



# Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

---

**Θετική Ψυχολογία &  
Εφαρμογές της**



## Εισαγωγή

Σκοπός αυτού του φύλλου εργασίας είναι να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και να εξετάσεις πώς μπορείς να εφαρμόσεις αυτές τις αρχές στην καθημερινή σου ζωή. Παρακαλώ διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις και τις ασκήσεις και απάντησε με ειλικρίνεια και ανοιχτό πνεύμα.





## Μοντέλο PERMA του Martin Seligman

Για κάθε ένα από τα στοιχεία του μοντέλου PERMA, γράψε μία πρόταση που να εξηγεί τι σημαίνει και δώσε ένα προσωπικό παράδειγμα εφαρμογής στην καθημερινή σου ζωή.

- Positive Emotion (Θετικά Συναισθήματα):





## Μοντέλο PERMA του Martin Seligman

- Engagement (Αφοσίωση):
- Relationships (Σχέσεις):
- Meaning (Νόημα):
- Achievement (Επιτεύγματα):





## Η θεωρία της Ροής του Mihaly Csikszentmihalyi

### A. Πώς ορίζεται η ροή;

Γράψε τον ορισμό της ροής με δικά σου λόγια.





## Η θεωρία της Ροής του Mihaly Csikszentmihalyi

### **B. Βασικά χαρακτηριστικά της ροής**

Αντιστοίχισε τις παρακάτω περιγραφές με τα κατάλληλα χαρακτηριστικά της ροής:

- Σαφείς στόχοι και άμεση ανατροφοδότηση
- Ισορροπία μεταξύ της πρόκλησης και των δεξιοτήτων
- Αίσθηση ελέγχου και απώλεια αυτοσυνείδησης





---

## Η θεωρία της Ροής του Mihaly Csikszentmihalyi

### Γ. Δικό σου παράδειγμα ροής

Περιέγραψε μια προσωπική εμπειρία όπου βίωσες την κατάσταση της ροής.





## Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στην Καθημερινή Ζωή

### 1. Ευγνωμοσύνη

Γράψε τρία πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων σήμερα.

### 2. Αισιοδοξία

Γράψε μια αρνητική σκέψη που έχεις και μετά αναπλαισίωσε την σε μια θετική δήλωση.

- Αρνητική σκέψη:
- Θετική δήλωση:





---

## Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στην Καθημερινή Ζωή

### 3. Καλλιέργεια Θετικών Σχέσεων

Περιέγραψε μία πράξη που μπορείς να κάνεις αυτή την εβδομάδα για να βελτιώσεις μια σημαντική σχέση στη ζωή σου.





---

## Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στην Καθημερινή Ζωή

### 4. Δέσμευση και Αφοσίωση

Ποια δραστηριότητα σου προσφέρει την  
αίσθηση της ροής; Πώς μπορείς να  
αφιερώσεις περισσότερο χρόνο σε αυτήν;





---

## Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στην Καθημερινή Ζωή

### 5. Εύρεση Νοήματος

Ποιες δραστηριότητες ή στόχοι δίνουν νόημα στη ζωή σου; Πώς μπορείς να εμπλακείς περισσότερο σε αυτές;





## Συμπέρασμα

Πώς πιστεύεις ότι η Θετική Ψυχολογία μπορεί να επηρεάσει θετικά την καθημερινή σου ζωή; Γράψε τις σκέψεις και τα συμπεράσματά σου.

