|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | 2.1 Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα |
| **Λέξεις κλειδιά (meta tag)** | * **Αυτογνωσία** * **Αυτό-αποτελεσματικότητα** * **Επιχειρηματικότητα** * **Διαχείριση Επιχείρησης** * **Ανάλυση SWOT** |
| **Γλώσσα** | Αγγλικά |
| **Στόχοι / μαθησιακά αποτελέσματα** | |
| * Να σκεφτείτε τις προσδοκίες και τις επιθυμίες σας * Να προσδιορίσετε τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία σας * Να μάθετε να επηρεάζετε την εξέλιξη των καταστάσεων | |
| **Περιεχόμενα (εν συντομία)** | |
| **2.1.A Σκεφτείτε τις προσδοκίες και τις επιθυμίες σας**  Η έννοια της αυτό-αποτελεσματικότητας, που αρχικά προτάθηκε από τον Καναδό ψυχολόγο Albert Bandura, αναφέρεται στο:  «Πόσο καλά μπορεί κανείς να εκτελέσει ενέργειες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση πιθανών καταστάσεων».  Η αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά σε οποιαδήποτε πτυχή της κοινωνικής ζωής (εργασία, συναισθηματικές σχέσεις κ.λπ.).  Η αυτο-αποτελεσματικότητα έχει μεγάλη σημασία για τους καθιερωμένους επιχειρηματίες (και ειδικά για τους φιλόδοξους), διότι καλλιεργεί την ικανότητά τους να είναι αποτελεσματικοί και να επηρεάζουν το επιχειρησιακό τους περιβάλλον.  Μια υγιής νοοτροπία αυτο-αποτελεσματικότητας δίνει μια ώθηση-επιδρά στην ικανότητα του επιχειρηματία να ενεργεί με αυτοπεποίθηση, αποτελεσματικότητα και με βάση τα κίνητρα του.  Μια σημαντική θεωρία στον τομέα δηλώνει ότι η αυτογνωσία είναι μια κατάσταση του νου που επιτρέπει στους ανθρώπους να συγκρίνουν και να αξιολογούν τα τρέχοντα πρότυπα τους με τις εσωτερικές (και προσωπικές) προσδοκίες τους.  Η αυτογνωσία ενεργοποιεί το σχεδιασμό και τη «μηχανική» μιας συνεπούς απόκρισης/ αντίδρασης σε μια κατάσταση ανάγκης - ανεξάρτητα από το πλαίσιο από το οποίο προέρχεται (οικογένεια, επιχείρηση κ.λπ.).  Η αυτο-αποτελεσματικότητα και η αυτογνωσία είναι δύο βασικές κινητήριες δυνάμεις για να προσδιορίσετε τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες σας.  **2.1.B Αναγνωρίστε τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία σας**  Δεν υπάρχει «εγχειρίδιο» για το πως να αυτό-αξιολογηθείτε. Αλλά ένα από τα πιο γνωστά μέσα/ εργαλεία είναι η λεγόμενη προσωπική ανάλυση SWOT (Πλεονεκτήματα, Αδυναμίες, Ευκαιρίες, Απειλές).  Ενώ αυτό το εργαλείο αξιοποιείται σε μεγάλο βαθμό για την αξιολόγηση της ανταγωνιστικότητας μιας επιχείρησης σε γενικό επίπεδο, βάσει αυτών των τεσσάρων μεταβλητών, ορισμένοι προτείνουν την πιθανή «αξιοποίηση» του ακόμη και στην ατομική και προσωπική αυτό-αξιολόγηση.   * Δυνατότητες: τι μπορείτε να κάνετε καλύτερα… * Αδυναμίες: σε τι δεν είστε τόσο καλοί… * Ευκαιρίες: τι σας κινητοποιεί και σας κάνει να είστε σε εγρήγορση… * Απειλές: τι σας τρομάζει και σας εμποδίζει από το να λάβετε δράση…   Με αυτόν τον τρόπο, θα είναι πολύ πιο εύκολο για εσάς να καταλάβετε πώς να εκμεταλλευτείτε τα δυνατά σημεία σας, ώστε να συγκρατήσετε τους φόβους σας και να επιτρέψετε στον εαυτό σας να αξιοποιήσει τις πιο ευνοϊκές συνθήκες για να αυξήσετε την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητά σας.  **2.1.Γ Επηρεάστε την εξέλιξη των γεγονότων**  Μην φοβάστε να αποτύχετε:   * Κάντε την έρευνά σας * Μελετήστε * Δώστε προσοχή * Ακούστε και μάθετε από αυτούς που πέτυχαν * Πάρτε πολύτιμα μαθήματα * Αξιολογήστε τα λάθη και τις ευθύνες σας * Παραμείνετε ταπεινοί   Υπάρχει μια πιθανότητα ότι, παρά τις προσπάθειές σας, δεν καταφέρετε ακόμα να κάνετε την διαφορά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, επιστρέψτε σε έναν πίνακα σχεδίασης (whiteboard) προσπαθήστε να απαντήσετε σε λίγες ερωτήσεις:   * Έχω υπερεκτιμήσει τα δυνατά μου σημεία; Εάν ναι, τι μου λείπει; * Έχω υποτιμήσει τις αδυναμίες μου; Εάν ναι, τι μου λείπει; * Είμαι αρκετά συνειδητοποιημένος για ό,τι με περιβάλλει; * Είμαι αρκετά αυτο-αποτελεσματικός σε αυτό που κάνω; Υπάρχει τρόπος να βελτιωθώ ακόμα περισσότερο; | |
| **Καταχωρήσεις στο γλωσσάρι** | |
| **Αυτό-αποτελεσματικότητα:** Πόσο καλά μπορείτε να εκτελέσσετε την πορεία δράσης που απαιτείται για την αντιμετώπιση πιθανών καταστάσεων  **Αυτογνωσία:** Ένας τρόποςσκέψης που επιτρέπει στους ανθρώπους να συγκρίνουν και να αξιολογούν τα τρέχοντα πρότυπα τους με τις εσωτερικές (και προσωπικές) προσδοκίες τους.  **Ανάλυση SWOT:** Ένα εργαλείο αξιολόγησης για επιχειρήσεις και άτομα που αναφέρεται στα δυνατά και τα αδύναμα σημεία, και στις πιθανές ευκαιρίες και απειλές. | |
| **Βιβλιογραφία, περαιτέρω αναφορές και σχετικό υλικό (π.χ. YouTube seminary)** | |
| Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". American Psychologist. 37 (2): 122–147  “A theory of objective self-awareness”, 1972, S. Duval & R. Wick Lund | |
| **Σχετική Παρουσίαση** | 2.1 Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα |