

Εργαλειοθήκη οικογενειακής μάθησης - ΠΕ3 Ψηφιακά διαδραστικά περιοδικά

Επίπεδο	Προχωρημένο επίπεδο
Ηλικιακή ομάδα	17 - 20 ετών
Θέμα	Ελευθερία να είμαι ο εαυτός μου

Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Γνώση	Κατανόηση της έννοιας και της σημασίας της αυτοπεποίθησης, της αυτοκαθοδήγησης και της στοχοθεσίας για την επίτευξη επιτυχίας και προσωπικής ανάπτυξης.
Δεξιότητες	Εξάσκηση σε τεχνικές αυτοαναστοχασμού και αυτοαξιολόγησης για τον εντοπισμό τομέων προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης.
Στάσεις	Επίδειξη θετικής στάσης απέναντι στην προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη και διατήρηση μιας αίσθησης αισιοδοξίας και ανθεκτικότητας απέναντι στις αντιξοότητες.

Βίντεο επεξήγησης

Πρότυπο σεναρίου	
Σύντομη επισκόπηση του βίντεο (59 λέξεις)	Όλοι έχουμε όνειρα και φιλοδοξίες για το μέλλον. Αλλά έχεις νιώσει ποτέ ότι δεν είσαι αρκετά καλός/ή για να τα πετύχεις; Σαν να μην έχεις εμπιστοσύνη στις ικανότητές σου για να τα κάνεις πραγματικότητα; Λοιπόν, η αλήθεια είναι ότι η αυτοπεποίθηση είναι ζωτικής σημασίας όταν πρόκειται για τον προγραμματισμό του μέλλοντος. Και σε αυτό το βίντεο, θα σου δείξουμε γιατί.

Σενάριο βίντεο
(329 λέξεις)

Όταν δεν έχεις αυτοπεποίθηση, είναι εύκολο να νιώθεις ότι δεν είσαι ικανός/ή να επιτύχεις τους στόχους σου. Μπορεί να αισθάνεσαι ότι δεν έχεις τις απαραίτητες δεξιότητες, πηγές ή γνώσεις για να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα. Αυτή η αρνητική αυτο-ομιλία μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα άγχους, αυτο-αμφισβήτησης και φόβου αποτυχίας. Και όταν σχεδιάζεις το μέλλον, αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο.

Όταν αποκτάς αυτοπεποίθηση, αρχίζεις να πιστεύεις στον εαυτό σου και στην ικανότητά σου να επιτύχεις τους στόχους σου. Όσο πιο σίγουρος/η γίνεσαι για τις ικανότητές σου, τόσο πιο πιθανό είναι να πάρεις ρίσκα, να δοκιμάσεις νέα πράγματα και να ακολουθήσεις το πάθος σου. Ένας από τους κύριους τρόπους με τους οποίους μπορεί να επιτευχθεί αυτό είναι να είσαι θετικός/ή στον τρόπο με τον οποίο μιλάς στον εαυτό σου, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα ενθουσιασμού, αποφασιστικότητας και κινήτρων για να πετύχεις.

Η αυτοπεποίθηση έχει επίσης μεγάλο αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο σε αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Όταν έχεις εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, γίνεσαι πιο θετικός/ή και αισιόδοξος/η για τις δικές σου ικανότητες, γεγονός που κάνει τους άλλους να σε προσέξουν. Είναι πιο πιθανό να προσελκύσεις ευκαιρίες, να οικοδομήσεις ουσιαστικές σχέσεις και να εμπνεύσεις τους άλλους να ακολουθήσουν το παράδειγμά σου.

Γι' αυτό θα πρέπει να επικεντρωθείς στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησής σου. Η οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης ξεκινά με την αυτογνωσία. Ξεκίνα αναγνωρίζοντας τις δικές σου δυνάμεις, δεξιότητες και ταλέντα και άρχισε να επικεντρώνεσαι σε αυτά. Όταν σου παρουσιάζεται μια ευκαιρία να αναπτύξεις νέες δεξιότητες, μη φοβηθείς να τις αξιοποιήσεις. Προσπάθησε να περιβάλλεις τον εαυτό σου με θετικούς και υποστηρικτικούς ανθρώπους που πιστεύουν σε εσένα και στις ικανότητές σου να πετύχεις!

Θυμήσου να ασκείς την αυτοκριτική και την αυτογνωσία κάθε μέρα και να αναπτύσσεις αυτές τις δεξιότητες αυτοπεποίθησης! Η αυτοπεποίθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και να καλλιεργηθεί με την πάροδο του χρόνου - όσο περισσότερο την εξασκείς, τόσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση θα αποκτήσεις.

