

ΠΡΟΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πίνακας Περιεχομένων

1	ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ	1
2	ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	1
2.1	Πέντε βασικές συμπεριφορές για την επίδειξη προδραστικότητας	2
2.2	Ανάληψη πρωτοβουλιών	2
3	ΕΣΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΣΩΣΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ: Ο ΚΥΚΛΟΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ	3
3.1	Πώς να διευρύνετε τον Κύκλο Επιρροής σας	5
4	ΠΡΟΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	6
4.1	Οι προδραστικές δεξιότητες	7
4.2	Πώς να βελτιώσετε τη λήψη πρωτοβουλιών και την προδραστικότητά σας	8
4.3	Ανάληψη υποχρεώσεων	9
5	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	11
6	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	12

1 ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ

Σε αυτό το μάθημα, θα μάθετε:

- Σχετικά με την έννοια και τη σημασία της προδραστικότητας
- Σχετικά με τον «Κύκλο επιρροής»
- Τι σημαίνει προδραστικότητα και ανάληψη πρωτοβουλιών στο χώρο εργασίας.

2 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Είστε προδραστικοί/ενεργητικοί όταν αναλαμβάνετε την ευθύνη για τη ζωή και τις πράξεις σας και δεν ψάχνετε για δικαιολογίες στις περιστάσεις και στους ανθρώπους. Το να είστε υπεύθυνοι σημαίνει ότι είστε σε θέση να ανταποκριθείτε σε οποιαδήποτε κατάσταση. Αποφασίζετε μόνοι σας τι θα κάνετε σε κάθε κατάσταση - ποια προσέγγιση και ποια στάση θα κρατήσετε. **Η συμπεριφορά σας είναι αποτέλεσμα των αποφάσεών σας και όχι των συνθηκών.**

Από την άλλη πλευρά, οι αντιδραστικοί άνθρωποι επηρεάζονται από το φυσικό τους περιβάλλον (για παράδειγμα, αν βρέξει, αν έχουν κακή διάθεση) και από το κοινωνικό τους περιβάλλον (για παράδειγμα, αν οι άλλοι τους επαινούν αισθάνονται καλά, αλλά αν τους επικρίνουν, γίνονται αμυντικοί). Ενώ οι ενεργητικοί άνθρωποι καθοδηγούνται από εσωτερικευμένες αξίες και δεν αφήνουν το περιβάλλον να τους ελέγχει, οι αντιδραστικοί άνθρωποι καθοδηγούνται από τα συναισθήματα, τις περιστάσεις, τις συνθήκες και το περιβάλλον τους.

Η απλούστερη εξήγηση της προδραστικότητας είναι η ικανότητα να κάνετε πράγματα πριν χρειαστεί να τα κάνετε (για παράδειγμα: κάνετε τακτικά σέρβις στο αυτοκίνητο πριν αυτό χαλάσει). Αν ανταποκρίνεστε στις καταστάσεις και στους ανθρώπους με τον τρόπο που εσείς επιλέγετε, αν κάνετε τα πράγματα εγκαίρως και με δική σας πρωτοβουλία, θα βιώσετε μεγαλύτερη ψυχική ηρεμία και ικανοποίηση.

ΑΣΚΗΣΗ

Σκεφτείτε την τελευταία φορά που επηρεαστήκατε αρνητικά από το περιβάλλον σας (συνθήκες ή ανθρώπους). Θα μπορούσατε να αντιδράσετε διαφορετικά; Πώς;

2.1 Πέντε βασικές συμπεριφορές για την επίδειξη προδραστικότητας

Υπάρχουν 5 απλές συμβουλές για να επιδείξετε πιο προδραστική συμπεριφορά:

- **Πρόβλεψη** - Οι ενεργητικοί άνθρωποι μαθαίνουν να προβλέπουν τις προκλήσεις και τα γεγονότα και σπάνια αιφνιδιάζονται. Μαθαίνουν πώς λειτουργούν τα πράγματα- αναζητούν μοτίβα και ρουτίνες καθώς και καθημερινές πρακτικές. Δεν περιμένουν οι εμπειρίες του παρελθόντος να είναι πρόγνωση για το μέλλον, αλλά χρησιμοποιούν τη δημιουργικότητα και τη λογική.
- **Πρόληψη** - Οι ενεργητικοί άνθρωποι προβλέπουν πιθανά εμπόδια που οι άλλοι θεωρούν αναπόφευκτα και αναζητούν τρόπους να τα ξεπεράσουν πριν αυτά γίνουν δυσβάσταχτα προβλήματα.
- **Σχέδιο** - Οι ενεργητικοί άνθρωποι προβλέπουν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες και σχεδιάζουν τι μπορούν να κάνουν σήμερα για να εξασφαλίσουν την επιτυχία αύριο.
- **Συμμετοχή** - Οι ενεργητικοί άνθρωποι συμμετέχουν στην εξεύρεση λύσεων. Δεν αντιδρούν απλώς στις ενέργειες των άλλων ανθρώπων, αλλά συμμετέχουν, παίρνουν πρωτοβουλίες και συμβάλλουν.
- **Εκτέλεση** - Οι ενεργητικοί άνθρωποι αναλαμβάνουν έγκαιρη και αποτελεσματική δράση και δεν αναβάλλουν. Θεωρούν τους εαυτούς τους υπεύθυνους για τις αποφάσεις τους.

2.2 Ανάλυση πρωτοβουλιών

Η ανάλυση μιας πρωτοβουλίας σημαίνει ότι έχετε τη δύναμη ή την ευκαιρία να δράσετε ή να αναλάβετε την ευθύνη πριν από τους άλλους. Είναι στη φύση του ανθρώπου να ενεργεί ή να μην ενεργεί. Δεν έχετε μόνο την ικανότητα να επιλέγετε την αντίδρασή σας σε συγκεκριμένες περιστάσεις, αλλά και την ικανότητα να δημιουργείτε εσείς τις περιστάσεις.

Το να έχετε πρωτοβουλία σημαίνει ότι αναγνωρίζετε την ευθύνη σας να διαμορφώνετε τα πράγματα.

Υπάρχει τεράστια διαφορά μεταξύ των ατόμων που παίρνουν πρωτοβουλίες και εκείνων που δεν παίρνουν. Για να αναπτυχθείτε προσωπικά και επαγγελματικά και να αναπτύξετε νέες δεξιότητες, πρέπει να αναλάβετε πρωτοβουλίες - πρέπει να αναλάβετε την ευθύνη να δράσετε και να μην περιμένετε κάποιον ή κάτι άλλο να σας απομακρύνει από τη στασιμότητα.

ΑΣΚΗΣΗ

Σκεφτείτε την εκπαιδευτική σας πορεία (την τελευταία τυπική ή άτυπη εκπαίδευσή σας). Πήρατε εσείς την πρωτοβουλία να επιλέξετε τη σχολή/το μάθημα με βάση τις προτιμήσεις και τους στόχους σας ή σας «επιβλήθηκε» από τους γονείς/άλλους ανθρώπους, την μικρή απόσταση από το σπίτι ή άλλες περιστάσεις;

3 ΕΣΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΣΩΣΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ: Ο ΚΥΚΛΟΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ

Μπορείτε να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία σχετικά με το βαθμό προδραστικότητάς σας, εξετάζοντας πού επικεντρώνετε το χρόνο και την ενέργειά σας. Ο καθένας έχει διαφορετικές ανησυχίες: η υγεία σας, τα παιδιά σας, οι προκλήσεις στη δουλειά, οι συγκρούσεις στον κόσμο, το περιβάλλον... Ας διαχωρίσουμε τα πράγματα που βρίσκονται στον κατάλογο των προβληματισμών σας σε δύο κατηγορίες:

- **Κύκλος ανησυχίας** - Όλα τα πράγματα στη ζωή σας (προσωπικά και επαγγελματικά) που σας επηρεάζουν, αλλά δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα γι' αυτά και δεν τα ελέγχετε (γνώμες και αποφάσεις άλλων ανθρώπων, ο καιρός, η κίνηση, η τιμή της βενζίνης...)
- **Κύκλος επιρροής** - Όλα τα πράγματα στη ζωή σας (προσωπικά και επαγγελματικά) στα οποία έχετε απόλυτο έλεγχο και για τα οποία μπορείτε να κάνετε κάτι (η στάση, η συμπεριφορά και οι πράξεις σας, τα πράγματα που λέτε...)

