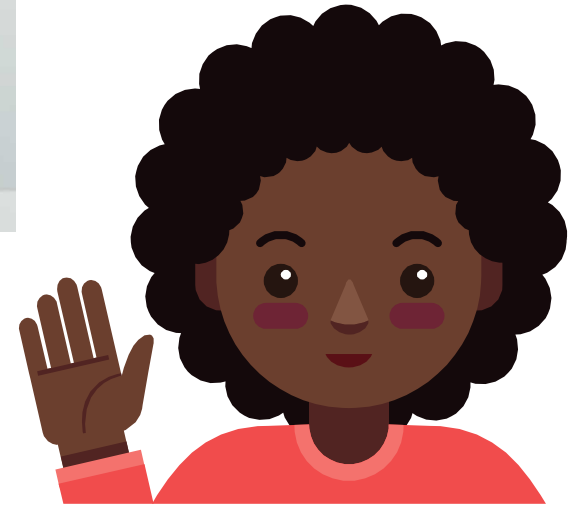
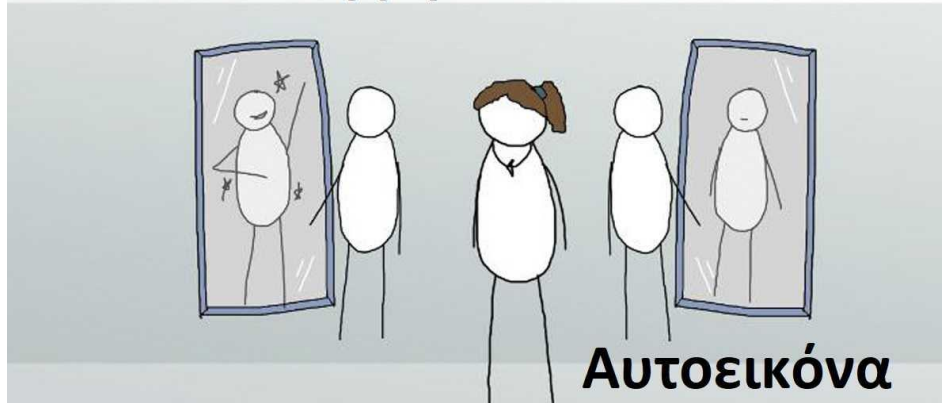


Ενίσχυση της Αυτοαντίληψης και της Αυτοεκτίμησης

Αυτοαντίληψη



Αυτοαντίληψη

- ✓ Ποιος/Ποια πιστεύω ότι είμαι;
- ✓ Ποιες πλευρές έχει ο εαυτός μου;
- ✓ Πώς θα περιέγραφα τον εαυτό μου;

Τι σημαίνει
αυτοαντίληψη;



Αυτοεκτίμηση

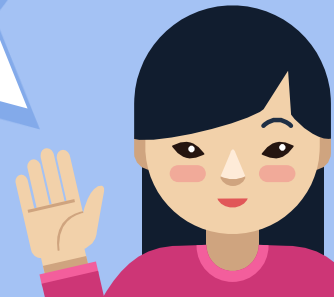
- ✓ Τι αξία δίνω στο εαυτό μου;
- ✓ Πόσο μου αρέσει ο εαυτός μου;
- ✓ Ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του εαυτού μου;

Τι σημαίνει
αυτοεκτίμηση;



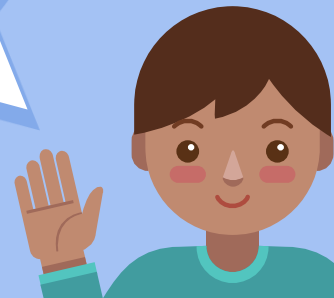
“ Ο εαυτός μου αποτελείται από πολλές πλευρές:

- ✓ Εμφάνιση και Σωματική ικανότητα
- ✓ Συναισθήματα
- ✓ Ιδέες και σκέψεις
- ✓ Κοινωνικές σχέσεις
- ✓ Προσωπικότητα
- ✓ Συνήθειες και Συμπεριφορά



1. Ποιος είμαι;

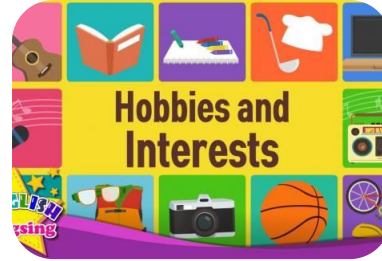
- × Το αγαπημένο μου φαγητό είναι ...
- × Το αγαπημένο μου χρώμα είναι ...
- × Η μουσική που ακούω είναι ...
- × Ένα σημαντικό πρόσωπο στη ζωή μου είναι ...
- × Κάτι που δεν μου αρέσει είναι ...
- × Μια ιδέα που έχω για το μέλλον μου είναι ...
- × Αυτό που με κάνει χαρούμενο είναι
- × Στεναχωριέμαι όταν
- × Η αγαπημένη μου ασχολία είναι ...
- × Δυσκολεύομαι όταν....