Έτσι, όταν σχεδιάζεις το μέλλον σου να θυμάσαι - η αυτοπεποίθηση είναι το κλειδί! Πίστεψε στον εαυτό σου, επικεντρώσου στα δυνατά σου σημεία και μη φοβάσαι να

	<p>πάρεις ρίσκα! Με αυτοπεποίθηση, μπορείς να πετύχεις οτιδήποτε βάλεις στο μυαλό σου και να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα!</p>
--	---

Κουίζ check-in

Σενάριο για τη σελίδα Κουίζ	
<p>Εισαγωγικό κείμενο (36 λέξεις)</p>	<p>Κάνε αυτό το κουίζ για να ελέγξεις τον εαυτό σου και να δοκιμάσεις την εμπιστοσύνη σου στις ικανότητές σου και στο μέλλον σου! Απάντησε όσο πιο ειλικρινά γίνεται και έλεγξε τη βαθμολογία σου στο τέλος για να δεις πώς τα πήγες.</p>
<p>Σενάριο κουίζ (310 λέξεις)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πώς αισθάνεσαι όταν σκέφτεσαι τους μελλοντικούς σου στόχους; <ol style="list-style-type: none"> α) Είσαι ενθουσιασμένος/η και με κίνητρο; β) Είσαι ανήσυχος/η και καταβεβλημένος/η; γ) Είσαι αδιάφορος ή αβέβαιος; 2. Έχεις θέσει συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά δεσμευμένους στόχους (SMART) για το μέλλον σου; <ol style="list-style-type: none"> α) Έχεις θέσει σαφείς στόχους και ένα σχέδιο για την επίτευξή τους; β) Έχεις κάποιες γενικές ιδέες, αλλά δεν έχεις δημιουργήσει ακόμη ένα συγκεκριμένο σχέδιο; γ) Δεν έχεις σκεφτεί πολύ τους στόχους σου; 3. Πώς αντιδράς όταν αντιμετωπίζεις αναποδιές ή εμπόδια στην επιδίωξη των στόχων σου; <ol style="list-style-type: none"> α) Τις βλέπεις ως προκλήσεις που πρέπει να ξεπεράσεις και να συνεχίσεις να προωθείς; β) Αποθαρρύνεσαι και μερικές φορές εγκαταλείπεις τους στόχους σου; γ) Δεν έχεις αντιμετωπίσει πολλές αναποδιές ακόμη; 4. Πόσο σίγουρος/η είσαι για την ικανότητά σου να επιτύχεις τους στόχους σου; <ol style="list-style-type: none"> α) Έχεις μεγάλη αυτοπεποίθηση, πιστεύεις στον εαυτό σου και στις ικανότητές σου;

<p>β) Είσαι κάπως σίγουρος/η, αλλά έχεις κάποιες αμφιβολίες και αβεβαιότητες;</p> <p>γ) Δεν έχεις μεγάλη αυτοπεποίθηση, δεν ξέρεις αν μπορείς να πετύχεις τους στόχους σου.</p> <p>5. Αναζητάς υποστήριξη και καθοδήγηση από άλλους για την επιδίωξη των στόχων σου;</p> <p>α) Όχι, προτιμάς να εργάζεσαι ανεξάρτητα;</p> <p>β) Μερικές φορές, αλλά σου αρέσει επίσης να ανακαλύπτεις τα πράγματα μόνος/η σου;</p> <p>γ) Ναι, αναζητάς ενεργά συμβουλές και βοήθεια από άλλους.</p> <p>Κλειδί απάντησης</p> <p>Για κάθε ερώτηση, δώσε στον εαυτό σου:</p> <p>3 πόντους για κάθε απάντηση "α"</p> <p>2 πόντους για κάθε απάντηση "β"</p> <p>1 πόντο για κάθε απάντηση "γ"</p> <p>Βαθμολόγηση απαντήσεων:</p> <p>11-15 πόντοι: Έχεις ισχυρή αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές σου και το μέλλον! Συνέχισε την εξαιρετική δουλειά!</p> <p>5-10 πόντοι: Έχεις λίγη δουλειά να κάνεις για να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση όσον αφορά το μέλλον, αλλά το μέλλον σου πλησιάζει! Συνέχισε να εργάζεσαι προς αυτή την κατεύθυνση, θέτοντας σαφείς στόχους και δουλεύοντας προς την κατεύθυνση μικρών στόχων για το μέλλον!</p> <p>1-4 πόντοι: Η αυτοπεποίθησή σου θα μπορούσε να βελτιωθεί! Ξεκίνα με το να είσαι ευγενικός/ή με τον εαυτό σου, να ασχοληθείς με την αυτοφροντίδα και να περιβάλεις τον εαυτό σου με καλοσύνη.</p>
--

Άρθρο: Προγραμματισμός για το μέλλον!

