



MENTORINGK ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ



Lifelong
Learning
Programme

Soft Skills Training for Women in Construction



Αλλαγή τρόπου σκέψης (mindset)

Μέχρι τώρα...	Από τώρα ...
Νοιαζόσουν για την επιβίωση	Θέλεις ευημερία
Σκεφτόσουν ποιος είσαι & που βρισκόσουν	Φαντάζεσαι ποιος μπορεί να γίνεις και που μπορεί να φτάσεις
Ήξερες τις αδυναμίες σου	Αναγνωρίζεις τις δυνάμεις σου
Αναρωτήθηκες γιατί απέτυχες	Εστιάζεις σε αυτά που πέτυχες
Ανέλυσες τις αιτίες της αποτυχίας	Κατανοείς τι σε βοήθησε να πετύχεις και το επαναλαμβάνεις για να πετύχεις τους στόχους σου
Προσπάθησες να αποφύγεις την αποτυχία	Απαιτείς την επιτυχία που αξίζεις
Θεώρησες ότι θα μπορούσες να πετύχεις αν βελτίωνες τις αδυναμίες σου	Το ξέρεις ότι μπορείς να πετύχεις αν κτίσεις στις δυνάμεις σου

round your strenghts



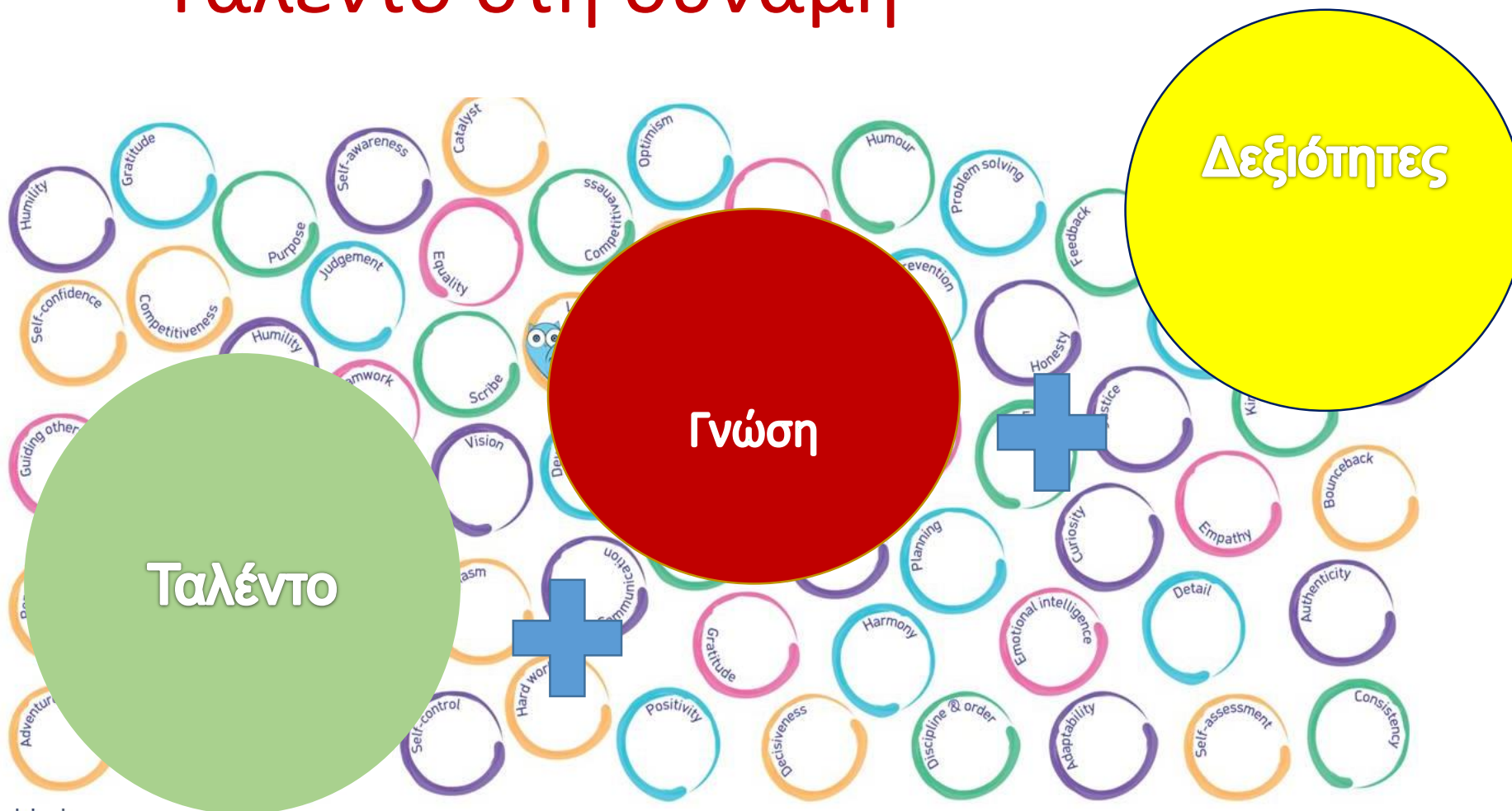
my name



round your strenghts®

Τα ενοστά μέρη είναι

Ταλέντο στη δύναμη



Τα δυνατά μου σημεία – 3 ενδείξεις



Κατηγορίες δυνατών σημείων

Υπαρξη	Επικοινωνία	Κίνητρο	Σχέσεις	Σκέψη
Αυθεντικότητα	Επεξήγηση	Περιπέτεια	Ενσυναίσθηση	Δημιουργικότητα
Κουράγιο	Ανατροφοδότηση	Καταλύτης	Ανάπτυξη	Λεπτομέρεια
Περίεργεια	Χιούμορ	Ανταγωνιστικότητα	Χτίσιμο σχέσης	Κρίση
Ταπεινότητα	Ενεργή ακρόαση	Αυτοπεποίθηση	Πειθώ	Αισιοδοξία
Υπευθυνότητα	Αφήγηση	Βελτίωση	Συλλογικότητα	Πρόληψη
Αυτογνωσία	Γραφή	Προσαρμοστικότητα	Ηγετική ικανότητα	Επίγνωση
Φιλοδοξία	Δημόσια προβολή	Επαγγελματικό	Ενδιαφέρον για	Επίλυση
