



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead

Ενότητα 4: Βασικές μαλακές δεξιότητες για την επιτυχία σας
στην εκπαίδευση και πέρα από αυτήν



This work is licensed under a Creative Commons Attribution –
NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

Σκοπός Ενότητας

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να εξοπλίσει τις μητέρες με πολύτιμες δεξιότητες διαπροσωπικής και προσωπικής ανάπτυξης που είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε επαγγελματικό περιβάλλον. Αναγνωρίζοντας ότι οι μητέρες συχνά συνδυάζουν πολλαπλούς ρόλους και ευθύνες, αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στην καλλιέργεια δεξιοτήτων όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η διαχείριση του χρόνου, η επίλυση προβλημάτων, η προσαρμοστικότητα και η συναισθηματική νοημοσύνη. Αυτές οι μαλακές δεξιότητες όχι μόνο ενισχύουν την ικανότητά τους να υποστηρίζουν τις δικές τους εκπαιδευτικές επιδιώξεις, αλλά και τους δίνουν τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν ένα θετικό, υποστηρικτικό περιβάλλον για τη μάθηση των παιδιών τους. Τελικά, η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να οικοδομήσει εμπιστοσύνη, ανθεκτικότητα και μια προληπτική νοοτροπία, διασφαλίζοντας ότι οι μητέρες μπορούν να ευδοκιμήσουν προσωπικά, ακαδημαϊκά και επαγγελματικά.



Μαθησιακά Αποτελέσματα

1. Γνώση

- Κατανοήστε τις θεμελιώδεις αρχές της αποτελεσματικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της σαφήνειας, της εμπιστοσύνης και των τεχνικών ανατροφοδότησης.

Μάθετε τις βασικές έννοιες της δυναμικής της ομαδικής εργασίας και τις στρατηγικές συνεργασίας σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Αποκτήστε μια εικόνα για τη σημασία της προσαρμοστικότητας στη διαχείριση των προκλήσεων και των μεταβάσεων στο χώρο εργασίας. Αναγνωρίστε την αξία της δημιουργικότητας στην επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργία ιδεών για επαγγελματική ανάπτυξη. Εξοικειωθούν με βασικές μαλακές δεξιότητες που ενισχύουν την ετοιμότητα για εργασία και την επιτυχία στο χώρο εργασίας.

2. Δεξιότητες

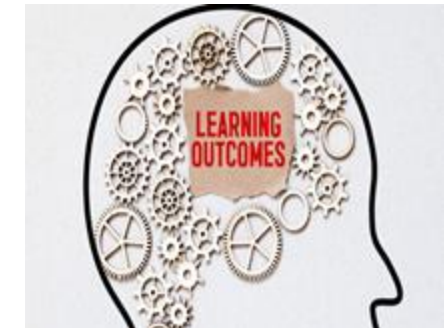
- Εφαρμόστε σαφείς και σίγουρες τεχνικές επικοινωνίας για να εκφράσετε αποτελεσματικά τις ιδέες σας σε διάφορες επαγγελματικές καταστάσεις.

Συνεργαστείτε αποτελεσματικά μέσα σε ομάδες, αξιοποιώντας τη δυναμική της ομάδας και προωθώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας. Επιδείξτε προσαρμοστικότητα με τη διαχείριση των αλλαγών στο χώρο εργασίας με ανθεκτικότητα και ετοιμότητα να αναλάβετε νέες ευθύνες.

Χρησιμοποιήστε δημιουργική σκέψη και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων για να προτείνετε καινοτόμες λύσεις και βελτιώσεις στα εργασιακά πλαίσια. Εφαρμόστε μαλακές δεξιότητες, όπως διαχείριση χρόνου, δικτύωση και διαπροσωπική επικοινωνία, για να ενισχύσετε την απασχολησιμότητα.

3. Στάσεις

- Αναπτύξτε μια προληπτική νοοτροπία, δείχνοντας ενθουσιασμό για μάθηση και εφαρμόζοντας δεξιότητες επικοινωνίας για τη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων στο χώρο εργασίας. Καλλιεργήστε μια συνεργατική στάση, εκτιμώντας την ομαδική εργασία και συμβάλλοντας ενεργά σε κοινούς στόχους. Καλλιεργήστε μια ανθεκτική και ευέλικτη προσέγγιση, αγκαλιάζοντας την αλλαγή ως ευκαιρία για ανάπτυξη και μάθηση. Υιοθετήστε μια δημιουργική προοπτική, παραμένοντας ανοιχτοί στη διερεύνηση καινοτόμων ιδεών και προσεγγίσεων. Χτίστε αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία στην εφαρμογή διαπροσωπικών και μαλακών δεξιοτήτων σε επαγγελματικά σενάρια.



