

Διαδικτυακό Βιωματικό Σεμινάριο με θέμα: "Δεξιότητες και Προσωπικά Χαρακτηριστικά Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας σε ένα κόσμο διαρκών μεταβάσεων"

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΑΥΤΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Καραβία Ασπασία

Νομικός, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας MSc

Συνεργάτης Εργαστηρίου Συμβουλευτικής Επιστήμης Και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας

Παιδαγωγικού Τμήματος Πανεπιστημίου Αθηνών



“Η συναισθηματική νοημοσύνη
μπορεί να ευθύνεται για έως και το
80% της επιτυχίας στη ζωή του
ατόμου, καθώς και για έως και το
67% της επαγγελματικής του
επιτυχίας”

(Daniel Goleman, 1995)

Εννοιολογικό περιεχόμενο Συναισθηματικής Νοημοσύνης



Ως συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να μπορεί να κάνει λεπτές διακρίσεις ανάμεσα στα διάφορα συναισθήματα, τόσο τα δικά του όσο και των άλλων, καθώς και να είναι σε θέση να αξιολογεί αυτά τα συναισθήματα και να τα διαχειρίζεται με τρόπο που να προωθεί τη συναισθηματική και διανοητική του ανάπτυξη και την επιτυχημένη σύνδεσή του με το περιβάλλον.

Η συναισθηματική νοημοσύνη στο Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων

- ▶ Περιγράφεται ως μια **εννοιολογική ομπρέλα**, η οποία περιλαμβάνει μια δέσμη ικανοτήτων ή χαρακτηριστικών προσωπικότητας.
- ▶ Λειτουργεί ως ένας **οδηγός** για την ανάπτυξη και την αξιολόγηση των επιμέρους δεξιοτήτων που την απαρτίζουν.
- ▶ Ξεδιπλώνεται σε **7 περιγραφικούς δείκτες** που καλύπτουν το φάσμα των διαστάσεων της όπως αυτές αναλύονται στα θεωρητικά μοντέλα.
- ▶ **Ανταποκρίνεται στην ανάγκη για καλλιέργεια** των δεξιοτήτων εκείνων που έχουν σήμερα ιδιαίτερη σημασία, όπως είναι η επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη, η ικανότητα συνεργασίας, η δημιουργικότητα και η αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς

1. Συναισθηματική αυτοεπίγνωση
2. Συναισθηματική αυτοδιαχείριση
3. Αυτοέλεγχος
4. Κοινωνική επίγνωση
5. Θετική διεκδίκηση
6. Διαχείριση σχέσεων
7. Αυτοπαρακίνηση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

Αναγνωρίζω με σαφήνεια τα
διάφορα συναισθήματά μου και
μπορώ να τα αξιολογήσω και να
τα εκφράσω.

Το ποίημά μου

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη της
συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης

Οδηγίες δραστηριότητας

Χρησιμοποιώντας τα αρχικά γράμματα του ονόματός σας ή κάποια άλλη λέξη που σας εκφράζει γράψτε ένα μικρό ποίημα. Κάθε του στίχος θα πρέπει να αρχίζει με το γράμμα αυτό, σαν ακροστιχίδα.

E	—	—	—	—	—	—	.
Λ	—	—	—	—	—	—	.
E	—	—	—	—	—	—	.
N	—	—	—	—	—	—	.
H	—	—	—	—	—	—	.

Παράδειγμα

10'



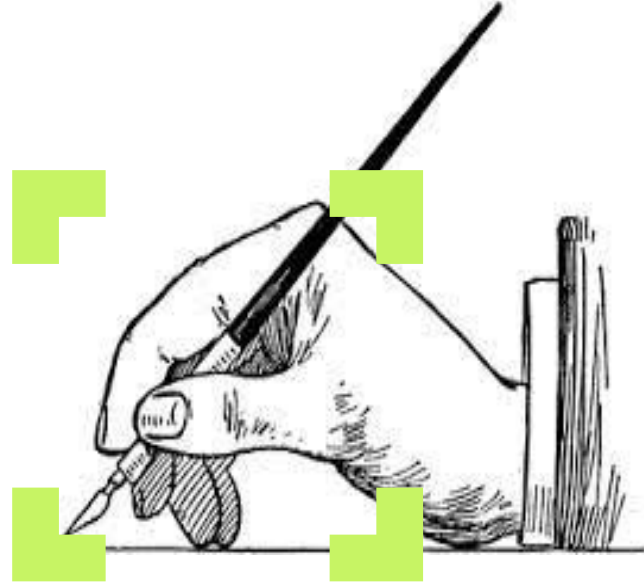
Τώρα είναι η ώρα να ζήσω
Έξω από τις συμβάσεις
Λάθος θα ήταν να δειλιάσω
Επιστροφή στα ίδια να δω
Ίσως με βήματα μικρά
Άμεσα να δω αποτελέσματα

ΜΗΝ

- ▶ το σκεφτείτε πολύ
- ▶ αυτολογοκρίνεστε
- ▶ εστιάσετε στη λογοτεχνική αρτιότητα

Θέλει κάποιος να μοιραστεί αυτό που έγραψε;

Μήπως θέλει να σχολιάσει την εμπειρία του;



Αναστοχασμός

- ▶ Πόσο δυσκολεύτηκα **να εκφραστώ ελεύθερα**;
- ▶ Ποιο συναίσθημα **παρατηρώ** να εκφράζεται, να κυριαρχεί ή να υποβόσκει στο ποίημά μου;
- ▶ Πόσο σαφές μου ήταν **πριν γράψω** το ποίημα, ότι αυτό το συναίσθημα υπήρχε μέσα μου;
- ▶ Ξαναδιαβάζοντας αυτό που έγραψα έχω να παρατηρήσω πως...



Συζήτηση:

Ποιο επίπεδο
αφορά η
δραστηριότητα;

Περιγραφικοί Δείκτες	Βασικό επίπεδο	Μέτριο επίπεδο	Προχωρημένο επίπεδο	Άριστο επίπεδο
Συναισθηματική αυτοεπίγνωση Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να:	αναγνωρίζει τα διάφορα συναισθήματα και να αντιλαμβάνεται το εύρος και τον διαφορετικό τρόπο έκφρασής τους.	διακρίνει τη λειτουργικότητα των συναισθημάτων στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή.	κατανοεί και να εκφράζει τα συναισθήματά του, αναγνωρίζοντας τις δυνατότητες και τα όριά του.	εκφράζει και αξιολογεί τα συναισθήματά του με σαφήνεια, αυτοπεποίθηση και κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Σας ευχαριστώ

για την προσοχή σας!



sissycaravia@gmail.com

