

Step 1

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Στόχος

Κατανόηση της τρέχουσας κατάστασης και
εντοπισμός τομέων για βελτίωση

Module 1:

Αυτο-Αξιολόγηση και Επίγνωση

Εισαγωγή στην Αυτο-Αξιολόγηση

Η αυτοαξιολόγηση είναι η διαδικασία αξιολόγησης των δικών σου δεξιοτήτων, της προόδου και των τομέων που χρήζουν βελτίωσης. Περιλαμβάνει τον αναστοχασμό των ενεργειών, των συμπεριφορών και των αποτελεσμάτων σου για να αποκτήσεις μια βαθύτερη κατανόηση των δυνατών και αδύνατων σημείων σου.

Η αυτοαξιολόγηση δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αναλάβουν τον έλεγχο της προσωπικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης.

Η τακτική αυτοαξιολόγηση σε βοηθά να αποκτήσεις μεγαλύτερη αυτογνωσία. Η κατανόηση των δυνατών και αδύνατων σημείων σου επιτρέπει να λαμβάνεις τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τους στόχους σου και τα βήματα που απαιτούνται για την επίτευξή τους.

Μέσω της αυτοαξιολόγησης, μπορείς να θέτεις ρεαλιστικούς και ουσιαστικούς στόχους.

Η αυτοαξιολόγηση ενθαρρύνει τη νοοτροπία της συνεχούς βελτίωσης. Αξιολογώντας τακτικά την πρόοδό σου, μπορείς να προσαρμόζεις τις στρατηγικές και τις προσεγγίσεις σου ώστε να διασφαλίζεις ότι προχωράς πάντα μπροστά.

Βλέποντας την πρόοδό σου μέσω της αυτοαξιολόγησης μπορείς να ενισχύσεις τα κίνητρά σου.

Η αυτοαξιολόγηση είναι ένα κρίσιμο εργαλείο για τις γυναίκες που στοχεύουν στην ολιστική αλλαγή.

Σε βοηθά να παραμείνεις ευθυγραμμισμένη με τις προσωπικές σου αξίες και φιλοδοξίες, διασφαλίζοντας ότι η ανάπτυξή σου θα είναι τόσο ουσιαστική όσο και βιώσιμη.



Χρησιμοποίησε το παρακάτω φύλλο εργασίας για να αξιολογήσεις πώς νιώθεις για κάθε τομέα της ζωής σου.



Συνάντησε τον Εαυτό σου εκεί που είσαι

Ημερομηνία :.....

Σε κλίμακα από το 1 (λιγότερο) έως το 10 (περισσότερο) πώς βαθμολογείς κάθε τομέα;

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Το σώμα σου, άσκηση, διατροφή, ύπνος και συνολική λειτουργία

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

1. Είσαι υπερήφανη

2. Θα ήθελες να αλλάξεις

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ/ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Διαχείριση στρες, συναισθημάτων κλπ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

1. Είσαι υπερήφανη

2. Θα ήθελες να αλλάξεις



Συνάντησε τον Εαυτό σου εκεί που είσαι

Ημερομηνία :.....

Σε κλίμακα από το 1 (λιγότερο) έως το 10 (περισσότερο) πώς βαθμολογείς κάθε τομέα;

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Σύνδεση με τον εαυτό, αίσθημα ευγνωμοσύνης και σκοπός

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

1. Είσαι υπερήφανη

2. Θα ήθελες να αλλάξεις

ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Προσωπική ανάπτυξη, διαρκής μάθηση κλπ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

1. Είσαι υπερήφανη

2. Θα ήθελες να αλλάξεις



Συνάντησε τον Εαυτό σου εκεί που είσαι

Ημερομηνία :.....

Σε κλίμακα από το 1 (λιγότερο) έως το 10 (περισσότερο) πώς βαθμολογείς κάθε τομέα;

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Χρόνος που περνάς με άλλους, συμμετοχή σε ομάδες, δικτύωση

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

1. Είσαι υπερήφανη

2. Θα ήθελες να αλλάξεις

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Η ζωή σε ένα όμορφο περιβάλλον, ο χρόνος που περνάς στη φύση κλπ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

1. Είσαι υπερήφανη

2. Θα ήθελες να αλλάξεις

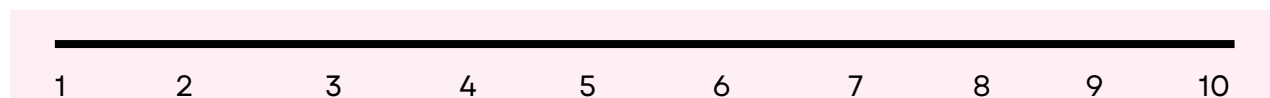


Συνάντησε τον Εαυτό σου εκεί που είσαι

Ημερομηνία :.....

Σε κλίμακα από το 1 (λιγότερο) έως το 10 (περισσότερο) πώς βαθμολογείς κάθε τομέα;

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Το αίσθημα ικανοποίησης από την εργασία και την καριέρα



Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

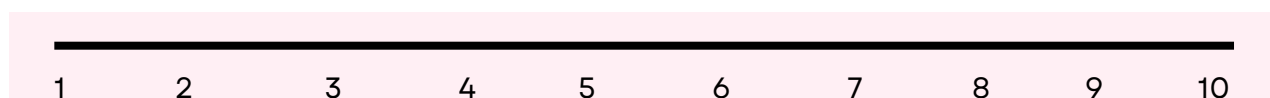
1. Είσαι υπερήφανη

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing reflections on professional pride.

2. Θα ήθελες να αλλάξεις

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing reflections on professional change.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Να δημιουργείς και να ακολουθείς έναν προϋπολογισμό



Γράψε όλα όσα σου έρχονται στο μυαλό σχετικά με συμπεριφορές, μοτίβα, συνήθειες, πλευρές της ζωής, σχέσεις κλπ που:

1. Είσαι υπερήφανη

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing reflections on financial pride.

2. Θα ήθελες να αλλάξεις

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing reflections on financial change.