Παρακινητική ιστορία περίπτωσης

Case Story: Η επιδίωξη της Emily για μια καριέρα διδασκαλίας

Η Έμιλυ ήταν παντρεμένη μητέρα τεσσάρων παιδιών που πάντα ήθελε να γίνει δασκάλα. Ενώ μεγάλωνε τα παιδιά της, ένιωθε ότι τα όνειρά της ήταν πάντα σε αναμονή καθώς επικεντρώθηκε στις οικογενειακές ανάγκες. Καθώς το μικρότερο παιδί της μπήκε στο νηπιαγωγείο, η Έμιλι ένιωσε μια ανανεωμένη κλήση να ακολουθήσει επιτέλους το πτυχίο διδασκαλίας της. Ωστόσο, ανησυχούσε για τη διαχείριση του νοικοκυριού της, την υποστήριξη του συζύγου της και την ανάληψη των απαιτήσεων του σχολείου ταυτόχρονα. Αποφασισμένη, η Έμιλι εγγράφηκε σε ένα βραδινό πρόγραμμα σε ένα τοπικό πανεπιστήμιο. Από νωρίς, αγωνίστηκε να ισορροπήσει τα πάντα, νιώθοντας συγκλονισμένη από τα μαθήματα και τις απαιτήσεις της οικογένειας. Μια μέρα, ένας μέντορας της πρότεινε να συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο να διδάξει βασικές μαλακές δεξιότητες, όπως η διαχείριση του χρόνου, η ανθεκτικότητα και η επικρίνωσία. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα, η Emily έμαθε να αναλύει τους στόχους της σε διαχειρίσιμα βήματα. Δημιούργησε ένα δομημένο πρόγραμμα που περιελάμβανε ώρες μελέτης, οικογενειακό χρόνο και αυτοφροντίδα. Βελτίωσε επίσης τις επικοινωνιακές της δεξιότητες, γεγονός που τη βοήθησε να μοιραστεί τις φιλοδοξίες και τις προκλήσεις της με τον σύζυγο και τα παιδιά της, τα οποία άρχισαν να συσπειρώνονται πίσω από τους στόχους της.



Παρακινητική ιστορία περίπτωσης

Τι έκανε η Έμιλι;

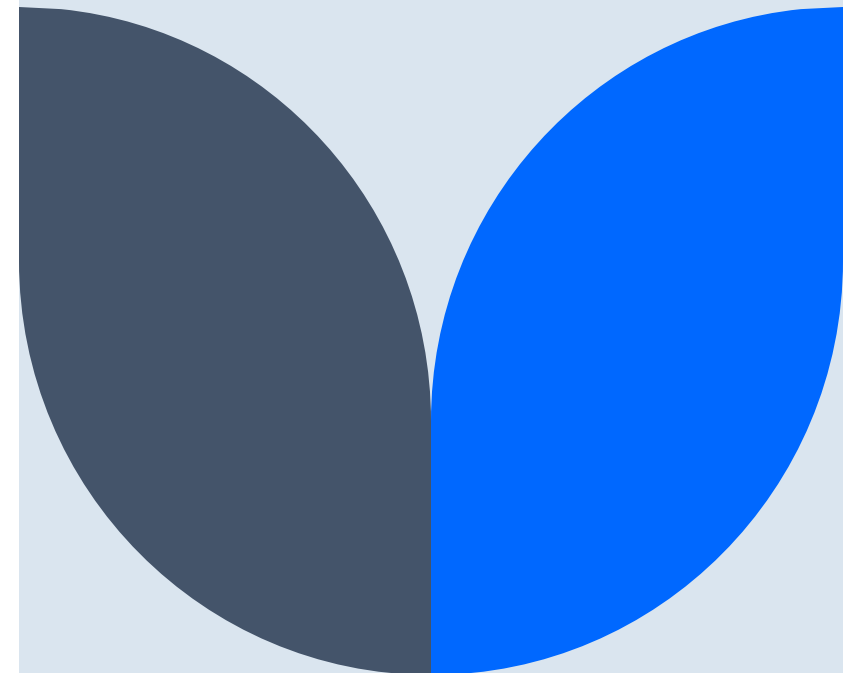
Η Έμιλι ενέπλεξε την οικογένειά της στο ταξίδι της. Ο σύζυγός της αναλάμβανε περισσότερες οικιακές ευθύνες και τα μεγαλύτερα παιδιά της βοηθούσαν στις δουλειές. Βλέποντας τη μητέρα τους να μελετά και να επιμένει έγινε ένα ισχυρό μάθημα για τα παιδιά της. Υπήρχαν ακόμα δύσκολες μέρες, αλλά η υποστήριξη της οικογένειας και οι νέες δεξιότητές της της επέτρεψαν να συνεχίσει.



