | |
| **Γλώσσα** | **Ελληνικά** | |
| **Στόχοι / Σκοποί / Μαθησιακά αποτελέσματα** | **Στο τέλος αυτής της ενότητας θα είστε σε θέση να:**   1. **Προσδιορίστε τις διάφορες πτυχές που συνθέτουν την αυτοεκτίμηση.** 2. **Μάθετε σε τι αποτελείται το κίνητρο και πώς συνδέεται με την προσωπική και εργασιακή ανάπτυξη.** 3. **Να μπορούν να χρησιμοποιούν τους πόρους που παρέχονται για να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση και τα κίνητρά τους.** | |
| **Περιοχή προετοιμασίας: (Επιλέξτε ένα)** | | |
| Επαγγελματικές, επιχειρηματικές και εργασιακές ικανότητες | |  |
| Ψηφιακές δεξιότητες | |  |
| Προσωπική, κοινωνική και υγειονομική ενδυνάμωση | | **X** |
| **Περιγραφή** | Η αυτοεκτίμηση και το κίνητρο είναι έννοιες για τις οποίες γνωρίζουμε αλλά συχνά δεν εργαζόμαστε, ειδικά γυναίκες σε αγροτικές περιοχές των οποίων ο χρόνος είναι πολύ πολύτιμος και υπάρχουν πολλά καθήκοντα και ρόλοι που αναλαμβάνουν. Για το λόγο αυτό, αυτή η ενότητα εστιάζει στο έργο της βελτίωσης της αυτοεκτίμησης και των κινήτρων παρέχοντας πρακτικές ασκήσεις και συμβουλές που μπορείτε να συμπεριλάβετε στην καθημερινότητά σας για να διασφαλίσετε ότι αφιερώνετε χρόνο φροντίζοντας τον εαυτό σας. | |
| **Ευρετήριο περιεχομένου** | **Μάθημα 1: Αυτοεκτίμηση και κίνητρο για κοινωνική, προσωπική και εργασιακή βελτίωση**  **Ενότητα 1: Αυτοεκτίμηση**  Μέρος 1: Τι είναι η αυτοεκτίμηση;  Μέρος 2: Συνιστώσες της Αυτοεκτίμησης  Μέρος 3: Εμπόδια λόγω φύλου στην αυτοεκτίμηση των γυναικών  Μέρος 4: Χαμηλή και υψηλή αυτοεκτίμηση  Μέρος 5: Τροποποιήσιμες Αρνητικές Σκέψεις  Μέρος 6: Καλή αυτοεκτίμηση  Μέρος 7: Αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτογνωσία  Μέρος 8: Πώς να βελτιώσω την αυτοεκτίμησή μου  **Ενότητα 2: Κίνητρα**  Μέρος 1: Τι είναι το κίνητρο;  Μέρος 2: Τύποι κινήτρων  Μέρος 3: Ο κύκλος κινήτρων  Μέρος 4: Στρατηγικές παρακίνησης  Μέρος 5: Δουλεύω το κίνητρό μου | |
| **ανάπτυξη περιεχομένου** | **Μάθημα 1: Αυτοεκτίμηση και κίνητρο για κοινωνική, προσωπική και εργασιακή βελτίωση**  **Ενότητα 1: Αυτοεκτίμηση**  **Μέρος 1: Τι είναι η αυτοεκτίμηση;**  Η αυτοεκτίμηση είναι η εκτίμηση που κάνουμε για τον εαυτό μας, με βάση όλες τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τις εμπειρίες που συλλέγουμε σε όλη μας τη ζωή. Η αυτοεκτίμηση είναι:   * Βασικός παράγοντας για την ανάπτυξη μιας επαρκούς συναισθηματικής και κοινωνικής προσαρμογής. * Είναι δυναμικό. * Μαθαίνεται.   Η αυτοεκτίμηση είναι η βάση της προσωπικότητάς μας:   * Ευνοεί τη μάθηση. * Βοηθά να ξεπεραστούν οι προσωπικές δυσκολίες * Βοηθά στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του στρες * Προωθεί τη μελλοντική προβολή * Αυξάνει την ποιότητα ζωής * Επιτρέπει τη δημιουργία υγιών κοινωνικών σχέσεων * Αναπτύξτε τη δημιουργικότητα * Διεγείρει την προσωπική αυτονομία * Παράγει γενική ικανοποίηση στη ζωή   **Ενότητα 2: Συνιστώσες της Αυτοεκτίμησης**  Τα συστατικά της αυτοεκτίμησης είναι:   * Γνωστική συνιστώσα: είναι η προσωπική αντίληψη του εαυτού, το πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του λαμβάνοντας υπόψη την προσωπικότητά του, τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις, τις στάσεις του κ.λπ. * Συναισθηματική συνιστώσα: είναι το αποτέλεσμα της εκτίμησης που κάνει ένα άτομο για τον εαυτό του, δηλαδή μια αξιολογική κρίση της αντίληψης του εαυτού του. * Συμπεριφορικό συστατικό: αναφέρεται στη συμπεριφορά ή την απόδοση κάθε ατόμου με βάση την αξιολόγηση που κάνει κάθε άτομο για τον εαυτό του.   Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στην έννοια που έχουμε για τον εαυτό μας, σύμφωνα με ορισμένες υποκειμενικές ιδιότητες:  ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑ + ΙΣΤΟΡΙΑ ΖΩΗΣ + ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΦΑΙΡΑ  Μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το περιβάλλον (εργασία, οικογένεια, κοινωνική αυτοεκτίμηση κ.λπ.).  **Ενότητα 3: Εμπόδια λόγω φύλου στην αυτοεκτίμηση των γυναικών**  Οι γυναίκες ξεκινούν από μια χαμηλότερη κοινωνική αξία από τους άνδρες και για το λόγο αυτό, η χαμηλή αυτοεκτίμηση εντοπίζεται συχνότερα στις γυναίκες, ειδικά σε εκείνες που έχουν μεγαλώσει σε μια οικογένεια με παραδοσιακούς ρόλους. Ως γυναίκες:   * Υποστήκαμε την πρώτη διάκριση λόγω φύλου κατά τη γέννηση. * Διακρίσεις στο χώρο εργασίας, σε ορισμένα εκπαιδευτικά επίπεδα, πολιτική, αθλητισμός, πολιτισμός, δρόμος, μέσα ενημέρωσης και φονταμενταλιστικές θρησκείες. * Οι γυναίκες κατονομάζονται και αντιμετωπίζονται στη δεύτερη θέση. * Λαμβάνουμε μια εκπαίδευση που βασίζεται στον έλεγχο, την εξάρτηση, την ενοχή και τον φόβο. * Μας εκπαιδεύουν να υπηρετούμε, να φροντίζουμε και να εκπαιδεύουμε τους άλλους. * Αυτή η εκπαίδευση έχει επιπτώσεις σε προβλήματα κατωτερότητας, ανασφάλειας, δυσπιστίας και ανικανότητας, δηλαδή σε χαμηλή αυτοεκτίμηση.   Αν ζούμε ως κορίτσια:   * Μια συνεχής κριτική για τις πράξεις μας, τη φυσική μας εμφάνιση, τις ικανότητές μας ή τη συμπεριφορά μας... * Σε ένα εχθρικό περιβάλλον όπου μας υποτιμούν... * Σε ένα περιβάλλον που κυριαρχεί ο φόβος... * Αν μας λυπόταν η φυσική μας εμφάνιση ή για την έλλειψη πνευματικών ικανοτήτων... * Αν μας κορόιδευαν... * Σε μια κουλτούρα όπου οι γυναίκες είναι αφοσιωμένες στην εκπαίδευση και τη φροντίδα... * Σε μια κοινωνία όπου σημαντικές δουλειές κατέχουν άνδρες... * Σε μια κοινωνία που απαιτεί να είμαστε τέλειοι... * Σε πατριαρχικό σύστημα...   Μάθαμε να:   * …μάθαμε να απαιτούμε τον εαυτό μας. * …μάθαμε να πολεμάμε. * …μάθαμε να ζούμε μέσα στο φόβο. * …μάθαμε να λυπόμαστε τον εαυτό μας. * …μάθαμε να είμαστε ντροπαλοί. * …μάθαμε να φροντίζουμε τις κόρες, τις μεγαλύτερες και τους συζύγους μας. * … μάθαμε να δουλεύουμε δύο φορές πιο σκληρά. * …μάθαμε να μην αποτυγχάνουμε ή να κάνουμε λάθη. * …μάθαμε να αγωνιζόμαστε για την ισότητα των φύλων.   **Πρακτική: Εμπόδια φύλου στην αυτοεκτίμηση των γυναικών**  Αναλογιστείτε τις παρακάτω ερωτήσεις:   * Τι έχω κάνει για τον εαυτό μου; * Πώς αγάπησα τον εαυτό μου; * Τι να κάνω για να αγαπήσω τον εαυτό μου; * Τι μου αρέσει στον εαυτό μου; * Τι δεν μου αρέσει στον εαυτό μου και θα ήθελα να βελτιώσω;   Πράγματα που πρέπει να θυμάστε για να απαντήσετε στις ερωτήσεις της γραμμής της αυτοεκτίμησής μου:   * Πώς φροντίζω το σώμα μου * Πώς φροντίζω τη διατροφή μου; * Σε τι ξοδεύω τον χρόνο μου; * Πώς ζω τη σεξουαλικότητά μου; * Πώς φροντίζω τις φιλίες μου; * Πώς ήταν οι συναισθηματικές μου σχέσεις; * Πού είναι η σκέψη μου (παρελθόν, παρόν και/ή μέλλον) * τι μου αρέσει * τι θυσίες κάνω * Ζητώ βοήθεια όταν τη χρειάζομαι   **Ενότητα 4: Χαμηλή και υψηλή αυτοεκτίμηση**  Δείκτες χαμηλής αυτοεκτίμησης:   * Είναι πολύ επικριτική με τον εαυτό της. * Δεν εμπιστεύεται τον εαυτό της * Μεγαλώστε τα λάθη * Είναι ανασφαλής από φόβο μήπως κάνει λάθος * Απαιτεί πολλά από τον εαυτό της * μεγάλη ανάγκη να ευχαριστήσω   Δείκτες υψηλής αυτοεκτίμησης:   * Είστε σίγουροι για τις ικανότητές σας * Γνωρίστε τα προσωπικά σας όρια * Σεβαστείτε τις απόψεις ακόμα κι αν δεν τις μοιράζεστε πάντα * Αποδεχτείτε τα συναισθήματα και τα συναισθήματά σας * Έχει θετική στάση απέναντι στη ζωή   Η θετική αυτοεκτίμηση εμφανίζεται όταν η προσωπική αξιακή κρίση ξυπνά ένα αίσθημα ικανοποίησης και ευχαρίστησης.  Η κλίμακα αυτοεκτίμησης Rosenberg είναι η πιο χρησιμοποιούμενη για την αξιολόγηση του επιπέδου αυτοεκτίμησης κάθε ατόμου. Θέλετε να μάθετε πώς είναι η αυτοεκτίμησή σας; (κλίμακα Rosenberg).  