Πού επικεντρώνετε τον περισσότερο χρόνο και την ενέργειά σας, στον κύκλο της ανησυχίας ή στον κύκλο της επιρροής;



ΠΡΟΔΡΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ - Επικεντρώνετε την ενέργειά σας στον κύκλο επιρροής, δουλεύοντας σε πράγματα που μπορείτε να επηρεάσετε. Δουλεύοντας για τον εαυτό σας αντί να ανησυχείτε για τις συνθήκες, είστε σε θέση να επηρεάσετε τις συνθήκες. Η θετική ενέργεια διευρύνει τον Κύκλο Επιρροής:



ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ - Επικεντρώνετε την ενέργειά σας στον Κύκλο της Ανησυχίας, δίνοντας στα περιεχόμενα του κύκλου τη δυνατότητα να σας ελέγχει. Δεν αναλαμβάνετε πρωτοβουλίες για να επιβάλλετε θετική αλλαγή. Η αρνητική ενέργεια μειώνει τον Κύκλο Επιρροής σας:



3.1 Πώς να διευρύνετε τον Κύκλο Επιρροής σας

Για να διευρύνετε τον Κύκλο Επιρροής σας, πρέπει να δεσμευτείτε ότι θα κάνετε μικρές αλλά συνεχείς δράσεις στον Κύκλο σας. Η συγκέντρωσή σας και η ενέργειά σας πρέπει να στραφούν σε πράγματα στη ζωή σας που μπορείτε να ελέγξετε και να επηρεάσετε, και να απομακρυνθούν από τα πράγματα στη ζωή σας που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Για να κάνετε αυτή την αλλαγή και να έχετε μόνιμες αλλαγές συμπεριφοράς, θα πρέπει:

- **Να είστε ανοιχτοί στην αλλαγή** - Όταν προσπαθείτε να υλοποιήσετε τους στόχους και τις αποφάσεις σας, πρέπει να γνωρίζετε ότι απαιτείται αλλαγή στη ζωή σας, θα πρέπει να είστε ανοιχτοί σε αυτή την αλλαγή.
- **Να είστε προσηλωμένοι** - Για να κάνετε διαρκείς αλλαγές συμπεριφοράς, πρέπει να είστε προσηλωμένοι στις δράσεις που αναλαμβάνετε.
- **Να έχετε επίγνωση του αυτοδιαλόγου σας** - Πρέπει να χρησιμοποιείτε προδραστική γλώσσα για να ενισχύετε τις δυνατότητές σας (για παράδειγμα: «Επιλέγω» αντί για «Δεν μπορώ»- «Ας δούμε τις εναλλακτικές λύσεις» αντί για «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα»).

- **Να έχετε σαφείς προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους** - Το να μην γνωρίζετε αρκετά για τους στόχους σας μπορεί να αποτελέσει μεγάλη πρόκληση όταν προσπαθείτε να τους επιτύχετε. Πρέπει να αφιερώσετε χρόνο και να μάθετε σχετικά με τη διαδικασία πριν την ξεκινήσετε.
- **Να είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε τις αποτυχίες** - Δεν έχετε την πολυτέλεια να τα παρατήσετε μετά από μία ή δύο αποτυχίες όταν κάνετε προσπάθεια για να βελτιωθείτε. Δεν υπάρχει άψογη και αβίαστη αλλαγή προς το καλύτερο. Δεν θα πρέπει να δίνετε βάση στις αναποδιές. Θα πρέπει να επιβραβεύετε τις μικρές νίκες σας όταν προοδεύετε.

ΑΣΚΗΣΗ

Σκεφτείτε μια εμπειρία που θα μπορούσατε να αντιμετωπίσετε στο εγγύς μέλλον και, με βάση αυτή την εμπειρία, πώς θα συμπεριφερόσασταν αντιδραστικά. Επανεξετάστε την κατάσταση και σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να αντιδράσετε προδραστικά. Φανταστείτε στο μυαλό σας την εμπειρία με μια προδραστική αντίδραση.

