



PILLARS OF POWER



▶▶ Εγχειρίδιο Συμμετεχόντων ▶▶

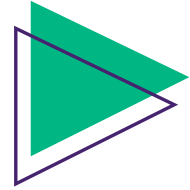


Όνομα:



**Co-funded by
the European Union**

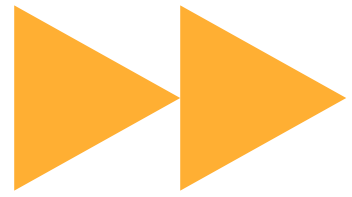
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



© Netwerkpro Foundation Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Τίποτα από αυτή τη δημοσίευση δεν μπορεί να αναπαραχθεί, να αποθηκευθεί σε αυτοματοποιημένο αρχείο δεδομένων ή να δημοσιευθεί σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε τρόπο, είτε ηλεκτρονικά, μηχανικά, με φωτοαντίγραφα, εγγραφές ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο, χωρίς γραπτή άδεια από όλους τους συγγραφείς.



ΕΛΠΙΔΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ



Ελπίδα, θετικές σκέψεις και όνειρα για μια βιώσιμη κοινωνία.

Η ελπίδα είναι μια αρετή που αντανακλά την θεμελιώδη εμπιστοσύνη μας στο μέλλον. Στο πλαίσιο της βιωσιμότητας, η ελπίδα είναι απαραίτητη. Μας καθοδηγεί στις θετικές σκέψεις και τα όνειρα για έναν καλύτερο, πιο κατοικήσιμο κόσμο. Αυτή η εσωτερική πεποίθηση μας παρακινεί να εργαστούμε προς μια βιώσιμη κοινωνία, στην οποία κάθε βήμα προόδου, που τροφοδοτείται από την ελπίδα, συμβάλλει στην υλοποίηση των κοινών μας ονείρων για τις μελλοντικές γενιές.



Δραστηριότητα 1 – Μικρά βήματα με μεγάλο αντίκτυπο

Για να νιώσεις δυνατός, χρειάζεσαι θετική στάση. Ότι εσύ σημαίνεις και αυτό που κάνεις σημαίνει.

Τι να κάνεις όταν είσαι συντριμμένος από αρνητικά ή απελπιστικά συναισθήματα; Μερικές φορές είσαι τόσο παγιδευμένος που δεν ξέρεις από πού να ξεκινήσεις.

Ξεκίνα με κάτι μικρό, μια μικρή αλλαγή· που τελικά οδηγεί σε μεγάλο αντίκτυπο.

Αυτά τα μικρά βήματα πάντα οδηγούν κάπου, όπου μπορείς να δεις την αλλαγή, κάτι που μεγαλώνει δίνει ελπίδα. Ποιο θα μπορούσε να είναι το πρώτο βήμα;

Δραστηριότητα 2 – Αίσθηση ότι είσαι εκεί, παρών στο εδώ και τώρα.

Τι μπορείς να κάνεις όταν νιώθεις δυστυχής και συντριμμένος από αρνητικές σκέψεις; συναισθήματα;

Πρώτα απ' όλα, νιώσε ότι είσαι εκεί! Συνειδητοποίηση του σώματος. Χθες είναι στο μυαλό σου (φαντασία), αύριο είναι στο μυαλό σου (φαντασία). Τώρα είσαι εδώ, ακριβώς εδώ, ακριβώς τώρα.



Δραστηριότητα 3 – Δύναμη της σκέψης



Μπορώ να κάνω ό
τι θέλω Μπορώ να το κάνω
Είμαι εγώ και αυτό είναι εντά
ξει Είμαι καλά όπως είμαι
Δέχομαι τον εαυτό μου με όλα τα πλεονεκτήματα και τα
μειονεκτήματα μου
Μπορώ να μάθω αυτό το μάθημα
Μπορώ να νιώσω και να δώσω ή να λάβω αγάπη
Σημαίνω κάτι για τους άλλους
Όλα περνούν Θα γίνει καλύτερα
Είμαι πολύτιμος Έχω ανθρώπους που με αγαπούν
Είμαι αγαπημένος
Δεν μπορώ ποτέ να κάνω λάθη
Μπορώ μόνο να μάθω
Δίνω στον εαυτό μου την άδεια να είμαι ανθρώπινος
και να μάθω
Σημαίνω κάτι για τους άλλους





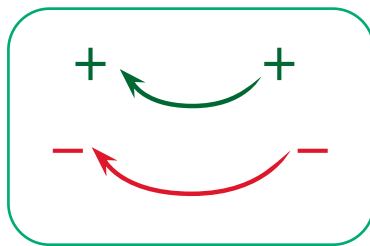
Δραστηριότητα 4 – Θετική δράση

Θετικές σκέψεις

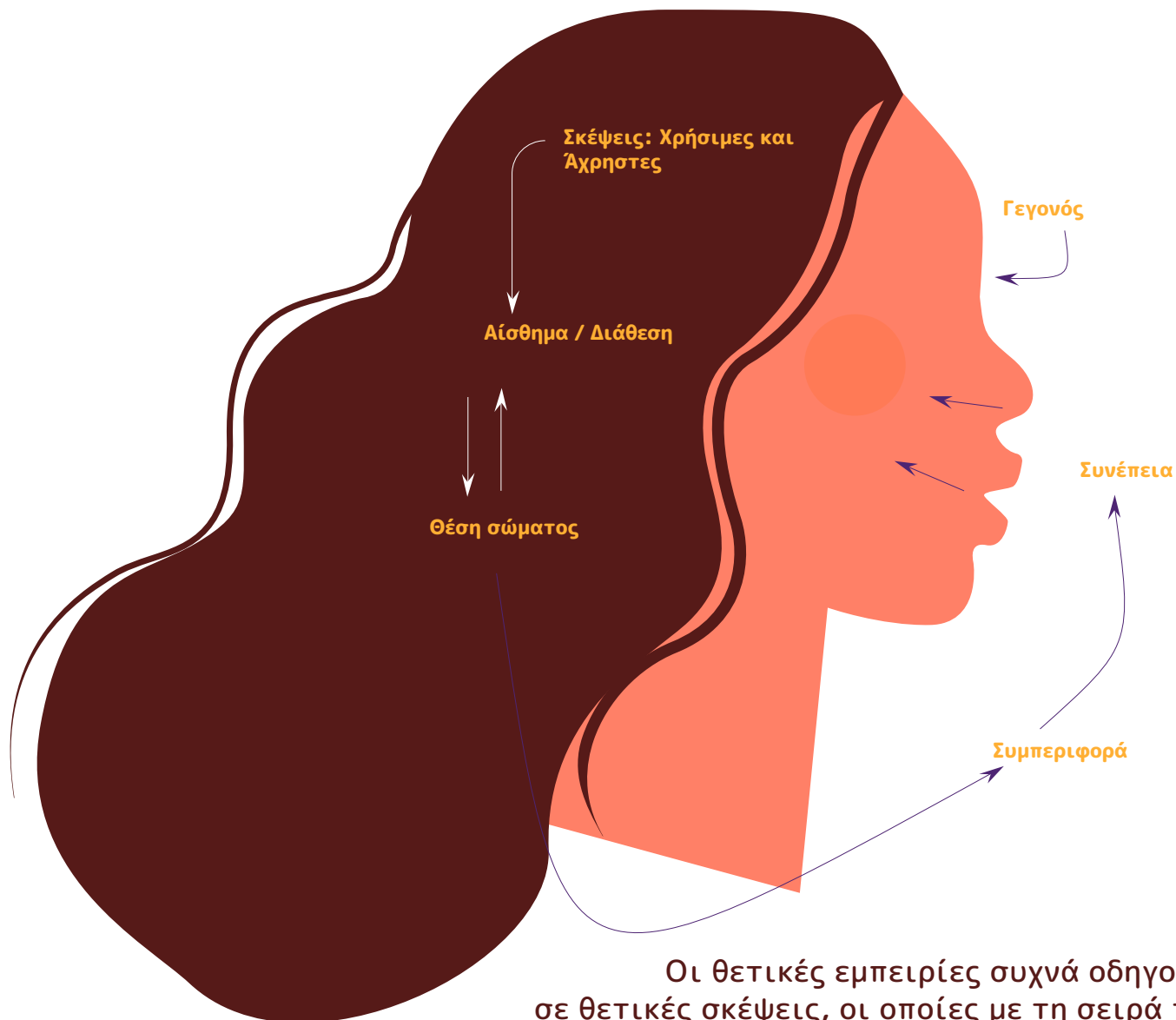
Ποιες θετικές σκέψεις σε κάνουν ευτυχή;

Ποια σκέψη βοηθά όταν έχεις αρνητικές σκέψεις;

Ποια συμβουλή έχεις λάβει από κάποιον για θετική σκέψη;



Σκέψη - Συναίσθημα - Δράση - Εμπειρία

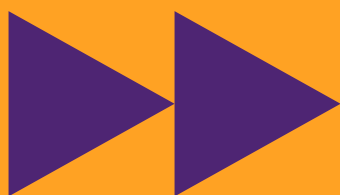


Οι θετικές εμπειρίες συχνά οδηγούν σε θετικές σκέψεις, οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν σε περισσότερες θετικές εμπειρίες, οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν σε περισσότερες θετικές σκέψεις. Αυτό ισχύει και για τις αρνητικές εμπειρίες και σκέψεις· είναι σαν ένας κύκλος. Οι θετικές σκέψεις μπορούν επίσης να σε βοηθήσουν να έχεις θετικές εμπειρίες, και αντίστροφα.