Παρακινητική ιστορία περίπτωσης

Αποτέλεσμα και δίδαγμα:

Μετά από τρία χρόνια, η Έμιλυ αποφοίτησε με πτυχίο στην εκπαίδευση. Τώρα εργάζεται ως δασκάλα, μια καριέρα που αγαπά και τα παιδιά της θαυμάζουν την ανθεκτικότητα και την αφοσίωσή της. Το ταξίδι της Emily της έδειξε την αξία της σαφούς επικοινωνίας και της ομαδικής εργασίας μέσα σε μια οικογένεια. Η εμπειρία της την δίδαξε ότι με τις σωστές δεξιότητες και υποστήριξη, είναι δυνατόν να εξισορροπηθούν τα προσωπικά όνειρα με τις οικογενειακές ευθύνες. Σήμερα, η Emily δεν είναι μόνο πρότυπο για τα παιδιά της, αλλά και συνήγορος για άλλους γονείς που επιδιώκουν τους στόχους τους. Η ιστορία της δείχνει ότι η επιδίωξη των φιλοδοξιών σας μπορεί να φέρει όλη την οικογένεια πιο κοντά, διδάσκοντας πολύτιμα μαθήματα σχετικά με τη δέσμευση, την ανθεκτικότητα και τη δύναμη των κοινών ονείρων.



Κατάλογος Θεμάτων-Απαραίτητα Soft Skills για την επιτυχία σας στην εκπαίδευση και πέρα από αυτήν

Αποτελεσματική επικοινωνία, ομαδικότητα και συνεργασία

Η αποτελεσματική επικοινωνία, η ομαδική εργασία και η συνεργασία είναι βασικές δεξιότητες για τις μητέρες καθώς περιηγούνται στις πολυπλοκότητες της οικογενειακής ζωής, της εργασίας και της συμμετοχής στην κοινότητα. Με την προώθηση του ανοιχτού διαλόγου μέσα στην οικογένεια, οι μητέρες μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι ανάγκες και τα συναισθήματα όλων ακούγονται, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Οι δεξιότητες ομαδικής εργασίας επιτρέπουν στις μητέρες να συμμετέχουν με τους συντρόφους και τα παιδιά τους σε κοινές ευθύνες, προωθώντας τη συνεργασία και μειώνοντας το άγχος. Η συνεργασία με άλλους γονείς, εκπαιδευτικούς και μέλη της κοινότητας ενισχύει την ικανότητά τους να δημιουργούν θετικά αποτελέσματα για τις οικογένειές τους, θέτοντας ένα ισχυρό παράδειγμα για τα παιδιά τους σχετικά με τη σημασία της συνεργασίας προς κοινούς στόχους.

Κριτική σκέψη και επίλυση προβλημάτων

Η κριτική σκέψη και η επίλυση προβλημάτων είναι βασικές δεξιότητες για τις μητέρες καθώς αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην καθημερινή ζωή. Με την εφαρμογή κριτικής σκέψης, οι μητέρες μπορούν να αξιολογήσουν καταστάσεις, να εξετάσουν πολλαπλές προοπτικές και να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις που ωφελούν τις οικογένειές τους. Αυτή η ικανότητα τους βοηθά να αναλύουν ζητήματα - είτε πρόκειται για την επίλυση συγκρούσεων μεταξύ αδελφών είτε για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την εκπαίδευση και την υγεία. Η επίλυση προβλημάτων επιτρέπει στις μητέρες να προσεγγίζουν τα εμπόδια με δημιουργικότητα και αυτοπεποίθηση, επιτρέποντάς τους να βρουν αποτελεσματικές λύσεις. Μαζί, αυτές οι δεξιότητες ενισχύουν την ανθεκτικότητα και ενδυναμώνουν τις μητέρες να πλοηγηθούν στις πολυπλοκότητες της γονικής μέριμνας, ενώ διδάσκουν τα παιδιά τους να σκέφτονται κριτικά και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με αυτοπεποίθηση.

Δημιουργικότητα, καινοτομία, προσαρμοστικότητα και ευελιξία

Η δημιουργικότητα, η καινοτομία, η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία είναι ζωτικής σημασίας δεξιότητες για τις μητέρες, καθώς εξισορροπούν τις απαιτήσεις της γονικής μέριμνας, της εργασίας και της προσωπικής ανάπτυξης. Η αποδοχή της δημιουργικότητας επιτρέπει στις μητέρες να βρουν μοναδικές λύσεις στις καθημερινές προκλήσεις, είτε πρόκειται για την οργάνωση οικογενειακών δραστηριοτήτων είτε για τη διαχείριση οικιακών εργασιών. Η καινοτομία τους εμπνέει να εφαρμόσουν νέες ιδέες που μπορούν να βελτιώσουν τις ρουτίνες της οικογένειάς τους και να ενισχύσουν τις μαθησιακές εμπειρίες των παιδιών τους. Επιπλέον, η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία είναι ζωτικής σημασίας για την πλοήγηση στη συνεχώς μεταβαλλόμενη δυναμική της οικογενειακής ζωής, επιτρέποντας στις μητέρες να προσαρμόζουν τα σχέδιά τους και να ανταποκρίνονται θετικά σε απροσδόκητες καταστάσεις. Μαζί, αυτές οι δεξιότητες ενδυναμώνουν τις μητέρες να καλλιεργήσουν ανθεκτικές οικογένειες που ευδοκimούν εν μέσω αλλαγών.

