

A woman in a blue business suit is shown in profile, looking out a window. The background is a light blue gradient with faint white circuit-like lines. The text 'THE FUTURE IS BRIGHT' is visible in the background, partially obscured by the woman's silhouette.

CONFIDENCE MAINTENANCE PLAN

Προσωπικό πλάνο για τη διατήρηση της αυτοπεποίθησής σου μακροπρόθεσμα

© 2025 Πηνελόπη Καραγιάννη | exelissomai.gr

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Γιατί η αυτοπεποίθηση "εξανεμίζεται"

Νευρολογικοί Παράγοντες:

- Ο εγκέφαλός μας έχει "negativity bias" - θυμάται περισσότερο τα αρνητικά
- Η αυτοπεποίθηση αποθηκεύεται σε "εύθραυστα" νευρωνικά δίκτυα
- Χρειάζεται συνεχή ενίσχυση για να παραμείνει ενεργή

Κοινωνικοί Παράγοντες:

- Συνεχής έκθεση σε κρίσεις και συγκρίσεις
- Πίεση για "τελειότητα" στα social media
- Πολιτισμικά μηνύματα που υποβαθμίζουν τις γυναίκες

Επαγγελματικοί Παράγοντες:

- Συχνές αλλαγές και αβεβαιότητα
- Imposter syndrome σε νέες θέσεις
- Ανταγωνιστικά περιβάλλοντα

Η Θεωρία της "Μπαταρίας Αυτοπεποίθησης"

Φαντάσου την αυτοπεποίθησή σου ως μια μπαταρία που:

Χάνει φορτίο

από καθημερινές προκλήσεις

Χρειάζεται τακτική φόρτιση

με θετικές εμπειρίες

Διατηρεί καλύτερα τη φόρτιση

όταν έχει "καλή συντήρηση"

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ 4 ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΕΠΙΠΕΔΟ 1: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ (5 λεπτά/ημέρα)

(5 λεπτά/ημέρα)

Πρωινό Τελετουργικό Ενεργοποίησης

Διάρκεια: 3 λεπτά

1

Στάση Δύναμης (60 δευτερόλεπτα)

- Στάσου όρθια, πόδια ανοιχτά στο πλάτος ώμων
- Χέρια στη μέση ή ψηλά σε "V" σχήμα
- Βαθιές αναπνοές, σκέψου: "Είμαι δυνατή και ικανή"

2

Άγκυρα Επιτυχίας (60 δευτερόλεπτα)

- Θυμήσου μια στιγμή που είχες μεγάλη αυτοπεποίθηση
- Νοιώσε την αίσθηση στο σώμα σου
- Πες δυνατά: "Έχω τη δύναμη να χειριστώ ό,τι έρθει σήμερα"

3

Καθημερινή Πρόθεση (60 δευτερόλεπτα)

- Καθόρισε μία ενέργεια με αυτοπεποίθηση για την ημέρα
- "Σήμερα θα μιλήσω με σιγουριά στο meeting"
- "Σήμερα θα εκφράσω τη γνώμη μου στη συζήτηση"

Βραδινό Τελετουργικό Αναστοχασμού

Διάρκεια: 2 λεπτά

1

Καταγραφή Επιτυχιών (90 δευτερόλεπτα)

- Σκέψου 3 πράγματα που πήγαν καλά σήμερα
- Ακόμη και μικρές επιτυχίες μετράνε
- Γράψε τις σε ένα "Ημερολόγιο Επιτυχιών"

2

Αναγνώριση Εξέλιξης (30 δευτερόλεπτα)

- Αναγνώρισε μία πρόκληση που αντιμετώπισες
- "Παρόλο που ήταν δύσκολο, τα κατάφερα"

ΕΠΙΠΕΔΟ 2: ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (30 λεπτά/εβδομάδα)

Εβδομαδιαία Αναθεώρηση Αυτοπεποίθησης

Κάθε Κυριακή - 15 λεπτά

Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης:

- Πού ένιωσα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση αυτή την εβδομάδα;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετώπισα με θάρρος;
- Τι διδάγματα πήρα από δύσκολες καταστάσεις;
- Πώς μπορώ να βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου την επόμενη εβδομάδα;

Συνεδρία Ενδυνάμωσης Δεξιοτήτων

15 λεπτά/εβδομάδα

Διάλεξε μία από τις παρακάτω δραστηριότητες:



Εξάσκηση Παρουσιάσεων

Πρόβα μπροστά στον καθρέφτη



Εκπαίδευση Φωνής

Εξάσκηση σε βαθύτερη, πιο σίγουρη φωνή



Τρόπος Κίνησης Σώματος

Εξάσκηση σε στάσεις με αυτοπεποίθηση



Παιχνίδι Ρόλων Διαπραγμάτευσης

Εξάσκηση με φανταστικά σενάρια

ΕΠΙΠΕΔΟ 3: ΜΗΝΙΑΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗ (2 ώρες/ μήνα)

Αξιολόγηση & Προγραμματισμός Αυτοπεποίθησης

1η ώρα του μήνα

Μέτρηση Επιπέδου Αυτοπεποίθησης (κλίμακα 1-10):

- Επαγγελματικό περιβάλλον: ___
- Κοινωνικές καταστάσεις: ___
- Προσωπικές σχέσεις: ___
- Λήψη αποφάσεων: ___
- Έκφραση γνώμης: ___

Στόχοι για τον επόμενο μήνα:

- Ποιο επίπεδο θέλω να βελτιώσω περισσότερο;
- Τι συγκεκριμένες ενέργειες θα κάνω;
- Ποια εργαλεία θα χρησιμοποιήσω;

Επέκταση Εμπειριών

2η ώρα του μήνα

Διάλεξε μία "Πρόκληση Ζώνης Άνεσης":

Μίλησε σε μια δημόσια εκδήλωση

Πάρε πρωτοβουλία σε ένα έργο

Κάνε δικτύωση σε μια επαγγελματική εκδήλωση

Ζήτησε αύξηση ή προαγωγή





Δώσε ανατροφοδότηση σε έναν ανώτερο

ΕΠΙΠΕΔΟ 4: ΕΤΗΣΙΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ (1 μέρα/χρόνο)

Ετήσιος Απολογισμός Αυτοπεποίθησης

Πρωί (3 ώρες)

Σε Βάθος Ανάλυση:

- **Καταγραφή Επιτυχιών**
Κατάλογος όλων των επιτυχιών της χρονιάς
- **Χαρτογράφηση Εξέλιξης**
Πώς αναπτύχθηκε η αυτοπεποίθησή σου
- **Αναγνώριση Μοτίβων**
Ποια μοτίβα βοηθούν ή βλάπτουν την αυτοπεποίθησή σου
- **Κατάλογος Δυνατότητων**
Ενημέρωση της λίστας με τα δυνατά σου σημεία

Συνεδρία Στρατηγικού Σχεδιασμού

Απόγευμα (2 ώρες)

Δημιουργία Κύριου Σχεδίου:

Βιωματικοί στόχοι για την επόμενη χρονιά

Δεξιότητες που θέλεις να αναπτύξεις

Προκλήσεις που θέλεις να αντιμετωπίσεις

Δίκτυο υποστήριξης που χρειάζεσαι

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Τεχνικές Γρήγορης Αποκατάστασης

Για στιγμές απώλειας αυτοπεποίθησης

Άμεση Παρέμβαση (2 λεπτά)

Τεχνική Γείωσης 5-4-3-2-1:

5 πράγματα που βλέπεις

4 πράγματα που αγγίζεις

3 ήχους που ακούς

2 μυρωδιές

1 γεύση

Βεβαίωση Δύναμης:

"Έχω αντιμετωπίσει δύσκολα πράγματα στο παρελθόν"

"Έχω δεξιότητες και ικανότητες"

"Αυτό είναι προσωρινό, θα περάσει"

Γρήγορες Ενισχύσεις Αυτοπεποίθησης

Διάλεξε 1-2:



Άκουσε το τραγούδι της δύναμής σου



Κοίταξε φωτογραφίες από στιγμές επιτυχίας



Διάβασε την προσωπική σου λίστα με επιτεύγματα



Κάλεσε έναν υποστηρικτικό φίλο



Κάνε 10 κάμψεις ή άλματα

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Ημερήσιος Δείκτης Αυτοπεποίθησης

Μέτρησε καθημερινά (κλίμακα 1-5):

Πρωινό επίπεδο αυτοπεποίθησης:	—
Βραδινό επίπεδο αυτοπεποίθησης:	—
Δύσκολες καταστάσεις που χειρίστηκα:	—
Θετική ανατροφοδότηση που έλαβα:	—

Εβδομαδιαίοι Δείκτες Αυτοπεποίθησης

Μέσος όρος εβδομάδας:	—
Κορυφαία στιγμή:	—
Πρόκληση που ξεπέρασα:	—
Δεξιότητα που βελτίωσα:	—

Μηνιαία Αναθεώρηση Προόδου

Συνολική βελτίωση:	—%
Επιτεύγματα μήνα:	—
Περιοχές για βελτίωση:	—
Στόχοι επόμενου μήνα:	—

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ

Προσαρμογές Βάσει Προσωπικότητας



Για Εσωστρεφείς

- Περισσότερη εστίαση σε προσωπικό στοχασμό
- Μικρότερες, πιο ελεγχόμενες κοινωνικές προκλήσεις
- Περισσότερη προετοιμασία για δημόσιες καταστάσεις



Για Εξωστρεφείς

- Περισσότερες ομαδικές δραστηριότητες
- Υποστηρικτικοί συνοδοιπόροι επίτευξης στόχων
- Μεγαλύτερες, πιο δημόσιες προκλήσεις



