



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

**Αυτοαξιολόγηση &
Σχεδιασμός Δράσης**

Σκοπός


Η άσκηση αυτή έχει ως στόχο να σε βοηθήσει να ενσωματώσεις τις αρχές ηγεσίας, διαχείρισης συγκρούσεων και επικοινωνίας στην καθημερινή σου εργασία. Μέσα από τη διαδικασία της αυτοαξιολόγησης και του σχεδιασμού δράσης, θα έχεις την ευκαιρία να αξιολογήσεις τις τρέχουσες δεξιότητές σου και να σχεδιάσεις συγκεκριμένα βήματα για τη βελτίωσή τους.



Οδηγίες

1. Αυτοαξιολόγηση:

- **Ηγεσία:**

- Σκέψου πώς λειτουργείς ως ηγέτης στην ομάδα σου. Γράψε τρεις λέξεις που περιγράφουν το στυλ ηγεσίας σου.
- Αξιολόγησε την ικανότητά σου να ενδυναμώνεις τα μέλη της ομάδας. Σε κλίμακα από 1 έως 10, πόσο καλά πιστεύεις ότι τους βοηθάς να αναπτύξουν την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή τους; 

○ Διαχείριση Συγκρούσεων:

- Αναλογίσου την τελευταία φορά που διαχειρίστηκες μια σύγκρουση στην ομάδα σου. Πώς το έκανες; Τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να είχε γίνει καλύτερα;
- Σε κλίμακα από 1 έως 10, πόσο ικανοποιημένη είσαι από την ικανότητά σου να χειρίζεσαι συγκρούσεις με ψυχραιμία και αμεροληψία;



○ **Επικοινωνία:**

- Πόσο καλά πιστεύεις ότι επικοινωνείς με την ομάδα σου; Αναλογίσου δύο πρόσφατες συνομιλίες – μία που πήγε καλά και μία που δεν πήγε όπως θα ήθελες. Τι έκανες διαφορετικά στις δύο περιπτώσεις;
- Σε κλίμακα από 1 έως 10, πόσο καλά θεωρείς ότι ακούς ενεργά τα μέλη της ομάδας σου και προάγεις την ανοιχτή έκφραση;



2. Σχεδιασμός Δράσης:

Με βάση την αυτοαξιολόγησή σου, επίλεξε έναν τομέα στον οποίο θέλεις να βελτιωθείς (Υγεία, Διαχείριση Συγκρούσεων ή Επικοινωνία).

- **Συγκεκριμένες Δράσεις:**

- Καθόρισε τρεις συγκεκριμένες δράσεις που μπορείς να εφαρμόσεις την επόμενη εβδομάδα για να βελτιώσεις τον τομέα αυτό. Για παράδειγμα, αν επιλέξεις την επικοινωνία, μπορείς να αποφασίσεις να αφιερώσεις χρόνο για ενεργητική ακρόαση σε κάθε συνάντηση με την ομάδα σου.



○ Χρονοδιάγραμμα:

- Όρισε ένα χρονοδιάγραμμα για τις δράσεις σου. Πότε θα εφαρμόσεις καθεμία από αυτές; Ποια θα είναι τα κριτήρια για να αξιολογήσεις την επιτυχία τους;

○ Ανατροφοδότηση:

- Μετά την εφαρμογή αυτών των δράσεων, αφιέρωσε χρόνο να αναλογιστείς τα αποτελέσματα. Πώς άλλαξε η δυναμική της ομάδας; Τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσες να βελτιώσεις περαιτέρω;



3. Αξιολόγηση Προόδου:

- Στο τέλος της εβδομάδας, επανεξέτασε τις δράσεις σου. Πόσο καλά κατάφερες να ενσωματώσεις τις νέες στρατηγικές στην καθημερινή σου εργασία; Γράψε μία παράγραφο για κάθε τομέα που δούλεψες, περιγράφοντας την εμπειρία σου και τα αποτελέσματα που παρατήρησες.



Συμβουλή:

Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου κατά την αυτοαξιολόγηση και μην διστάσεις να ζητήσεις ανατροφοδότηση από την ομάδα σου. Η βελτίωση είναι μια διαρκής διαδικασία, και κάθε βήμα που κάνεις προς την κατεύθυνση της ενδυνάμωσης, της καλύτερης διαχείρισης συγκρούσεων και της αποτελεσματικής επικοινωνίας θα ωφελήσει όχι μόνο εσένα αλλά και ολόκληρη την ομάδα σου.

Καλή επιτυχία!