Τι θα πάρω από αυτή την εκπαίδευση; Τι έμαθα; Τι θεωρώ σημαντικό να θυμάμαι;

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;

9



Μια βιώσιμη κοινωνία κτίζεται σε μια ισχυρή αίσθηση ταυτότητας και ασφάλειας. Η ταυτότητα δίνει στους ανθρώπους μια αίσθηση σύνδεσης με την κοινότητα και το φυσικό περιβάλλον. Αυτή η σύνδεση μας παρακινεί να φροντίσουμε το περιβάλλον μας και να προσπαθήσουμε για βιωσιμότητα. Όταν οι άνθρωποι νιώθουν συνδεδεμένοι, είναι πιο πιθανό να συμβάλουν ενεργά σε βιώσιμες πρωτοβουλίες που προστατεύουν και ενισχύουν τόσο το δικό τους μέλλον όσο και εκείνο των άλλων.



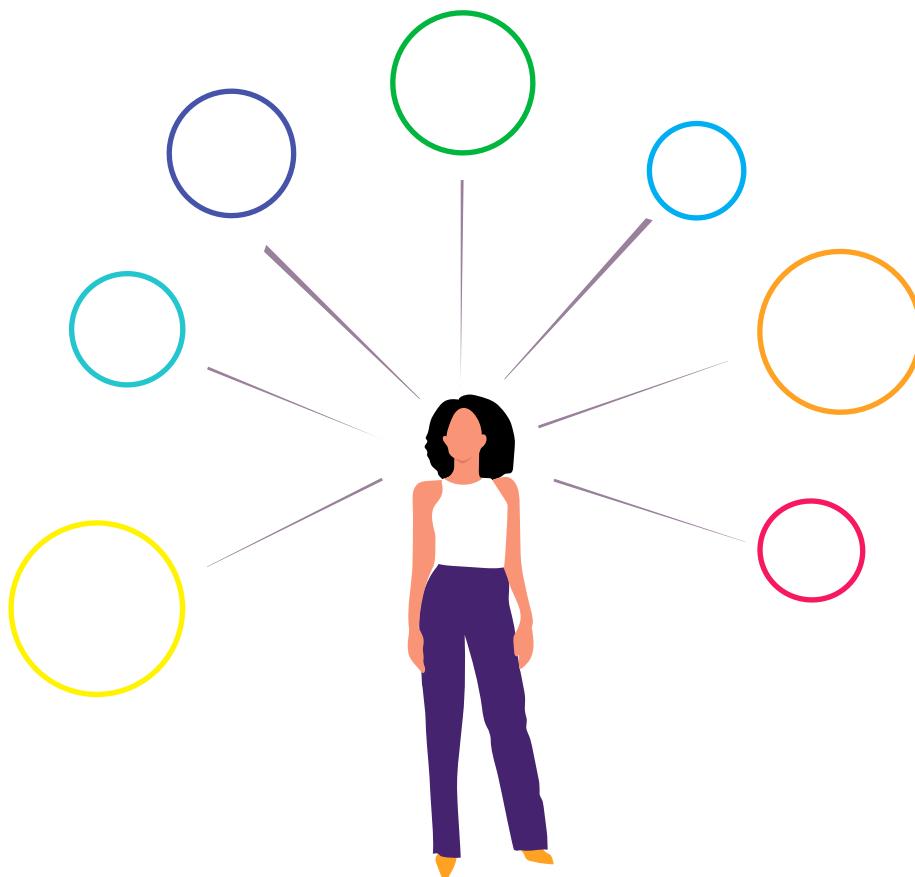
Δραστηριότητα 1 – Φύση - Ανατροφή

Ανατροφή	Φύση
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Δραστηριότητα 2 – Ο ρόλος



Ποιους ρόλους ταυτοποιούμε;

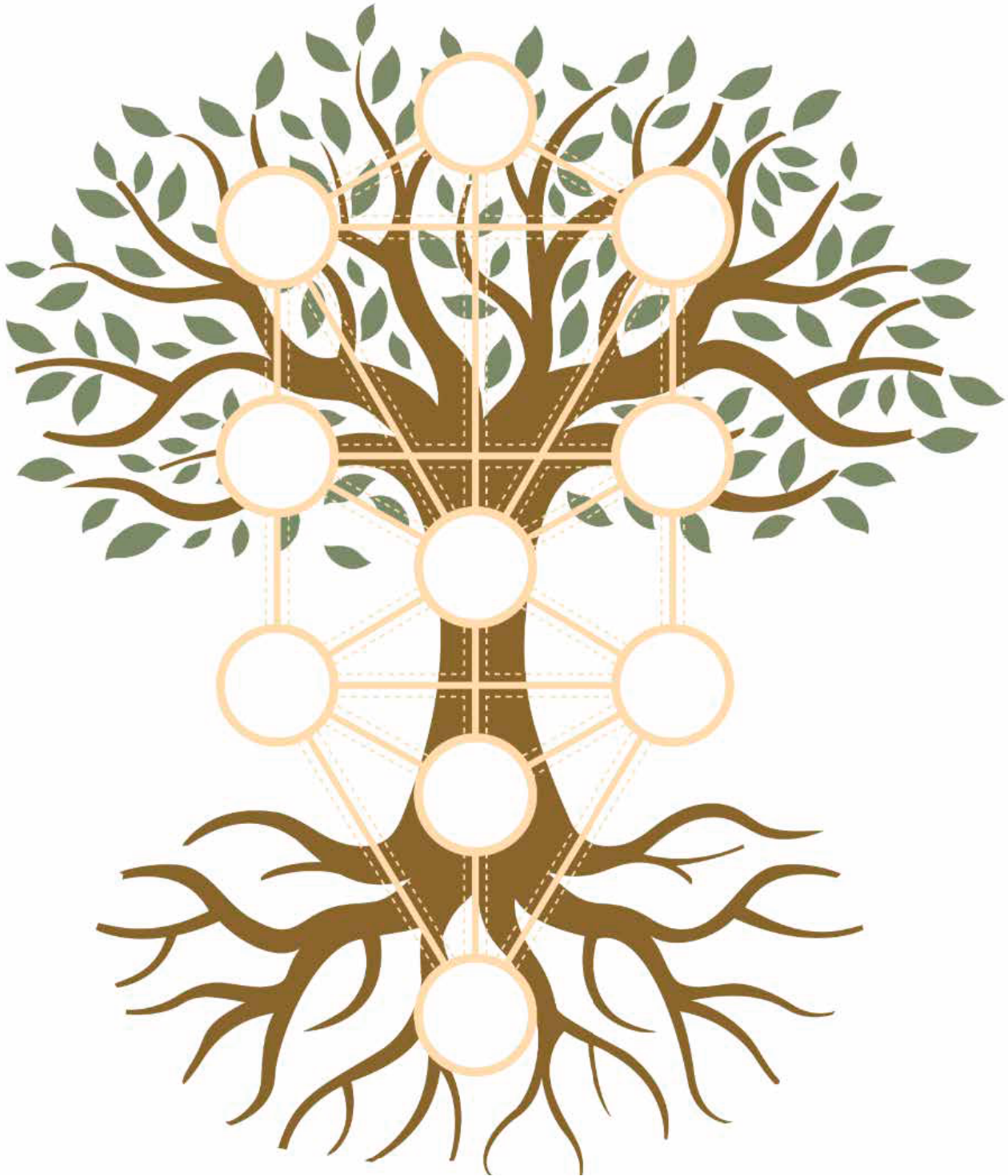


Δραστηριότητα 3 – Τραγούδι της ζωής

Ποια είναι η αγαπημένη σου μουσική ή τραγούδι;



Δραστηριότητα 4 – Οικολογική ταυτότητα



Δραστηριότητα 5 – Το Δέντρο της Ζωής*

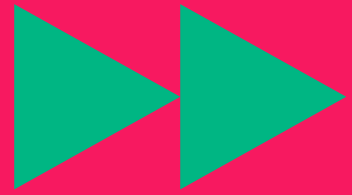


Τι θα πάρω από αυτή την
εκπαίδευση; Τι έμαθα; Τι θεωρώ
σημαντικό να θυμάμαι;



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

15

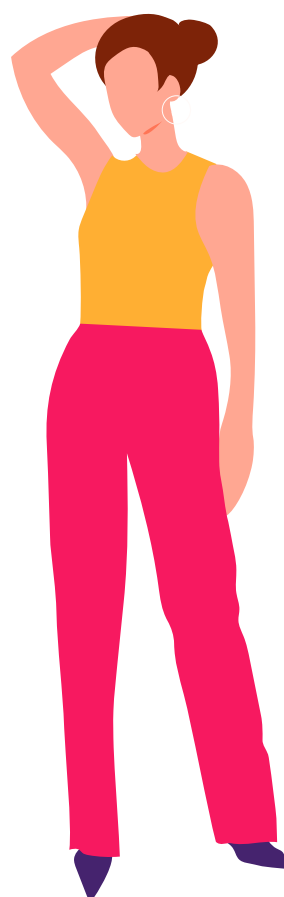


Για να μεγαλώσεις και να αναπτυχθείς ελεύθερα, είναι σημαντικό να νιώθεις ασφαλής. Η αίσθηση και η θέσπιση ορίων σε βοηθά να νιώσεις ασφάλεια. Η ασφάλεια, τόσο σωματική όσο και κοινωνική, είναι απαραίτητη για να εμπιστευθείς έναν σταθερό και δίκαιο κόσμο.