Είναι σημαντικό να μην συγχέουμε την αυτοεκτίμηση με την ψυχική μας κατάσταση.  **Εξάσκηση: Ο καθρέφτης**  Είναι σημαντικό να κοιτάμε τον εαυτό μας και να βλέπουμε τον εαυτό μας. Για να γίνει αυτό, προτείνουμε την τεχνική του καθρέφτη. Είναι μια απλή δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε όταν έχετε ένα κενό 10 λεπτών πριν φύγετε από το σπίτι, πριν κάνετε ντους, όταν ετοιμάζεστε να πάτε στη δουλειά κ.λπ.  Σταθείτε μπροστά στον καθρέφτη και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:   * Τι βλέπετε στον καθρέφτη; * Πώς είναι αυτός που σας κοιτάζει από τον καθρέφτη; * Τη γνωρίζεις? * Τι καλά πράγματα έχει αυτό το άτομο; * Τι άσχημα πράγματα έχει αυτό το άτομο; * Τι σου αρέσει περισσότερο σε αυτό το άτομο; * Θα άλλαζες κάτι για το άτομο στον καθρέφτη;   Συμπεριλάβετε αυτή την άσκηση στη ρουτίνα σας. Θα δείτε πόσο σιγά σιγά θα είστε πιο ικανοί να δείτε τα θετικά πράγματα για τον εαυτό σας.  **Ενότητα 5: Τροποποιήσιμες Αρνητικές Σκέψεις**   * Υπεργενίκευση: Από ένα μεμονωμένο γεγονός, δημιουργείται ένας καθολικός, γενικός κανόνας για κάθε κατάσταση και στιγμή: Έχω αποτύχει μια φορά (σε κάτι συγκεκριμένο). Πάντα θα αποτυγχάνω! * Καθολικός προσδιορισμός: Οι υποτιμητικοί όροι χρησιμοποιούνται για την περιγραφή του εαυτού του, αντί να περιγράφουν το σφάλμα προσδιορίζοντας την ώρα που συνέβη: Πόσο αδέξιος είμαι! * Polarized Thinking: Σκέψη όλα ή τίποτα. Φέρνουν τα πράγματα στα άκρα. Υπάρχουν απόλυτες κατηγορίες. Οι σχετικές αποτιμήσεις δεν γίνονται αποδεκτές ή γνωστές. * Αυτοκατηγορία: Για όλα φταίει κανείς. Φταίω εγώ, έπρεπε να το είχα καταλάβει! * Εξατομίκευση: Υποθέτουμε ότι όλα έχουν να κάνουν με εμάς και συγκρίνουμε τον εαυτό μας αρνητικά με άλλους ανθρώπους. Έχει κακό πρόσωπο, τι του έχω κάνει! * Ανάγνωση σκέψης: Υποθέτεις ότι οι άλλοι δεν ενδιαφέρονται για σένα, ότι δεν τους αρέσεις, νομίζεις ότι σκέφτονται άσχημα για εσένα... χωρίς πραγματικές αποδείξεις. Είναι υποθέσεις που βασίζονται σε περίεργα και μη επαληθεύσιμα πράγματα. * Ελέγξτε τις πλάνες: Αισθάνεστε ότι έχετε την πλήρη ευθύνη για τα πάντα και για όλους ή αισθάνεστε ότι δεν έχετε κανέναν έλεγχο σε τίποτα, ότι είστε αβοήθητοι. * Συναισθηματικός συλλογισμός: Αν νιώθω έτσι, είναι αλήθεια. Νιώθουμε μόνοι, χωρίς φίλους και πιστεύουμε ότι αυτό το συναίσθημα αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα χωρίς να σταματά να την αντιπαραβάλλει με άλλες στιγμές και εμπειρίες. "Αν είμαι πραγματικά άχρηστος"? γιατί «αισθάνεται» ότι είναι πραγματικά.   **Εξάσκηση: Η δύναμη των λέξεων**  Οι λέξεις έχουν μεγάλη δύναμη στην αντίληψή μας για τον εαυτό μας και τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε σε καθημερινή βάση. Αυτή τη στιγμή σας προτείνουμε να εργαστείτε σε τροποποιήσιμες αρνητικές σκέψεις χρησιμοποιώντας λέξεις ως εργαλεία.  Στη συνέχεια θα βάλουμε μια σειρά από φράσεις που θα πρέπει να τροποποιήσετε για να επηρεάσετε θετικά τη σκέψη σας.  Τροποποιήσιμες αρνητικές φράσεις:   * Είμαι αδέξιος και πάντα τα μπερδεύω όταν πρέπει να εκθέσω κάτι. * Δεν είμαι σε θέση να διευθύνω τη δική μου εταιρεία. * Είμαι ανασφαλής. * Δεν μου αρέσει το σώμα μου. * Δεν είμαι σε θέση να διευθύνω ένα σπίτι, να φροντίζω τα παιδιά μου και επίσης να αναλαμβάνω.   Τροποποιούμε τις προηγούμενες παραδοχές:   * Μαθαίνω να ελέγχω τα νεύρα μου για να λέω ακριβώς αυτό που θέλω να πω. * Δεν νιώθω έτοιμος να διευθύνω τη δική μου εταιρεία, αλλά προετοιμάζομαι για αυτό γιατί με τη σωστή γνώση είμαι ικανός να το κάνω. * Υπάρχουν καταστάσεις που με κάνουν να νιώθω ανασφάλεια αλλά μαθαίνω να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου. * Δεν μου αρέσουν όλα τα μέρη του σώματός μου, αλλά υπάρχουν πολλά που αγαπώ. * Είμαι ικανός να κάνω πολλά πράγματα, αλλά πρέπει να βρω ένα μέρος για να δώσω προτεραιότητα στον εαυτό μου.   