2. Τα δυνατά μου σημεία



Κοινωνικός
Τομέας / Φίλοι



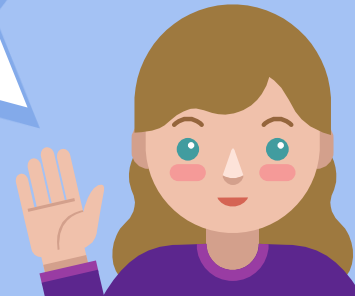
Ενδιαφέροντα /
Ασχολίες



Οικογένεια



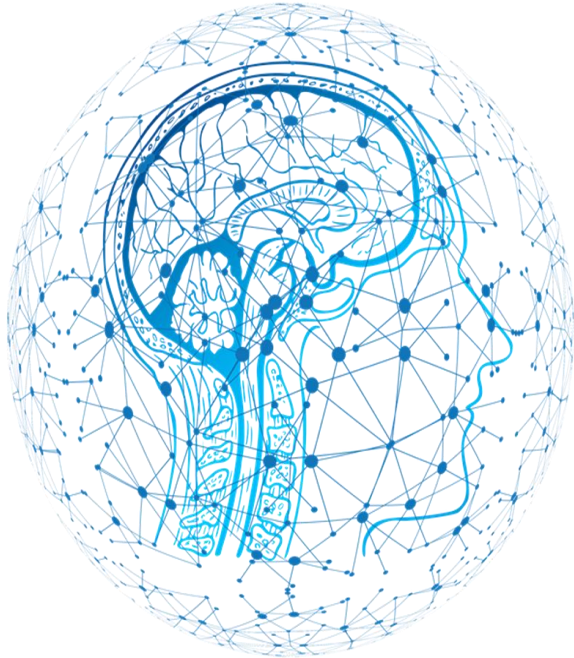
Σχολείο



Παραδείγματα:

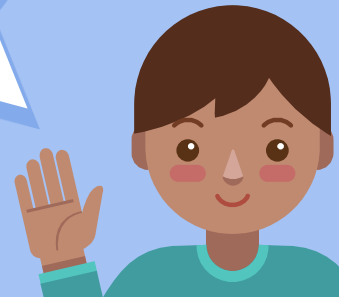
- Πάντα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ όταν μελετώ τα μαθήματα μου
- Νοιάζομαι πολύ για τους φίλους μου
- Βοηθώ στις δουλειές του σπιτιού
- Μου αρέσουν τα ομαδικά αθλήματα
- Είμαι δημιουργικό άτομο





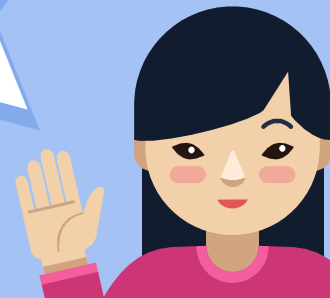
Η νοημοσύνη

Η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τον κόσμο γύρω του, να σκέφτεται λογικά και να βρίσκει αποτελεσματικές λύσεις, όταν αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις



Τα 8 είδη νοημοσύνης

- 1. Μουσική Νοημοσύνη** (δεξιότητες σε έργα που σχετίζονται με την μουσική)
- 2. Σωματική-Κινησθητική Νοημοσύνη** (δεξιότητες χρήσης ολόκληρου του σώματος ή μερών του για την επίλυση προβλήματος ή για κατασκευές ή για την επίδειξη σωματικών δεξιοτήτων...χορευτές, ηθοποιοί, αθλητές, χειρουργοί κλπ)
- 3. Λογικο-μαθηματική Νοημοσύνη** (δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και επιστημονικής σκέψης)
- 4. Γλωσσική Νοημοσύνη** (δεξιότητες που σχετίζονται με την παραγωγή και χρήση της γλώσσας)
- 5. Χωρική Νοημοσύνη** (δεξιότητες που σχετίζονται με την αντίληψη διαστάσεων του χώρου, όπως αυτές που χρησιμοποιούν οι αρχιτέκτονες και οι καλλιτέχνες)
- 6. Διαπροσωπική Νοημοσύνη** (δεξιότητες στη συναλλαγή με άλλους, όπως ευαισθησία στην ψυχική διάθεση, την ιδιοσυγκρασία, τα κίνητρα και τις προθέσεις των άλλων)
- 7. Ενδοπροσωπική Νοημοσύνη** (γνώση σχετικά με την εσωτερική πλευρά του εαυτού. Πρόσβαση στα προσωπικά συναισθήματα)
- 8. Φυσική-Νατουραλιστική Νοημοσύνη** (ικανότητα αναγνώρισης και κατηγοριοποίησης αντικειμένων στο περιβάλλον)

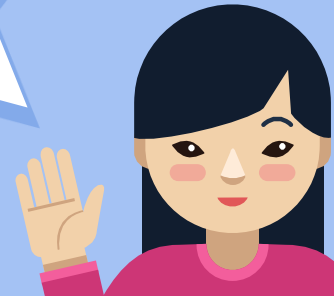


Σύντομο Συμπέρασμα

- Ο καθένας από εμάς έχει τουλάχιστον ένα ή περισσότερα ταλέντα, ενδιαφέροντα και ιδιαίτερες ικανότητες.
- Τα δυνατά μας σημεία και η προσωπική μας αξία δεν εξαρτώνται αποκλειστικά από την επίδοση στο σχολείο.



Τι κρατώ για
μένα;



Σας ευχαριστούμε!!!

