

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ:**

**«ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ  
ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ»**

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Δρ. Δέσποινα Σιδηροπούλου-Δημακάκου**  
*Καθηγήτρια Επαγγελματικής Αξιολόγησης και Καθοδήγησης*

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ – ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

*"Η καλή τύχη δεν είναι σύμπτωση"*

**Ασκήσεις εφαρμογής της Μαθησιακής Θεωρίας του Τυχαίου για  
την επαγγελματική ανάπτυξη**

**Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης στην  
Επαγγελματική Συμβουλευτική**

**Διευθύντρια: Δέσποινα Σιδηροπούλου-Δημακάκου**

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής & Ψυχολογίας -Τομέας Ψυχολογίας

**ΑΘΗΝΑ, 30/3/2013**

Οι ασκήσεις που περιέχονται στο παρόν φυλλάδιο είναι προσαρμοσμένες από το βιβλίο *Luck is no accident* των Krumboltz, J. D., & Levin, A. S. (2004, CA: Impact Publishers).

## 1. Εκμεταλλεύσου στο έπακρο τα τυχαία γεγονότα

### ΑΣΚΗΣΗ 1: Εκμεταλλεύσου τα τυχαία γεγονότα

1. Κάνε ένα κατάλογο με τρία επαγγέλματα για τα οποία έτρεφες φιλοδοξία κάποια στιγμή στην παιδική σου ηλικία

---

---

---

2. Έχεις ποτέ εργαστεί πραγματικά σε κάποιο από αυτά τα επαγγέλματα;  
\_\_\_\_\_ Ναι                    \_\_\_\_\_ Όχι

3. Αν «ναι», πόσο παρόμοια ήταν η πραγματικότητα της δουλειάς με αυτό που είχες φανταστεί στην παιδική σου ηλικία για το επάγγελμα αυτό;  
\_\_\_\_\_ Παρόμοια    \_\_\_\_\_ Κάπως διαφορετική    \_\_\_\_\_ Πολύ διαφορετική

4. Ποιο απρόσμενο γεγονός συνετέλεσε περισσότερο στο να πάρεις την τωρινή σου (ή την πιο πρόσφατη) απόφαση για το επάγγελμά σου;

---

---

---

5. Τι ενέργειες είχες κάνει πριν από αυτό το γεγονός που σου έδωσαν τη δυνατότητα να το βιώσεις;

---

---

---

6. Μετά από αυτό το γεγονός τι ενέργειες έκανες που σου έδωσαν τη δυνατότητα να εκμεταλλευτείς τις ευκαιρίες που σου πρόσφερε το ίδιο το γεγονός;

---

---

---

7. Πόσο ικανοποιημένη/ος είσαι από την τωρινή επαγγελματική σου ζωή;

\_\_\_\_ Πολύ ικανοποιημένη/ος \_\_\_\_ Μέτρια ικανοποιημένη/ος \_\_\_\_ Δυσανεστημένη/ος

8. Πώς θα προσαρμόσεις ίσως κάποιες από τις ενέργειες που έκανες (ερωτήσεις 5 αι 6) ώστε να αρχίσεις να προχωράς προς μια πιο ικανοποιητική ζωή;

---

---

---

## 2. Πάντα να διατηρείς ανοιχτές τις επιλογές σου

Καθώς διαβάζεις τις ακόλουθες ερωτήσεις σκέψου ότι η αυτή η άσκηση εξερεύνησης του εαυτού σου ίσως σε βοηθήσει να διατηρείς πιο ανοιχτές τις επιλογές σου.

