



## «ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ»

Βασικό κομμάτι της σωστής επαγγελματικής επιλογής και ανέλιξης είναι η γνώση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας ενός ατόμου. Η κατανόηση του «**εγώ**» βοηθά αρχικά το άτομο να είναι ισορροπημένο και έπειτα επιτυχημένο σε κάθε τομέα της ζωής του.

## «ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ»

**Αυτογνωσία** είναι η ικανότητα να γνωρίζεις τα συναισθήματά σου, τις δυνάμεις σου, τις αδυναμίες σου, τις κινήσεις σου, τις αξίες σου και τους στόχους σου καθώς και η ικανότητα να αναγνωρίζεις τον αντίκτυπο τους σε άλλους ενώ χρησιμοποιείς συναισθήματα θάρρους για να κατευθύνεις τις αποφάσεις τους. Η αυτογνωσία βοηθά το άτομο:

- \* Να προσδιορίσει τους στόχους του στη ζωή και να δει σε ποιο βαθμό μπορεί να τους επιτύχει
- \* Να αναγνωρίσει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του
- \* Να κατανοήσει καλύτερα τους τρόπους σκέψης, αντίδρασης και συμπεριφοράς του
- \* Να προσδιορίσει τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις του
- \* Να προσδιορίσει τις προσωπικές και επαγγελματικές του αξίες και προτεραιότητες
- \* Να κατανοήσει και να αποδεχτεί τους συνανθρώπους του

Εξάλλου πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι δεν είναι φτιαγμένοι για ένα μόνο επάγγελμα. Οι άνθρωποι διαθέτουν μια ποικιλία χαρακτηριστικών τα οποία μπορούν να συνδυαστούν με διάφορους τρόπους και να ταιριάζουν σε περισσότερα από ένα επαγγέλματα, αρκεί να γνωρίσουν τις δυνάμεις τους και να συνειδητοποιήσουν τα θέλω τους. Η αυτογνωσία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, ώστε να αξιοποιήσει το δυναμικό του, να αναζητήσει και να αξιοποιήσει πληροφορίες, προκειμένου να οργανώσει και να υλοποιήσει ρεαλιστικά σχέδια για να καταλήξει σε μια ορθή εκπαιδευτική ή επαγγελματική απόφαση ή επιλογή και να εξελιχθεί σε ένα ισορροπημένο, επιτυχημένο και ευτυχισμένο ενήλικο άτομο.

Προσανατολίζομαι λοιπόν σωστά σημαίνει:

- \* Γνωρίζω τον εαυτό μου : ποιος είμαι, που τα καταφέρνω καλά, τι πιστεύω και τι επιθυμώ
- \* Αναζητώ πληροφορίες
- \* Σχεδιάζω τη σταδιοδρομία μου
- \* Θέτω στόχους και καταλήγω σε αποφάσεις

Η γνώση του «εγώ» σχετίζεται άμεσα με το χτίσιμο της ταυτότητας και της αυτοπεποίθησης των ατόμων, καθώς τους βοηθά να δουν την αλήθεια που κρύβουν μέσα τους, να συνειδητοποιήσουν το δυναμικό και τα στοιχεία του χαρακτήρα τους και βέβαια παρέχει ένα πλαίσιο ασφάλειας, αφού το άτομο μαθαίνει να θέτει στόχους και βοηθείται να ανακαλύψει τα σημεία στα οποία πρέπει να βελτιωθεί. Το άτομο μέσα από τη διαδικασία της αυτογνωσίας σχεδιάζει προσεκτικά τα βήματα που θα ακολουθήσει για να χτίσει το ακαδημαϊκό και επαγγελματικό του μέλλον και έτσι αισθάνεται πιο σίγουρος για τις επιλογές και τις αποφάσεις του.

Τεστ Αυτογνωσίας

Το τεστ αυτογνωσίας του Dr Phil είναι ένα τεστ που δίνεται από το Human Relations Dept σε μερικές από τις μεγαλύτερες επιχειρήσεις σήμερα. Τους βοηθάει να έχουν

καλύτερη εσωτερική γνώση αφορώντας τους υπαλλήλους τους και τους μελλοντικούς τους υπαλλήλους. Οι απαντήσεις είναι για το ποιος είστε τώρα και όχι αυτός που ήσασταν κατά το παρελθόν. Πάρτε στυλό και χαρτί για να σημειώσετε τις απαντήσεις σας σε κάθε πρόταση. Στη συνέχεια αθροίστε τις απαντήσεις σας σύμφωνα με τις οδηγίες του πίνακα.

