



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

Περιγραφή Μαθήματος

1. Τίτλος Μαθήματος	Ανάπτυξη Προσωπικών Δεξιοτήτων
2. Κωδικός Μαθήματος	ΑΔΠ 105
3. Τύπος Μαθήματος (Υποχρεωτικό/ Ειδίκευση)	Υποχρεωτικό
4. Επίπεδο Μαθήματος	Μεταπτυχιακό
5. Έτος Σπουδών	Πρώτο
6. Ενότητα	Δεύτερη Ενότητα
7. Πιστωτικές Μονάδες (ECTS)	5
8. Όνομα Διδασκόντων	Ντίνος Καθητζιώτης, Αννίτα Πέτρου
9. Μαθησιακά Αποτελέσματα	
<p>Το πρόγραμμα έχει ως στόχο την παροχή γνώσεων σε ένα ιδιαίτερα κρίσιμο τομέα για όλους τους ανθρώπους: αφορά πρώτιστα την αυτογνωσία και μετέπειτα την εκμάθηση τεχνικών αυτοβελτίωσης και μεταβολής της συμπεριφοράς, ώστε να βελτιωθεί το επίπεδο επικοινωνίας στο εργασιακό περιβάλλον και στην προσωπική ζωή. Περιλαμβάνει ενότητες, οι οποίες απαντούν σε ερωτήσεις που καθημερινά μας δημιουργούν αγωνία και λειτουργούν ως εμπόδιο στην καθημερινότητά μας.</p> <p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none">• Να γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους• Να γνωρίζουν τη σφαίρα των ενδιαφερόντων τους• Να αναγνωρίζουν τη σημασία της ανατροφοδότησης και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στη χρήση της ανατροφοδότησης για τη βελτίωση της υποκίνησης των υφισταμένων τους• Να αντιληφθούν τους τύπους κριτικής που υπάρχουν και να αναπτύξουν δεξιότητες άσκησης εποικοδομητικής κριτικής και αντιμετώπισης όλων των μορφών κριτικής που θα τους ασκηθούν στη μελλοντική τους σταδιοδρομία• Να εντοπίζουν τους παράγοντες που τους δημιουργούν άγχος και να χρησιμοποιούν τεχνικές για να ελέγχουν το άγχος τους• Να προγραμματίζουν αποτελεσματικά τις ημερήσιες και εβδομαδιαίες δραστηριότητες	

<p>τους</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να θέτουν προτεραιότητες και ρεαλιστικούς στόχους • Να αντιμετωπίζουν εύστοχα τις παρεμβολές στη δουλειά τους • Να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να βελτιώσουν τις ικανότητες που απαιτούνται σε περιπτώσεις ομιλιών και παρουσιάσεων σε μεγάλο ακροατήριο. • Να προλαβαίνουν και να αντιμετωπίζουν δημιουργικά και αποτελεσματικά το θυμό στην καθημερινότητά τους • Να κατανοήσουν την προέλευση, τα αίτια και τις πηγές του θυμού τους • Να χρησιμοποιούν απλές τεχνικές και πρακτικές στην αντιμετώπιση και εξάλειψη του θυμού • Να διατηρούν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ισορροπίας και ηρεμίας στις καθημερινές τους συνδιαλλαγές σε κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο • Να κατανοήσουν πώς αναπτύσσεται η αυτοπεποίθηση και πώς αυτή επηρεάζει την απόδοσή τους • Να διδαχθούν πρακτικούς τρόπους για να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους έτσι, ώστε να αξιοποιούν στο έπακρο τις δυνατότητές τους • Να κατανοήσουν τις βασικές αρχές διαπραγματεύσεων και να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για αποτελεσματική διαπραγμάτευση • Να αντιληφθούν τη σημασία της αποτελεσματικής συμμετοχής σε συμβούλια, συσκέψεις, συνεδριάσεις και πώς αυτά συμβάλλουν στην επιτυχία των στόχων τους
<p>10. Τρόπος Παράδοσης</p>
<p>Πρόσωπο με Πρόσωπο</p>
<p>11. Προ-απαιτούμενα και Συν-απαιτούμενα</p>
<p>Δεν υπάρχουν</p>
<p>12. Συνιστώμενες Προαιρετικές Εκπαιδευτικές Συνιστώσες του Προγράμματος Σπουδών</p>
<p>Δεν υπάρχουν</p>

13. Περιεχόμενο Μαθήματος (Στόχος, Περιεχόμενο)

Διαχείριση Χρόνου

- Βασικές Αρχές του Eisenhower
- Τεχνικές διαχείρισης χρόνου
- Πρακτικές ασκήσεις διαχείρισης χρόνου

Διαχείριση Στρες

- Ο μηχανισμός του στρες
- Τρόποι μείωσης του στρες
- Πρακτική τεχνικών μείωσης του στρες