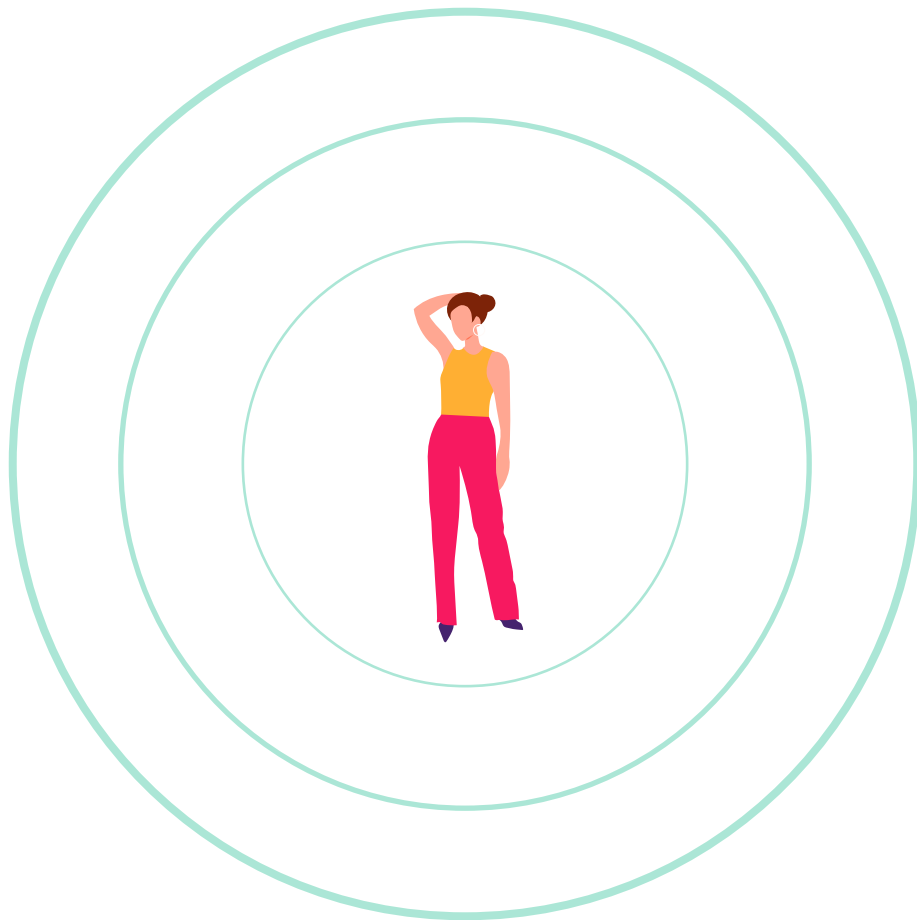


Δραστηριότητα 1 – Ποιος είσαι;

Να είσαι παιδί, σύντροφος του, μέρος της οικογένειας, να είσαι μητέρα ή πατέρας, φίλος του, γείτονας, συνάδελφος, γνώριμος, συμμαθητής, συμπολίτης, συμπατριώτης, άνθρωπος...



Δραστηριότητα 2 - Άσκηση θέσπισης ορίων





ΘΕΩΡΙΑ

Σωματικά όρια

Τα σωματικά όρια ονομάζονται επίσης όρια του σώματος. Αυτά τα όρια που θέτεις για να δείξεις στους άλλους πόσο μακριά μπορούν να πάνε Αγγίξτε. Θέτοντας όρια, δείχνεις ποιος μπορεί και επιτρέπεται να σε αγγίξει και σε ποια έκταση τους επιτρέπεται ή όχι. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό όριο γιατί δεν θα έπρεπε να σε αγγίζει ο καθένας.

Νοητικά όρια

Τα νοητικά όρια σου δίνουν την ευκαιρία να σχηματίσεις τη δική σου γνώμη και επιπλέον σου δίνουν την ευκαιρία να εκφράσεις τις σκέψεις σου. Κανείς δεν μπορεί να ελέγξει τις σκέψεις σου και δεν χρειάζεται να συμφωνείς πάντα με τις σκέψεις των άλλων.

Συναισθηματικά όρια

Ο καθένας έχει τα δικά του συναισθήματα. Οι άνθρωποι γύρω μας μπορούν να χρησιμοποιούν χειραγωγία. Τα δικά σου συναισθηματικά όρια σε αποχωρίζουν από αυτή τη βλαβερή επιρροή από έξω. Και προκαλούν ότι τα δικά σου συναισθήματα μπορούν να παίξουν ρόλο.

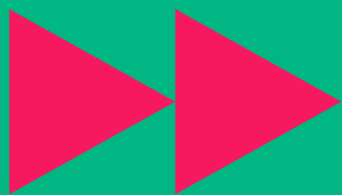


Τι θα πάρω από αυτή την
εκπαίδευση; Τι έμαθα; Τι θεωρώ
σημαντικό να θυμάμαι;



ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

20



Umuntu Ngumntu Ngbantu: “Είμαι... Επειδή υπάρχουμε!”

Το Ubuntu είναι μια υπαρξιακή σοφία (νότιας) αφρικανικής προέλευσης, από την οποία ο σύγχρονος κόσμος μας μπορεί να μάθει πολλά. Είναι η βαθιά ριζωμένη ανθρώπινη κατανόηση ότι είμαστε όλοι αδιαχώριστα συνδεδεμένοι. Το πνεύμα του Ubuntu, “Είμαι επειδή υπάρχουμε,”



Δραστηριότητα 1 – Η σημασία της σύνδεσης

Όποιος έχει ποτέ πετάξει ξέρει ότι πριν την απογείωση, σας δίνονται πάντα οδηγίες που εξηγούν ότι εάν η πίεση του αέρα πέσει, θα πρέπει πρώτα να φορέσετε τη δική σας μάσκα οξυγόνου και μόνο τότε μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας ή έναν άλλο άτομο. Άλλωστε, τι χρησιμότητα έχετε για άλλους ανθρώπους αν λιποθυμήσετε; Έτσι, φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας, συνδεθείτε με αυτό που χρειάζεστε εσείς και το σώμα σας, και μόνο τότε μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους. Ζητήστε βοήθεια από άλλους αν τη χρειάζεστε. Αλλά βοηθήστε άλλους μόνο όταν είστε αρκετά δυνατοί μόνοι σας.

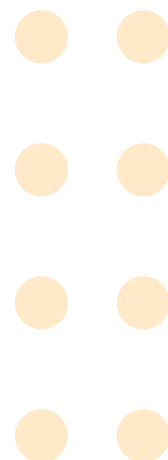


Δραστηριότητα 2 – Κοινωνικός κύκλος

Η αίσθηση της σύνδεσης με άλλους είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής. Μας βοηθά να νιώθουμε ότι ανήκουμε, και μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε αγαπημένοι και υποστηριζόμενοι. Όταν μοιραζόμαστε συναισθήματα όπως η χαρά, η ευτυχία και η λύπη, νιώθουμε πιο δυνατοί και συχνά βρίσκουμε τη δύναμη να συνεχίσουμε. Ένα “κοινωνικό δίκτυο” αποτελείται από ανθρώπους που είναι σημαντικοί για σας. Αυτοί είναι οι άνθρωποι με τους οποίους νιώθετε συνδεδεμένοι ή οι οποίοι επηρεάζουν τη ζωή σας. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο αν πρέπει να αφήσετε αυτούς τους ανθρώπους πίσω επειδή έπρεπε να φύγετε από το σπίτι ή τη χώρα σας. Μερικές φορές ενδέχεται να μην είναι ασφαλές να παραμείνετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους. Η ανοικοδόμηση ενός νέου κοινωνικού δικτύου μπορεί να είναι δύσκολη αν δεν γνωρίζετε τη γλώσσα ή τον πολιτισμό. Παρόλο που φαίνεται τρομακτικό, είναι πολύ αξιόλογο αν μπορέσετε να δημιουργήσετε ένα υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο.