Οικοδόμηση ανθεκτικότητας

Η οικοδόμηση ανθεκτικότητας είναι ζωτικής σημασίας για τις μητέρες καθώς αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της γονικής μέριμνας, της εργασίας και της προσωπικής ανάπτυξης. Η ανθεκτικότητα επιτρέπει στις μητέρες να ανακάμψουν από τις αποτυχίες, να προσαρμοστούν στις αλλαγές και να διατηρήσουν μια θετική προοπτική ακόμη και σε δύσκολες στιγμές. Καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα, οι μητέρες μπορούν να διαμορφώσουν στρατηγικές αντιμετώπισης για τα παιδιά τους, διδάσκοντάς τους τη σημασία της επιμονής και της συναισθηματικής δύναμης. Αυτή η δεξιότητα βοηθά τις οικογένειες να ευδοκimήσουν παρά τις αντιξοότητες, προωθώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι προκλήσεις θεωρούνται ευκαιρίες ανάπτυξης. Τελικά, η ανθεκτικότητα δίνει τη δυνατότητα στις μητέρες να χειρίζονται τα скаμπανεβάσματα της ζωής με χάρη, αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα.

Δραστηριότητα 1



Απαιτούμενα υλικά:

- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο
Στυλό ή μολύβι
Ένας ήσυχος χώρος για προβληματισμό

Η δραστηριότητα θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 1 ώρα.





Δραστηριότητα 1

"Περιοδικό προβληματισμού ανθεκτικότητας"

- **Στόχος** αυτής της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση της ανθεκτικότητας μέσω του προβληματισμού σχετικά με τις προκλήσεις του παρελθόντος και τον εντοπισμό προσωπικών δυνάμεων και στρατηγικών αντιμετώπισης.
- **Οδηγίες δραστηριότητας:**
 1. **Ρυθμίστε το σκηνικό:** Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος όπου μπορείτε να προβληματιστείτε χωρίς περισπασμούς. Αφιερώστε περίπου 30 λεπτά για αυτή τη δραστηριότητα.
 1. **Αναλογιστείτε τις προκλήσεις:** Στο ημερολόγιό σας, γράψτε για μια σημαντική πρόκληση που αντιμετωπίσατε στη ζωή σας ως μητέρα (π.χ. εξισορρόπηση εργασίας και γονικής μέριμνας, διαχείριση οικογενειακών θεμάτων υγείας ή προσαρμογή σε απροσδόκητες αλλαγές). Περιγράψτε την κατάσταση λεπτομερώς, συμπεριλαμβανομένου του πώς σας έκανε να νιώσετε.



Δραστηριότητα 1

3. Προσδιορίστε τα δυνατά σημεία: Αφού γράψετε για την πρόκληση, αφιερώστε λίγο χρόνο για να προσδιορίσετε τα δυνατά σημεία και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε για να την ξεπεράσετε. Κάντε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως:

- Ποιες προσωπικές ιδιότητες με βοήθησαν να πλοηγηθώ σε αυτήν την κατάσταση; Στηρίχτηκα σε κάποια συστήματα υποστήριξης (φίλους, οικογένεια, κοινότητα) για να με βοηθήσουν;

4. Στρατηγικές αντιμετώπισης: Στη συνέχεια, σημειώστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιήσατε για να αντιμετωπίσετε την πρόκληση. Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Αναζήτηση υποστήριξης από φίλους ή οικογένεια
Εξάσκηση δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας (π.χ. άσκηση, διαλογισμός)
Καθορισμός μικρών, εφικτών στόχων για την ανάκτηση της αίσθησης ελέγχου



Δραστηριότητα 1

5. Θετική επιβεβαίωση: Ολοκληρώστε τη συμμετοχή σας γράφοντας μια θετική επιβεβαίωση για την ανθεκτικότητά σας. Για παράδειγμα, «Είμαι δυνατός και ικανός να ξεπεράσω τις προκλήσεις» ή «Έχω την ικανότητα να προσαρμόζομαι και να εξελίσσομαι σε δύσκολους καιρούς».

6. Αναθεώρηση και προβληματισμός: Μετά από μια εβδομάδα, επανεξετάστε την καταχώρηση ημερολογίου σας. Σκεφτείτε πώς η αναγνώριση της ανθεκτικότητάς σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε μελλοντικές προκλήσεις. Σκεφτείτε να γράψετε τυχόν νέες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε και τις δυνάμεις που εφαρμόζετε για να τις ξεπεράσετε.



Δραστηριότητα 2



Απαιτούμενα υλικά:

- Ένα εκτυπωμένο ή ψηφιακό αντίγραφο του προτύπου πίνακα διαχείρισης χρόνου
Στυλό ή μολύβι
Ένας ήσυχος χώρος για προβληματισμό και προγραμματισμό

Η δραστηριότητα θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 1 ώρα.

