



Co-funded by the
European Union



ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

TOOL 3: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ & ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η Βιβλιοθήκη Κατάρτισης στις Αναδυόμενες Δεξιότητες λειτουργεί ως ένα δυναμικό και συνεχώς ενημερωμένο ψηφιακό πορτφόλιο με εκπαιδευτικό υλικό προσαρμοσμένο σε ποικίλα περιβάλλοντα, διασφαλίζοντας τη συνάφεια με τις εξελισσόμενες ανάγκες και προκλήσεις. Ενσωματώνει εκπαιδευτικούς πόρους, αποτελέσματα έργων, περιεχόμενο, οπτικοακουστικά μέσα και πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό για την υποστήριξη της συνεχούς μάθησης και της επαγγελματικής ανάπτυξης στην απασχόληση των νέων και σε συναφείς τομείς. Αυτή η βιβλιοθήκη είναι εμπλουτισμένη με προϊόντα από άλλες συμπληρωματικές πρωτοβουλίες και περιλαμβάνει μια ειδική ενότητα για τα βασικά ψηφιακά εργαλεία για την απασχόληση, ωφελώντας τόσο τους εργαζόμενους με νέους όσο και τους νέους που επιδιώκουν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΗΓΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΝΕΩΝ - ERASMUS+, συντονισμένη από το Maison de l'Europe des Landes (Γαλλία) σε συνεργασία με εταίρους από την Αυστρία, τη Σλοβενία, την Ελλάδα, τη Ρουμανία και τη Λιθουανία, με άδεια CC BY-NC-SA 4.0

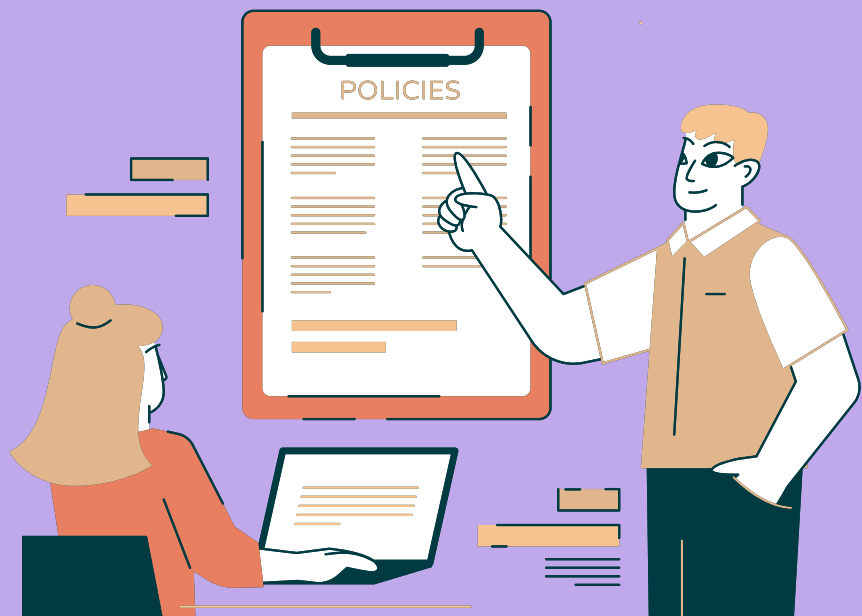
Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν περιλαμβάνει έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) είναι η ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων, ενώ η ενσυνειδητότητα σας βοηθά να παραμένετε παρόντες και συγκεντρωμένοι. Μαζί, βελτιώνουν τη λήψη αποφάσεων, την ανθεκτικότητα και την ευεξία.

Στην καριέρα σας, αυτές οι δεξιότητες ενισχύουν την ηγεσία, την ομαδική εργασία και την επίλυση προβλημάτων, βοηθώντας σας να ευδοκιμήσετε σε οποιοδήποτε επαγγελματικό περιβάλλον.





💡 Γιατί είναι σημαντική η συναισθηματική νοημοσύνη;

- Έρευνες δείχνουν ότι το EQ είναι εξίσου ζωτικής σημασίας με τις τεχνικές δεξιότητες για να πετύχεις.
- Σας βοηθά να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας, να μειώσετε το άγχος και να βελτιώσετε την ομαδική εργασία.
- Ενισχύει την επικοινωνία και τις σχέσεις τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

🧠 Συνήθεις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές:

- ✓ Δυσκολία στη διαχείριση συναισθημάτων υπό συνθήκες στρες.
- ✓ Δυσκολεύεται να επικοινωνήσει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του.
- ✓ Έλλειψη ενσυνειδητότητας και αυτογνωσίας.