Για Τελειομανείς

- Έμφαση στην πρόοδο, όχι την τελειότητα
- Προκλήσεις του "αρκετά καλού"
- Ασκήσεις αυτό-συμπόνιας



Για Εκείνες που Στοχεύουν Ψηλά

- Πιο φιλόδοξοι στόχοι
- Προκλήσεις ηγεσίας
- Καθοδήγηση άλλων ως ενίσχυση αυτοπεποίθησης

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Πρωτόκολλο Συνδρόμου Απατεώνα

Συλλογή Στοιχείων

Γράψε όλα τα προσόντα και επιτεύγματά σου

Έλεγχος Πραγματικότητας

Συζήτησε με έναν αξιόπιστο μέντορα

Αναπλαισίωση

"Δεν είμαι ψεύτικη, είμαι σε εξέλιξη"

Δράση

Κάνε μία τολμηρή κίνηση

Πρωτόκολλο Μετά από Αποτυχία

Κανόνας 24 Ωρών

Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει για 24 ώρες

Εξαγωγή Διδαγμάτων

Τι μπορώ να μάθω από αυτό;

Αλλαγή Οπτικής

Πώς αυτό με κάνει δυνατότερη;

Σχεδιασμός Επόμενου Βήματος

Ποια είναι η επόμενη μικρή μου κίνηση;

Προετοιμασία Πριν από Πρόκληση

Πριν από μεγάλες προκλήσεις:



Οπτικοποίηση

Δες τον εαυτό σου να πετυχαίνει



Ενεργοποίηση Υποστήριξης

Ενεργοποίησε το δίκτυο υποστήριξής σου



Προετοιμασία

Ετοιμάσου όσο περισσότερο μπορείς



Διαχείριση Ενέργειας

Φρόντισε τον ύπνο και τη διατροφή σου

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Τεχνική Αγκύρωσης Αυτοπεποίθησης

1. Θυμήσου μια στιγμή που ένιωθες μεγάλη αυτοπεποίθηση.
2. Αναπαράγαγε όλες τις αισθήσεις (εικόνα, ήχους, συναισθήματα)
3. Δημιούργησε μια φυσική "άγκυρα" (π.χ. πίεσε τον αντίχειρα στον δείκτη)
4. Επανάλαβε αυτή τη διαδικασία 10 φορές
5. Χρησιμοποίησε την άγκυρα σε δύσκολες στιγμές

Διάλογος με τον Μελλοντικό Εαυτό



- Φαντάσου τον εαυτό σου σε 5 χρόνια με μέγιστη αυτοπεποίθηση
- Τι θα σου πει για την τρέχουσα κατάσταση;
- Τι συμβουλή θα σου δώσει;
- Πώς θα χειριστεί αυτή την πρόκληση;

Στρατηγική Διάχυσης Αυτοπεποίθησης

Πέρασε χρόνο με ανθρώπους με υψηλή αυτοπεποίθηση

Μιμήσου τις λεκτικές τους συνήθειες

Παρατήρησε τη γλώσσα σώματος τους

Υιοθέτησε τις νοοτροπίες τους

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Ορόσημα 3μήνου



Στόχοι Εξαμήνου

- Σημαντική βελτίωση σε 2 βασικούς τομείς
- Επιτυχημένη αντιμετώπιση 5 μεγάλων προκλήσεων
- Δημιουργία ισχυρού δικτύου υποστήριξης

Ετήσιο Όραμα

Γίνε η πιο δυναμική και γεμάτη αυτοπεποίθηση εκδοχή του εαυτού σου

Στήριξε και ενέπνευσε άλλους να χτίσουν τη δική τους αυτοπεποίθηση

Πέτυχε στόχους που κάποτε πίστευες ότι δεν γίνονται

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

1η Εβδομάδα: Δημιουργία Θεμελίων

1

Ημέρα 1-2

Ξεκίνησε με τελετουργικά ενδυνάμωσης πρωί και βράδυ

2

Ημέρα 3-4

Πρόσθεσε καθημερινό πίνακα παρακολούθησης

3

Ημέρα 5-7

Πρώτο βήμα έξω από τη ζώνη άνεσης

Εβδομάδες 2-4: Χτίζοντας Υποστηρικτικές Συνήθειες

- Συνέχισε τις καθημερινές πρακτικές
- Πρόσθεσε εβδομαδιαίες αξιολογήσεις
- Δοκίμασε διαφορετικές τεχνικές

Μήνας 2+: Βαθύτερη ενσωμάτωση πρακτικών και αλλαγών

- Ενσωμάτωσε προχωρημένες τεχνικές
- Ξεκίνησε το mentoring άλλων
- Δημιούργησε προσωπικές παραλλαγές

Θυμήσου: Η αυτοπεποίθηση είναι σαν μυς - χρειάζεται τακτική εξάσκηση για να παραμείνει δυνατή. Αυτό το πλάνο είναι ο προσωπικός σου "trainer" για τη δύναμη της ψυχής σου!