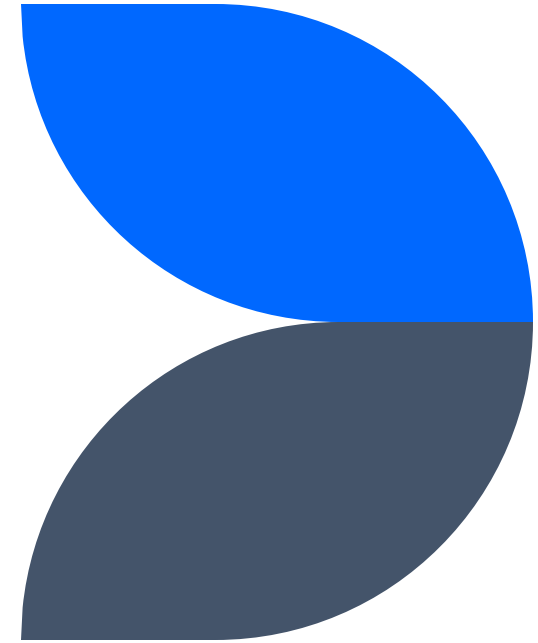
Δραστηριότητα 2

" Διαχείριση χρόνου Matrix"

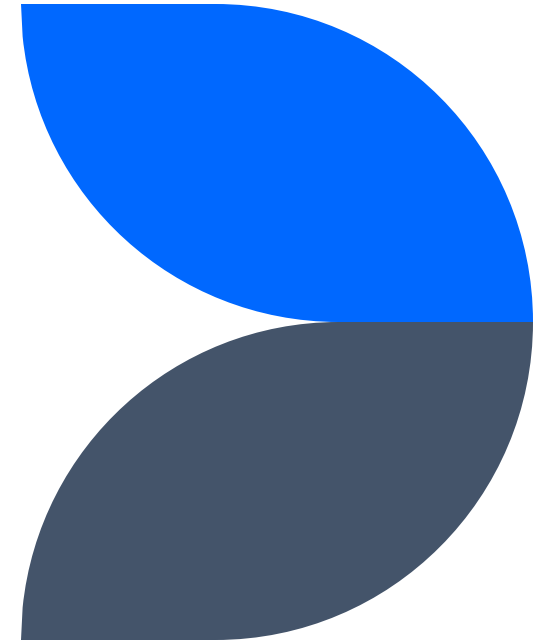
- **Στόχος αυτής της δραστηριότητας** είναι η ενίσχυση της διαχείρισης του χρόνου και των οργανωτικών δεξιοτήτων με ιεράρχηση των εργασιών και βελτίωση του καθημερινού προγραμματισμού.

- **Οδηγίες δραστηριότητας:**

1. Κατεβάστε το πρότυπο μήτρας: Αποκτήστε πρόσβαση στο πρότυπο μήτρας διαχείρισης χρόνου στο Canva (βρίσκεται στην επόμενη σελίδα). Μπορείτε να επεξεργαστείτε αυτό το πρότυπο απευθείας online ή να το κατεβάσετε για εκτύπωση.



Δραστηριότητα 2





Δραστηριότητα 2

2. Καταχωρίστε τις εργασίες σας: Αφιερώστε 10 λεπτά γράφοντας όλες τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε την επόμενη εβδομάδα. Συμπεριλάβετε τα πάντα, από καθήκοντα που σχετίζονται με την εργασία έως οικογενειακές υποχρεώσεις και προσωπικούς στόχους. Αυτό θα μπορούσε να γίνει στην ενότητα "Λίστα εργασιών" του πίνακα ή σε ξεχωριστό φύλλο χαρτιού.

3. Κατηγοριοποίηση εργασιών χρησιμοποιώντας το Matrix: Χρησιμοποιώντας τον πίνακα διαχείρισης χρόνου του Stephen Covey, κατηγοριοποιήστε τις εργασίες σας σε τέσσερα τεταρτημόρια με βάση τον επείγοντα χαρακτήρα και τη σημασία:

- **Τεταρτημόριο 1 (επείγον και σημαντικό):** Εργασίες που πρέπει να γίνουν αμέσως (π.χ. ιατρικά ραντεβού, προθεσμίες εργασίας).
- **Τεταρτημόριο 2 (Όχι επείγον αλλά σημαντικό):** Εργασίες που είναι σημαντικές για μακροπρόθεσμους στόχους (π.χ. προγραμματισμός οικογενειακών δραστηριοτήτων, μελέτη).
- **Τεταρτημόριο 3 (επείγον αλλά όχι σημαντικό):** Εργασίες που συχνά αποτελούν διακοπές ή περισπασμούς (π.χ. απάντηση σε μη κρίσιμα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).
- **Τεταρτημόριο 4 (Μη επείγον και Μη σημαντικό):** Εργασίες που σπαταλούν χρόνο (π.χ. υπερβολική κύλιση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).

