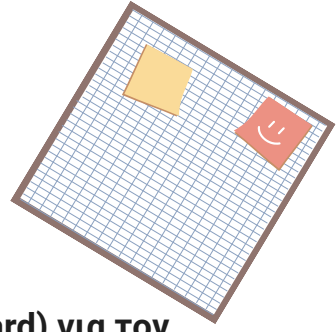


Βρες το Όραμά σου

VISION BOARD

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.



- 1 Ποια είναι τα οφέλη από τη χρήση ενός πίνακα οραμάτων (vision board) για τον καθορισμό και την επίτευξη προσωπικών στόχων;**
 - a. Παρέχει καθημερινή λίστα υποχρεώσεων
 - b. Ενισχύει το κίνητρο μέσω της οπτικοποίησης της επιτυχίας
 - c. Αυξάνει την υπευθυνότητα για τους προσωπικούς στόχους
 - d. Μειώνει τη σημασία της θέσης στόχων

- 2 Πώς μπορεί ένας πίνακας οραμάτων (vision board) να λειτουργήσει ως εργαλείο κινητοποίησης;**
 - a. Περιορίζοντας τους στόχους σε βραχυπρόθεσμα επιτεύγματα
 - b. Προσφέροντας μια συνεχή υπενθύμιση των στόχων κάποιου
 - c. Παρέχοντας ψυχαγωγία
 - d. Ενισχύοντας οπτικά τις δεσμεύσεις και τα επιθυμητά αποτελέσματα

- 3 Στο πλαίσιο του καθορισμού προσωπικών στόχων, πώς ορίζεται η οπτικοποίηση;**
 - a. Η διαδικασία οργάνωσης των οικονομικών καταστάσεων
 - b. Η νοητική πρακτική της φανταστικής ολοκλήρωσης των στόχων
 - c. Η πράξη της ονειροπόλησης χωρίς πρόθεση για δράση
 - d. Η τεχνική της νοητικής προσομοίωσης των βημάτων προς την επίτευξη των στόχων

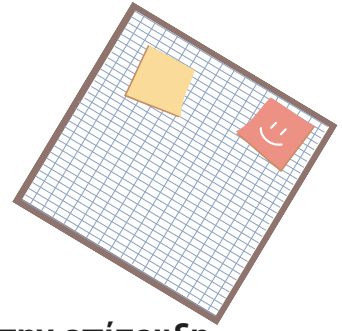
- 4 Ποια από τα παρακάτω στοιχεία περιλαμβάνονται συνήθως σε έναν πίνακα οραμάτων;**
 - a. Εικόνες και λέξεις που αντιπροσωπεύουν τους φόβους κάποιου
 - b. Αποφθέγματα και επιβεβαιώσεις που εμπνέουν δράση προς την επίτευξη στόχων
 - c. Φωτογραφίες διασημοτήτων για γενική έμπνευση
 - d. Συγκεκριμένες εικόνες και λέξεις που συνδέονται με προσωπικές φιλοδοξίες

- 5 Ποιος είναι ο κύριος σκοπός ενός πίνακα οραμάτων στην προσωπική ανάπτυξη;**
 - a. Να λειτουργεί ως οπτική αναπαράσταση των φιλοδοξιών και των στόχων κάποιου
 - b. Να αποτελεί πηγή κινήτρου και έμπνευσης για την επίτευξη αυτών των στόχων
 - c. Να περιγράφει τα παρελθοντικά επιτεύγματα κάποιου
 - d. Να δημιουργεί ένα κολάζ από τυχαίες εμπνευσμένες εικόνες