### 1.Τεστ Αυτογνωσίας

Τσεκάρετε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει σε κάθε πρόταση.

#### **1. Πότε νοιώθεις ότι είσαι στα καλύτερά σου;**

α) Το πρωί	
β) Μεταξύ απογεύματος και νωρίς το βράδυ	
γ) Αργά τη νύχτα	

#### **2. Συνήθως περπατάς...**

α) Αρκετά γρήγορα, με μεγάλα βήματα	
β) Αρκετά γρήγορα, με μικρά βήματα	
γ) Λιγότερο γρήγορα με το κεφάλι ψηλά, κοιτώντας τον κόσμο στο πρόσωπο	
δ) Λιγότερο γρήγορα, με το κεφάλι χαμηλά	
ε) Πολύ αργά	

#### **3. Όταν μιλάς στους ανθρώπους, εσύ..**

α) Στέκεσαι με τους αγκώνες αναδιπλωμένους	
β) Έχεις τα χέρια σου πιασμένα σαν παλαμάκια	
γ) Έχεις το ένα ή και τα 2 χέρια στους γοφούς ή στις τσέπες	
δ) Ακουμπάς ή σπρώχνεις το πρόσωπο που μιλάς	
ε) Παίζεις με τα αυτιά σου, τρίβεις το πιγούνι σου ή φτιάχνεις τα μαλλιά σου	

#### **4. Όταν είσαι χαλαρός κάθεσαι..**

α) Με τα πόδια ελεύθερα δίπλα δίπλα	
β) Με τα πόδια σταυρωμένα	
γ) Με τα γόνατα τεντωμένα και ίσια	
γ) Με τα γόνατα τεντωμένα και ίσια	

#### **5. Όταν κάτι σε συναρπάζει, αντιδράς..**

α) Με ένα δυνατό γέλιο	
β) Με ένα γέλιο, αλλά όχι δυνατό	
γ) Με ένα ήσυχο γελάκι	
δ) Με ένα ανόητο γέλιο	

#### **6. Όταν πηγαίνεις σε ένα πάρτι ή σε μια εκδήλωση κάνεις την εμφάνιση σου...**

α) Με μια μεγαλειώδη είσοδο έτσι ώστε όλοι να σε προσέξουν	
β) Μια ήσυχη είσοδο, ψάχνοντας γύρω για κάποιον που γνωρίζεις	
γ) Μπαίνεις ήσυχα χωρίς να κάνεις αισθητή την παρουσία σου	

**7. Όταν δουλεύεις ή είσαι πολύ συγκεντρωμένος, και διακόπτεσαι...**

α) Αποδέχεσαι θετικά το διάλειμμα	
β) Εκνευρίζεσαι αφάνταστα	
γ) Και με τις δυο παραπάνω καταστάσεις	

**8. Ποιο από τα παρακάτω χρώματα σε εκφράζουν περισσότερο;**

α) Κόκκινο/πορτοκαλί	
β) Μαύρο	
γ) Κίτρινο/γαλάζιο	
δ) Πράσινο	
ε) Σκούρο μπλε/πορφυρό	
ζ) Άσπρο	
η) Καφέ/γκρι	

**9. Όταν είσαι στο κρεβάτι τη νύχτα, τις τελευταίες στιγμές πριν σε πάρει ο ύπνος, ξαπλώνεις...**

α) Ανάποδα απλωμένος	
β) Τεντωμένος μπρούμυτα	
γ) Στην πλευρά σου ελαφρά κουλουριασμένος	
δ) Με το κεφάλι σου στο μπράτσο σου	
ε) Με το κεφάλι σου κάτω από τα σκεπάσματα	

**10. Συνήθως ονειρεύεσαι ότι..**

α) Πέφτεις	
β) Μαλώνεις ή φωνάζεις	
γ) Ψάχνεις για κάτι ή κάποιον	
δ) Πετάς η επιπλέεις	
ε) Συνήθως δεν βλέπεις όνειρα	
ζ) Τα όνειρα σου είναι πάντα ευχάριστα	

Προκειμένου να βγάλετε τη βαθμολογία σας, κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση, σύμφωνα με την απάντησή σας. Στη συνέχεια μεταφέρεται τον ίδιο αριθμό στην στήλη “Επιλογή”, και αθροίστε.