### ΑΣΚΗΣΗ 2: Διατήρησε ανοιχτές τις επιλογές σου

1. Σε έχουν πιέσει ποτέ να ονομάσεις έναν επαγγελματικό στόχο;

\_\_\_\_\_ Ναι      \_\_\_\_\_ Όχι

2. Αν «ναι» τι είδους στόχο αισθανόσουν ότι ήσουν υποχρεωμένη/ος να επιλέξεις;

---

---

---

3. Πώς αντέδρασες σε αυτή την πίεση;

\_\_\_\_\_ α. Ονόμασα ένα επάγγελμα που ικανοποίησε τους άλλους

\_\_\_\_\_ β. Ονόμασα ένα επάγγελμα που ικανοποίησε εμένα

\_\_\_\_\_ γ. Αρνήθηκα να ονομάσω οποιοδήποτε επάγγελμα

\_\_\_\_\_ δ. Άλλο (καθόρισέ το) \_\_\_\_\_

---

4. Πώς θα αντιδράσεις την επόμενη φορά στις πιέσεις ή παρακλήσεις των άλλων να αναφέρεις λεπτομερώς τα μελλοντικά επαγγελματικά σου σχέδια;

\_\_\_\_\_ α. Θα πω ότι δεν είμαι έτοιμη/ος να απαντήσω

\_\_\_\_\_ β. Θα περιγράψω τις ενέργειες που κάνω για να οδηγηθώ σε μια καλή επιλογή

\_\_\_\_\_ γ. Θα ονομάσω απλώς τον πρώτο τομέα που μου έρχεται στο μυαλό

\_\_\_\_\_ δ. Θα ονομάσω το επάγγελμα που θέλουν οι ίδιοι να ακούσουν

\_\_\_\_\_ ε. Θα τους πω ότι δεν κάνω μελλοντικά σχέδια

\_\_\_\_\_ στ. Άλλο (καθόρισέ το) \_\_\_\_\_

---

5. Αν έχεις αφιερώσει χρόνια για να εκπαιδευτείς σε ένα επάγγελμα που δεν σου αρέσει πια, μπορείς να τολμήσεις να εξετάσεις άλλες δυνατότητες – μια αλλαγή επαγγέλματος;

---

---

---

6. Τι βήματα θα έπρεπε να κάνεις για να ξεκινήσεις ένα νέο επάγγελμα;

---

---

---

7. Τι σε σταματά/εμποδίζει;

---

---

---

### 3. Ξύπνα πριν το όνειρό σου γίνει πραγματικότητα

#### ΑΣΚΗΣΗ 3: Η «δουλειά των ονείρων σου»

Οι ακόλουθες ερωτήσεις είναι σχεδιασμένες για να σε βοηθήσουν να εξετάσεις τις παλαιότερες και τις τωρινές «δουλειές των ονείρων σου» και να εκτιμήσεις τον τρόπο προσέγγισης απέναντι σε επιλογές που μπορεί να είναι διαθέσιμες για σένα.

1. Ποια ήταν μια «δουλειά των ονείρων σου» που ποτέ δεν πραγματοποιήθηκε;

---

---

2. Τι σε έπεισε ότι το όνειρό σου δεν επρόκειτο να πραγματοποιηθεί;

---

---

3. Τι ενέργειες έκανες όταν το όνειρό σου απέτυχε να υλοποιηθεί με τον τρόπο που έλπιζες;

---

---

---

4. Ποια είναι η «δουλειά των ονείρων σου» που έχεις τώρα στο μυαλό σου;

---

---

5. Μπορείς να έχεις περισσότερα στη ζωή σου από ένα όνειρο. Ποιες άλλες δουλειές έχεις σκεφτεί;

---

---

6. Αν επεδίωκες σοβαρά μια «δουλειά των ονείρων σου», ποιο θα ήταν το πρώτο βήμα που θα έκανες σήμερα;

---

---

7. Με ποιο τρόπο διαφέρουν τώρα οι συνθήκες από αυτές που σε οδήγησαν στην αποτυχία του ονείρου σου;

---

---

8. Δεδομένων των σημερινών συνθηκών, ποιες θα ήταν οι επιλογές που θα ήθελες να κάνεις;

---

---

9. Αισθάνεσαι τώρα προσκολλημένη/ος σε μια κακή επιλογή που έκανες στο παρελθόν;

\_\_\_\_\_ Ναι \_\_\_\_\_ Όχι

10. Αν «ναι», τι μπορείς να κάνεις τώρα για να πάψεις να είσαι προσκολλημένη/ος;

---

---

11. Τι συμβουλές έχεις πάρει από τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σου;

---

---

12. Πώς αντιδράς στις συμβουλές αυτές;