4 ΠΡΟΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι ενεργητικοί εργαζόμενοι εκτιμώνται ιδιαίτερα στον εργασιακό χώρο. Οι ενεργητικοί εργαζόμενοι έχουν την ικανότητα να ελέγχουν την κατάσταση προκαλώντας τα πράγματα να συμβούν αντί να περιμένουν να αντιδράσουν αφού συμβούν τα πράγματα. Οι ενεργητικοί εργαζόμενοι είναι σε θέση να συμμετέχουν ενεργά αντί να παρατηρούν απλώς παθητικά.

Οι οργανισμοί μπορούν να είναι προδραστικοί. Μπορούν να συνδυάσουν τη δημιουργικότητα και την επινοητικότητα των μεμονωμένων προδραστικών εργαζομένων και να δημιουργήσουν μια προδραστική οργανωτική κουλτούρα. Ο οργανισμός δεν χρειάζεται να είναι στο έλεος του περιβάλλοντος και των περιστάσεων, αλλά μπορεί να αναλάβει πρωτοβουλία για την εκπλήρωση της καθορισμένης αποστολής του και των κοινών αξιών των εμπλεκόμενων εργαζομένων.

4.1 Οι προδραστικές δεξιότητες

Η προδραστική δράση περιλαμβάνει ένα πλήρες σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών. Μπορούμε να προσδιορίσουμε τα έξι βασικά συστατικά των προδραστικών δεξιοτήτων. Η προδραστικότητα έγκειται στην ικανότητα να τις συνδυάζουμε όλες μαζί:

1. **Κατανόηση της πλήρους εικόνας** - Ικανότητα χρήσης ευρείας επιχειρηματικής αντίληψης και δημιουργίας μιας ολιστικής άποψης του επαγγελματικού περιβάλλοντος.
2. **Επίγνωση της κατάστασης** - Η ικανότητα να ενισχύεται η κατανόηση των υπάρχουσών συνθηκών.
3. **Εστίαση στο μέλλον** - Η ικανότητα να δημιουργείτε ένα σαφές όραμα με τα επιθυμητά αποτελέσματα αλλά και τις απαραίτητες ενέργειες.
4. **Στρατηγική πρόβλεψη** - Η ικανότητα πρόβλεψης ευκαιριών, προκλήσεων και αποτελεσμάτων.
5. **Προμελετημένη δράση** - Η ικανότητα να ενεργεί κανείς έγκαιρα και μελετημένα για την επίτευξη των στόχων που έχει θέσει.
6. **Αυτοαξιολόγηση** - Η ικανότητα να έχετε πρόσβαση στη συμπεριφορά και τα αποτελέσματά σας και να κάνετε τις κατάλληλες προσαρμογές.



4.2 Πώς να βελτιώσετε τη λήψη πρωτοβουλιών και την προδραστικότητά σας

Το να είστε πιο προδραστικοί στο χώρο εργασίας σας θα αυξήσει τις πιθανότητες να επιτύχετε τους στόχους που έχετε θέσει και να νιώθετε πιο ικανοποιημένοι με την καριέρα σας. Εκτός από το να γνωρίζετε ότι ενεργείτε στον κύκλο επιρροής σας, υπάρχουν και άλλοι απλοί τρόποι για να ξεχωρίσετε όντας πιο ενεργητικοί στην εργασία σας:

- **Κάντε ένα σχέδιο σταδιοδρομίας** - Η ύπαρξη σαφών στόχων σταδιοδρομίας μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση ώστε να αναλαμβάνετε περισσότερες πρωτοβουλίες στην εργασία σας και να αναγνωρίζετε καλύτερα τις ευκαιρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων και επιτευγμάτων.
- **Ανάπτυξη ομαδικής νοοτροπίας** - Το να βλέπετε τον εαυτό σας ως μέλος της ομάδας και όχι ως άτομο θα δείξει στους άλλους ότι οι στόχοι και οι πρωτοβουλίες σας δεν έχουν ως κίνητρο μόνο την προσωπική σας επίτευξη.
- **Να είστε προετοιμασμένοι για ευκαιρίες** - Οι προκλήσεις και οι ευκαιρίες μπορεί να έρθουν στο δρόμο σας απροσδόκητα και πρέπει να είστε προετοιμασμένοι για να τις αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά.
- **Μοιραστείτε ιδέες για βελτιώσεις** - Εάν είστε καλά προετοιμασμένοι και γνωρίζετε τη δουλειά σας, είναι πιο πιθανό να έχετε ιδέες για τη βελτίωσή της. Θα πρέπει να συμμετέχετε σε συζητήσεις και να μοιράζεστε τις ιδέες σας σχετικά με τις πιθανές βελτιώσεις.

- **Ζητήστε σχόλια** - Μην περιμένετε από το αφεντικό σας να σας κάνει αξιολόγηση ή κριτική, αλλά αναλάβετε πρωτοβουλία με την απλή ερώτηση «Τι μπορώ να κάνω για να βελτιωθώ;». Αναζητήστε ενεργά τις πληροφορίες για το πώς να βελτιωθείτε στη δουλειά σας.
- **Δικτύωση** - Συνδεθείτε με άτομα από διαφορετικά τμήματα. Η δικτύωση θα σας δώσει μεγαλύτερη προβολή και ευκαιρίες.
- **Να είστε οργανωμένοι** - Μπορείτε να διαχειρίζεστε καλύτερα το χρόνο και τις εργασίες σας για να πετύχετε τους στόχους σας όταν είστε οργανωμένοι. Η οργάνωση σας κάνει επίσης να έχετε πιο καθαρό μυαλό και λιγότερο άγχος. Με αυτόν τον τρόπο είστε πιο ανοιχτοί στο να αναγνωρίζετε νέες ευκαιρίες.
- **Παρακολούθηση** - Η συνήθεια να παρακολουθείτε τα πράγματα (μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, προσκλήσεις) και τους ανθρώπους (συναδέλφους, πελάτες) θα σας κρατήσει ενήμερους και σε εγρήγορση για μελλοντικές ευκαιρίες.
- **Αναπτυχθείτε στο χώρο εργασίας σας** - Είναι σημαντικό η δουλειά σας να είναι ενδιαφέρουσα και ικανοποιητική και να προσφέρει ευκαιρίες ανάπτυξης. Με το να είστε προδραστικοί, θα είστε σε θέση να εκμεταλλευτείτε καλύτερα αυτές τις ευκαιρίες.

ΑΣΚΗΣΗ

Σκεφτείτε τους επαγγελματικούς σας στόχους και καταρτίστε το προσωπικό σας σχέδιο σταδιοδρομίας. Όταν κάνετε αίτηση για θέσεις εργασίας, σκεφτείτε πώς η θέση εργασίας μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη των επαγγελματικών σας στόχων και ποιες πρωτοβουλίες μπορείτε να αναλάβετε στο χώρο εργασίας για να ενισχύσετε τα σχέδιά σας.

4.3 Ανάλυση υποχρεώσεων

Η ισχυρότερη εκδήλωση της προδραστικότητας είναι η ανάληψη δεσμεύσεων απέναντι στον εαυτό σας και στους άλλους, καθώς και η ακεραιότητά σας σε αυτές τις δεσμεύσεις.

Δείχνετε αφοσίωση στον εργασιακό σας χώρο φέρνοντας θετική ενέργεια και πρωτοβουλία, η οποία θα εκδηλωθεί με καλές συνεργασίες και καλή δουλειά. Πώς μπορείτε να επιδείξετε αυτή τη δέσμευση:

- **Επαγγελματισμός** - Είστε συνεπείς και προετοιμασμένοι, σέβεστε την ιδιοκτησία και τις πολιτικές της εταιρείας και σέβεστε τον κώδικα ενδυμασίας, τους κανόνες του γραφείου και τους συναδέλφους σας. Δείχνετε αφοσίωση παρέχοντας επιπλέον υπηρεσίες, βοηθάτε άλλους συναδέλφους, εργάζεστε επιπλέον ώρες όταν χρειάζεται.
- **Πελατοκεντρική αντίληψη** - Προσπαθείτε για την ικανοποίηση των πελατών, έχοντας πάντα κατά νου ότι η εργασία σας μπορεί να επηρεάσει τους πελάτες, άμεσα ή έμμεσα.
- **Να είστε ομαδικοί** - Συμβάλλετε και προτείνετε λύσεις σε ομαδικές εργασίες. Να συνεργάζεστε καλά με τους συναδέλφους σας και να αναλαμβάνετε ηγετικό ρόλο σε μια ομάδα, αν χρειαστεί.
- **Να έχετε υψηλά κίνητρα** - Να κρατάτε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας σε εγρήγορση για να εργάζεστε καλά. Ενθαρρύνετε τους άλλους να προσπαθούν για την αριστεία.
- **Η ισορροπία** - Η πρακτική της υγιούς ισορροπίας μεταξύ προσωπικής ζωής και εργασίας δείχνει δέσμευση τόσο για την ευημερία σας όσο και για την σταδιοδρομία σας.

5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το να είστε προδραστικοί δεν σημαίνει ότι είστε επιθετικοί και πιεστικοί ή ότι κάνετε κάτι πριν το κάνει κάποιος άλλος. Το να είστε προδραστικοί σημαίνει ότι έχετε επίγνωση της ευθύνης σας και της ικανότητάς σας να επιλέγετε πώς θα ενεργήσετε σε ορισμένες καταστάσεις. Είστε σε θέση να αντιδράσετε με θετικό τρόπο.

Όταν αποφασίζετε να μετατοπίσετε την συγκέντρωσή σας από την αντιδραστική στην προδραστική συμπεριφορά, επιλέγετε τις ενέργειές σας. Ωστόσο, πρέπει να γνωρίζετε ότι ενώ είστε ελεύθεροι να επιλέξετε τις ενέργειές σας, δεν είστε ελεύθεροι να επιλέξετε τις συνέπειες αυτών των ενεργειών. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποφασίσετε να φερθείτε καλά στον πελάτη, αλλά και πάλι δεν μπορείτε να αποφασίσετε αν ο πελάτης θα αγοράσει το προϊόν σας ή όχι.

Θα υπάρξουν φορές που οι ενέργειές σας, αν και θετικές, θα οδηγήσουν σε συνέπειες που δεν θα θέλετε ή δεν θα σας αρέσουν - αυτά είναι τα λάθη. Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι όλα τα λάθη του παρελθόντος ανήκουν στον Κύκλο της Ανησυχίας- δεν έχετε πλέον καμία εξουσία πάνω τους. Η προδραστική προσέγγιση στα λάθη είναι να τα αναγνωρίζετε αμέσως, να τα διορθώνετε και να μαθαίνετε από αυτά. Με αυτόν τον τρόπο δεν θα έχουν καμία δύναμη πάνω σας, αντιθέτως θα ενδυναμωθείτε και πάλι. Έτσι μετατρέπετε μια αποτυχία σε επιτυχία.

6 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Covey, S. R. (1990). *The Seven Habits of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster.

Eat Your Career. How to be Proactive at Work: My Updated Strategy. URL:
<https://eatyourcareer.com/2017/06/proactive-work-updated-strategies/>

Eat Your Career. How to be Proactive at Work: My 5 Steps System. URL:
<https://eatyourcareer.com/2010/08/how-be-proactive-at-work-step-system/>

Fisher, C. (December 21, 2018). How to Show Commitment on the Job. Career Trend. URL:
<https://careertrend.com/show-commitment-job-12915.html>

Franklin Covey. Focus on Your Circle of Influence. URL:
<https://resources.franklincovey.com/blog/focus-on-your-circle-of-influence>

Indeed Career Guide. 9 Tips for Taking Initiative at Work. URL:
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/tips-for-taking-initiative-at-work>

Turner, J. (October 13, 2019). How to be more proactive at work. Thrive Global. URL:
<https://thriveglobal.com/stories/how-to-be-more-proactive-at-work/>