Όραμα	Ευγένεια	ήθος	τους άλλους	προβλημάτων
		Αγάπη για μάθηση		Στρατηγική σκέψη (Linley, 2008)

Strengths - families

Εντοπισμός δύναμης



Οφέλη

Για την «εκπαιδευόμενη» (mentee)	Για τον Μέντορα
❖ Υψηλή επίδοση ❖ Επίτευξη στόχων ❖ Αυτοεκτίμηση/ ❖ Αυτό-αποτελεσματικότητα ❖ Ελαστικότητα / - Ανθεκτικότητα ❖ Δέσμευση ❖ Λιγότερο άγχος ❖ Ενέργεια ❖ Επιτυχία	❖ Κίνητρο ❖ Ικανοποίηση ❖ Ποιοτικές σχέσεις ❖ Ανάπτυξη ❖ Αυτοεκτίμηση ❖ Δέσμευση ❖ Ενέργεια ❖ Επιτυχία

Ανακεφαλαίωση...

- ✓ Εστιάζω στα ταλέντα μου
- ✓ Τα αναπτύσσω με γνώση και δεξιότητες
- ✓ Παρατηρώ τι κάνω καλά και πόσο συχνά
- ✓ Αξιολογώ αυτό που μου δίνει ενέργεια
- ✓ Χρησιμοποιώ συνδυάζω τα δυνατά μου σημεία
- ✓ Αξιολογώ τα δυνατά μου σημεία



COPYRIGHT

© Copyright 2013 High Heels Consortium

Consisting of:

BULGARIAN CONSTRUCTION CHAMBER (BG)

CONSTRUCTION TRAINING CENTER (BG)

AR CI PROFESSIONAL CENTRE Ltd (BG)

MILITOS EMERGING TECHNOLOGIES & SERVICES (GR)

KNOWL (GR)

RNDO Ltd (CY)

STEJAR CENTER OF RESEARCH, DEVELOPMENT & EXCELLENCE (RO)

*Transferring the University of Salford's
award winning training programme:
“Women and Work: Sector Pathways
Initiative” (2010)*

This document may not be copied, reproduced, or modified in whole or in part for any purpose without written permission from the High Heels Consortium. In addition an acknowledgement of the authors of the document and all applicable portions of the copyright notice must be clearly referenced.
All rights reserved.