



# Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

---

**Ανασκόπηση &  
Αναστοχασμός**

# Ανασκόπηση & Αναστοχασμός

---

## Σκοπός

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να εφαρμόσεις τις τεχνικές ανασκόπησης και αναστοχασμού στην καθημερινότητά σου, ενισχύοντας την αυτογνωσία και την προσωπική σου ανάπτυξη.



## Οδηγίες

### Καθημερινή Ανασκόπηση:

Κάθε βράδυ, αφιέρωσε 5 λεπτά για να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιες ήταν οι προκλήσεις της ημέρας;
2. Πώς τις διαχειρίστηκες;
3. Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά;

### Παράδειγμα Καταγραφής:

- **Προκλήσεις:** "Σήμερα δυσκολεύτηκα να διαχειριστώ το άγχος μου στη δουλειά."
- **Διαχείριση:** "Πήρα βαθιές ανάσες και εστίασα στα καθήκοντά μου."
- **Βελτίωση:** "Θα πάρω περισσότερα διαλείμματα για να ηρεμήσω."



## Ανασκόπηση & Αναστοχασμός

---

### Μηνιαία Ανασκόπηση:

Κάθε μήνα, αφιέρωσε 10-15 λεπτά για να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιοι στόχοι επιτεύχθηκαν και ποιοι όχι;
2. Ποιες στρατηγικές λειτούργησαν και ποιες χρειάζονται βελτίωση;
3. Τι έμαθες από τις αποτυχίες σου;

### Παράδειγμα Καταγραφής:

- **Στόχοι:** "Ολοκλήρωσα το πρότζεκτ, αλλά δεν αφιέρωσα αρκετό χρόνο στην άσκηση."
- **Στρατηγικές:** "Καλή οργάνωση, αλλά χρειάζομαι καλύτερη διαχείριση χρόνου."
- **Μαθήματα:** "Πρέπει να δίνω προτεραιότητα στην υγεία μου."



## Ανασκόπηση & Αναστοχασμός

---

### Αναστοχαστικές Συνεδρίες:

Οργάνωσε μια συνεδρία αναστοχασμού με φίλους ή συναδέλφους. Συζητήστε και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι έμαθε ο καθένας από τον τελευταίο μήνα;
2. Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες προκλήσεις;
3. Τι συμβουλές έχουν οι άλλοι για την αντιμετώπιση παρόμοιων προκλήσεων;

;

### Παράδειγμα Καταγραφής:

- **Εμπειρίες:** "Η ανοιχτή επικοινωνία με τους συνεργάτες βοηθά στην επίλυση προβλημάτων."
- **Προκλήσεις:** "Δυσκολεύτηκα να ζητήσω βοήθεια."
- **Συμβουλές:** "Να είμαι πιο ανοιχτή στις συνεργασίες."



## Εργαλεία Αναστοχασμού

Επίλεξε μία από τις παρακάτω τεχνικές και εφάρμοσέ την:

### 1. Νοητική Χαρτογράφηση (Mind Mapping)

- Δημιούργησε ένα διάγραμμα σκέψεων για μια εμπειρία σου.

## Παράδειγμα Καταγραφής:

### 1. Νοητική Χαρτογράφηση:

"Δημιούργησα ένα διάγραμμα για το πρότζεκτ, συνδέοντας τα βήματα με τα συναισθήματά μου."



## Εργαλεία Αναστοχασμού

### 2. Ανάλυση SWOT

- Ανάλυσε τα δυνατά σημεία, αδυναμίες, ευκαιρίες και απειλές μιας κατάστασης.

### Παράδειγμα Καταγραφής:

#### 2. Ανάλυση SWOT:

"Ανέλυσα δυνατά και αδύνατα σημεία του πρότζεκτ και βρήκα ευκαιρίες βελτίωσης."



## Εργαλεία Αναστοχασμού

### 3. Ανατροφοδότηση από Συνομηλίκους (Peer Feedback)

- Μοιράσου μια εμπειρία με φίλους και ζήτησε σχόλια.

### Παράδειγμα Καταγραφής:

### 3. Ανατροφοδότηση από Συνομηλίκους (Peer Feedback ):

"Ζήτησα σχόλια από τους συναδέλφους μου για την παρουσίασή μου."



## Εργαλεία Αναστοχασμού

### 4. Αναστοχαστικά Ημερολόγια (Reflective Journals)

- Χρησιμοποίησε ένα ημερολόγιο με ερωτήσεις και προτροπές για τον αναστοχασμό σου.

### Παράδειγμα Καταγραφής:

#### 4. Αναστοχαστικά Ημερολόγια:

"Κατέγραψα τις σκέψεις μου για την εβδομάδα."



## Ανασκόπηση & Αναστοχασμός

---

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να ενσωματώσεις την ανασκόπηση και τον αναστοχασμό στην καθημερινότητά σου, προωθώντας την προσωπική σου ανάπτυξη και την αυτογνωσία.

Καλή επιτυχία!