Δραστηριότητα 3 - Χορός και/ή τραγούδι μαζί

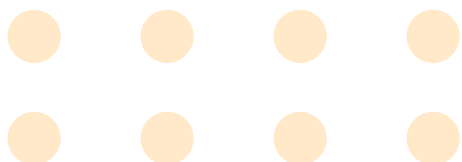


Να δείχνεις τον εαυτό σου / να τολμάς να είσαι ευάλωτος, να εκφράζεις τα συναισθήματά σου Να δείχνεις τον εαυτό σου στους άλλους, ενισχύει ένα δεσμό. Το τραγούδι/χορός είναι να αποκαλύπτεις τον εαυτό σου και να εκφράζεις τα συναισθήματά σου. Είναι επίσης ευάλωτο· γι' αυτό το τραγούδι ή ο χορός μαζί είναι μια εξαιρετικά δεσμευτική δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 4 – Αυθεντική σχέση μέσω ακρόασης και μοιράσματος επιθυμιών

Η σημασία και η θεραπευτική επίδραση της επίγνωσης να ακούς.

Ποιες επιθυμίες ανακάλυψες; Τι σου λείπει και τι λέει αυτό για αυτό που θεωρείς σημαντικό;



Δραστηριότητα 5 – Πώς συνδέεσαι με άλλους ανθρώπους;

Και το περιβάλλον σου;

Πώς νιώθεις συνδεδεμένος με τον κόσμο γύρω σου; Με ζώα, φυτά, δέντρα, τη θάλασσα, τον ουρανό; Τι πιστεύεις ότι είναι η θέση των ανθρώπων στον κόσμο; Τους βλέπεις ως τους κυρίους των ζώων και της φύσης; Ή είναι μέρος αυτής; Πώς το βλέπεις;



Τι θα πάρω από αυτή την
εκπαίδευση; Τι έμαθα; Τι θεωρώ
σημαντικό να θυμάμαι;

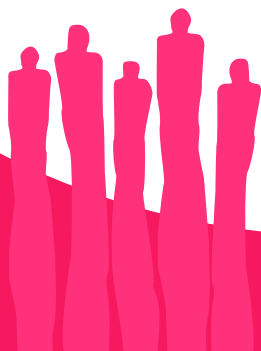


ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

26



Σε αυτή την εκπαίδευση, μπορείς να δημιουργήσεις την “πυξίδα των αξιών σου”. Θα μάθεις επίσης να χρησιμοποιείς τα δυνατά σου σημεία σε δύσκολες εποχές και να κατανοείς καλύτερα τις αντιδράσεις σου στο άγχος και το τραύμα.





Δραστηριότητα 1 - Άγχος

Σήμερα θα μιλήσουμε για το άγχος.

¿Τι σου έρχεται στο μυαλό όταν ακούς τη λέξη “άγχος”;

Τι είναι το άγχος; Το άγχος προκύπτει όταν αναγκάζεσαι σωματικά ή ψυχικά να κάνεις περισσότερα από αυτά που μπορεί να αντέξει το σώμα σου. Το άγχος προκύπτει επίσης όταν υπάρχει κίνδυνος.

Γιατί υπάρχει άγχος; Το άγχος παρέχει επιπλέον ενέργεια και κίνητρο όταν πρέπει να κάνουμε κάτι· είναι εκεί για να μας βοηθήσει. Το άγχος γίνεται πρόβλημα όταν διαρκεί πολύ καιρό, δεν παίρνουμε αρκετή ανάπαυση, ή όταν τα πιο μικρά πράγματα μας προκαλούν άγχος. Σε περιόδους κινδύνου, το άγχος μας βοηθά να αντιδράσουμε πιο γρήγορα (τρέξιμο, μάχη), που μας βοηθά να επιβιώσουμε.

Δραστηριότητα 2 - Συμπτώματα άγχους

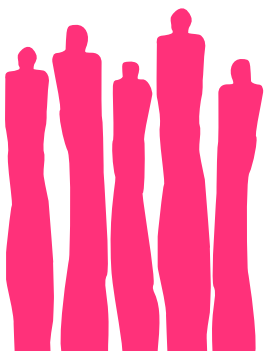
Μπορείς να δώσεις κάποια παραδείγματα συμπτωμάτων άγχους;





Δραστηριότητα 3 - Αιτίες άγχους

Οι σκέψεις σου επηρεάζουν την αντίληψή σου για το άγχος.



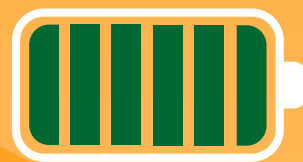
Δραστηριότητα 4

Ποιες ασκήσεις σε βοηθούν καλύτερα κατά του άγχους;



Δραστηριότητα 5

Άσκηση αναπνοής: 4 μετρήματα μέσα, κράτησε για 2 μετρήματα, 6 μετρήματα έξω σε ένα Fff, κράτησε για 2 μετρήματα. X 8



Τι θα πάρω από αυτή την εκπαίδευση; Τι έμαθα; Τι θεωρώ σημαντικό να θυμάμαι;



ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΑΛΕΝΤΟ

31



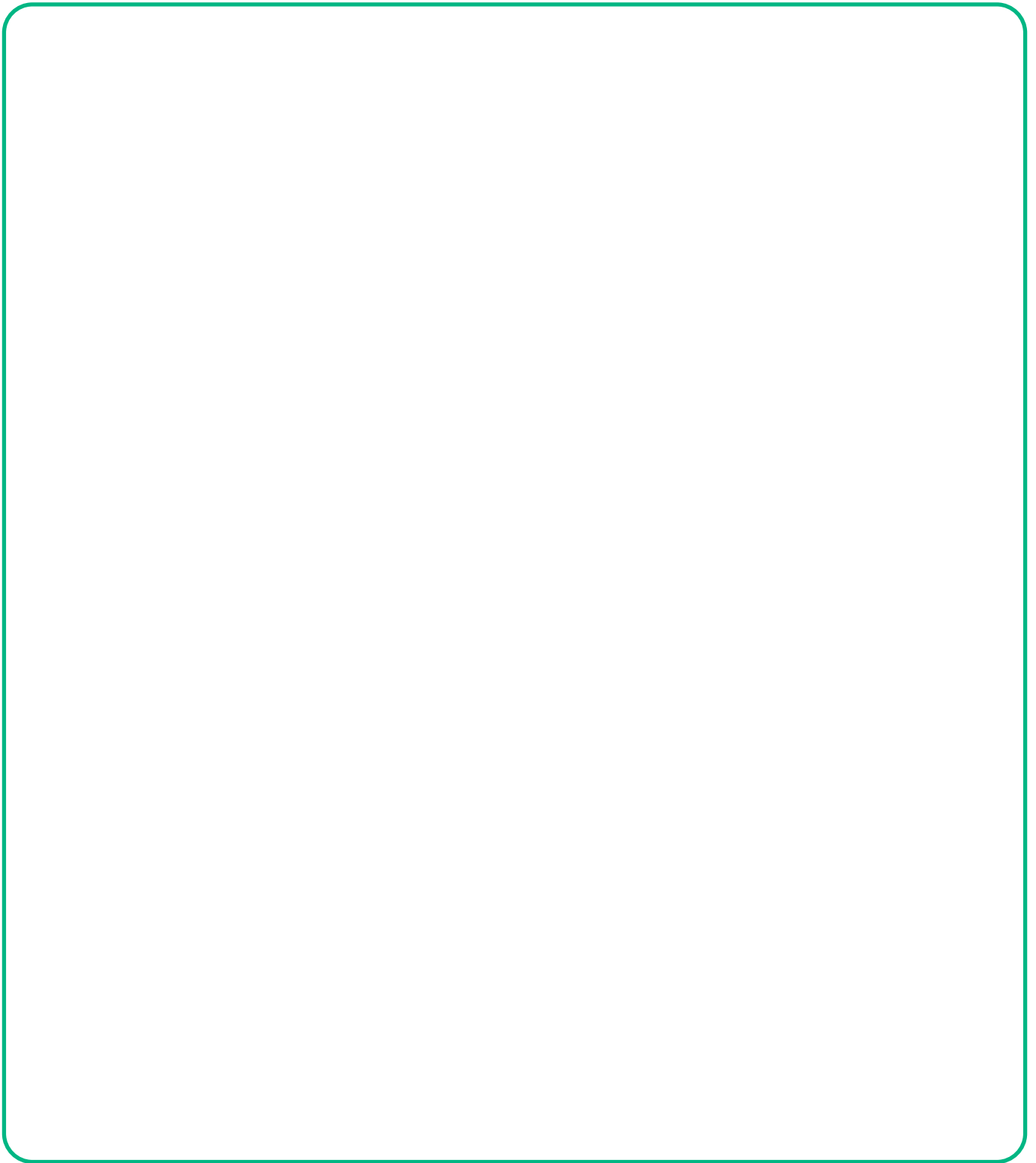
Ο καθένας έχει μοναδικές ιδιότητες που μπορεί να χρησιμοποιήσει στην προσωπική ή επαγγελματική του ανάπτυξη. Σε αυτή την εκπαίδευση θα μάθεις να τις χαρτογραφείς για να τις αναγνωρίσεις.