Τωρα ειναι η σειρά σου!   * Ποιες είναι οι τροποποιήσιμες αρνητικές σκέψεις σας; * Χρησιμοποιήστε το "The Power of the Word" για να τα τροποποιήσετε.   **Ενότητα 6: Καλή αυτοεκτίμηση**  Όλοι χρειαζόμαστε:   * να νιώθουμε ασφαλείς * να είμαστε αγαπητοί και αποδεκτοί * να είμαστε ενσωματωμένοι στο περίγυρο * να νιώθουμε αποδεκτοί για αυτό που είμαστε * να έχουμε αναγνώριση και έγκριση * να είμαστε αυτόνομοι * να είμαστε ελεύθεροι να σκεφτόμαστε και να ενεργούμε * Όλα τα παραπάνω ενισχύουν τις δυνατότητές μας   Όταν αυτές οι βασικές ανάγκες για τη σωστή συναισθηματική μας ανάπτυξη δεν ικανοποιούνται, μεγαλώνουμε με μια σειρά από ελλείψεις που επηρεάζουν αρνητικά την αντίληψή μας για τον εαυτό μας.  Τα συμπτώματα της καλής αυτοεκτίμησης είναι:   * Πιστεύετε ότι είστε άξιοι ευτυχίας, σεβασμού και ενεργείτε υπέρ για να τη λάβετε. * Επηρεάζουν τη σκέψη, τα συναισθήματα, την ευτυχία, τις επιθυμίες και τους στόχους σας. * Αναπτύσσετε την ικανότητα να σέβεστε τον εαυτό σας και να αισθάνεστε περήφανοι, ακόμα και όταν κάνετε λάθη. * Έχετε μια διεκδικητική στάση, ξέρετε να λέτε ΟΧΙ, επιβάλλετε τις αξίες και τα όριά σας. * Ποτέ δεν συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους. * Έχετε μια αίσθηση κατεύθυνσης και ελέγχου στη ζωή σας, αντιμετωπίζετε προβλήματα και δυσκολίες. * Ενεργείτε ανεξάρτητα και αλληλεξαρτώμενα,   αναλαμβάνοντας την ευθύνη και πρόθυμοι να  υποστηρίξετε τους άλλους.   * Είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε νέες προκλήσεις και μπορείτε να δέχεστε την κριτική χωρίς να νιώθετε πληγωμένοι. * Νιώθεις ευτυχισμένος, είναι αναπόσπαστο κομμάτι των σχέσεών σου και της επίτευξης των στόχων σου. * Παίρνει τον έλεγχο της ζωής σας, σας δίνει τη δυνατότητα να κάνετε αυτό που θέλετε και είναι η πηγή της ψυχικής σας υγείας.   **Εξάσκηση: Ο καλύτερος αφηγητής**  Το κεφάλι μας κάνει κόλπα. Μερικές φορές η «χαμηλή αυτοεκτίμηση» μπορεί να μας κάνει να περιπλανηθούμε και να δημιουργήσουμε ψευδείς ιστορίες ή προσδοκίες που μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα και ανασφαλείς.  Για παράδειγμα, η Κλάρα πλέκει τα πάντα, από ρούχα μέχρι κουβέρτες στον ελεύθερο χρόνο της. Τις προάλλες περπατούσε στο δρόμο με το τελευταίο της ρούχο φτιαγμένο μόνη της, ένα μεγάλο πλεκτό πουλόβερ με φαρδιά μανίκια και μια νεαρή κοπέλα την κοιτούσε επίμονα. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση της Κλάρα, την οποία της αρέσει να αποκαλεί «La Culebra», αρχίζει να της λέει: «Φαίνεσαι γελοίος», «Σε κοιτάζει επίμονα γιατί φρικάρει με το πώς είσαι ντυμένη», «Σταμάτα να σπαταλάς τον χρόνο σου. με αυτά τα χάλια που έβαλες από πάνω για να κατέβεις στο δρόμο όπου μπορούν να σε δουν όλοι.» Το κεφάλι της Κλάρα την οδηγεί να σκεφτεί: «Είμαι σίγουρη ότι με κοιτάζει επίμονα γιατί δεν της αρέσει καθόλου το πουλόβερ μου, σκέφτεται πού Το αγόρασα για να μην πάω ποτέ σε εκείνο το κατάστημα. Ελπίζω να μην φαντάζεστε ότι το έκανα μόνος μου."  Η χαμηλή μας αυτοεκτίμηση μπορεί να μας οδηγήσει σε αρνητικές σκέψεις. Από εδώ και πέρα σας προτείνουμε να είστε «ο καλύτερος αφηγητής». Γιατί να μένουμε πάντα με τη χειρότερη εκδοχή της ιστορίας; Η νέα Κλάρα σκέφτεται: «Λατρεύω το πώς είμαι ντυμένη, πόσο περήφανη είμαι για τον εαυτό μου, είμαι σίγουρη ότι αυτό το κορίτσι λατρεύει το ρούχο που φοράω. Ίσως θα μπορούσα να αρχίσω να σκέφτομαι να πουλήσω τα ρούχα μου».  