



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

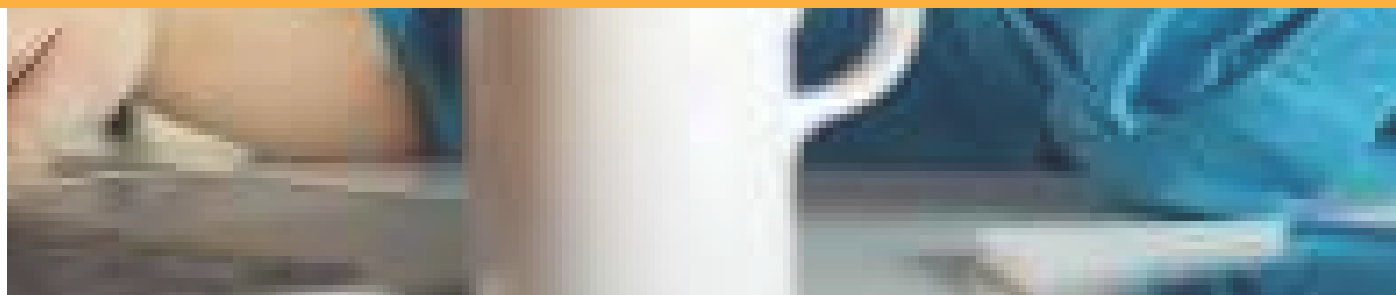
LEARN
INN
Ε.Κ.Π.Α.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Soft Skill – Αυτοαποτελεσματικότητα

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1 ΜΗΝΑ | 30 ΩΡΕΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 03

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

σελ. 04

ΣΚΟΠΟΣ

σελ. 05

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

σελ. 08

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

σελ. 11

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος:**

Μάριος Κουκουνάρας - Λιάγκης

**Τύπος Πιστοποιητικού:**

Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης & Συμπλήρωμα Europass

**Χρονική Διάρκεια:**

1 Μήνας | 30 ώρες

**Μέθοδος Εκπαίδευσης:**

Ασύγχρονη εξ αποστάσεως

**Απευθύνεται σε**

- Εργαζόμενους στον ιδιωτικό ή στον δημόσιο τομέα
- Απόφοιτους Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης & Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης
- Αυτοαπασχολούμενους/ες και ελεύθερους επαγγελματίες
- Στελέχη επιχειρήσεων
- Άτομα που ασχολούνται με τη διαχείριση ανθρώπινων πόρων
- Άτομα που επιδιώκουν την αυτοβελτίωση καθώς και την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη

ΣΚΟΠΟΣ

SOFT SKILL – ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σκοπός του προγράμματος είναι η προσφορά στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες γνώσεων και εργαλείων για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων της αυτοαποτελεσματικότητας σε επαγγελματικά πλαίσια.

Αναπτύσσοντας την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, το πρόγραμμα επιδιώκει να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες/-χουσες την αυτοαποτελεσματικότητά τους ώστε να αναλαμβάνουν αποτελεσματικά την ευθύνη για τη μάθησή τους, την ανάληψη νέων εργασιών, την αύξηση της παραγωγικότητας τους και την αύξηση της ποιότητας της εργασίας.

Τελικά, οι συμμετέχοντες/ουσές θα έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόζουν με επιτυχία νέες δεξιότητες στην εργασία τους

Μαθησιακά Αποτελέσματα

ΓΝΩΣΕΙΣ

1. Προσδιορίζει την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας.
2. Συγκρίνει τις έννοιες της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης.
3. Περιγράφει στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας.
4. Αναλύει τους στόχους και τα οφέλη της αυτοαποτελεσματικότητας.
5. Εξηγεί την έννοια της προσωπικής ασφάλειας καθώς και τη σχέση της με την αυτοαποτελεσματικότητα.
6. Περιγράφει ποιές συνθήκες αποπνέουν θετικό κλίμα και θετική στάση.



Μαθησιακά Αποτελέσματα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

1. Αξιολογεί πόσο αυτοαποτελεσματικός/ή είναι, ελέγχει τους παράγοντες που επιδρούν στην αυτοαποτελεσματικότητά του/της και αξιοποιεί στρατηγικές ενίσχυσης αυτής.
2. Διαμορφώνει το προσωπικό του/της σχέδιο δράσης για την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας.
3. Θέτει ρεαλιστικούς και σύντομους στόχους ώστε να είναι αποτελεσματικός/ή.
4. Ενσωματώνει και χρησιμοποιεί τη προσωπική ζώνη/σφαίρα ασφάλειας (comfort zone) για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητάς του/της.