\_\_\_\_\_ Τείνω να τις δέχομαι χωρίς να τις κρίνω

\_\_\_\_\_ Τείνω να αντιδρώ αμυντικά

\_\_\_\_\_ Τις λαμβάνω υπόψη μου, όταν κάνω τα δικά μου σχέδια

\_\_\_\_\_ (Άλλο) \_\_\_\_\_



13. Τι βήματα θα μπορούσες να κάνεις για να αλλάξεις την τωρινή σου δουλειά και να την κάνεις πιο ικανοποιητική για σένα;

---

---

14. Τι σε εμποδίζει να προσπαθήσεις να πραγματοποιήσεις άλλα όνειρα;

---

---

#### 4. Προσπάθησε ακόμη κι αν δεν γνωρίζεις το αποτέλεσμα

##### ΑΣΚΗΣΗ 4: Βρες καινούργια πράγματα να κάνεις

1. Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που θα σου άρεσαν, άσχετα με τις ικανότητές σου;

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Περπάτημα    | <input type="checkbox"/> Μαγειρική |
| <input type="checkbox"/> Σκι          | <input type="checkbox"/> Ταξίδια   |
| <input type="checkbox"/> Ξυλουργική   | <input type="checkbox"/> Γκόλφ     |
| <input type="checkbox"/> Εθελοντισμός | <input type="checkbox"/> Χορός     |
|                                       | <input type="checkbox"/> Άλλο;     |

2. Τι χρειάζεσαι για να είσαι ικανοποιημένη/ος σε μια δραστηριότητα;

- Βελτίωση ικανοτήτων       Νίκη έναντι άλλου  
 Το είδος της δραστηριότητας (ονόμασέ την ) \_\_\_\_\_

3. Κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου ελεύθερα για ένα λεπτό. Σκέψου μια δραστηριότητα που αγαπάς αληθινά. Ποια θα ήταν;

- Παίξιμο μουσικού οργάνου  
 Γνώση μιας ξένης γλώσσας  
 Χτίσιμο του σπιτιού σου  
 Άλλο (ονόμασέ το) \_\_\_\_\_

4. Κανένας δεν γεννιέται επιτυχημένος. Η επιτυχία μαθαίνεται σταδιακά –ένα βήμα τη φορά. Αν ήθελες πραγματικά να ξεκινήσεις μια δραστηριότητα, ποιο θα ήταν το πρώτο βήμα που θα έκανες;

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Θα ήσουν πρόθυμη/ος να προσπαθήσεις αρχίζοντας με αυτό το πρώτο βήμα;

- Ναι, δεν έχω τίποτα να χάσω και ίσως το διασκεδάσω  
 Όχι, ίσως δεν πετύχω

6. Πότε θα άρχιζες το πρώτο βήμα;

\_\_\_ Σήμερα

\_\_\_ Αύριο

\_\_\_ (Προσδιόρισε άλλη συγκεκριμένη ημερομηνία) \_\_\_\_\_

7. Όταν αναφέρεις σε κάποιον άλλο την πρόθεσή σου να αναλάβεις μια δραστηριότητα συνήθως αυξάνεται η πιθανότητα να την αναλάβεις. Με ποιον θα μοιραζόσουν την πρόθεσή σου να κάνεις το πρώτο βήμα;

\_\_\_\_\_

## 5. Προχώρησε μπροστά και κάνε λάθη

### ΑΣΚΗΣΗ 5: Τι εμπειρία έχεις με τα λάθη;

1. Έχεις κάνει ποτέ λάθη;

Ναι  Όχι

2. Γνωρίζεις κάποιον που δεν έχει κάνει ποτέ λάθη;

Ναι  Όχι

3. Αν όλοι κάνουμε λάθη και συνεχίζουμε να επιβιώνουμε, θα επιτρέψεις στον φόβο σου για τα λάθη να περιορίσει τη ζωή σου;

Ναι  Όχι

4. Ποια δραστηριότητα θα φοβόσουν να αναλάβεις τώρα διότι μπορεί να αποτύγχανες ή να έκανες λάθος;