Μάθετε να είστε «ο καλύτερος αφηγητής», επιλέξτε μία από τις φωτογραφίες που επιλέξαμε για εσάς. Τώρα θα πρέπει να σκεφτείτε τρεις ιστορίες:   1. Αντικειμενική ιστορία: τι βλέπετε; Αυτή τη στιγμή δεν είναι ενδιαφέρον να συνεισφέρετε τη γνώμη σας ή την αντίληψή σας. Απλώς περιγράψτε αυτό που βλέπετε στην εικόνα. 2. Αρνητική ιστορία: τι αντιλαμβάνεστε; Από τη δική σας οπτική, τι πιστεύετε ότι συμβαίνει σε κάθε μία από τις εικόνες; Αφήστε το πιο αρνητικό σας κομμάτι να μιλήσει. 3. Θετική ιστορία: τι αντιλαμβάνεστε; Από τη δική σας οπτική, τι πιστεύετε ότι συμβαίνει σε κάθε μία από τις εικόνες; Αφήστε το πιο θετικό σας κομμάτι να μιλήσει.   Γιατί να μένουμε πάντα με τη χειρότερη εκδοχή της ιστορίας;  **Ενότητα 7: Αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτογνωσία**  Η αυτοπεποίθηση είναι η ικανότητα να πιστεύεις στον εαυτό σου. Η αυτοπεποίθηση είναι:   * Είναι η ανάπτυξη μιας θετικής σκέψης για το τι πρόκειται να συμβεί. * Θέτοντας προκλητικούς στόχους, με ρεαλιστική προοπτική. * Η πεποίθηση ότι είμαστε ικανοί να κάνουμε αυτό που θέλαμε να κάνουμε.   Η αυτοπεποίθηση είναι μια ικανότητα που μπορούμε να μάθουμε και που συνίσταται στο να είμαστε σίγουροι για τις ικανότητες, τις ικανότητες και τις ικανότητές μας.  Η αυτοαξιολόγηση είναι ο τρόπος με τον οποίο κρίνουμε τους εαυτούς μας στους διάφορους τομείς της ζωής μας.  Η αυτογνωσία είναι το θεμέλιο της αυτοεκτίμησης. Είναι η εικόνα του εαυτού μας που σχηματίζουμε από τις ικανότητες και τα χαρακτηριστικά που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας.  **Johari window**  Είναι ένα εργαλείο γνωστικής ψυχολογίας που κατασκευάστηκε από τους ψυχολόγους Joseph Luft και Harrington Ingham. Αυτό μας βοηθά να γνωρίζουμε την αντίληψη του εαυτού μας και τον τρόπο με τον οποίο μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι.   * Τυφλή περιοχή: Τι ξέρουν οι άλλοι για μένα και δεν ξέρω. * Δημόσιος χώρος: Τι ξέρω για τον εαυτό μου και τι ξέρουν οι άλλοι για μένα. * Άγνωστη περιοχή: Αυτό που ούτε εγώ ούτε οι άλλοι γνωρίζουμε για μένα. * Κρυφή περιοχή: Τι ξέρω για τον εαυτό μου και οι άλλοι δεν γνωρίζουν.   **Εξάσκηση: Ποιος είμαι;**  Είναι καιρός να αναλογιστείτε το άτομό σας. Ποιος είσαι? Γνωρίζετε τον εαυτό σας; Σε ξέρουν οι άλλοι; Λύστε αυτές τις ερωτήσεις συμπληρώνοντας τα κενά.   * Γράψε 5 ιδιότητες που σε περιγράφουν. * Ποιες ιδιότητες γνωρίζουν οι πιο κοντινοί σας άνθρωποι; Ρωτήστε τους ανθρώπους που σας γνωρίζουν καλύτερα, μην βάζετε αυτά που πιστεύετε ή πιστεύετε. * Από όλες αυτές τις ιδιότητες, ποια συμβάλλει περισσότερο στη βελτίωση της αυτοεκτίμησής σας; * Ποιες πτυχές του εαυτού σου σε κάνουν να νιώθεις πιο περήφανος; * Τι θα θέλατε να βελτιώσετε στον εαυτό σας; * Ο εσωτερικός σας διάλογος είναι θετικός ή αρνητικός; Πώς θα μπορούσατε να το τροποποιήσετε;   Τα θετικά αποτελέσματα της Ανάπτυξης Αυτοεκτίμησης είναι ότι:   * Ευνοεί τη μάθηση. * Βοηθά να ξεπεραστούν οι προσωπικές δυσκολίες. * Βοηθά στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του στρες. * Διεγείρει την προσωπική αυτονομία. * Αναπτύξτε τη δημιουργικότητα. * Παράγει γενική ικανοποίηση από τη ζωή. * Προωθεί τη μελλοντική προβολή. * Αυξάνει την ποιότητα ζωής. * Βοηθά στη δημιουργία υγιών κοινωνικών σχέσεων.   **Εξάσκηση: Εκτιμώ αυτό που ξέρω να κάνω**  Οι πολυλειτουργικές γυναίκες έχουν πολλές ιδιότητες και ικανότητες. Είναι σημαντικό όχι μόνο να τα αναγνωρίζουμε, είναι επίσης σημαντικό να τα εκτιμούμε θετικά. Αυτό με τη σειρά του θα βελτιώσει την αντίληψή μας για τον εαυτό μας και θα μας βοηθήσει να βελτιώσουμε την αυτοπεποίθησή μας.  Σας βοηθάμε να εκτιμήσετε τις ιδιότητες και τις δυνατότητές σας...   * Κάντε μια λίστα με όλες τις εργασίες και τις δραστηριότητες που πραγματοποιείτε μέσα στην ημέρα. * Κάντε μια λίστα με τις γνώσεις που απαιτούνται για την εκτέλεση αυτών των δραστηριοτήτων. * Κάντε μια λίστα με τις ικανότητες που απαιτούνται για την εκτέλεση αυτών των δραστηριοτήτων. * Σκεφτείτε την αξία των γνώσεων και των δεξιοτήτων σας για να μπορέσετε να φέρετε εις πέρας όλες αυτές τις εργασίες.   Αυτή η λίστα θα είναι η πηγή σας για να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας πόσο αξίζετε.  **Εξάσκηση: Εκτιμώ τον εαυτό μου δίκαια;**  Σκεφτείτε την κρίση που κάνετε για τον εαυτό σας, είστε ή δεν είστε δίκαιοι με τον εαυτό σας;... Παρακάτω προτείνουμε μια άσκηση ώστε να γνωρίζετε τα πλεονεκτήματά σας και τα λάθη σας και πώς νιώθετε για αυτό. Να θυμάστε ότι τα λάθη σας δεν είναι αποτυχίες, είναι εμπειρίες που θα σας επιτρέψουν να βελτιωθείτε στο μέλλον.  Περιγράψτε μια κατάσταση για την οποία είστε περήφανοι, στην οποία κάτι πήγε καλά για εσάς:   * Πώς αισθανθήκατε? Ονομάστε τα συναισθήματα που βιώσατε, να είστε όσο το δυνατόν πιο λεπτομερείς. * Πώς το πήρες? Ποια χαρακτηριστικά σας ευνόησαν την επιτυχία; * Πώς αυτό επηρέασε την αυτοεκτίμησή σας;   Περιγράψτε μια κατάσταση στην οποία τα πράγματα δεν πήγαν καλά για εσάς, κάνατε λάθος ή κάνατε λάθος.   * Πώς αισθανθήκατε? Ονομάστε τα συναισθήματα που βιώσατε, να είστε όσο το δυνατόν πιο λεπτομερείς. * Γιατί πιστεύετε ότι συνέβη αυτή η κατάσταση; Ποια χαρακτηριστικά σας πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να σας φανούν χρήσιμα την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσετε αυτήν την κατάσταση; * Πώς αυτό επηρέασε την αυτοεκτίμησή σας;   **Ενότητα 8: Πώς να βελτιώσω την αυτοεκτίμησή μου**  Μπορείτε να πραγματοποιήσετε ενέργειες, σκέψεις και συμπεριφορές που προάγουν την υγιή αυτοεκτίμηση. Ακολουθούν ορισμένες υποθέσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την αυτοεκτίμησή σας:   * Να φέρεστε ο ένας στον άλλον με αγάπη και σεβασμό, πάντα. * Αναπτύξτε τις δυνατότητές σας μέσα από δραστηριότητες με τις οποίες είστε παθιασμένοι. * Θέστε ρεαλιστικούς στόχους. * Θέστε ρεαλιστικούς στόχους. * Δώστε μας χρόνο και φροντίδα. * Αυτογνωσία του εαυτού μας (αξίες, ενδιαφέροντα, γούστα, δυνάμεις). * Δέξου και συγχώρεσέ μας. * Σκεφτόμαστε θετικά για τον εαυτό μας (Φροντίστε τον εσωτερικό διάλογο). * Να έχετε συμπόνια, να μιλάτε ο ένας στον άλλον όπως θα κάναμε ένας καλός φίλος * Διεκδικητική στάση (Να γνωρίζουμε τα όρια και τις αξίες μας, να τα σεβόμαστε και να τα κάνουμε σεβαστά). * Επιλέξτε το περιβάλλον μας, κρατήστε μακριά τα τοξικά. * Αγαπήστε τον εαυτό σας όπως είστε.   **Εξάσκηση: Ποιος είναι η χαμηλή μου αυτοεκτίμηση;**  Ήρθε η ώρα να δουλέψεις για την αυτοεκτίμησή σου...  Γίνετε δημιουργικοί, βάλτε όνομα και πρόσωπο στη χαμηλή αυτοεκτίμησή σας. Ποια είναι η εικόνα που έρχεται πρώτη στο μυαλό; Ποιο όνομα πιστεύεις ότι του ταιριάζει περισσότερο; Από εδώ και πέρα ξέρετε ποια είναι η χαμηλή σας αυτοεκτίμηση, έχει όνομα και πρόσωπο. Αυτή φταίει για τις καταστροφικές σου σκέψεις, για τις ανασφάλειές σου. Κάθε φορά που εμφανίζεται στην καθημερινότητά σου, θα της απαντήσεις, θα της πεις να σωπάσει, όλα επιτρέπονται σε αυτή την αλληλεπίδραση.  **Η μάχη**  Στο απόρρητό σας, κάντε μια συζήτηση μαζί της. Θα παίξετε το ρόλο και των δύο, πρώτα ως ο εαυτός σας και μετά ως η απεχθής χαμηλή αυτοεκτίμησή σας. Παρουσιάζουν τόσο τις απόψεις τους όσο και τα επιχειρήματά τους.  Θα δεις πώς σωπαίνεις αυτή την ενοχλητική μικρή φωνή.  Παράδειγμα:  Η χαμηλή μου αυτοεκτίμηση: "Δεν αξίζεις να κάνεις οτιδήποτε"  Εγώ: «Φυσικά και το αξίζω, είμαι ικανός για πολλά πράγματα, είμαι πολύ πολύτιμος».  Η χαμηλή μου αυτοεκτίμηση: «Εσείς κοροϊδεύετε τον εαυτό σας, αλλά όχι εμένα, ξέρω πώς πραγματικά είστε».  