Δραστηριότητα 2

4. Ιεράρχηση των εργασιών σας: Αφού κατηγοριοποιήσετε τις εργασίες σας, ιεραρχήστε τις εστιάζοντας πρώτα στην ολοκλήρωση των εργασιών του τεταρτημορίου 1 και, στη συνέχεια, στις εργασίες του τεταρτημορίου 2. Δημιουργήστε ένα ημερήσιο σχέδιο για την εβδομάδα που περιγράφει πότε θα αντιμετωπίσετε κάθε εργασία, διασφαλίζοντας ότι διαθέτετε αφιερωμένο χρόνο τόσο για επείγουσες όσο και για σημαντικές δραστηριότητες.

5. Δημιουργία εβδομαδιαίου προγράμματος: Χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό ημερολόγιο (Ημερολόγιο Google, Outlook) ή έναν φυσικό σχεδιαστή, χαρτογραφήστε τις εργασίες σας με βάση την ιεράρχησή σας. Αποκλείστε χρόνο για κάθε εργασία και συμπεριλάβετε διαλείμματα για να αποφύγετε την εξάντληση.

6. Αναστοχασμός και προσαρμογή: Στο τέλος της εβδομάδας, αναλογιστείτε την πρόοδό σας. Γράψτε τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίσατε για να τηρήσετε το πρόγραμμά σας και τυχόν προσαρμογές που πρέπει να κάνετε για την επόμενη εβδομάδα. Σκεφτείτε ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλά και ποιες εργασίες ίσως χρειαστεί να ιεραρχήσετε διαφορετικά την επόμενη φορά.

Δραστηριότητα 2

7. Πρόσθετοι πόροι: Για να βελτιώσετε την κατανόησή σας σχετικά με τις τεχνικές διαχείρισης χρόνου, παρακολουθήστε αυτό το ενημερωτικό βίντεο <https://www.youtube.com/watch?v=oTugjssqOT0>.



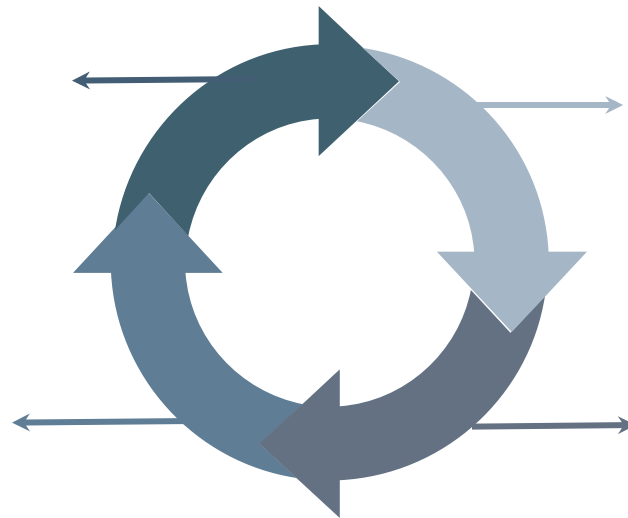
Κορυφαίες συμβουλές

Συμβουλή 1: Πρακτική ενεργητική ακρόαση

Βελτιώστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες εστιάζοντας στην ενεργητική ακρόαση. Δώστε την πλήρη προσοχή σας κατά τη διάρκεια συνομιλιών, διατηρήστε οπτική επαφή και απαντήστε προσεκτικά. Αυτό όχι μόνο προάγει την ενσυναίσθηση, αλλά ενθαρρύνει επίσης τον ανοιχτό διάλογο, διευκολύνοντας την κατανόηση των αναγκών και των προοπτικών των μελών της οικογένειας, των εκπαιδευτικών και των συναδέλφων.

Συμβουλή 2: Χρήση εργαλείου σχεδιασμού ή ψηφιακού ημερολογίου

Βελτιώστε τις δεξιότητές σας στη διαχείριση του χρόνου και την οργάνωση χρησιμοποιώντας έναν προγραμματιστή ή ένα ψηφιακό ημερολόγιο για να προγραμματίσετε τις εργασίες και τις δεσμεύσεις σας. Αναλύστε τους μεγαλύτερους στόχους σε μικρότερες, διαχειρίσιμες εργασίες και ιεραρχήστε τους με βάση τις προθεσμίες και τη σημασία. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε οργανωμένοι, να μειώσετε τη συντριβή και να διαθέσετε χρόνο για οικογένεια, εκπαίδευση και αυτοφροντίδα.



Συμβουλή 3: Αγκαλιάστε μια νοοτροπία ανάπτυξης

Καλλιεργήστε την επίλυση προβλημάτων και την προσαρμοστικότητα υιοθετώντας μια νοοτροπία ανάπτυξης. Δείτε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για μάθηση και βελτίωση. Όταν αντιμετωπίζετε απροσδόκητες αλλαγές, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αξιολογήσετε την κατάσταση, να σκεφτείτε πιθανές λύσεις και να παραμείνετε ευέλικτοι στην προσέγγισή σας. Αυτή η νοοτροπία θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε ανθεκτικότητα και να πλοηγηθείτε πιο αποτελεσματικά στα σκαμπανεβάσματα της ζωής.