---

---

5. Ας υποθέσουμε ότι βάζεις τα δυνατά σου για να επιτύχεις τη δραστηριότητα που περιέγραψες στην ερώτηση 4. Ποιο θα ήταν το χειρότερο σενάριο για σένα;

---

---

---

6. Πώς θα χειριζόσουν το χειρότερο σενάριο αν πραγματικά συνέβαινε;

---

---

7. Ποιο θα ήταν το καλύτερο σενάριο; Ποιο το αποτέλεσμα που θα επιθυμούσες;

---

---

8. Ποιες θα ήταν οι συνέπειες για σένα αν δεν προσπαθούσες καθόλου;

---

---

9. Τι πρόκειται να κάνεις στην πραγματικότητα;

\_\_\_\_\_ Θα βάλω τα δυνατά μου

\_\_\_\_\_ Θα κάνω κάτι άλλο (Τι;) \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_ Δεν θα κάνω τα τίποτα

## 6. Κάνε ό,τι μπορείς για να δημιουργήσεις τη δική σου τύχη

### **Μερικοί τρόποι για να δημιουργήσεις ευκαιρίες**

(μπορείς να σκεφτείς και να συμπληρώσεις και άλλους)

#### **Ετοιμάσου για δράση**

- Γράψε τις δραστηριότητες που θέλεις να αναλάβεις σε ένα χαρτί και κάνε ένα κατάλογο με τα βήματα που θα ακολουθήσεις
- Κάνε μικρά βήματα για να νιώθεις ασφαλής
- Σχεδίασε την παρακολούθηση μιας χρήσιμης για τις δραστηριότητες σου συνάντησης, συνεδρίου κλπ.
- Πες στον εαυτό σου «θα κάνω κάτι διαφορετικό σήμερα» και μετά κάν' το
- Σκέψου πώς οι ενέργειές σου θα βοηθήσουν και τους άλλους, όχι μόνο εσένα
- Εντόπισε τρέχοντα προβλήματα στη δουλειά σου και κατόπιν βρες ιδέες πώς θα τα λύσεις.
- (Άλλο;)-----

#### **Ξεπέρασε τα εμπόδια για δράση**

- Δες τη χιουμοριστική πλευρά τού –μερικές φορές- γελοίου κόσμου μας.
- Μην απογοητεύεσαι από την απόρριψη – σήκω και ξαναπροσπάθησε
- Μάθε ότι αν οι ενέργειές σου αποτύχουν, το αποτέλεσμα δεν είναι χειρότερο από το να μην έκανες τίποτα
- Μάθε να χειρίζεσαι το άγχος σου, χαλάρωσε το σώμα και το πνεύμα σου
- Γιόρτασε τις μικρές σου επιτυχίες
- Μην βρίσκεις δικαιολογίες για την αναβολή των ενεργειών σου
- Εξασκήσου στις επιθυμητές ενέργειες μέσω παιχνιδιού με φίλους που σε στηρίζουν.
- (Άλλο;)-----

#### **Ανάληψη δράσης I: Συζήτα με όλων των ειδών τους ανθρώπους**

- Δικτυώσου, κοινωνικοποίησου, κάνε σχέσεις
- Βρες κάποια/ον που είναι παθιασμένος με τη δουλειά του και ρώτησέ την/τον γι' αυτήν
- Μίλησε σε κάποιο φίλο σου για τις επαγγελματικές σου ανησυχίες
- Μίλησε σε διάφορους ανθρώπους για τα επαγγελματικά σου ενδιαφέροντα

- (Άλλο;)------

#### **Ανάληψη δράσης II: Συνέχισε να μαθαίνεις**

- Ψάξε τομείς που σε ενδιαφέρουν
- Αγόρασε/δανείσου βιβλία
- Παρακολούθα σεμινάρια, ομιλίες κλπ.
- Ψάξε στο διαδίκτυο για θέματα που σε ενδιαφέρουν

#### **Ανάληψη δράσης III: Δοκίμασε νέες δραστηριότητες**

- Άλλαξε διαδρομή για το σπίτι
- Ξεκίνα ένα νέο χόμπυ ή σπορ
- Γίνε εθελοντής σε έναν οργανισμό που σε ενδιαφέρει
- Δημιούργησε μια ιστοσελίδα στο διαδίκτυο για ανθρώπους με παρόμοια με εσένα ενδιαφέροντα
- Ξεκίνα να μαθαίνεις ένα μουσικό όργανο

#### **Ανάληψη δράσης IV: Δραστηριοποίησου σε ένα σχέδιο**

- Γίνε μέλος σε μια λέσχη, οργανισμό ή ομάδα ενδιαφερόντων
- Βοήθησε στην οργάνωση μιας εκδήλωσης
- Αναζήτησε μια μεταβατική εργασία
- Δημιούργησε την επαγγελματική σου κάρτα
- Ξεκίνα να πειραματίζεσαι με μικρά βήματα στον τομέα που σε ενδιαφέρει
- Φτιάξε ένα δημιουργικό βίντεο ή φυλλάδιο για να διαφημίσεις τον εαυτό σου
- Ξεκίνα μια χαμηλού ρίσκου επιχείρηση, π.χ. περιπατητής σκύλων, καθαριστής σπιτιών
- Πρόσφερε εκπαίδευση, μοιράσου τη γνώση σου

#### **Ανάληψη δράσης V: Δημιούργησε την επαγγελματική σου τύχη**

- Κάνε ένα βήμα τη φορά
- Συνειδητοποίησε ότι το μέλλον αρχίζει μόλις τώρα
- Ωφελήσου από στιγμιαίες ευκαιρίες
- Σε κάθε έργο κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς. Θα ωφεληθείς αργότερα
- Μην διστάζεις να ρωτήσεις για ό,τι θέλεις
- Όταν απογοητεύεσαι θυμήσου αυτούς που έχεις βοηθήσει
- Μην επιτρέπεις στην αυτό-αμφισβήτηση να σε εμποδίσει να προσπαθήσεις
- Να επιμένεις όταν αντιμετωπίζεις την απόρριψη

- Χρησιμοποίησε διάφορες ευκαιρίες για να δημιουργήσεις ευκαιρίες

Όλοι οι άνθρωποι περιμένουν να τους εμφανιστεί μια ευκαιρία. Το να περιμένεις δεν έχει κανένα αποτέλεσμα. **Εσύ πρέπει να δημιουργήσεις την ευκαιρία.**



## ΑΣΚΗΣΗ 6: Τώρα είναι η στιγμή να αναλάβεις δράση

1. Αρχικά κάνε μια ευχή για τη σταδιοδρομία σου. Συμπλήρωσε το κενό στην πρόταση εκφράζοντας την ευχή σου: «Εύχομαι ο/η \_\_\_\_\_ να μου τηλεφωνούσε και να μου έλεγε  
\_\_\_\_\_»
2. Αν δεν κάνεις απολύτως τίποτε ποια είναι η πιθανότητα να εκπληρωθεί η ευχή σου;  
\_\_\_ 0% \_\_\_ 25% \_\_\_ 50% \_\_\_ 75% \_\_\_ 100%
3. Επομένως, ας αναλάβεις δράση για να αυξήσεις την πιθανότητα (χωρίς εγγυήσεις!). Γράψε πάλι το όνομα του ανθρώπου που θέλεις να σου τηλεφωνήσει: \_\_\_\_\_
4. Τώρα βρες το τηλέφωνο αυτού του προσώπου (να είσαι δημιουργική/ός, χρησιμοποίησε τις τηλεφωνικές υπηρεσίες, το διαδίκτυο, το όνομα του οργανισμού που εργάζεται, κάποιον που να τον γνωρίζει κλπ.) και γράψε τον αριθμό εδώ: \_\_\_\_\_
5. Τώρα κάλεσέ την/τον στο τηλέφωνο
6. Εάν σου απαντήσει το ίδιο το πρόσωπο που ζητάς, μπορείς να εκφράσεις με τον δικό σου τρόπο την ακόλουθη ιδέα: «Γειά σας κυρία/κύριε \_\_\_\_\_, είμαι η/ο \_\_\_\_\_ (όνομα, φορέας στον οποίο ανήκετε ή άλλα στοιχεία που θέλετε να δώσετε για τον εαυτό σας). Θα επιθυμούσα να συμβάλω στο έργο σας στον φορέα \_\_\_\_\_ . Δεν εκπροσωπώ παρά τον εαυτό μου και τις ικανότητές μου. Θα μπορούσαμε να συναντηθούμε ίσως τις επόμενες \_\_\_\_\_ ημέρες;»
7. Αν δεν βρεις το άτομο που σε ενδιαφέρει, άφησε μήνυμα και ρώτησε πότε θα μπορούσες να ξανακαλέσεις. Πάρε εσύ την πρωτοβουλία, μην περιμένεις να σου τηλεφωνήσει αυτή/ός.