🔍 Πώς βοηθάει αυτή η ενότητα:

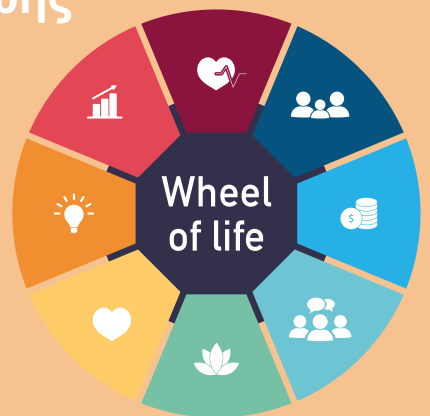
- Εκπαιδεύει στην αυτογνωσία, συναισθηματική ρύθμιση και ενσυναίσθηση.
- Παρέχει πρακτικές ασκήσεις και διαδικτυακούς πόρους.
- Βοηθά στην ανάπτυξη πρακτικών ενσυνειδητότητας για τη διαχείριση του στρες.



Βήμα 1: Αυτογνωσία και Προσωπική Ανάπτυξη

Άσκηση 1: Ολοκληρώστε τον "Τροχό της Ζωής"

Βαθμολογήστε βασικούς τομείς της ζωής (καριέρα, υγεία, σχέσεις) σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10. Προσδιορίστε ποιοι τομείς χρειάζονται βελτίωση και θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους.



Άσκηση 2: Ημερολόγιο Συναισθηματικής Αναστοχασμού

Χρησιμοποιήστε καθημερινά μηνύματα καταγραφής για να παρακολουθείτε τα συναισθήματα και την αυτογνωσία.

Παράδειγμα προτροπής: "Ποια συναισθήματα βίωσα σήμερα; Τι τα πυροδότησε;"



📋 Βήμα 2: Τεχνικές για τη διαχείριση των συναισθημάτων και τη μείωση του στρες

🛑 Μέθοδος STOP για όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι

S – Σταμάτα αυτό που κάνεις

🖐️ T – Πάρε μια βαθιά ανάσα

😞 O – Παρατήρησε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου 😞

P – Προχώρα συνειδητά με πρόθεση 🚶♂️

🎵 Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση:

Τεντώστε και στη συνέχεια χαλαρώστε κάθε μυϊκή ομάδα, ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών σας μέχρι το κεφάλι σας, για να απελευθερώσετε τη συσσωρευμένη πίεση.

🧘♂️ Ασκήσεις διαλογισμού

Εξασκηθείτε σε σύντομες, καθημερινές τεχνικές ενσυνειδητότητας για να καθαρίσετε το μυαλό σας, να βελτιώσετε την εστίαση και να μειώσετε το άγχος.



Βήμα 3: Ενίσχυση της Συναισθηματικής Σύνδεσης

Ενεργητική Ακρόαση

Ακούστε προσεκτικά—αφήστε στην άκρη τους περισπασμούς, κάντε οπτική επαφή και συνοψίστε όσα είπαν για να επιβεβαιώσετε την κατανόησή τους.

Ιστορίες που Λαμβάνουν Θέα από την Ώρα

Σκεφτείτε μια στιγμή που μπήκατε στη θέση κάποιου άλλου. Τι νιώσατε και πώς αυτό άλλαξε την οπτική σας;





✓ **Λίστα ελέγχου: Συναισθηματική νοημοσύνη σε δράση**

- Μπορώ να ονομάσω τα συναισθήματά μου σε διαφορετικές καταστάσεις (για παράδειγμα: «Νιώθω απογοήτευση όταν...»).
- Χρησιμοποιώ τουλάχιστον μία τεχνική για να ηρεμήσω τον εαυτό μου όταν είμαι αναστατωμένος (αναπνοή, μέτρημα, καταγραφή σε ημερολόγιο, κ.λπ.).
- Προσπαθώ να κατανοήσω τα συναισθήματα των άλλων – Δίνω προσοχή στο πώς μπορεί να αισθάνονται οι φίλοι ή η οικογένειά μου.
 - Εξασκώμαι στην ενσυνειδητότητα (αναπνοή, διαλογισμό ή ήρεμη περισυλλογή) τακτικά, έστω και για λίγα λεπτά.
 - Όταν κάτι πάει στραβά, το σκέφτομαι αντί απλώς να αντιδρώ – σκέφτομαι γιατί συνέβη και πώς ένιωσα.
 - Βελτιώνομαι στο να αντιδρώ με σύνεση αντί να αντιδρώ αμέσως όταν είμαι συναισθηματικά φορτισμένος.

💡 Συμβουλή: Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια δια βίου δεξιότητα—συνεχίστε να την εξασκείτε και να αναπτύσσεστε!



ΒΡΕΙΤΕ ΜΑΣ



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.