Συμβουλή 4: Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης

Περιβάλλετε τον εαυτό σας με ένα υποστηρικτικό δίκτυο άλλων μητέρων, φίλων και μεντόρων. Η ανταλλαγή εμπειριών και στρατηγικών μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις και ενθάρρυνση. Είτε πρόκειται για επίσημες ομάδες, κοινωνικά μέσα ή κοινοτικές οργανώσεις, η σύνδεση με άλλους μπορεί να ενισχύσει τις δεξιότητές σας στην επίλυση προβλημάτων και να παρέχει πόρους για τη διαχείριση προκλήσεων μαζί.

Πρόσθετοι πόροι



Udemy

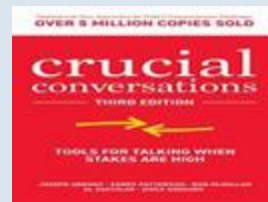
Προσφέρει χιλιάδες διαδικτυακά μαθήματα σε ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συχνά σε μειωμένες τιμές. Είναι ιδανικό για μητέρες που επιδιώκουν να αναβαθμίσουν τις δεξιότητές τους ή να μάθουν νέα θέματα με ευέλικτο και προσιτό τρόπο.
<https://www.udemy.com/>



Podcasts: The Mindful Kind

Επικεντρώνεται στην ενσυνειδητότητα και πρακτικές συμβουλές για την εξισορρόπηση των προκλήσεων της ζωής.

https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Podcasts%3a+The+Mindful+Kind&qv_t=Podcasts%3a+The+Mindful+Kind&mid=75590BC94F123DB6A69175590BC94F123DB6A691&mmscn=mtsc&aps=509&FORM=VRDGAR



Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High

Βιβλίο των Kerry Patterson et al. — Ένας πρακτικός οδηγός για τη βελτίωση της επικοινωνίας σε δύσκολες καταστάσεις.



The Life Coach School Podcast

Προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τη νοοτροπία, την ανθεκτικότητα και την προσωπική ανάπτυξη.

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=The+Life+Coach+School+Podcast&mid=D2FEC01ED33D55B150EDD2FEC01ED33D55B150ED&FORM=VIRE>



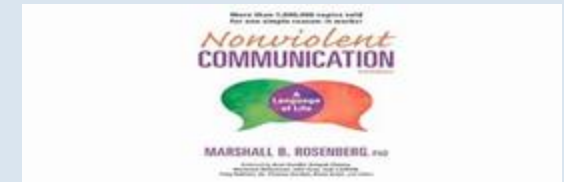
Coursera

Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα μαθημάτων από κορυφαία πανεπιστήμια και οργανισμούς. Οι μητέρες μπορούν να εγγραφούν σε μαθήματα ή πλήρη προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων πτυχίων και πιστοποιητικών, τα οποία μπορούν να γίνουν σε ευέλικτες ώρες.
<https://www.coursera.org/>



Trello

Ένα εργαλείο διαχείρισης έργων που βοηθά στην οργάνωση εργασιών οπτικά και συνεργατικά.



Nonviolent Communication: A Language of Life

Βιβλίο του Marshall B. Rosenberg — Προσφέρει τεχνικές για ενσυναισθητική επικοινωνία και επίλυση συγκρούσεων.



Todoist

Μια εφαρμογή διαχείρισης εργασιών που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν λίστες υποχρεώσεων και να ορίζουν προτεραιότητες.



Είστε έτοιμοι να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας;

Έρθε η ώρα να δοκιμάσετε τις ικανότητές σας...

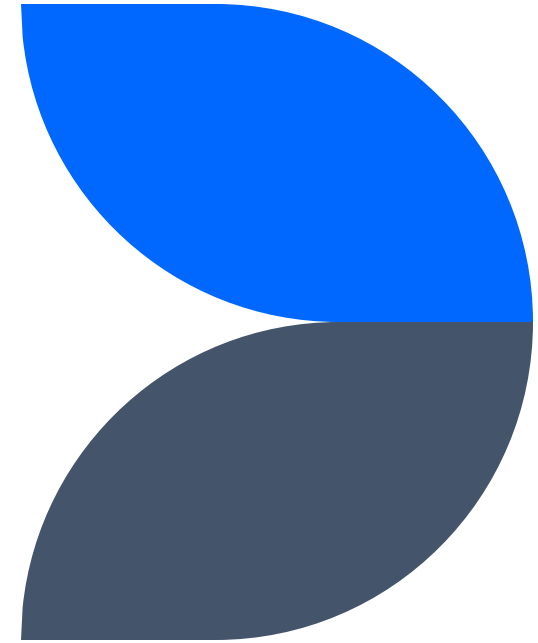
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΩΡΑ



Co-funded by
the European Union

Ερωτήσεις αυτο-αναστοχασμού

- E1: Πόσο αποτελεσματικά εκφράζω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου στην οικογένειά μου και ποια βήματα μπορώ να κάνω για να βελτιώσω τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης για να προωθήσω την καλύτερη κατανόηση και σύνδεση;
- E2: Πόσο καλά μπορώ να ιεραρχήσω τις καθημερινές εργασίες και δεσμεύσεις μου;
- E3: Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης μπορώ να αναπτύξω για να ενισχύσω την προσαρμοστικότητα και την ανθεκτικότητά μου, επιτρέποντάς μου να ευδοκιμήσω σε δυναμικές καταστάσεις;



Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, η ενότητα σχετικά με τις βασικές μαλακές δεξιότητες για την επιτυχία σας στην εκπαίδευση και πέρα από αυτήν παρείχε στις μητέρες μια ολοκληρωμένη εργαλειοθήκη δεξιοτήτων διαπροσωπικής και προσωπικής ανάπτυξης που είναι κρίσιμες για την επίτευξη επιτυχίας τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε επαγγελματικό πλαίσιο. Σε όλη αυτή την ενότητα, έχουμε διερευνήσει αρκετούς βασικούς τομείς:

- **Αποτελεσματική επικοινωνία:** Οι συμμετέχοντες έμαθαν τεχνικές για να επικοινωνούν με σαφήνεια και ενσυναίσθηση, ενισχύοντας τις αλληλεπιδράσεις τους με την οικογένεια, τους εκπαιδευτικούς και τους συναδέλφους τους. Αυτή η δεξιότητα είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση θετικών σχέσεων και την πλοήγηση σε δύσκολες συνομιλίες με αυτοπεποίθηση.
- **Διαχείριση χρόνου και οργανωτικές δεξιότητες:** Συζητήθηκαν στρατηγικές για τον καθορισμό προτεραιοτήτων και την οργάνωση καθηκόντων, ενδυναμώνοντας τις μητέρες να εξισορροπήσουν τις πολυάριθμες ευθύνες τους. Με τον έλεγχο της διαχείρισης του χρόνου, οι μητέρες μπορούν να μειώσουν το άγχος και να αυξήσουν την παραγωγικότητα, επιτρέποντάς τους να επικεντρωθούν σε προσωπικούς και εκπαιδευτικούς στόχους.
- **Επίλυση προβλημάτων και προσαρμοστικότητα:** Η ενότητα έδωσε έμφαση στη σημασία της οικοδόμησης δεξιοτήτων για τη δημιουργική αξιολόγηση των προκλήσεων και την προσαρμογή σε απροσδόκητες αλλαγές. Αυτή η προσαρμοστικότητα ενισχύει την ανθεκτικότητα, επιτρέποντας στις μητέρες να ευδοκιμήσουν σε δυναμικά περιβάλλοντα και να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις αβεβαιότητες της ζωής.
- **Συναισθηματική νοημοσύνη:** Τονίσαμε τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους. Αυτή η ικανότητα ενισχύει τις διαπροσωπικές σχέσεις και προωθεί μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα που ευνοεί τη μάθηση και την ανάπτυξη.



Co-funded by
the European Union

Αναφορές

- Allen, D. (2015). Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. Penguin Books.
- Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Free Press.
- Dweck, C. S. (2016). Mindset: The New Psychology of Success: How We Can Learn to Fulfill Our Potential. Ballantine Books.
- Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press.

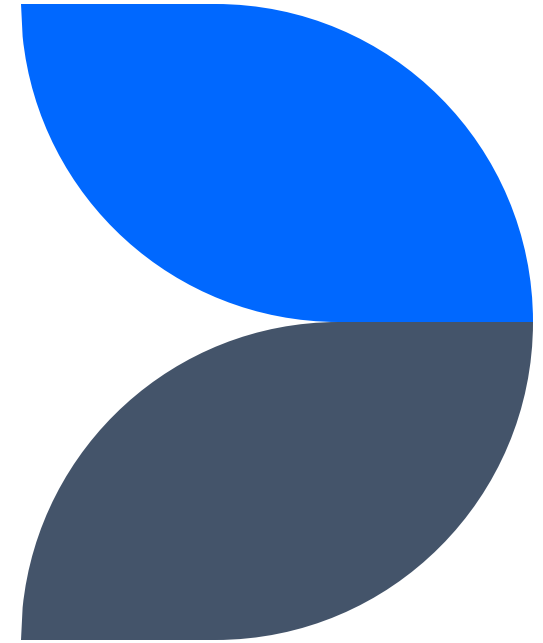
Αναφορές

- Patterson, K., Grenny, J., McMillan, R., & Switzler, A. (2012). Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High. McGraw-Hill..
- MindTools. (n.d.). The Art of Communication. Retrieved from https://www.mindtools.com/pages/article/newCS_99.htm
- Verywell Mind. (2019). 10 Time Management Tips for Busy Moms. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/time-management-tips-for-busy-moms-2795075>
- Forbes. (2020). How to Build Resilience and Adaptability During Times of Change. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2020/03/23/how-to-build-resilience-and-adaptability-during-times-of-change/?sh=3fd134bd48f1>



Co-funded by
the European Union

Συγχαρητήρια για την
ολοκλήρωση αυτής της
ενότητας!





Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.