**7. Αναζήτησε θέση σε ένα επάγγελμα – κατόπιν μάθε τις δεξιότητες που απαιτούνται**

**ΑΣΚΗΣΗ 7: Δια βίου μάθηση**

1. Ποιο είναι αυτό το ένα πράγμα που θα ήθελες περισσότερο να μάθεις;
- Πώς να συντηρείς το αμάξι σου
  - Πώς να παίζεις τένις (ή άλλο άθλημα \_\_\_\_\_)
  - Πώς να γράφεις ένα μυθιστόρημα ή ποίημα
  - Πώς να αναπαλαιώνεις έπιπλα
  - Πώς να ξεκινήσεις τη δική σου επιχείρηση
  - Πώς να παίζεις πιάνο (ή άλλο μουσικό όργανο \_\_\_\_\_)
  - Πώς να γίνεις καλή/ός ομιλήτρια/ομιλητής
  - Άλλο: \_\_\_\_\_

2. Τι σε σταματά από το να μάθεις αυτό που θα ήθελες να μάθεις;
- Έλλειψη χρόνου
  - Δεν ξέρω ποιος μπορεί να με διδάξει
  - Θα μου κόστιζε πολλά χρήματα
  - Άλλο: \_\_\_\_\_

3. Τι θα έλεγες αν σε προκαλούσα να αντιμετωπίσεις τα εμπόδια αυτά;  
Όλοι διαθέτουμε 24 ώρες. Ποιες ώρες θα μπορούσες να έχεις διαθέσιμες;

\_\_\_\_\_

Τι θα χρειαζόσουν για να βρεις έναν δάσκαλο; \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Πόσο θα σου στοίχιζε; \_\_\_\_\_

Υπάρχει φθηνότερος τρόπος; \_\_\_\_\_

Θα μπορούσες να διδάξεις στον εαυτό σου;

Θα μπορούσες να διαβάσεις ένα βιβλίο πάνω στο αντικείμενο;

Πώς θα άρχιζες να μαθαίνεις; \_\_\_\_\_

4. Σκέψου τις πιο ευχάριστες εμπειρίες μάθησης που είχες. Τι ήταν αυτό που τις έκανε ευχάριστες;

\_\_\_\_\_ Ο δάσκαλος ήταν δυναμικός και ενδιαφέρων

\_\_\_\_\_ Με πρόσεξε προσωπικά

\_\_\_\_\_ Διδάχθηκα ως μέλος μιας ομάδας

\_\_\_\_\_ Διδάχθηκα μόνη/ος μου

\_\_\_\_\_ Ήμουν σε θέση να το εφαρμόσω αμέσως στη ζωή μου

\_\_\_\_\_ Άλλο: \_\_\_\_\_

5. Ποιο μέρος της μαθησιακής δραστηριότητας βρίσκεις εσύ προσωπικά πιο βοηθητικό;

\_\_\_\_\_ Να ακούω κάποιον να το περιγράφει

\_\_\_\_\_ Να παρακολουθώ κάποιον να το κάνει

\_\_\_\_\_ Να το κάνω μόνος μου με την καθοδήγηση κάποιου

\_\_\_\_\_ Να το κάνω απολύτως μόνος μου

\_\_\_\_\_ Άλλο: \_\_\_\_\_

6. Σε τι είδους συνθήκες θα ευχαριστιόσουν περισσότερο τη μάθηση;

