



# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

## Περιγραφή Μαθήματος

1. Τίτλος Μαθήματος	Ανάπτυξη Προσωπικών Δεξιοτήτων
2. Κωδικός Μαθήματος	ΑΠΔ105
3. Τύπος Μαθήματος	Επιλογής
4. Επίπεδο Μαθήματος	Μεταπτυχιακό
5. Έτος Σπουδών	2 <sup>ο</sup>
6. Ενότητα	3 <sup>η</sup>
7. Πιστωτικές Μονάδες (ECTS)	5
8. Όνομα Διδάσκουσας	Αννίτα Πέτρου
<b>9. Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	
<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"><li>• Να γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους</li><li>• Να εντοπίζουν τους παράγοντες που τους δημιουργούν άγχος και να χρησιμοποιούν τεχνικές για να ελέγχουν το άγχος τους</li><li>• Να προγραμματίζουν αποτελεσματικά τις ημερήσιες και εβδομαδιαίες δραστηριότητες τους</li><li>• Να θέτουν προτεραιότητες και ρεαλιστικούς στόχους</li><li>• Να αντιμετωπίζουν εύστοχα τις παρεμβολές στη δουλειά τους</li><li>• Να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να βελτιώσουν τις ικανότητες που απαιτούνται σε περιπτώσεις ομιλιών και παρουσιάσεων σε μεγάλο ακροατήριο.</li><li>• Να προλαβαίνουν και να αντιμετωπίζουν δημιουργικά και αποτελεσματικά το θυμό στην καθημερινότητά τους</li><li>• Να κατανοήσουν την προέλευση, τα αίτια και τις πηγές του θυμού τους</li><li>• Να χρησιμοποιούν απλές τεχνικές και πρακτικές στην αντιμετώπιση και εξάλειψη του θυμού</li><li>• Να διατηρούν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ισορροπίας και ηρεμίας στις</li></ul>	

- 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 αυτοπεποίθηση 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

## 10. Τρόπος Παράδοσης

Πρόσωπο με Πρόσωπο

## 11. Προ-απαιτούμενα και Συν-απαιτούμενα

Δεν υπάρχουν

## 12. 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: Προσωπικοί και επαγγελματικοί στόχοι -ικανότητες και δεξιότητες

Διαχείριση Θυμού

- Οδηγός διαχείρισης θυμού για καλύτερα αποτελέσματα

- Μύθοι γύρω από το θυμό
- Απλές στρατηγικές διαχείρισης θυμού
- Πρακτική άσκηση : Θερμόμετρο Θυμού

#### Ηγεσία

- Θεωρίες ηγεσίας
- Ηγεσία και Μάνατζμεντ
- Ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων
- Στυλ ηγεσίας
- Πρακτικές εφαρμογές ηγεσίας στις επιχειρήσεις του σήμερα

#### Επικοινωνία

- Μορφές Επικοινωνίας
- Ακούω και Κατανοώ
- Τόνος της φωνής
- Συναισθηματική Κατανόηση
- Η επικοινωνία στις επιχειρήσεις του σήμερα

### 13. Συνιστώμενη ή Απαιτούμενη Βιβλιογραφία

1. Jack Canfield and Janet Switzer (December 2006). The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be The new Psychology of Achievement.
2. Pavlina Steve. (October 2009). Personal Development for Smart People: The Conscious Pursuit of Personal Growth.
3. Brian Stacy (December 2016). The new psychology of achievement.
4. David Allen (2001) Getting Things Done: The art of Stress-Free Productivity.
5. Shephen R Covey (2004).7<sup>th</sup> Habits of Highly Effective People 9<sup>th</sup> Edition

#### Επιπρόσθετη Βιβλιογραφία:

6. Chris Routledge, Jan Carmichael ( November 2007). Personal Development and Management Skills. CIPD
7. Krogerus Mikael and Tschappeller Roman ( 2011). The Decision Book: Fifty models for strategic thinking
8. Harvard Business Review - <https://hbr.org/> ( articles relates to personal development)
9. Robert Spooner (2016). The benefits of Stress.
10. The personal growth channel - <https://www.personalgrowthchannel.com/2019/01/most-popular-personal-development.html>
11. Personal Development Skills - <https://www.essentiallifefskills.net/personaldevelopmentarticles.html>
12. J. A. Irving & D. I. Williams (1999) Personal growth and personal development: Concepts clarified, British Journal of Guidance & Counselling, 27:4, 517-526, DOI: [10.1080/03069889908256287](https://doi.org/10.1080/03069889908256287)
13. Wrzus C., Mehl M. (2015). Lab and/or field? Measuring personality processes and their social consequences. European Journal of Personality, 29, 250–271. Crossref.

14. Wagner J., Gerstorf D., Hoppmann C., Luszcz M. (2013). The nature and correlates of self-esteem trajectories in late life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 139–153. [Crossref](#). [PubMed](#).
15. Robins R. W., Trzesniewski K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 158–162. [Crossref](#).
16. Robinson M. D. (2007). Personality, affective processing, and self-regulation: Toward process-based views of extraversion, neuroticism, and agreeableness. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 223–235. [Crossref](#).

#### 14. Σχεδιασμένες Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι

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. Θα παρουσιαστούν τρόποι αυτοβελτίωσης. Οι φοιτητές θα παρουσιάσουν θέματα σχετικά με τις διαλέξεις στην ομάδα.

##### Τεχνικές Κατάρτισης:

- διάλεξη/εισήγηση
- συζήτηση
- εργασία σε ομάδες
- μελέτη περίπτωσης
- χιονοστιβάδα
- καταιγισμός ιδεών
- υπόδυση ρόλων
- προβολή βίντεο και συζήτηση
- οπτικογράφηση

##### Μέσα κατάρτισης:

- Χαρτοπίνακας
- Πίνακας
- Laptop
- DVD player
- Ηχητικό Σύστημα
- Projector
- Εκπαιδευτικά εγχειρίδια

##### Υλικά κατάρτισης:

- Γραφική Ύλη όπως μαρκαδόροι, highlighters, post it notes
- Διαφάνειες
- Ψηφιακοί Δίσκοι

#### 15. Μέθοδοι Αξιολόγησης και Κριτήρια

##### Μέθοδοι Αξιολόγησης

Παρουσιάσεις, ατομικές και ομαδικές μελέτες, ασκήσεις κατανόησης, εργασία στο σπίτι, συζητήσεις και τελική εξέταση

**Τύπος Αξιολόγησης :** Απολογιστική/τελική αξιολόγηση, Διαμορφωτική αξιολόγηση  
**Άξονες Αξιολόγησης:** περιεχόμενο κατάρτισης  
**Τεχνικές Αξιολόγησης:** Διανομή ερωτηματολογίου – τεστ  
**Τύποι Ερωτήσεων :** Κλειστές/ Ανοιχτές, Πολλαπλής επιλογής

**Κριτήρια Αξιολόγησης**

Παρουσία / Συμμετοχή στην τάξη: 10%

Ομαδικές Εργασίες: 30%

Γραπτή Εξέταση/Εργασία: 60%

**16. Γλώσσα Διδασκαλίας**

Ελληνική

**17. Πρακτική Άσκηση**

Προαιρετική