

ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η κινητοποίηση, συχνά καθοδηγούμενη από την περιέργεια, είναι αυτή που μας ωθεί προς τα μπροστά στη ζωή. Μας παρωθεί να μαθαίνουμε και να βελτιωνόμαστε και να θέτουμε και να επιτυγχάνουμε στόχους. Οι άνθρωποι που διαθέτουν συναισθηματική νοημοσύνη συχνά κινητοποιούνται ενδογενώς από το ίδιο το καθήκον να επιτύχουν εσωτερικούς στόχους παρά από τις εξωτερικές ανταμοιβές, όπως τα χρήματα, ο έπαινος ή η αποφυγή της τιμωρίας (εξωγενή κίνητρα).

Τα παιδιά με κίνητρα είναι πιο ευτυχισμένα. Μαθαίνουν και διαχαρίζονται το άγχος καλά.



Η αυτοπαρακίνηση βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, διευκολύνει τις κοινωνικές σχέσεις και συνιστά ένα κεντρικό συστατικό στοιχείο για μια ισορροπημένη, ευτυχισμένη ζωή. Η απουσία κινήτρων μπορεί να συμβάλλει στη δυστυχία και σε επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως η χρήση ουσιών.

Τα κίνητρα ωθούν τη δημιουργικότητα και τη δυνατότητα ανάπτυξης ικανοτήτων. Είναι ζωτικής σημασίας για τον καθορισμό στόχων και τη διαχείριση της συμπεριφοράς μας και θεμελιώδη για ακαδημαϊκά και επαγγελματικά επιτεύγματα.

Ένας κόσμος χωρίς κίνητρα και περιέργεια θα ήταν ένας κόσμος χωρίς πρόοδο, ανάπτυξη ή ελπίδα.

Οι άνθρωποι με εγγενή κίνητρα είναι συχνά πιο δημιουργικοί, παίρνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση και αποδίδουν μακροπρόθεσμα καλύτερα από τους ανθρώπους που κινητοποιούνται αποκλειστικά από εξωγενή κίνητρα.

ΓΙΑ ΤΗ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΞΕΙΣΗΜΑΣΙΑ

Το γνωρίζατε;

Τα εγγενή κίνητρα ξεκινούν από τη βρεφική ηλικία. Μετέπειτα, οι ενήλικες υποστηρίζουν ή καταπιέζουν αυτά τα κίνητρα ανάλογα με την γονεϊκή τους προσέγγιση.

Η κινητοποίηση αποτελεί μια από τις υπερδεξιότητες που προωθούν την Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (SEL).

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Το υλικό ΑΚΟΥΣΤΕ ΠΡΩΤΑ του UNODC υποστηρίζει την ανάπτυξη των παιδιών προκειμένου να γίνουν ευτυχισμένα και επιτυχημένα άτομα στις κοινότητές τους. Τα παιδιά που αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες μάθησης και ζωής μπορούν να διαχειρίζονται τις καλές μέρες και τις προκλήσεις της ζωής. Αποτελεί επίσης μέρος μιας αποτελεσματικής και τεκμηριωμένης προσέγγισης πρόληψης της χρήσης ουσιών.

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Να μπορείς να ρυθμίζεις τα συναισθήματά σου.
Σκέφτεσαι πριν ενεργήσεις;
Θέτεις και επιτυγχάνεις στόχους και σχέδια;
Αναγνωρίζεις το θυμό;

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Η ικανότητα να παίρνεις αποφάσεις για τη ζωή σου και για τους άλλους.
Οι αποφάσεις σου έχουν θετικό αντίκτυπο στους άλλους;
Αξιοποιείς δεξιότητες κριτικής σκέψης για να θέσεις προτεραιότητες;

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Η ικανότητα να προχωράς σε αλλαγές στη ζωή σου αν βρίσκεσαι σε μια αγχογόνα κατάσταση.
Προλαμβάνεις το άγχος ασκώντας την αυτοφροντίδα και τη χαλάρωση;
Διαχειρίζεσαι την αντίδρασή σου σε αγχογόνες καταστάσεις όταν αυτές ανακύπτουν;

ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗ

Να αναγνωρίζεις τα συναισθήματά και τη συμπεριφορά σου.
Γνωρίζεις τα συναισθήματά σου; Πως αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά σου;

Αναπτύξτε τις
ΥΠΕΡΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
σας και ευδοκμήστε!

ΣΧΕΣΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Η ικανότητα οικοδόμησης θετικών σχέσεων, ιδίως με διαφορετικές ομάδες.
Χρησιμοποιείς δεξιότητες επικοινωνίας, όπως η ενεργητική ακρόαση και η επίλυση συγκρούσεων;
Εφαρμόζεις την ενσυναίσθηση;