\_\_\_\_\_ Στο σπίτι

\_\_\_\_\_ Στη βιβλιοθήκη

\_\_\_\_\_ Σε σύνδεση με το διαδίκτυο

\_\_\_\_\_ Σε μια αίθουσα διδασκαλίας

\_\_\_\_\_ Ως επιβάτης σε κρουαζιέρα

\_\_\_\_\_ Σε ατομική διδασκαλία

\_\_\_\_\_ Κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού

\_\_\_\_\_ Διαβάζοντας ένα εγχειρίδιο

\_\_\_\_\_ Άλλο: \_\_\_\_\_

7. Τι πρόκειται να κάνεις για να βελτιώσεις τη μάθησή σου;

\_\_\_\_\_ Τίποτα

\_\_\_\_\_ Πρόκειται να ρωτήσω κάποιον για να με συμβουλέψει σχετικά με το πώς μπορώ να ξεκινήσω καλύτερα

\_\_\_\_\_ Πρόκειται να αναλάβω κάποια δράση

\_\_\_\_\_ Άλλο: \_\_\_\_\_

8. Πότε πρόκειται να κάνεις το πρώτο βήμα;

\_\_\_ Αμέσως τώρα

\_\_\_ Μέσα στην επόμενη ώρα

\_\_\_ Κάποια στιγμή σήμερα

\_\_\_ Αύριο

\_\_\_ Άλλο: \_\_\_\_\_

## 8. Απόλαυσε τη ζωή – Καλή ζωή είναι η ισορροπημένη ζωή

### ΑΣΚΗΣΗ 8: Τώρα είναι η ώρα να απολαύσεις τη ζωή σου

1. Μήπως νιώθεις κολλημένη/ος τώρα με μια λάθος επιλογή που έκανες στο παρελθόν;    \_\_\_ Ναι    \_\_\_ Όχι

2. Αν «ναι» τι μπορείς να κάνεις τώρα για να ξεκολλήσεις;

---

---

3. Πώς διαφέρουν τώρα οι συνθήκες από εκείνες που επικρατούσαν όταν ξεκίνησες;

---

---

---

4. Δεδομένων των σημερινών συνθηκών, τι επιλογές θα ήθελες να κάνεις;

---

---

5. Τι συμβουλές έχεις δεχτεί από το περιβάλλον σου;

---

---

6. Πώς αντιδράς σε αυτές τις συμβουλές;

\_\_\_ Τείνω να τις δεχτώ χωρίς κριτική

\_\_\_ Τείνω να αντιδράσω δημιουργώντας άμυνες

\_\_\_ Τις λαμβάνω υπόψη μου καθώς κάνω τα δικά μου σχέδια

7. Τι βήματα θα έκανες για να αλλάξεις την τωρινή σου κατάσταση σε μια η οποία θα μπορούσε να είναι πιο ικανοποιητική για σένα;

---

---

---

**9. Μην υπονομεύσεις τον εαυτό σου (self-sabotage) μένοντας  
κολλημένη/ος σε πεπιοιθήσεις που δεν σε βοηθούν**

**ΑΣΚΗΣΗ 9: Μήπως οι απόψεις σου σε σαμποτάρουν;**

1. Πιστεύεις ότι λόγω της εκπαίδευσής σου δικαιούσαι να έχεις μια καλοπληρωμένη δουλειά;

\_\_\_\_\_ ναι \_\_\_\_\_ όχι

2. Πιστεύεις ότι δεν μπορείς να αλλάξεις το επάγγελμά σου διότι έχεις επενδύσει ήδη τόσα πολλά στην εκπαίδευση και την εμπειρία σου;

\_\_\_\_\_ ναι \_\_\_\_\_ όχι

3. Πιστεύεις ότι οποιαδήποτε αποτυχία θα ήταν μια ολική καταστροφή για σένα;

\_\_\_\_\_ ναι \_\_\_\_\_ όχι

4. Ποιες άλλες απόψεις έχεις οι οποίες μπορεί να σε εμποδίζουν να επιτύχεις αυτό που θέλεις;

---

---

---

5. Πώς θα άλλαζες αυτές τις απόψεις (ερώτηση 4. ) για να μην σε εμποδίζουν πλέον;

---

---

---

---