

CITIZENS  XCELERATOR



# ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

Είναι η δεξιότητα να κατανοούμε και να ρυθμίζουμε προσωπικά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές

Autorregulação

---

Autorregulación

---

Selbstregulation

---

Self-regulation

---

Autoregolazione

---

Autocontrol

---

Samokontrola

---

Auto-regulació



Πώς νιώθω σήμερα  
Μπορώ να καταλάβω τα σήματα που μου στέλνει το σώμα μου  
Καταλαβαίνω τα συναισθήματά μου και προσπαθώ να ανταποκριθώ στις καταστάσεις με τον κατάλληλο τρόπο  
Είμαι αισιόδοξος όσον αφορά τη μάθησή μου



**Δραστηριότητα 1:**  
Ποιός είμαι

**Δραστηριότητα 2:**  
σταυροδρόμι



Όταν ξεκινάς την εκπαίδευση σε ένα δύσκολο αντικείμενο θα αντιμετωπίσεις δύσκολα συναισθήματα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε αυτά τα συναισθήματα και να διατηρήσουμε την αισιοδοξία.

Όταν αισθάνεσαι υπερφορτωμένος, πρέπει να θέσεις προτεραιότητες για να ρυθμίσεις τα συναισθήματά σου, τις σκέψεις, τις αξίες και τις συμπεριφορές σου

Όταν βρίσκεσαι σε μια αγχωτική κατάσταση, πρέπει να αναγνωρίσεις τι αισθάνεσαι για να ανταποκριθείς με τον πιο κατάλληλο τρόπο.



# ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Είναι η δεξιότητα να προσαρμόζεσαι στις αλλαγές και να βρίσκεις νέες λύσεις

Flexibilitat

---

Flexibilidad

---

Flexibilität

---

Flexibility

---

Flessibilità

---

Flexibilitatea

---

Felksibilnost

---

Flexibilitat



Πώς νιώθω όταν αλλάζουν τα πράγματα  
Μπορώ να αλλάξω τη γνώμη και άποψή μου όταν  
λαμβάνω νέες πληροφορίες  
Μπορώ να διαχειριστώ ξαφνικές αλλαγές στο  
περιβάλλον μου  
Μπορώ να προσαρμοστώ σε μια μετάβαση στη ζωή  
μου χωρίς να χάσω τους στόχους μου



### **Δραστηριότητα 1:**

Διατάσεις για το  
μυαλό

### **Δραστηριότητα 2:**

Ταξιδεύοντας στην  
Αλλαγή



Όταν ξεκινάς μια νέα δουλειά, ακόμα κι αν είσαι ειδικός στον τομέα σου, θα  
πρέπει να μάθεις τον νέο τρόπο εργασίας, την κουλτούρα και τους ανθρώπους

Όταν συζητάς με άλλους ανθρώπους και προκύπτουν νέες πληροφορίες, θα  
πρέπει να αναθεωρήσεις την άποψή σου

Όταν ένα νέο πρόγραμμα/εφαρμογή/σύστημα είναι εγκατεστημένο στον  
υπολογιστή σου, θα πρέπει να το μάθεις



CITIZENS ACCELERATOR



## ΕΥΕΞΙΑ

Είναι η δεξιότητα να είσαι υγιής, χαρούμενος και καλά, με φίλους, οικογένεια και γείτονες

Bem-estar

---

Bienestar

---

Wohlbefinden

---

Well-being

---

Benessere

---

Starea de bine

---

Dobrobit

---

Benestar



Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που κάνω ήδη για να χαλαρώσω  
Πόσο συχνά κάνω πράγματα που με βοηθούν να χαλαρώσω  
Όταν δεν είμαι καλά, ξέρω σε ποιες υπηρεσίες/άτομα μπορώ να βασιστώ;



**Δραστηριότητα 1:**  
Επαναφόρτιση και χαλάρωση



Όταν αντιμετωπίζεις καταστάσεις στρες ή άγχους, είναι σημαντικό να προσδιορίσεις ποιες δραστηριότητες μπορείς να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα ή ποιες υπηρεσίες μπορείς να αναζητήσεις.

Όταν έχεις ελεύθερο χρόνο και θέλεις να κάνεις κάτι που θα σε ωφελήσει

Όταν δεν είσαι σίγουρος για το πώς να χαλαρώσεις και να αποφορτιστείς, πρέπει να προσδιορίσεις ποιες δραστηριότητες σε βοηθούν να χαλαρώσεις και είναι υγιείς για εσένα και τους άλλους.



# ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Είναι η δεξιότητα να βλέπεις από την οπτική των άλλων και να αναγνωρίζεις τα συναισθήματά τους

Empatia

---

Empatía

---

Empathie

---

Empathy

---

Empatia

---

Empatie

---

Empatija

---

Empatia



Μπορώ να μπω στη θέση των άλλων λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορές τους (εθνοφυλετικό, σεξουαλικό προσανατολισμό, θρησκευτικές πεποιθήσεις, οποιαδήποτε άλλη)

Προσέχω τι θέλουν να μου πουν οι άνθρωποι, ακούγοντας τους προσεκτικά, κοιτάζοντάς τους στα μάτια, με γνήσιο ενδιαφέρον



**Δραστηριότητα 1:**

Κι αν ήμουν εγώ

**Δραστηριότητα 2:**

Αισθάνομαι μέσα από τα δικά σου μάτια

**Δραστηριότητα 3:**

Άγγιξε και Πες!



Όταν μιλάς με κάποιον που έχει διαφορετική γνώμη από εσένα, πρέπει να κατανοείς τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και τις αξίες του άλλου.

Όταν λαμβάνεις μια αρνητική απάντηση από κάποιον, είναι σημαντικό να καταλάβεις γιατί.

Όταν έχεις μια σύγκρουση με κάποιον, είναι σημαντικό να σκεφτείς την οπτική του άλλου.

CITIZENS XELERATOR



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Είναι η δεξιότητα να αλληλεπιδράς και συμμετέχεις σε συνομιλίες με άλλους

Comunicação

---

Comunicación

---

Kommunikation

---

Communication

---

Comunicazione

---

Comunicare

---

Komunikacija

---

Comunicació



Είμαι καλός ακροατής  
Επικοινωνώ με καλό τρόπο και σεβασμό και  
προσαρμόζω τον τρόπο που μιλάω στα διαφορετικά  
πλαίσια  
Είμαι καλός στο να καταλαβαίνω τη γλώσσα του  
σώματος των άλλων



**Δραστηριότητα 1:**  
Ας  
επικοινωνήσουμε

**Δραστηριότητα 2:**  
Διαχείριση  
συγκρούσεων



Στη δουλειά σου, είναι σημαντικό να μπορείς να αλληλεπιδράς με τους  
συναδέλφους και τα αφεντικά σου.  
Όταν συζητάς με τους φίλους και την οικογένεια σου, πρέπει να μπορείς να τους  
κατανοείς και να είσαι ξεκάθαρος-η και διεκδικητικός-η όπου χρειάζεται.

Όταν παραγγέλνεις φαγητό σε ένα εστιατόριο, πρέπει να είσαι σαφής και να  
προσαρμόσεις τη γλώσσα στο πλαίσιο.

Όταν πηγαίνεις στο γιατρό, πρέπει να επικοινωνείς με σαφήνεια και να  
προσαρμόσεις τη γλώσσα στο πλαίσιο.

CITIZENS XELERATOR



# ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η δεξιότητα να συνεργάζεσαι για  
έναν κοινό στόχο.

Colaboração

---

Colaboración

---

Zusammenarbeit

---

Collaboration

---

Collaborazione

---

Colaborare

---

Suradnja

---

Col·laboració



Νιώθω κίνητρο να συνεργαστώ με άλλους σε δραστηριότητες και έργα;  
Πιστεύω ότι ο σεβασμός και η ισότητα είναι σημαντικά όταν αλληλεπιδράς με άλλους ανθρώπους;  
Μπορώ να αντιμετωπίσω διαφωνίες ή συγκρούσεις με τα μέλη της ομάδας μου;



**Δαστηριότητα 1:**  
Συν-εργαζόμαστε

**Δραστηριότητα 2:**  
Χρειάζεται ένα χωριό...



Όταν εκτελείς μια ομαδική δραστηριότητα σε μια εκπαίδευση, πρέπει να συνεργαστείς με άλλους.

Όταν εργάζεσαι μαζί σε ένα έργο μεταξύ των γενεών -με άτομα όλων των ηλικιών, για παράδειγμα καθαρίζοντας ένα πάρκο, πρέπει να συνεργαστείς.

Όταν συζητάς ένα κοινό πρόβλημα σε μια δημοτική συνέλευση πρέπει να λαμβάνεις υπόψη τις απόψεις όλων για να βρείτε μια κοινή λύση.