Δραστηριότητα 1 Αξίες

Αυτή η εκπαίδευση θα σε δώσει εικόνα των μοναδικών προσωπικών σου ιδιοτήτων.

Δες Παράρτημα 1.



Δραστηριότητα 2 – Θέλω/Μπορώ/Είμαι/Ξέρω/Έχω*

Ξέρω

Μπορώ

Είμαι

Έχω

Θέλω

Παράρτημα 1

Λίστα αξιών

Αυτή είναι μια λίστα παραδειγμάτων αξιών της ζωής. Η λίστα δεν είναι εξαντλητική, με κανέναν τρόπο πλήρης ή επίσημη. Ενδέχεται να υπάρχουν λέξεις που είναι ακαθάριστες, ειδικές για την κουλτούρα, ή αφηρημένες. Ζήτησε διευκρίνιση αν χρειάζεται.

Ανοχή: Να είμαι ανοιχτός και να δέχομαι ποιος είμαι, ποιοι είναι οι άλλοι, τι φέρνει η ζωή, κλπ.

Περιπέτεια: Να είμαι περιπετειώδης· να αναζητώ, να δημιουργώ ή να εξερευνώ ενεργά νέες ή συναρπαστικές εμπειρίες.

Υπεράσπιση: Να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου με σεβασμό και να ζητώ αυτό που θέλω.

Αυθεντικότητα: Να είμαι ειλικρινής, να μην προσποιούμαι· να είμαι ο εαυτός μου.

Ομορφιά: Να εκτιμώ, να δημιουργώ, να θρέφω ή να καλλιεργώ την ομορφιά σε εμένα, σε άλλους, στο περιβάλλον, κλπ.

Φροντίδα: Να φροντίζω τον εαυτό μου, τους άλλους, το περιβάλλον, κλπ.

Πρόκληση: Να συνεχίζω να προκαλώ τον εαυτό μου για να μεγαλώσω, να μάθω και να αναπτυχθώ.

Συμπόνια: Να κάνω κάτι ωραίο για ανθρώπους που περνούν δύσκολα
Φύση: πράσινο και ζώα

Υγεία

Σύνδεση

Συνεισφορές: Να συνεισφέρω, να προσφέρω βοήθεια, να παρέχω ασίστανση ή να κάνω θετική διαφορά σε εμένα ή σε άλλους.

Συμμόρφωση: Να σέβομαι και να συμμορφώνομαι με κανόνες και υποχρεώσεις.

Συνεργασία: Να είμαι βοηθητικός και πρόθυμος να συνεργαστώ.

Θάρρος: Να είμαι γενναίος ή θαρραλέος· να επιμείνω παρά το φόβο, τον κίνδυνο ή τη δυσκολία.

Τροφοδοσία ενέργειας

Δημιουργικότητα

Περιέργεια: Να ενδιαφέρομαι· να ερευνώ και να ανακαλύπτω.

Ενθάρρυνση: Να ενθαρρύνω και να επιβραβεύω συμπεριφορά που εκτιμώ σε εμένα ή σε άλλους.

Ισότητα: Να αντιμετωπίζω τους άλλους όπως αντιμετωπίζω τον εαυτό μου, και αντίστροφα.

Ενθουσιασμός: Να αναζητώ, να οργανώνω και να συμμετέχω σε δραστηριότητες που είναι διεγερτικές ή συναρπαστικές.

Κατάσταση: Να διατηρώ ή να βελτιώνω την φυσική μου κατάσταση· να δίνω προσοχή στην σωματική και ψυχική μου υγεία και στην ευεξία μου.

Ευελιξία: Να είμαι σε θέση να προσαρμοστώ εύκολα σε μεταβαλλόμενες περιστάσεις.

Ελευθερία: Να ζω τη ζωή μου ελεύθερα· να επιλέγω πώς ζω και συμπεριφέρομαι, ή να βοηθώ άλλους να κάνουν το ίδιο.

Φιλικότητα

Ευχαρίστηση

Γενναιοδωρία

Ευγνωμοσύνη

Χιούμορ

Σεμνότητα

Ποντάρισμα: Να είμαι επιμελής, εργατικός, αφοσιωμένος.

Ανεξαρτησία: Να είμαι ανεξάρτητος και να αποφασίζω μόνος μου πώς προσεγγίζω τα πράγματα.

Οικειότητα: Να ανοίγομαι, να εκφράζομαι και να εκθέτομαι – συναισθηματικά ή σωματικά – σε σχέσεις με ανθρώπους κοντά μου.

Δικαιοσύνη: Να είμαι υπέρ της δικαιοσύνης και της ορθότητας.

Αγάπη

Τάξη: Να είμαι τακτικός και αποδοτικός.

Δύναμη

Αμοιβαιότητα: Να δημιουργώ σχέσεις με άλλους στις οποίες το δίνω και το παίρνω είναι καλά ισορροπημένα.

Σεβασμός: Να αντιμετωπίζω τον εαυτό μου και τους άλλους με σεβασμό· να είμαι ευγενικός, προσεκτικός και να δείχνω θετική εκτίμηση.

Ευθύνη: Να είμαι υπεύθυνος και να αναλαμβάνω ευθύνη για τις ενέργειές μου.

Ασφάλεια: Να προστατεύω ή να κρατώ τον εαυτό μου ή τους άλλους από κίνδυνο.

Αυτοσυνειδησία: Να είμαι συνειδητός των δικών μου σκέψεων, συναισθημάτων και ενεργειών.

Αυτοέλεγχος

Σεξουαλικότητα: Να ανακαλύπτω ή να εκφράζω τη σεξουαλικότητά μου.

Πνευματικότητα: Να συνδέομαι με πράγματα μεγαλύτερα από τον εαυτό μου.

Αυτοφροντίδα: Να φροντίζω την υγεία και την ευεξία μου, και να διασφαλίζω ότι οι ανάγκες μου ικανοποιούνται.

Αυτοανάπτυξη: Να συνεχίζω να μεγαλώνω, να προοδεύω, ή να αναζητώ βελτίωση στη γνώση, τις δεξιότητες, τον χαρακτήρα ή την εμπειρία ζωής.

Δεξιότητα: Να ασκώ συνεχώς και να βελτιώνω τις δεξιότητές μου και να δίνω όλη μου την προσπάθεια όταν τις χρησιμοποιώ.

Υποστήριξη: Να προσφέρω υποστήριξη, να είμαι βοηθητικός, να δίνω ενθάρρυνση και να είμαι εκεί για τον εαυτό μου ή για άλλους.

Να εμπιστεύομαι: Να είμαι αξιόπιστος· να είμαι πιστός, πιστευτός, ειλικρινής και αξιόλογος.

Ευελιξία

Επιμέλεια

Ικανότητα

Διαμεσολαβητής

Χαρούμενος

Ισορροπημένος

Περιπετειώδης

Αφοσιωμένος

Στοχευμένος

Επίμονος (ποτέ μην παραιτηθείς)

Χαλαρός

Ενδιαφερόμενος

Καλός ακροατής

Αποφασιστικός

Ιδεαλιστικός

Αναλυτικός

Πειθαρχημένος

Ανεκτικός

Εμπνευστικός

Υπερασπίζεται τον εαυτό του

Θαρραλέος

Παίρνει πρωτοβουλία

Αξιόπιστος

Γράψε τη δική σου αναφερόμενη αξία εδώ:

Παράρτημα 2 Ταλέντα και ικανότητες

ΦΡΟΝΤΙΣΤΙΚΟΣ	ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΗΤΟΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ	ΗΡΕΜΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΤΗΣ
ΣΕΜΝΟΣ	ΦΙΛΙΚΟΣ	ΦΙΛΟΔΟΞΟΣ
ΕΥΦΥΗΣ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ	ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΣ	ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ	ΤΑΚΤΙΚΟΣ/ΚΑΘΑΡΟΣ/ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΣ
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	ΕΥΕΛΙΚΤΟΣ	ΓΕΝΝΑΙΟΣ
ΑΜΕΣΟΣ	ΛΕΠΤΟΣ	ΕΝΘΟΥΣΙΩΔΗΣ
ΑΣΤΕΙΟΣ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ	ΗΡΕΜΟΣ
ΣΟΒΑΡΟΣ	ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΟΣ	ΣΕΒΑΣΜΙΟΣ
ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ
ΔΥΝΑΤΟΣ/ΙΣΧΥΡΟΣ	ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ	ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ
ΑΝΟΙΧΤΟΜΥΑΛΟΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ	ΑΥΘΟΡΜΗΤΟΣ
ΠΕΙΣΤΙΚΟΣ	ΕΥΕΛΙΚΤΟΣ	ΕΠΙΜΕΛΗΣ
ΙΚΑΝΟΣ	ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗΣ	ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟΣ	ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΔΗΣ	ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΣ
ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΟΣ	ΕΠΙΜΟΝΟΣ (ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΠΑΡΑΙΤΗΘΕΙΣ)	ΧΑΛΑΡΟΣ
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΣ	ΚΑΛΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ	ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ
ΙΔΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ	ΠΕΙΘΑΡΧΗΜΕΝΟΣ
ΑΝΕΚΤΙΚΟΣ	ΕΜΠΝΕΥΣΤΙΚΟΣ	ΥΠΕΡΑΣΠΙΖΕΤΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ
ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ	ΠΑΙΡΝΕΙ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ	ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ

Παράρτημα 3 Ταλέντα και ικανότητες

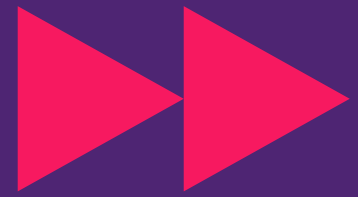
Φιλόδοξος/Πρόθυμος να μάθει
Ειλικρινής
Πολυγλωσσικός
Φροντιστικός
Κομψός
Δημιουργικός
Αφοσιωμένος
Ευέλικτος
Γρήγορος
Φιλικός
Γενναιόδωρος
Καλός στη διαχείριση του χρόνου
Καλός στην επίλυση προβλημάτων
Μπορεί να ακούει καλά
Βοηθητικός Ειλικρινής
Χιουμοριστικός
Καλόσυνάτος/αγαπητικός
Με κίνητρο
Αισιόδοξος
Ανοιχτόμυαλος
Σωστός
Υπομονετικός
Σταθερός
Υπεύθυνος
Πειθαρχημένος
Προσανατολισμένος στην ομάδα
Ανεκτικός
Αξιόπιστος
Ευέλικτος
Αποδοτικός

Τι θα πάρω από αυτή την
εκπαίδευση; Τι έμαθα; Τι θεωρώ
σημαντικό να θυμάμαι;



ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

40



Σε αυτή την εκπαίδευση, θα δουλέψεις στους προσωπικούς σου στόχους, επειδή η σύνδεση με μια βιώσιμη και πράσινη κοινωνία ξεκινά με την ανακάλυψη των δικών σου δυνατών σημείων. Ίσως ήδη ξέρεις πού βρίσκονται τα ταλέντα σου, ή ίσως χρειάζεται ακόμα να το σκεφτείς. Έχεις μοναδικές ιδιότητες που μπορείς να χρησιμοποιήσεις τόσο για την προσωπική όσο και για την επαγγελματική σου ανάπτυξη. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, θα μάθεις πώς να αναγνωρίζεις και να ταυτοποιείς αυτές τις ιδιότητες ώστε να μπορέσεις να τις χρησιμοποιήσεις αποτελεσματικά για την ανάπτυξή σου.



Δραστηριότητα 1 - Θέσπιση στόχων



Στόχοι			
Σημεία δράσης			

Όταν σκέπτεσαι τους "στόχους", σκέψου τα ακόλουθα σημεία:

1. Σκέψου έναν θετικό στόχο
2. Επίλεξε έναν στόχο που μπορείς να πετύχεις
3. Σκέψου τη δράση που πρέπει να κάνεις για να πετύχεις τον στόχο σου
4. Θέσε συγκεκριμένους στόχους ώστε να ξέρεις πότε τους έχεις πετύχει

Παράδειγμα Θέσπισης Στόχων



Στόχοι	Άσκηση	Υγιεινή διατροφή	Διακοπή καπνίσματος
Σημεία δράσης	Περπάτημα για μισή ώρα κάθε μέρα	Μαγείρεμα για τον εαυτό σου	Ζήτησε βοήθεια από έναν γιατρό

Δραστηριότητα 2 – Το προσωπικό σου pitch

ΘΕΩΡΙΑ

Ένα pitch είναι μια σύντομη (1 λεπτό) παρουσίαση για ένα προϊόν, ιδέα, ή για τον εαυτό σου. Λες μια σύντομη ιστορία για τον εαυτό σου, τις ιδιότητές σου και τι σε κάνει ευτυχή. Αυτό είναι διαφορετικό για όλους, αλλά αν έχεις ένα καλό pitch τόσο πιο πιθανό είναι ότι οι άνθρωποι θα σε θυμούνται. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις (μέρη) του pitch σου κατά τη διάρκεια συνομιλιών στο δίκτυό σου, σε μια συνέντευξη εργασίας ή στην επιστολή αίτησής σου. Το να στέκεσαι στη σκηνή και να λες την ιστορία σου θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σου!

Λίστες λέξεων

1. Ελπίδα: Θετικές σκέψεις και όνειρα

Ολλανδικά	Αραβικά	Ουκρανικά	Γαλλικά	Αγγλικά
Vertrouwen	ثقة	Довіряти	Confiance	Trust
Geest	روح	Свідомість	Esprit	Mind
Verdrietig	حزين	Сумний	Triste	Sad
Gedachten	أفكار	Думки	Pensées	Thoughts
Waardevol	ذو قيمة	Цінний	Précieux	Valuable
Geliefd	محبوب	Коханий	Apprécié/Aimé	Loved
Toestemming	الاذن	Дозвіл	Consentement	Consent/Permission
Bleven (Blijven)	بقي	Залишився	Est resté (Rester)	Remained (To remain)
Waarneming	ملاحظة	Спостереження	Perception	Perception
Bewaken	مراقبة	Охороняти	Surveiller	To guard
Stemming	مزاج	Настрій	Vote	Mood
Steunen	يدعم	Підтримувати	Soutenir	To support
Bereiken	تحقيق	Досягати	Atteindre	To achieve

Λιθουανικά	Ιταλικά	Ισπανικά	Ελληνικά
Pasitikėjimas	Sicuro di se stesso	Confianza	Εμπιστοσύνη
Protas	Mente	Mente	Νους
Liūdesys	Triste	Triste	Λυπημένος
Mintys	Pensieri	Pensamientos	Σκέψεις
Vertingumas	Prezioso	Valioso	Πολύτιμος
Meilė	Amato	Amado	Αγαπημένος
Sutikimas / leidimas	Consenso/ Permesso	Consentimiento/ Permiso	Συναίνεση/Άδεια
Išlikimas (išlikti)	Rimanere	Permanecer	Έμεινε (Να παραμείνει)
Suvokimas	Percezione	Percepción	Αντίληψη
Saugoti	Proteggere	Proteger	Να φυλάσσω
Nuotaika	Umore	Estado de ánimo	Να φυλάσσω
Remti	Supporto	Apoyar	Να υποστηρίξω

2. Ταυτότητα: Ποιος είμαι;

Ολλανδικά	Αραβικά	Ουκρανικά	Γαλλικά	Αγγλικά
Aangeboren	خلقي	вроджений	Inné	Innate
Aangeleerde	تعلمت	навчився	Appris	Learned
Eigenschappen	الخصائص	властивості	Propriétés	Characteristics
Nature	طبيعة	природа	Nature	Nature
Nurture	تنشئة	виховувати	Nourir?	Nurture
Biologie	مادة الاحياء	біологія	Biologie	Biology
Genetica	علم الوراثة	генетика	Génétique	Genetics
DNA	الحمض النووي	ДНК	ADN	DNA
Samengesteld	مجتمعة	складений	Constitué	Composed
Gemeenschappelijk	مشتركة	загальний	Commun	Communal
Innerlijk	داخليا	внутрішній	Intérieur	Inner
Uiterlijk	خارجيا	зовнішній вигляд	Extérieur	External
Persoonlijkheid	شخصية	особистість	Personnalité	Personality
Gemeenschap	تواصل اجتماعي	спільнота	communauté	Community
Kenmerken	مميزات	характеристики	Caractéristiques	Characteristics
Zelfbeeld	صورة ذاتية	власний імідж	Image de soi	Self-image
Meervoudig	مضاعف	множинні	Multiple	Multiple
Kwaliteiten	الصفات	якості	Qualités	Qualities
Herleven	إعادة احياء	оживити	Revivre	To revive
Karakter	صفة	характер	Caractère	Character
Trots/Fier	فخور اعزاز /	гордість/ гордий	Fière	Proud
Invloed	تأثير	вплив	Influence	Impact
Situatie	موقف	ситуація	Situation	Situation
Bewust	واعي	обізнаний	Conscient	Aware
Zintuigen	حواس	почуття	Sens	Senses
Realiteit	واقع	реальність	Réalité	Reality
Beschrijven	وصف	описувати	Décrire	To describe
Droevige	حزين	сумно	Triste	Sad
Ervaringen	خبرة	досвідчений	Expériences	Experiences

2. Ταυτότητα: Ποιος είμαι;

