**Πρότυπο εκπαιδευτικού δελτίου**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος**  | **ΔΙΑΤΑΡΑΧΈς ΙΣΟΡΡΟΠΊΑς ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉς ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΉς ΖΩΉς** |
| **Λέξεις-κλειδιά (μετα-ετικέτα)** | Αυτο-ηγεσία, αυτογνωσία, προσωπική ανάπτυξη |
| **Γλώσσα** | Ελληνικά |
| **Στόχοι / Στόχοι / Μαθησιακά αποτελέσματα** | * Εξηγήστε τις έννοιες της αυτογνωσίας και της αυτο-ηγεσίας
* Συζητήστε τα οφέλη από την αυξανόμενη αυτο-ηγεσία και αυτογνωσία στις επιχειρήσεις και σε κρίσεις
* Προσδιορισμός τρόπων ανάπτυξης αυτογνωσίας και αυτο-ηγεσίας
 |
| **Περιοχή προπόνησης: (Επιλέξτε μία)** |
| **Online / Ψηφιακό Μάρκετινγκ / Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο** |  |
| **Ηλεκτρονικό Εμπόριο / Χρηματοδότηση** |  |
| **Ψηφιακή Ευεξία** | **X** |
| **Έξυπνη εργασία / Ψηφιακοί Νομάδες** |  |
| **Περιγραφή: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | Η αυτογνωσία και η αυτο-ηγεσία είναι δύο αμοιβαία συναφή θέματα που αποκτούν σημασία στη διοικητική βιβλιογραφία και πρακτική. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας συμβάλλει στη βελτίωση της επιχειρηματικής επιτυχίας, αλλά επιτρέπει επίσης στα άτομα να αντιμετωπίζουν πιο εύκολα εξωτερικούς κλυδωνισμούς όπως πανδημίες. Είναι επίσης ένα από τα βασικά συστατικά της αυτο-ηγεσίας. Αυτή η ενότητα εξετάζει τη σημασία και των δύο εννοιών και εξηγεί τη σημασία τους για άτομα και οργανισμούς. Παρέχονται πρακτικές συμβουλές για προσωπική αυτογνωσία και ανάπτυξη αυτο-ηγεσίας.  |
| **Περιεχόμενα διατεταγμένα σε 3 επίπεδα** | 1. **Ψυχολογικές ανάγκες και ψυχική ευεξία**

**2.1 Αυτο-ηγεσία και αυτογνωσία**2.1.1 Σημασία της γνώσης μέσα σας2.1.2 Τι είναι (όχι) η αυτοηγορία και η αυτογνωσία2.1.3 Καλλιέργεια αυτογνωσίας2.1.4 Καλλιέργεια αυτο-ηγεσίας |
| **Αυτοαξιολόγηση (ερωτήματα και απαντήσεις πολλαπλής επιλογής)** | 1. **Η γνώση του εσωτερικού εαυτού έχει σημασία για:**

**α**.- Για την καταπολέμηση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψηςβ.- Για την καλύτερη καταπολέμηση των προκλήσεων**γ.- Όλα τα παραπάνω**1. **Η αυτογνωσία βοηθά**

**α.- έλεγχος συναισθημάτων**β.- διαταραχή ύπνουγ.- δεν βοηθά καθόλου1. **Υπάρχουν οι ακόλουθοι τύποι αυτογνωσίας:**

**α.- εσωτερική****β.- εξωτερική**γ.- μικτή1. **Οι ακόλουθες πρακτικές δεν σχετίζονται με την αυτογνωσία:**

α.- ενσυνειδητότητα**β.- μαγείρεμα****γ.- οδήγηση αυτοκινήτου**1. **Η αυτο-ηγεσία και η αυτογνωσία είναι:**

**α.- θετικά συγγενής**β.- άσχετογ.- αρνητικά σχετιζόμενα |
| **Πηγές (βίντεο, σύνδεσμος αναφοράς)** | * Increase your self-awareness with one simple trick <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE>
* High impact leadership: The importance of self-awareness
* <https://www.youtube.com/watch?v=5_e6poHiV4I&t=1s>
 |
| **Σχετικό υλικό** |  |
| **Σχετικά PPT** | ESMERALD\_WLB\_UNIDU\_ΣΎΝΘΕΤΑ.pptx |
| **Βιβλιογραφία** | * Du Plessis, M. (2019). Positive self-leadership: A framework for professional leadership development. In L. E. Van Zyl & S. Rothman, Sr. (Eds.), *Theoretical approaches to multi-cultural positive psychological interventions* (p. 450). Springer International Publishing.
* <https://pooja.coach/self-awareness/whats-self-awareness-how-does-it-lead-to-success/>
* Duval, S. and Wicklund, R.A. (1972). A theory of objective self-awareness. Academic Press
* Eurich, T. (2018). What Self-Awareness Really Is (and how to Cultivate It). Harward Business Review.
* Betz, M. (2021). Why self-awareness is the key skill for growth, health, and happiness. betterup.com
* <https://myquestionlife.com/examples-of-self-awareness-in-everyday-life/>
* <https://www.businessnewsdaily.com/6097-self-awareness-in-leadership.html>
* <https://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model>
* <https://warwick.ac.uk/services/wss/topics/selfawareness/>
* [https://medium.com/@dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c](https://medium.com/%40dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c)
 |
| **Παρέχεται από** | **UNIVERSITY OF DUBROVNIK** |