Αυτοπεποίθηση

- Η σημασία της αυτοπεποίθησης
- Αυτογνωσία και επαγγελματική επιτυχία/αναγνώριση
- Πρακτικοί τρόποι βελτίωσης της αυτοπεποίθησης

Τεχνικές Παρουσιάσεων

- Δομή και χρησιμότητα των παρουσιάσεων
- Τα 'πρέπει' και τα 'μη'
- Πρακτική Άσκηση: Παρουσιάζω και Ενημερώνω

Διαπραγματεύσεις και συναντήσεις

- Η φύση της διαπραγμάτευσης και τα βασικά χαρακτηριστικά της
- Αποτελεσματικές συσκέψεις
- Πρακτική Άσκηση: Εφαρμόζοντας Μοντέλα διαπραγμάτευσης

Διαχείριση Θυμού

- Οδηγός διαχείρισης θυμού για καλύτερα αποτελέσματα
- Μύθοι γύρω από το θυμό
- Απλές στρατηγικές διαχείρισης θυμού
- Πρακτική άσκηση : Θερμόμετρο Θυμού

Ανάλυση Προσωπικότητας

- Συμπλήρωση Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας
- Ανάλυση χαρακτηριστικών προσωπικότητας
- Αυτογνωσία και ανάπτυξη στρατηγικών βελτίωσης της συμπεριφοράς

Ανάλυση Ενδιαφερόντων

- Συμπλήρωση Ερωτηματολογίου Ενδιαφερόντων
- Εντοπισμός οικογένειας ενδιαφερόντων
- Επαγγελματικός προσανατολισμός

Χτίζοντας την Τέλεια Ομάδα

- Οι ρόλοι του Μπέλπιν
- Εντοπισμός ρόλων με βάση την κλίμακα του Μπέλπιν
- Προβολή ταινίας με στόχο το κτίσιμο μιας τέλειας ομάδας

Παροχή Ανατροφοδότησης

- Η σημασία της Ανατροφοδότησης (feedback) στη βελτίωση της απόδοσης και συμπεριφοράς
- Εποικοδομητική Ανατροφοδότηση
- Πρακτική άσκηση στην παροχή Ανατροφοδότησης με ανάθεση ρόλων

Αποδοχή και Άσκηση Κριτικής

- Εποικοδομητική και Καταστροφική Κριτική
- Μομφή/Υποτίμηση/Κατηγορία
- Κανόνες αντιμετώπισης κριτικής
- Χρήσιμες συμβουλές στην άσκηση κριτικής
- Εργαστήρι επικοινωνίας με ανάθεση ρόλων στην άσκηση και αντιμετώπιση κριτικής

14. Συνιστώμενη ή Απαιτούμενη Βιβλιογραφία

Title	Authors	Publisher	Year
1. The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be The new Psychology of Achievement	Jack Canfield and Janet Switzer	Harper Collins	December 2006
2. Personal Development for Smart People: The Conscious Pursuit of Personal Growth	Steve Pavlina	Hay House	October 2009
<u>Επιπρόσθετη Βιβλιογραφία:</u>			
Title	Authors	Publisher	Year
1. Personal Development and Management Skills	Chris Routledge, Jan Carmichael	CIPD	Nov 2007
2. The Decision Book:	Krogerus	PROFILE	2011

	Fifty models for strategic thinking	Mikael and Tschappeller Roman	BOOKS LTD	
3.	Reaching Your Potential: Personal and Professional Development	Robert K. Throop and Marion B. Castellucci	Cengage Learning	October 2009
15. Σχεδιασμένες Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι				
<p>Κατά τη διάρκεια των διαλέξεων, οι φοιτητές θα παρακολουθήσουν οπτικογραφημένο υλικό για την κάθε ενότητα παράλληλα με τις παρουσιάσεις του εκπαιδευτή. Επίσης θα αναλυθούν μελέτες περιπτώσεις και αποτελέσματα ερευνών σχετικά με το θέμα. Μοντέλα προσωπικής ανάπτυξης θα συζητηθούν σε ομάδες και θα παρουσιαστούν τρόποι αυτοβελτίωσης. Οι φοιτητές θα παρουσιάσουν θέματα σχετικά με τις διαλέξεις στην ομάδα.</p>				
16. Μέθοδοι Αξιολόγησης και Κριτήρια				
<p>Μέθοδοι Αξιολόγησης Παρουσιάσεις, ατομικές και ομαδικές μελέτες, ασκήσεις κατανόησης, εργασία στο σπίτι, συζητήσεις και άλλες δραστηριότητες.</p> <p>Κριτήρια Αξιολόγησης Ατομική Παρουσία / Συμμετοχή στην τάξη: 10% Ομαδικές Εργασίες: 30% Γραπτή Εξέταση/Εργασία στο Σπίτι: 60%</p>				
17. Γλώσσα Διδασκαλίας				
Ελληνική				
18. Πρακτική Άσκηση				
Όχι				