	α	β	γ	δ	ε	ζ	η	Επιλογή
1.	2	4	6					
2.	6	4	7	2	1			
3.	4	2	5	7	6			
4.	4	6	2	1				
5.	6	4	3	5	2			
6.	6	4	2					
7.	6	2	4					
8.	6	7	5	4	3	2	1	
9.	7	6	4	2	1			
10.	4	2	3	5	6	1		
<b>Σύνολο:</b>								

Με βάση τη συνολική βαθμολογία σας δείτε σε ποια βαθμολογική κατηγορία ανήκετε.

## 2. Ερμηνεία αποτελεσμάτων του τεστ αυτογνωσίας του Dr.Phil

### α) Πάνω από 60 βαθμούς

Οι άλλοι σε βλέπουν σαν κάποιον που πρέπει «να τα έχουν καλά μαζί του και να σε προσέχουν». Φαίνεσαι σαν ματαιόδοξος, εγωκεντρικός και κάποιος που είναι εξαιρετικά δικτατορικός. Οι άλλοι μπορεί να σε θαυμάζουν, ευχόμενοι να σου μοιάσουν, αλλά χωρίς να μπορούν να σε εμπιστευτούν ποτέ ενώ διστάζουν να έχουν στενότερη επαφή μαζί σου.

### β) Από 51 έως 60 βαθμούς

Οι άλλοι σε βρίσκουν συναρπαστικό, ιδιαίτερα άστατο, και κάπως αδιάλλακτη προσωπικότητα. Ένας φυσικός ηγέτης, κάποιος που παίρνει γρήγορες αποφάσεις, χωρίς να σκέφτεται πάντα το σωστό. Σε βρίσκουν έντονο και περιπετειώδη, κάποιος που θα τα δοκίμαζε όλα; Κάποιος ο οποίος αρπάζει τις ευκαιρίες και απολαμβάνει την περιπέτεια. Χαίρονται να είναι στην παρέα σου λόγω του ενθουσιασμού που εκπέμπεις.

### γ) Από 41 έως 50 βαθμούς

Οι άλλοι σε βρίσκουν φρέσκο, ζωντανό, γοητευτικό, συναρπαστικό, πρακτικό και πάντα ενδιαφέρων. Κάποιος που είναι σταθερά στο κέντρο της προσοχής, αλλά αρκετά ισορροπημένο χωρίς να τους κάθεσαι στο σβέρκο. Συχνά σε χαρακτηρίζουν

ως ευγενή, διακριτικό και κατανοητό. Κάποιος που θα τους ανεβάσει πάντα και θα τους βοηθήσει.

δ) Από 31 έως 40 βαθμούς

Οι άλλοι σε βλέπουν σαν λογικό, σοβαρό, προσεκτικό και πρακτικό. Σε θεωρούν έξυπνο, χαρισματικό, ή ταλαντούχο, αλλά μετριοπαθή. Όχι ένα άτομο που κάνει φίλους γρήγορα ή εύκολα, αλλά κάποιος που είσαι εξαιρετικά πιστός σε φίλους που τελικά κάνεις και περιμένεις να κάνουν το ίδιο και αυτοί. Άνθρωπος που δεν κλονίζεται εύκολα η φιλία του, αλλά εξίσου δύσκολα επανέρχεται όταν μια φιλία σπάσει.

ε) Από 21 έως 30 βαθμούς

Οι φίλοι σου σε θεωρούν προσεκτικό και ιδιότροπο. Επιμελή και προχωρώντας αργά και σταθερά σε κάποια πράγματα. Θα ήταν μεγάλη έκπληξη αν έκανες κάτι από παρόρμηση ή από μια στιγμή παρακίνησης, από οποιαδήποτε γωνία και μετά να αποφασίσεις για την συνέχεια. Πιστεύουν ότι αυτή η αντίδραση οφείλεται από την καχύποπτη και προσεκτική φύση σου περιμένοντας από εσένα να εξετάσεις τα πάντα προσεκτικά.

στ) Κάτω από 21 βαθμούς

Οι άνθρωποι πιστεύουν πως είσαι ντροπαλός, νευρικός, και αναποφάσιτος, κάποιος που χρειάζεται φροντίδα, που πάντα χρειάζεται κάποιον άλλον να παίρνει τις αποφάσεις και που δεν θέλει να αναμιγνύεται με κανέναν και με τίποτα! Σε θεωρούν στενάχωρο διότι βλέπεις προβλήματα εκεί που δεν υπάρχουν. Κάποιοι σε θεωρούν βαρετό. Μόνο αυτοί που σε ξέρουν πραγματικά γνωρίζουν ότι δεν είσαι καθόλου.