Εγώ: «Σκάσε, δεν με ξέρεις πραγματικά, είμαι μαχήτρια, είμαι επιχειρηματίας, φροντίζω την οικογένειά μου, φροντίζω τον εαυτό μου, εκπαιδεύω τα παιδιά μου, είμαι περήφανη για τον εαυτό μου ."  **Ενότητα 2: Κίνητρα**  **Μέρος 1: Τι είναι το κίνητρο;**  Το κίνητρο ορίζεται ως αυτό που μας καθοδηγεί και μας οδηγεί να πραγματοποιούμε ενέργειες και να λαμβάνουμε αποφάσεις σύμφωνα με την επίτευξη ενός στόχου ή την ικανοποίηση μιας ανάγκης.  Εσωτερικό:  Το κίνητρο ενός ατόμου όταν ενεργεί με έναν τρόπο ή εκτελεί μια εργασία για την απλή ευχαρίστηση να το κάνει. Δηλαδή η ίδια συμπεριφορά είναι που ικανοποιεί το άτομο, και γι' αυτό την εκτελεί. Δεν είναι εξωτερικό κίνητρο, αλλά προέρχεται από μέσα μας, από τον εαυτό μας.  Παράδειγμα: Μοδίστρα που υφαίνει στον ελεύθερο χρόνο της για την ευχαρίστηση της άσκησης αυτής της δραστηριότητας γιατί της επιτρέπει να ξεφεύγει από τη δουλειά και τις δουλειές του σπιτιού.  Εξωτερικό:  Κίνητρο που προέρχεται από ένα ερέθισμα που προέρχεται από έξω. Αυτό σημαίνει ότι το γεγονός της διεκπεραίωσης της εργασίας δεν προέρχεται από την απλή ευχαρίστηση της υλοποίησής της, αλλά μάλλον ότι γίνεται έχοντας κατά νου έναν σκοπό.  Παράδειγμα: Αγρότης που σηκώνεται κάθε πρωί τα ξημερώματα για να φροντίσει τα ζώα της για την ευημερία τους και να μπορέσει να συνεχίσει τη δουλειά της.  **Ενότητα 2: Τύποι κινήτρων**  Θετικός:  Πρόκειται για την έναρξη μιας σειράς δραστηριοτήτων προκειμένου να επιτευχθεί κάτι που είναι επιθυμητό και ευχάριστο, με θετική χροιά. Συνοδεύεται από ένα επίτευγμα ή την ευημερία κατά την εκτέλεση της εργασίας που ενισχύει την επανάληψη της εν λόγω εργασίας.  Αρνητικός:  Αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία ένα άτομο ξεκινά ή ακολουθεί μια συμπεριφορά για να αποφύγει μια δυσάρεστη συνέπεια, τόσο εξωτερική (τιμωρία, ταπείνωση κ.λπ.) όσο και εσωτερική (αποφυγή του αισθήματος απογοήτευσης ή αποτυχίας).  **Ενότητα 3: Ο κύκλος κινήτρων**  Για να βελτιώσουμε τα κίνητρά μας πρέπει να προωθήσουμε:   * θετικότητα * δέσμευση και ευθύνη * εταιρεία και υποστήριξη   Ο κύκλος κινήτρων αποτελείται από τα ακόλουθα βήματα:   1. Εσωτερική ισορροπία 2. Κίνητρο 3. Χρειάζομαι 4. Ενταση 5. Δράση 6. Ικανοποίηση   **Ενότητα 4: Στρατηγικές παρακίνησης**  Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές παρακίνησης:   * Ανταμοιβές, ειδικά για εργασίες με λιγότερο κίνητρο * γιορτή γκολ * μουσική * προσεγεμένοι ή/και κοινόχρηστοι χώροι εργασίας * λίστα ελέγχου * άσκηση * ρύθμιση ισχύος * φρένα * συνδεθείτε με συναισθήματα   **Ενότητα 5: Δουλεύω το κίνητρό μου. Εξάσκηση: Χτυπώντας το Bullseye**  Γράψτε 3 στόχους, σκεφτείτε και σκεφτείτε μια ενέργεια που κάνετε για να τους πετύχετε ή να τους αναπτύξετε. Εάν δεν βρείτε κανένα και τολμήσετε να σκεφτείτε ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους, γράψτε τους και προγραμματίστε τους. | |
| **Γλωσσάρι (5 όροι γλωσσαρίου)** | **Αυτοεκτίμηση:** Θετική ή αρνητική εκτίμηση που έχει το άτομο για τον εαυτό του με βάση την αυτοεκτίμησή του. Αυτό συνοδεύεται από συναισθήματα προσωπικής αξίας και αυτοαποδοχής.  **Αυτοαξιολόγηση:** Είναι ο τρόπος με τον οποίο κρίνουμε τους εαυτούς μας στους διάφορους τομείς της ζωής μας (φυσικές και γνωστικές μας ιδιότητες, ενδιαφέροντα, ικανότητες κ.λπ.).  **Αυτογνωσία:** Είναι η εικόνα του εαυτού μας που διαμορφώνουμε από αυτοαντιλαμβανόμενες ικανότητες και χαρακτηριστικά.  **Εσωτερικό κίνητρο:** Το κίνητρο ενός ατόμου όταν ενεργεί με έναν τρόπο ή εκτελεί μια εργασία για την απλή ευχαρίστηση να το κάνει.  **Εξωτερικό κίνητρο:** Κίνητρο που προέρχεται από ένα ερέθισμα που προέρχεται από έξω. | |