CITIZENS  ACCELERATOR



# ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η δεξιότητα να μαθαίνεις νέες δεξιότητές και  
να αποκτάς αυτοπεποίθηση

Mentalidade de  
crescimento

---

Predisposición de  
crecimiento

---

Auf Weiterentwicklung  
ausgerichtete Haltung

---

Growth mindset

---

Mentalità di crescita

---

Mentalitatea de  
creștere

---

Razmišljanje koje  
donosi rast

---

Predisposició al  
creixement



Πιστεύω ότι οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν κάτι νέο και να βελτιώσουν τις ικανότητές τους μέσω της αφοσίωσης και της προσπάθειας;  
Νιώθω κίνητρο να μάθω και να βελτιώσω τις ικανότητές μου;  
Βλέπω την αποτυχία ως μια ευκαιρία να ενισχύσω και να βελτιώσω τις ικανότητές μου;



### **δραστηριότητα 1:**

Τι μας διδάσκουν οι κακές εμπειρίες;

### **Δραστηριότητα 2:**

Ποιο είναι το δικό σου σκεπτικό;



Όταν κάνεις αίτηση για μια νέα θέση εργασίας ή όταν ξεκινάς μια διαφορετική λειτουργία, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την νοοτροπία ανάπτυξης για να βελτιώσεις τις ικανότητές σου.

Όταν γίνεις γονιός ή παππούς και γιαγιά, θα χρειαστείς να μάθεις νέες ικανότητες

Όταν αναζητάς εκπαίδευση για να βελτιώσεις μια ικανότητα ή να μάθεις κάτι νέο, πρέπει να είσαι περίεργος/-η και να έχεις κίνητρο για να μάθεις κάτι νέο..



# ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Η δεξιότητα να αντιμετωπίζεις την αβεβαιότητα, την πολυπλοκότητα και την αλλαγή.

Pensamento  
crítico

---

Pensamiento  
crítico

---

Kritisches Denken

---

Critical thinking

---

Pensiero critico

---

Gândire critică

---

Kritičko  
razmišljanje

---

Pensament crític



Μπορώ να διακρίνω φήμες, απόψεις και γεγονότα;  
Μπορώ να αξιολογήσω την εγκυρότητα και την ορθότητα των πληροφοριών που έχω λάβει;  
Μπορώ να βρω λύσεις σε κάποια προβλήματα  
Μπορώ να στοιχειοθετήσω την άποψη μου; Μπορώ να χρησιμοποιήσω στοιχεία σε μια διαφωνία αν κάποιος με προκαλέσει;



**Δραστηριότητα 1:**

Είναι γεγονός ή άποψη;

**Δραστηριότητα 2:**

Υποθέσεις  
πρόκλησης

**Δραστηριότητα 3:**

Ψευδείς ειδήσεις



Όταν διαβάζεις κάποιες ειδήσεις στο διαδίκτυο, πρέπει να συνειδητοποιήσεις εάν κάτι είναι γεγονός ή άποψη κάποιου άλλου.

Όταν κάποιος σου λέει κάποιες ιστορίες, πρέπει να συνειδητοποιήσεις αν κάτι είναι γεγονός ή άποψη κάποιου άλλου.

Όταν δεν είσαι σίγουρος και έχεις 2 διαφορετικές απόψεις σχετικά με ένα σημαντικό θέμα για εσένα, πρέπει να συγκρίνεις και να αναλύσεις πληροφορίες για να καταλήξεις σε ένα συμπέρασμα.



## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η δεξιότητα να σκέφτεσαι και να συζητάς πώς μαθαίνεις καλύτερα.

Gestão da  
aprendizagem

---

Gestión de  
aprendizaje

---

Lernmanagement

---

Managing learning

---

Gestione  
dell'apprendimento

---

Gestionarea  
învățării

---

Upravljanje  
učenjem

---

Gestió  
d'aprenentatge



Έχω την αίσθηση ότι μαθαίνω ακόμα; Γιατί;  
Σκέφτομαι συνήθως τι θα ήθελα να μάθω;  
Ξέρω που να στραφώ για υποστήριξη όταν θέλω να μάθω κάτι νέο;  
Σκέφτομαι συνήθως τι ξέρω ή τι πρέπει να μάθω;



**Δραστηριότητα 1:**  
Φανάρια

**Δραστηριότητα 2:**  
Ξεκλείδωμα  
μάθησης



Όταν παραλαμβάνεις καινούρια εξαρτήματα/ συσκευές στο σπίτι και δεν ξέρεις πως να τα χρησιμοποιήσεις, πρέπει να είσαι ικανός να καταλάβεις ότι πρέπει να μάθεις να τα χρησιμοποιείς και να το κάνεις

Όταν ξεκινάς μια καινούρια δουλειά και δεν έχεις την εμπειρία, πρέπει να μάθεις τις ευθύνες και τις δραστηριότητες της θέσης

Όταν σκέφτεσαι να δουλέψεις/σπουδάσεις/ταξιδέψεις σε μια ξένη χώρα, είναι πολύ σημαντικό να μάθεις την γλώσσα, να σχεδιάσεις πως θα την μάθεις και ποιος θα σε υποστηρίξει σε αυτό