Βρες το Όραμά σου

VISION BOARD



Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

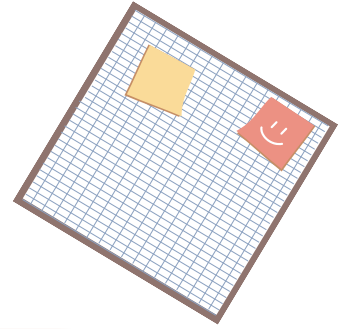
- 6 Πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τις προσωπικές σας δυνάμεις για την επίτευξη των στόχων του πίνακα οραμάτων σας;**
- Εντοπίζοντας πώς κάθε δύναμη μπορεί να συμβάλει άμεσα σε συγκεκριμένους στόχους
 - Χρησιμοποιώντας τις δυνάμεις για να μετριάσετε τις εντοπισμένες αδυναμίες
 - Αγνοώντας τις αδυναμίες και εστιάζοντας μόνο στις δυνάμεις
 - Καταγράφοντας τις δυνάμεις χωρίς να δημιουργείτε ένα σχέδιο για τη χρήση τους
- 7 Τι πρέπει να λάβετε υπόψη όταν εντοπίζετε περιοχές προς βελτίωση κατά τη δημιουργία του πίνακα οραμάτων σας;**
- Τα τρέχοντα επίπεδα δεξιοτήτων και τα κενά γνώσεων
 - Τις πιθανές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπιστούν
 - Ασχέτα προσωπικά χόμπι και ενδιαφέροντα
 - Μόνο τις δυνάμεις που επισκιάζουν τις αδυναμίες
- 8 Στο πλαίσιο ενός πίνακα οραμάτων, ποιες από τις παρακάτω είναι αποτελεσματικές μέθοδοι ανάλυσης ευκαιριών για προσωπική ανάπτυξη;**
- Λαμβάνοντας υπόψη πώς οι νέες δεξιότητες ή εμπειρίες μπορούν να συμβάλουν στους στόχους
 - Σκεπτόμενοι μόνο τις παρελθοντικές επιτυχίες
 - Εξερευνώντας δυνατότητες δικτύωσης ή καθοδήγησης (mentorship)
 - Εστιάζοντας αποκλειστικά στις απειλές και αγνοώντας τις ευκαιρίες
- 9 Κατά την αναθεώρηση του πίνακα οραμάτων σας, ποια στοιχεία είναι κρίσιμα για να διασφαλίσετε ότι ευθυγραμμίζεται με τους εξελισσόμενους στόχους σας;**
- Τις τρέχουσες φιλοδοξίες που μπορεί να έχουν αλλάξει από την αρχική δημιουργία
 - Τους ξεπερασμένους στόχους που δεν εξυπηρετούν πλέον την ανάπτυξή σας
 - Κάθε στόχο που έχει ποτέ εξεταστεί, ανεξαρτήτως τρέχουσας συνάφειας
 - Το χρωματικό σχέδιο του πίνακα σε σχέση με το περιεχόμενο
- 10 Ποια βήματα πρέπει να περιλαμβάνονται στο σχέδιο δράσης σας για την επίτευξη των στόχων του πίνακα οραμάτων σας;**
- Ένα λεπτομερές χρονοδιάγραμμα με προθεσμίες για κάθε στόχο
 - Μετρήσεις για την παρακολούθηση της προόδου και της επιτυχίας
 - Αόριστες ιδέες χωρίς σαφή στρατηγική υλοποίησης
 - Στόχοι χωρίς καθορισμένη προτεραιότητα ή σειρά



Βρες το Όραμά σου

VISION BOARD

Απαντήσεις



1 b. Ενισχύει το κίνητρο

c. Αυξάνει την υπευθυνότητα

2 b. Προσφέροντας μια συνεχή

d. Ενισχύοντας οπτικά

3 b. Η νοητική πρακτική

d. Η τεχνική της νοητικής

4 b. Αποφθέγματα

d. Συγκεκριμένες εικόνες

5 a. Να λειτουργεί ως

b. Να αποτελεί πηγή

6 a. Εντοπίζοντας πώς κάθε

b. Χρησιμοποιώντας

7 a. Τα τρέχοντα επίπεδα

b. Τις πιθανές προκλήσεις

8 a. Λαμβάνοντας υπόψη

c. Εξερευνώντας δυνατότητες

9 a. Τις τρέχουσες φιλοδοξίες

b. Τους ξεπερασμένους

10 a. Ένα λεπτομερές

b. Μετρήσεις