Προγραμματισμός για το μέλλον!

<p>Τίτλος του άρθρου: "Το άρθρο είναι ένα από τα πιο σημαντικά προϊόντα που έχουν κυκλοφορήσει στην Ευρώπη":</p>	<p>Προγραμματισμός για το μέλλον!</p>
<p>Σώμα του άρθρου: (354 λέξεις)</p>	<p>Η αυτοπεποίθηση και ο καθορισμός στόχων είναι δύο σημαντικές δεξιότητες που μπορούν να σε βοηθήσουν να πετύχεις στη ζωή. Όταν έχεις εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και στις ικανότητές σου, είναι πιο πιθανό να πάρεις ρίσκα, να δοκιμάσεις νέα πράγματα και να πετύχεις τους στόχους σου. Ταυτόχρονα, ο καθορισμός στόχου σου δίνει έναν οδικό χάρτη που μπορείς να ακολουθήσεις, σε βοηθά να παραμείνεις συγκεντρωμένος και σου παρέχει μια αίσθηση ολοκλήρωσης όταν τους πετυχαίνεις. Ακολουθούν όσα πρέπει να γνωρίζεις για αυτές τις σημαντικές δεξιότητες ζωής.</p> <p>Η αυτοπεποίθηση είναι η πίστη στις ικανότητες, τις ιδιότητες και την κρίση σου. Είναι το θεμέλιο μιας θετικής αυτοεικόνας και μπορεί να επηρεάσει κάθε πτυχή της ζωής σου, από τις σχέσεις σου μέχρι την καριέρα σου. Για να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση, επικεντρώσου στα δυνατά σου σημεία και αναγνώρισε τις αδυναμίες σου. Περίβαλλε τον εαυτό σου με θετικούς ανθρώπους που σε υποστηρίζουν και δοκίμασε νέα πράγματα για να διεγείρεις τον εαυτό σου και να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου. Τέλος, να είσαι ευγενικός/ή με τον εαυτό σου. Αντιμέτωπος τον εαυτό σου με τον ίδιο σεβασμό και συμπόνια που θα προσφέρεις σε έναν καλό/ή φίλο/η.</p> <p>Ο καθορισμός στόχου είναι η διαδικασία καθορισμού του τι θέλεις να επιτύχεις στο μέλλον και η ανάπτυξη ενός σχεδίου για να φτάσεις εκεί. Είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την παρακίνηση, καθώς σου δίνει κάτι για το οποίο μπορείς να εργαστείς και σε βοηθά να θέσεις προτεραιότητες στο χρόνο και την ενέργειά σου. Όταν θέτεις στόχους, να είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος και ρεαλιστικός. Βεβαιώσου ότι οι στόχοι σου έχουν νόημα για σένα και ευθυγραμμίζονται με τις αξίες σου. Δημιούργησε ένα χρονοδιάγραμμα, χώρισε τους στόχους σου σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα και παρακολούθησε την πρόοδό σου στην πορεία.</p>

	<p>Τέλος, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η αυτοπεποίθηση και ο καθορισμός στόχων είναι δεξιότητες που μπορείς να συνεχίσεις να αναπτύσσεις και να βελτιώνεις με την πάροδο του χρόνου. Γιορτάστε τις επιτυχίες σου, μάθε από τις αποτυχίες σου και συνεχίσεις να πιέζεις τον εαυτό σου να αναπτύσσεται και να βελτιώνεται. Με σκληρή δουλειά, αποφασιστικότητα και θετική στάση, μπορείς να πετύχεις οτιδήποτε βάλεις στο μυαλό σου.</p> <p>Εν κατακλείδι, η αυτοπεποίθηση και ο καθορισμός στόχου είναι βασικές δεξιότητες ζωής που μπορούν να σε βοηθήσουν να αξιοποιήσεις πλήρως τις δυνατότητές σου. Χτίζοντας αυτοπεποίθηση, θέτοντας εφικτούς στόχους και όντας ευγενικός/ή με τον εαυτό σου, θα είσαι σε καλό δρόμο για ένα ευτυχισμένο και επιτυχημένο μέλλον. Μη φοβάσαι λοιπόν να κάνεις το πρώτο βήμα και να αρχίσεις να εργάζεσαι προς τη ζωή που θέλεις σήμερα!</p>
--	--