Μαθησιακά Αποτελέσματα

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

1. Συνηγορεί υπέρ τη θετικής επίδρασης της αυτοαποτελεσματικότητας στην επαγγελματική ανάπτυξη.
2. Δημιουργεί συνθήκες καλού κλίματος, θετικής στάσης και θέασης.
3. Εμπιστεύεται τις ικανότητες του/της ώστε να αναλαμβάνει ευθύνες με τα υψηλότερα αποτελέσματα.
4. Προσαρμόζεται σε νέες συνθήκες ώστε να έχει τα υψηλότερα αποτελέσματα.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Αυτό-αποτελεσματικότητα

ΔΙΑΡΚΕΙΑ | 10 ΩΡΕΣ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας
2. Αυτοαποτελεσματικότητα vs αυτοπεποίθηση

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Ορίζει την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας.
- Εξηγεί τη σχέση και διακρίνει τις διαφορές της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης.
- Συνδυάζει την αυτοαποτελεσματικότητα με την αυτοπεποίθηση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Εξετάζοντας την αυτό-αποτελεσματικότητα

ΔΙΑΡΚΕΙΑ | 10 ΩΡΕΣ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Η αξία της αυτοαποτελεσματικότητας
2. Παράγοντες που επιδρούν στην αυτοαποτελεσματικότητα
3. Η προσωπική ζώνη/σφαίρα ασφάλειας (comfort zone)

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Επισημαίνει τους παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας.
- Ελέγχει τους παράγοντες που επιδρούν στην αυτοαποτελεσματικότητα.
- Εξηγεί τη σημασία της προσωπικής ζώνης/σφαίρας ασφάλειας (comfort zone) για την αυτόαποτελεσματικότητα.
- Διαχειρίζεται την προσωπική σφαίρα ασφάλειας ώστε να ενισχύει την αποτελεσματικότητά του/της.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Στρατηγικές ενίσχυσης αυτό-αποτελεσματικότητας

ΔΙΑΡΚΕΙΑ | 10 ΩΡΕΣ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ

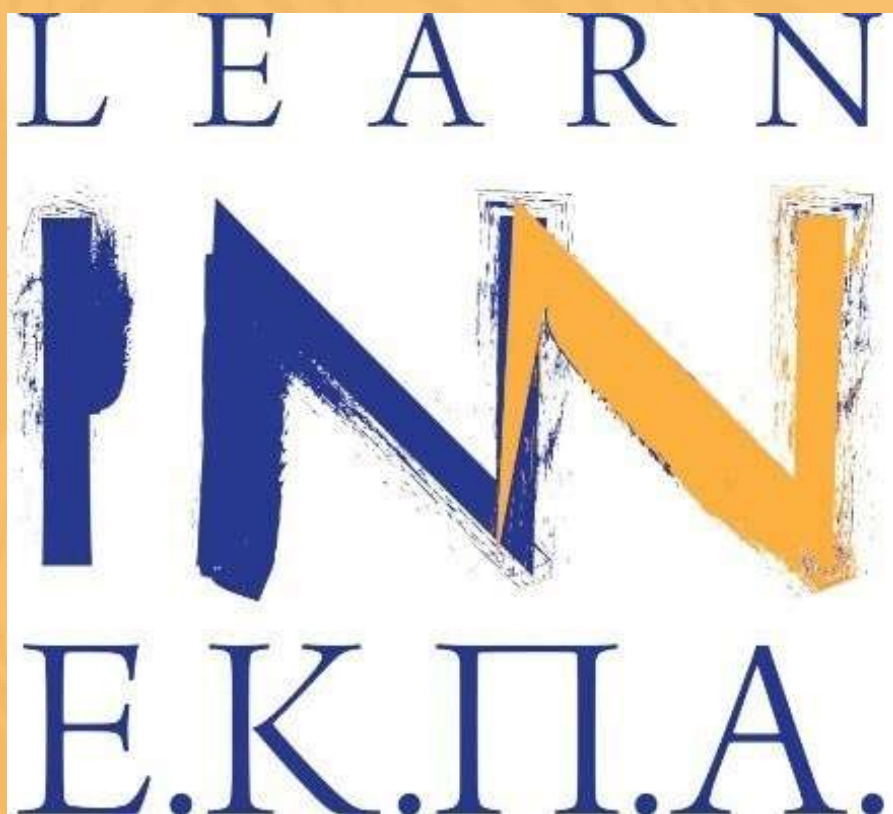
1. Εξετάζοντας την προσωπική αυτό-αποτελεσματικότητα
2. Ανάπτυξη δεξιοτήτων αξιολόγησης του πλαισίου/συνθήκης/κατάστασης
3. Η σημασία των ρεαλιστικών και σύντομων στόχων
4. Ανάπτυξη θετικής στάσης και θέασης

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Ανακαλεί στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας.
- Αξιολογεί την προσωπική του/της αυτοαποτελεσματικότητα.
- Οργανώνει τη σκέψη του/της με στόχο την εξέλιξη δεξιοτήτων αξιολόγησης της συνθήκης ή της κατάστασης στις οποίες βρίσκεται.
- Πειραματίζεται και δημιουργεί σχέδιο δράσης με βάση ρεαλιστικούς και σύντομους στόχους για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας του/της.
- Προσαρμόζεται στις συνθήκες ομαδικής εργασίας αναλαμβάνοντας αποτελεσματικά ευθύνες.
- Ενεργεί έχοντας θετική στάση και θέαση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση της επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων πραγματοποιείται με κριτήρια αυτοαξιολόγησης στο τέλος κάθε ενότητας. Δεν υπάρχουν εξετάσεις και η αξιολόγηση δεν είναι αρνητική, αλλά δρα αυτοβελτιωτικά, με κριτήριο τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα κάθε Διδακτικής Ενότητας. Για να ολοκληρώσετε το πρόγραμμα επιτυχώς θα πραγματοποιήσετε:



Επικοινωνήστε μαζί μας:
Τ. 210 7275 735, 6975 913005
Ε. info@learninn.gr