Λιθουανικά	Ιταλικά	Ισπανικά	Ελληνικά
Į gimta	Innato	Innato	Έμφυτος
Įgyta	Imparato	Aprendido	Μαθημένος
Charakteristika	Caratteristica	Característico	Χαρακτηριστικό
Prigimtis	Natura	Naturaleza	Φύση
Auklėjimas	Allevamento	Crianza	Ανατροφή
Biologija	Biologia	Biología	Βιολογία
Genetika	Genetica	Genética	Γενετική
DNR	DNA	ADN	DNA
Sudėtinė	Composto	Compuesto	Σύνθετος
Bendruomeninė	Comunale	Comunal	Κοινοτικός
Vidinė	Interno	Interior	Εσωτερικός
Išorinė	Esterno	Externo	Εξωτερικός
Asmenybė	Personalità	Personalidad	Προσωπικότητα
Bendruomenė	Comunità	Comunidad	Κοινότητα
Bruožai	Immagine di sé	Autoimagen	Αυτοεικόνα
Asmeninis įvaizdis	Proprietà	Propiedades	Ιδιότητες
Daugialypė	Molteplici	Múltiple	Πολλαπλός
Savybės	Qualità	Cualidades	Ποιότητες
Atgaivinti	Ravvivare	Revivir	Να αναζωογονώ
Charakteris	Carattere	Carácter	Χαρακτήρας
Pasididžiavimas	Orgoglioso	Orgullosa	Περήφανος
Poveikis	Impatto	Impacto	Αντίκτυπο
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Sąmoningumas	Cosciente	Consciente	Συνειδητός
Pojūčiai	Sensi	Sentidos	Αισθήσεις
Realybė	Realtà	Realidad	Πραγματικότητα
Apibūdinti	Descrivere	Describir	Να περιγράψω
Liūdnas	Triste	Triste	λυπημένο
Patirtis	Esperienza	Experiencia	Εμπειρία

3. Ασφάλεια

Ολλανδικά	Αραβικά	Ουκρανικά	Γαλλικά	Αγγλικά
Manipulatief	متلاعبية	Маніпулятивний	Manipulateur	Manipulative
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
Vermoeidheid	اعياء	Втома	Fatigue	Fatigue
Aanraken	يلمس	Торкатися	Touchant	To touch
Schadelijk	ضار	Шкідливий	Nocif	Harmful
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
In mijn spullen neuzen	التطفل في اشياي	Ритися в моїх речах	Fouiller dans mes affaires	Rummage through my things
Ongegrond	غير صحيحة	Необґрунтовано	Infondé	Unfounded
Bekritisieren	ينتقد	Критикувати	Critiquer/reprocher	To criticise
Voor gek zetten	للاستهزاء ب	Висміювати	Se ridiculiser	Make a fool of...
Beschermen	لنحمي	Захищати	Protéger	To protect
Rol	دور	Роль	Rôle	Role
Diep	عميق	Глибоко	Profondément	Deep
Mening	راي	Думка	Avis/ Opignon	Opinion
Huishouden	اعمال منزلية	Домогосподарство	Ménage	Household

Λιθουανικά	Ιταλικά	Ισπανικά	Ελληνικά
Manipuliavimas	Manipolare	Manipulador	Χειραγωγικός
Pasitikėjimas savimi	Fiducia in sé stessi	Confianza en sí mismo	Αυτοπεποίθηση
Nuovargis	Fatica	Fatiga	Κόπωση
Liesti	Toccare	Tocar	Να αγγίζω
Savigarba	Dannoso	Dañino	Βλαβερός
Žalingas	Autostima	Autoestima	Αυτοπεποίθηση
Knaisiotis Po Mano Daiktus	Rovistando tra le mie cose	Hurgar entre mis cosas	Ψάχνω στα πράγματα μου
Nepagrįstas	Infondato	Infundado	Αβάσιμος
Kritikuoti	Criticare	Criticar	Να επικρίνω
Išjuokti	Fare la figura del ridicolo	Hacer el ridículo...	Να κάνω θεό του κάποιου
Apsaugoti	Proteggere	Proteger	Να προστατεύω
Vaidmuo	Ruolo	Rol	Ρόλος
Gilus	Profundo	Profundo	Βαθύς
Nuomonė	Opinione	Opinión	Γνώμη
Namų ūkis	Casa	Hogar	Νοικοκυριό

4. Συνδεσιμότητα, συνδέσεις και υποστήριξη

Ολλανδικά	Αραβικά	Ουκρανικά	Γαλλικά	Αγγλικά
Steun	دعم	Підтримка	Soutien	Support
Verbonden voelen	يشعر بالاتصال	Відчуття зв'язку	Se sentir connecté	Feel connected
Ergens bij horen	ان تكون جزءا من شيء ما	Приналежність до чогось	Appartenance à quelque chose	Belong to
Vreugde	مرح	радість	Joie	Joy
Kracht	قوة	Потужність	Pouvoir	Power
Beïnvloeden	يؤثر	Впливати	Influencer	To influence
Achterlaten	يترك خلفك	Залишати	Laisser	Leave behind
Verlaten	يغادر	Покидати	Quitter	Abandoned
Opbouwen	انشاء	Нарощувати	Construire	To build up
Eng	مخيف	Обмежений	Effrayant	Scary
Moeite waard	يستحق العناء	Вартий того	Valoir la peine	Worthwhile
Netwerk	شبكة اتصال	Мережа	Réseau	Network
Dagelijks	يومي	Щодня	Quotidiennement	Daily
Mentor	مرشد	Наставник	Mentor	Mentor
Benaderen	الاقتراب	Підходити	Approcher	To approach
Indruk	الانطباع	Враження	Impression	Impression
Manipuleren	معالجة	Маніпулювати	Manipuler	To manipulate
Veroorzaken	السبب	Причина	Cause	Cause
Vertrouwen	الثقة	Довіра	Confiance	Trust
Angst	الخوف	Страх	Peur	Anxiety
Veilig	آمن	Безпека	En sécurité	Safe
Gespreksvaardigheid	مهارة المحادثة	Мовленнєві навички	Aptitude à parler oralement	Speaking skills
Relatie	علاقة	Відношення	Relation	Relation
Gezond/ongezond	صحي/غير صحي	Здоровий/нездоровий	Sain /Malsain	Healthy/unhealthy

4. Συνδεσιμότητα, συνδέσεις και υποστήριξη

Λιθουανικά	Ιταλικά	Ισπανικά	Ελληνικά
Parama	Supporto	Apoyo	Υποστήριξη
Kad esi susijęs	Sentirsi connesso	Sentirse conectado	Νιώθω συνδεδεμένος
Priklausymas	Appartenere	Pertenecer	Ανήκω σε
Džiaugsmas	Allegria	Alegría	Χαρά
Galia	Potere	Poder	Δύναμη
Įtaka	Influenzare	Influir	Να επηρεάζω
Palikimas	Lasciarsi alle spalle	Dejar atrás	Να αφήσω πίσω
Apleistas	Abbandonato	Abandonado	Εγκατάλειψη
Kūrimas	Costruire	Construir	Να δημιουργώ
Baimė	Allarmante	Aterrador	Τρομακτικό
Vertingumas	Ne vale la pena	Vale la pena	Αξιόλογο
Tinklas	Griglia	Red	Δίκτυο
Kasdienybė	Diario	Diario	Καθημερινά
Mentorius	Mentore	Mentor	Μέντορας
Priartėjimas	Approccio	Acercarse	Να προσεγγίζω
Įspūdis	Impressione	Impresión	Εντύπωση
Manipuliavimas	Manipolare	Manipular	Να χειραγωγώ
Priežastis	Causa	Causa	Αιτία
Pasitikėjimas	Fiducia	Confianza	Εμπιστοσύνη
Nerimas	Ansia	Ansiedad	Ανησυχία
Saugumas	Sicuro	Seguro	Ασφαλής
Kalbėjimo įgūdžiai	Capacità di parlare	Habilidades para hablar	Δεξιότητες ομιλίας
Santykiai	Relazione	Relación	Σχέση
Sveikas / Nesveikas	Sano/non sano	Saludable/insalubre	Υγιής/ανθυγιής

5. Ανθεκτικότητα

Ολλανδικά	Αραβικά	Ουκρανικά	Γαλλικά	Αγγλικά
Veerkracht	مرونة	Стійкість	Résilience	Resilience
Mentaal	عقليا	Розумовий	Mental	Mental
Motivatie	تحفيز	Митивація	Motivation	Motivation
Symptomen	اعراض	Симптоми	Symptômes	Symptoms
Hartslag	نبض القلب	Серцебиття	Fréquence cardiaque	Pulse
Bloeddruk	ضغط الدم	Артеріальний тиск	Tension artérielle	Blood pressure
Chronisch	مزمن	Хронічний	Chronique	Chronic
Hormoon	هرمون	Гормон	Hormone	Hormone
Geïrriteerd	مزعج	Роздратований	Irrité	Irritated
Concentratie	تركيز	Концентрація	Concentration	Concentration
Piekeren	قلق	Обмірковувати	S'inquiéter	To brood
Attitude	موقف سلوكي	Ставлення	Attitude	Attitude
Situatie	الموقف	Ситуація	Situation	Situation
Coping/Omgaan met	التأقلم /التعامل مع	Впоратися/ мати справу з	Faire face à/ Traiter	Cope with/Coping
Gebeurtenis	حدث	Подія	Événements	Event
Vermoeid	مرهق	Втомлений	Fatigue	Weary
Lichaam	جسم	Тіло	Corps	Body
Ontspannen	الإسترخاء	Розслаблений	Se détendre	To relax
Oorzaken	أسباب	Причини	Causes	Causes