Δραστηριότητα αυτοβοήθειας: Οι CLEAR Στόχοι μου

Οι CLEAR στόχοι μου	
<p>Εισαγωγικό κείμενο (149 λέξεις)</p>	<p>Ο καθορισμός στόχων μπορεί να φαίνεται πολύ τρομακτικός και αγχωτικός, ειδικά όταν νιώθεις ότι δεν ξέρεις τι κάνεις. Ωστόσο, ο καθορισμός στόχων μπορεί να έχει πολύ μεγάλο αντίκτυπο στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης. Παρέχει μια σαφή κατεύθυνση για το τι θέλεις να επιτύχεις και σε βοηθά να επικεντρωθείς στα βήματα που απαιτούνται για να το κάνεις πραγματικότητα.</p> <p>Ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να προκαλέσεις τον εαυτό σου, να μάθεις νέες δεξιότητες και να ξεπεράσεις τα εμπόδια. Όταν επιτυγχάνεις με επιτυχία έναν στόχο, σου δίνει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ενισχύει την πεποίθηση ότι είσαι ικανός να πετύχεις ακόμη περισσότερα.</p> <p>Σε αυτήν τη δραστηριότητα, θα εξασκηθείς στον καθορισμό στόχων στην προσωπική σου ζωή χρησιμοποιώντας τις μεθόδους SMART/CLEAR goals. Ακολούθησε τα παρακάτω</p>

	<p>βήματα για να θέσεις έναν ρεαλιστικό, αλλά αισιόδοξο στόχο προκειμένου να χτίσεις την αυτοπεποίθησή σου και να αποκτήσεις νέες δεξιότητες στη διαδικασία!</p>
<p>Σενάριο δραστηριότητας (263 λέξεις)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Σκέψου έναν στόχο που θα ήθελες να πετύχεις τους επόμενους 6-12 μήνες. Μπορεί να σχετίζεται με οτιδήποτε στη ζωή σου, όπως εκπαίδευση, υγεία, προσωπικά πράγματα, χόμπι, επαγγελματικά επιτεύγματα. 2. Γράψε τον στόχο σου με σαφή και συγκεκριμένο τρόπο, όπως "Θα βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση πηγαίνοντας καθημερινά για τρέξιμο και φτάνοντας τα 10 χιλιόμετρα την ημέρα μέχρι το τέλος του έτους". 3. Φρόντισε ο στόχος σου να είναι μετρήσιμος, ώστε να μπορείς να παρακολουθείς τα επιτεύγματά σου και να ξέρεις πότε τον έχεις πετύχει, για παράδειγμα "Θα τρέχω αυξάνοντας την απόσταση που τρέχω κατά 1 χιλιόμετρο κάθε μήνα". 4. Βεβαιώσου ότι ο στόχος σου είναι εφικτός και σχετικός. Αυτό σημαίνει ότι είναι ρεαλιστικός και ευθυγραμμισμένος με αυτό που πραγματικά θέλεις να κάνεις. Προσπάθησε να σκεφτείς τυχόν πιθανά εμπόδια ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσεις και πώς θα τα ξεπεράσεις. Για παράδειγμα: "Θα βεβαιωθώ ότι μπορώ να πετύχω τον στόχο μου αυξάνοντας σιγά-σιγά την απόσταση κάθε εβδομάδα, φροντίζοντας να τρέχω με συνέπεια και να μην υπερβάλλω εαυτόν. Αυτό είναι σημαντικό για μένα γιατί θέλω να γίνω πιο γυμνασμένος/η για να βελτιώσω την ψυχική μου υγεία". 5. Όρισε μια προθεσμία για τον στόχο σου που να είναι ρεαλιστική αλλά προκλητική, για παράδειγμα "Θα τρέχω 3,5 χιλιόμετρα κάθε μέρα σε 3 μήνες". 6. Βεβαιώσου ότι επανεξετάζεις και αναθεωρείς τον στόχο σου τακτικά, ελέγχοντας την πρόοδό σου και κάνοντας αλλαγές όπου χρειάζεται. <p>Σημαντικές συμβουλές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιώσου ότι γιορτάζεις όλες τις επιτυχίες, όσο μικρές κι αν είναι. • Προσπάθησε να παραμένεις παρακινημένος/η ελέγχοντας τακτικά τον εαυτό σου.

Σύνδεση με το βίντεο:

Θέτοντας SMART Στόχους - Πώς να θέσεις σωστά έναν στόχο (κινούμενα σχέδια) από Better than Yesterday:
<https://www.youtube.com/watch?v=PCRSVRD2EAK>

Βιβλιοθήκη βίντεο

ΒΙΝΤΕΟ	ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ
Γιατί το μυστικό της επιτυχίας είναι να θέτεις τους σωστούς στόχους του <i>John Doerr</i>	https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNi9I
SMART Στόχοι - Γρήγορη επισκόπηση από την <i>DecisionSkills</i>	https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8
Τι είναι η αυτοεκτίμηση; by <i>ClickView</i>	https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8