| **Αυτοαξιολόγηση (ερωτήματα και απαντήσεις πολλαπλών επιλογών)** | 1. Η αυτοεκτίμηση είναι…   1. Η αξιολόγηση που κάνουν οι άλλοι για τον εαυτό μου. 2. Στατική, δεν μπορεί να τροποποιηθεί. 3. **Βασίζεται σε σκέψεις, συναισθήματα, αισθήσεις και εμπειρίες.**   2. Ποια είναι τα 3 συστατικά της αυτοεκτίμησης;   1. Ατομικότητα, ιστορία ζωής και κοινωνικό περιβάλλον. 2. **Γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική.** 3. Αυτοπεποίθηση, αυτοαξιολόγηση και αυτογνωσία.   3. Οι γυναίκες ξεκινούν από την κοινωνική αποτίμηση...   1. **Πιο χαμηλα.** 2. Πιο ψηλά. 3. Το ίδιο με τους άνδρες.   4. Ποιος από τους παρακάτω δείκτες δεν είναι δείκτης υψηλής αυτοεκτίμησης;   1. Γνωρίστε τα προσωπικά σας όρια. 2. **Απαιτεί πολλά από τον εαυτό της.** 3. Σεβαστείτε τις απόψεις των άλλων.   5. Η υπεργενίκευση είναι…   1. Κατηγορήστε με για όλα όσα συμβαίνουν. 2. Πιστεύοντας ότι ένα συγκεκριμένο συναίσθημα που προκύπτει από μια συγκεκριμένη κατάσταση αντανακλά την πραγματικότητα χωρίς να έρχεται σε αντίθεση με άλλες εμπειρίες. 3. **Από ένα μεμονωμένο γεγονός δημιουργήστε έναν γενικό κανόνα.**   6. Τι είδους κίνητρο αναφέρεται σε αυτό που καθοδηγεί ένα άτομο να πραγματοποιήσει μια ενέργεια για την ευχαρίστηση να το κάνει.   1. **Εσωτερικό.** 2. Εξωτερικό. 3. Θετικό.   7. Ο κύκλος των κινήτρων…   1. Ξεκινά με διέγερση και τελειώνει με ικανοποίηση. 2. Ξεκινά από την ανάγκη και τελειώνει με την εσωτερική ισορροπία. 3. **Ξεκινήστε με εσωτερική ισορροπία και τελειώστε με ικανοποίηση.**   8. Μπορώ να βελτιώσω την αυτοεκτίμησή μου…   1. Αποδοχή και συγχώρεση. 2. Έχοντας μια διεκδικητική δραστηριότητα. 3. **Και τα δύο είναι σωστά.**   9. Ο καθορισμός προκλητικών στόχων ευνοεί…   1. **Η αυτοπεποίθηση.** 2. Οι ικανότητες. 3. Αυτογνωσία.   10. Ποια από τις επιλογές είναι θετική επίδραση στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης;   1. Διεγείρει την προσωπική αυτονομία. 2. Βοηθά στη δημιουργία υγιών σχέσεων. 3. **Όλα τα παραπάνω είναι σωστά.** | |
| **Πόροι (βίντεο, σύνδεσμος αναφοράς)** | **Κλίμακα αυτοεκτίμησης:**  <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html> | |
| **σχετικό υλικό** | Αυτοεκτίμηση:  Αύξηση χαμηλής αυτοεκτίμησης:<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>  Γυναίκες και αυτοεκτίμηση:  <https://www.goodtherapy.org/blog/women-and-self-worth-5-steps-to-improving-self-esteem-0829184>  Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή σας:  <https://www.refinery29.com/en-gb/boost-confidence-tips>  Κίνητρο:  Κίνητρο Γυναικών Επιχειρηματιών σε δύσκολες μέρες:  <https://thestoryexchange.org/8-ways-women-entrepreneurs-stay-motivated-on-tough-days/>  Μελέτες περιπτώσεων γυναικών επιχειρηματιών σχετικά με τη διατήρηση των κινήτρων και τη νίκη στην εργασία:  <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/international-womens-day-interview>  Αυτοκίνητρο  <https://positivepsychology.com/self-motivation/> | |
| **Σχετικό PPT** |  | |
| **Βιβλιογραφία** | * Congost, Silvia (2015). Automatic self-esteem. https://www.silviacongost.com/wp-content/uploads/2016/07/Autoestima\_automatica.pdf * https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaDesarrolloPersonal.pdf * <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima.pdf> * Montoya, M. Á. (2001). Self esteem. Editorial Pax Mexico. * Aznar, MPM (2004). Self-esteem in women: an analysis of its relevance in health. Advances in Latin American Psychology, 22(1), 129-140. * Sánchez-Herrero Arbide, S., del Pilar Sánchez-López, M., & E Aparicio-García, M. (2011). Health, anxiety and self-esteem in middle-aged women caregivers and non-caregivers. Anxiety and Stress, 17(1). | |