Λιθουανικά	Ιταλικά	Ισπανικά	Ελληνικά
Atsparumas	Resilienza	Resiliencia	Ανθεκτικότητα
Psichinis	Mentale	Mental	Ψυχική
Motyvacija	Motivazione	Motivación	Κίνητρο
Simptomai	Sintomi	Síntomas	Συμπτώματα
Pulsas	Pulsioni	Pulso	Σφυγμός
Kraujospūdis	Pressione sanguigna	Presión arterial	Αρτηριακή πίεση
Lėtinis	Cronico	Crónico	Χρόνιος
Hormonas	Ormoni	Hormona	Ορμόνη
Dirglus	Irritato	Irritado	Εκνευρισμένος
Koncentracija	Concentrazione	Concentración	Συγκέντρωση
Mąstyti	Pensare	Pensar	Να σκέφτομαι συνεχώς
Požiūris	Atteggiamento	Actitud	Στάση
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Susidoroti / Susidorojimas	Affrontare	Afrontar	Αντιμετωπίζω/αντιμετώπιση
Įvykis	Situazione	Evento	Γεγονός
Nuovargis	Fatica	Cansancio	Κουρασμένος
Kūnas	Corpo	Cuerpo	Σώμα
Atsipalaiduoti	Rilassarsi	Relajarse	Να χαλαρώνω
Priežastys	Cause	Causas	Αιτίες

6. Εργασία με ταλέντο

Ολλανδικά	Αραβικά	Ουκρανικά	Γαλλικά	Αγγλικά
Kwaliteiten	الصفات	Якості	Qualités	Qualities
Vaardigheden	مهارات	Навички	Compétences	Skills
Talenten	مواهب	Таланти	Talents	Talents
Zorgzaam	رعاية	Турботливий	Bienveillance	Caring
Humoristisch	روح الدعابة	З почуттям гумору	Humoristique	Humorous
Geduldig	صبور	пацієнт	Patient	Patient
Eerlijk	صراحة	Справедливий	Honnête	Honest
Loyal	مخلص	Самовідданий	Loyal	Loyal
Opvrolijken	سطع	Підбадьорити	Réconforter	To cheer up
Rituelen	طقوس	Ритуали	Rituels	Rituals
Bescheiden	محتشم	Скромний	Modeste	Modest
Vastbesloten	يحدد	Рішучий	Déterminé à	Determined
Ruimdenkend	منفتح	Відкритий	Ouverture d'esprit	Open-minded
Overtuigend	مقتنع	Переконливий	Persuasif	Convincing
Evenwichtig	متوازن	Збалансований	Equilibre	Balanced
Doelgericht	موجهة نحو الهدف	Цілеспрямований	Ciblé	Targeted
Belangstellend	مهتم بالامر	Зацікавлений	Intéressé	Interested
Tolerant	متسامح	Толерантний	Tolérant	Tolerant
Durf	تجرؤ	Сміливий	Audace	Dare
Doorzetter	انطلق	Здобувач	Persévérant	Go-getter
Bemiddelaar	وسيط	Посередник	Médiateur	Mediator
Vrijgevig	كريم	Щедрий	Généreux	Generous
Subtiel	رقيق	Тонкий	Subtil	Subtle
Veelzijdig	متعدد الجوانب والاستعمالات	Універсальний	Polyvalent	Versatile
Betrouwbaar	جدير بالثقة	Заслужує на довіру	Fiable	Trustworthy
Zelfverzekerd	واثق	Впевнений	Confiant	Confident
Ambitieux	طموح	Амбітний	Ambitieux	Ambitious
Dapper	شجاع	Хоробрий	Courageux	Courageous
Attent	وقور	Уважний	Attentif	Considerate
Spontaan	بطريقة عفوية	Спонтанний	Spontané	Spontaneous
IJverig	مجتهد	Старанний	Diligent	Diligent
Orgewekt	فرح	Збуджений	Joyeux	Excited
Toegewijd	مخلص	Посвячений	Dédié/ dévoué	Committed
Vastberaden	يحدد	Визначений	Déterminer	Determined
Gedisciplineerd	منضبط	Дисциплінований	Discipliner	Disciplined
Beheerst	يتقن	Контрольований	Maitrise	Controlled

6. Εργασία με ταλέντο

Λιθουανικά	Ιταλικά	Ισπανικά	Ελληνικά
Savybės	Qualità	Cualidades	Ιδιότητες
Igūdžiai	Abilità	Habilidades	Δεξιότητες
Talentai	Talenti	Talentos	Ταλέντα
Rūpestingas	Affettuoso	Cariñoso	Φροντιστικός
Turintis humoro jausmą	Umoristico	Humorístico	Υπομονετικός
Kantrus	Paziente	Paciente	Ειλικρινής
Sąžiningas	Onesto	Honesto	Πιστός
Ištikimas	Leale	Leal	Να ενθαρρύνω
Gebantis pras-kaidrinti nuotaiką	Incoraggiare	Animar	Τελετουργίες
Vertinantis Ritualus	Rituali	Rituales	Σεμνός
Kuklus	Modesto	Modesto	Αποφασιστικός
Ryžtingas	Determinato	Determinado	Ανοιχτόμυαλος
Atviras Naujoms Idėjoms	Mente aperta	Mente abierta	Πειστικός
Ištikinamas	Convincente	Convincente	Ισορροπημένος
Subalansuotas	Equilibrato	Equilibrado	Στοχευμένος
Kryptingas	Obiettivo	Objetivo	Ενδιαφερόμενος
Besidomintis	Interessato	Interesado	Ανεκτικός
Tolerantiškas	Tollerante	Tolerante	Τολμώ
Drįstantis Imtis Veiksmų	Grassetto	Atrevido	Δυναμικός
Veiklus ir iniciatyvus	Imprenditore	Emprendedor	Διαμεσολαβητής
Gebantis tarpininkauti	Mediatore	Mediador	Γενναιόδωρος
Dosnus	Generoso	Generoso	Λεπτός
Taktiškas	Impercettibile	Sutil	Ευέλικτος
Universalus	Versalite	Versátil	Αξιόπιστος
Patikimas	Affidabile	Confiable	Αυτοπεποίθητος
Savimi pasitikintis	Sicuro	Seguro	Φιλόδοξος
Ambicingas	Ambizioso	Ambicioso	Θαρραλέος
Drąsus	Coraggioso	Valiente	γενναίος
Dėmesingas Kitiems	Considerato	Considerado	Προσεκτικός
Spontaniškas	Spontaneo	Espontáneo	Αυθόρμητος
Darbštus	Diligente	Diligente	Επιμελής
Entuziastingas	Entusiasta	Entusiasmo	Ενθουσιασμένος
Atsidavęs	Impegnato	Comprometido	Αφοσιωμένος
Drausmingas	Determinato	Determinado	Αποφασιστικός
Susivaldęs	Disciplinato	Disciplinado	πειθαρχημένος
Kontroliuojamas	Controllato	Controlado	Ελεγχόμενος

7. Προσωπικοί στόχοι

Ολλανδικά	Αραβικά	Ουκρανικά	Γαλλικά	Αγγλικά
Doel	هدف	Мета	But	Goal
Droombaan	وظيفة احلامي	Омріяна робота	Job derêve	Dream job
Trede	خطوة	Крок	Etape	Step
Richting	اتجاه	Напрямок	Direction	Direction
Realistisch	واقعي	Реалістичний	Réaliste	Realistic
Actiepunten	نقاط العمل	Точки дії	Points d'action	Action points
Verlangen	رغبة	Бажати	Désir	To desire
Bereikbaar/ Onbereikbaar	متاحة/غير متاحة	Досяжно/ недосяжно	réalisable/ inaccessible	Attainable/unattainabl
Stappenplan	دليل تفصيلي	Дорожна карта	Feuille de route	Roadmap
Vrijwilligerswerk	عمل تطوعي	Волонтерська робота	Travail bénévole	Voluntary work
Halen	يحضر	Отримати	Réaliser	To get
Wens	امنية	Бажання	Désir	Wish

Λιθουανικά	Ιταλικά	Ισπανικά	Ελληνικά
Tikslas	Obiettivo	Objetivo	Στόχος
Svajonių Darb	Lavoro dei sogni	Trabajo soñado	Όνειρο δουλειάς
Žingsnis	Superato	Paso	Βήμα
Kryptis	Direzione	Dirección	Κατεύθυνση
Realistiškas	Realista	Realista	Ρεαλιστικός
Veiksmi	Punti di azione	Puntos de acción	Σημεία δράσης
Noras	Volere	Desear	Να επιθυμώ
Pasiekiamas / Ne- pasiekiamas	Raggiungibile/Irra- ggiungibile	Alcanzable/ inalcanzable	Εφικτός/ ανεφικτός
Planas	Tabella di marcia	Hoja de ruta	Χάρτης δρόμου
Savanoriška veikla	Lavoro volontario	Trabajo voluntari	Εθελοντική εργασία
Gauti	Ottenere	Conseguir	Να παίρνω
Noras	Desiderio	Deseo	Επιθυμία

Σημειώσεις:

Σημειώσεις:

Σημειώσεις:

Σημειώσεις:

Σημειώσεις:

