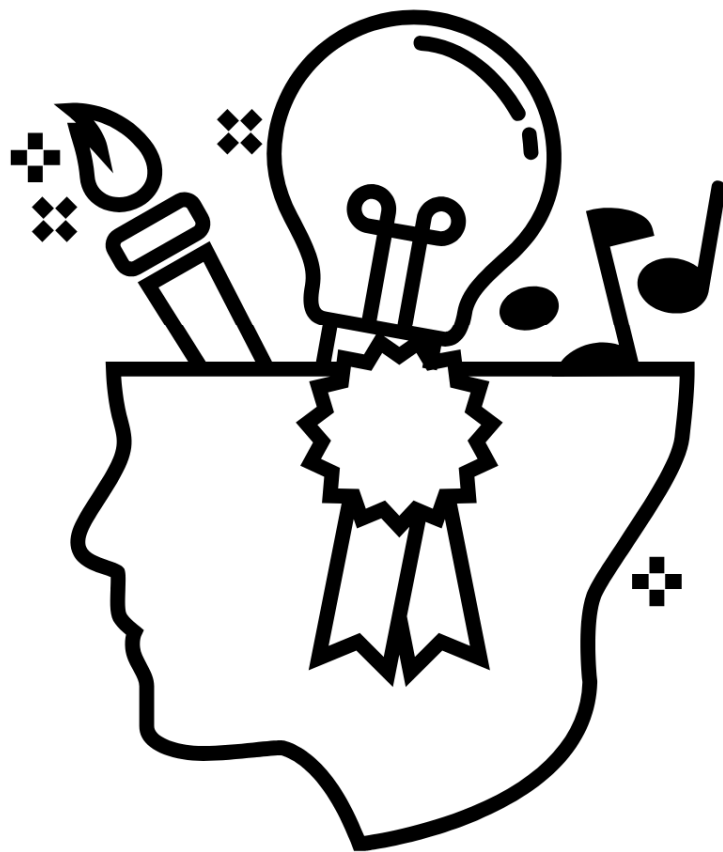


ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ



ΝΙΚΟΣ
ΣΑΠΟΥΝΤΖΗΣ

End Result Certified Life & Business Coach

www.successlab.gr

Ανακάλυψε την εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως, χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα, η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση, και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό, σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Σαπουντζής Νίκος

Ηλεκτρονική έκδοση

e-mail: info@successlab.gr

Τα συγγραφικά δικαιώματα του βιβλίου ανήκουν στον Νίκο Σαπουντζή, συγγραφέα.

Σημείωση: το συγκεκριμένο ηλεκτρονικό βιβλίο παρέχει πληροφορίες και συμβουλές. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να νοηθεί ως επαγγελματική συμβουλευτική ή επαγγελματική υποστήριξη.

NIKOS
S A P O U N T Z I S

www.SuccessLab.gr

info@successlab.gr

S U C C E S S L A B

Λίγη Ιστορία

☞ Έρευνα που έγινε τη δεκαετία του '60 φάνηκε να αποδεικνύει ότι οι επιδόσεις των μαθητών εξαρτώνταν περισσότερο από το επίπεδο της αυτοεκτίμησής τους παρά από τις διανοητικές τους ικανότητες. Αυτή η μελέτη ενέπνευσε χιλιάδες εκπαιδευτικούς σε όλο τον κόσμο να εστιάσουν στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης των παιδιών.

☞ Αυτό όμως δεν είχε ιδιαίτερη επιτυχία, σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο Louis Janda η οποία είναι υπέρ της άποψης ότι η υπερβολική αυτοεκτίμηση οδηγεί στη δημιουργία ναρκισσιστών ανθρώπων.

☞ Θεωρούμε όμως ότι μπορούμε με ασφάλεια να πούμε, ότι μια υγιής αυτοεκτίμηση είναι, αν όχι προϋπόθεση, σύμμαχος για μια ευτυχισμένη ζωή.

- Οι ερωτήσεις του τεστ βασίζονται στην έρευνα των κλινικών ψυχολόγων Dr William R. Nugent από το Πανεπιστήμιο του Tennessee και Janita W. Thomas από την Κλινική Ψυχοθεραπείας Dede Wallace Center.
- Ουσιαστικά το τεστ μετράει πόση αυτοεκτίμηση έχετε και σας δίνει μέτρο σύγκρισης με το ποσοστό των ανθρώπων που πήραν το ίδιο σκορ με εσάς
- Έτσι, όταν δηλώνεται ότι ένα άτομο βρίσκεται στο 85ο εκατοστημόριο, σημαίνει πως το 85% των ατόμων που απάντησαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, είχαν χαμηλότερη ή ίση επίδοση με αυτόν και το 15% υψηλότερη.



Ερωτηματολόγιο αυτοεικόνας

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να σου δώσει σαφείς ενδείξεις για το πώς νιώθεις για τον εαυτό σου. Δεν είναι κάποια δοκιμασία άρα δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Το μόνο που πρέπει να κάνεις είναι να επιλέξεις για κάθε μια δήλωση μια από τις παρακάτω επιλογές της επταβάθμιας κλίμακας:

1= ποτέ

2= σπάνια

3= λίγες φορές

4= μερικές φορές

5= αρκετές φορές

6= συχνά

7= πάντα



Το ερωτηματολόγιο (1)

1. Νιώθω ότι οι άνθρωποι δεν θα με συμπαθούσαν αν με γνώριζαν σε βάθος

1 2 3 4 5 6 7

2. Νιώθω ότι οι άλλοι άνθρωποι είναι περισσότερο αποτελεσματικοί σε σχέση με εμένα

1 2 3 4 5 6 7

3. Νιώθω ότι είμαι ένα ευχάριστο άτομο

1 2 3 4 5 6 7

4. Νιώθω εμπιστοσύνη στην ικανότητα μου να επικοινωνώ με του άλλους ανθρώπους

1 2 3 4 5 6 7

5. Νιώθω ότι θα αποτύχω σε πράγματα που αναλαμβάνω να φέρω εις πέρας

1 2 3 4 5 6 7

6. Νιώθω ότι οι άνθρωποι θέλουν να επικοινωνούν μαζί μου

1 2 3 4 5 6 7

7. Νιώθω ότι είμαι πολύ ανταγωνιστικός άνθρωπος

1 2 3 4 5 6 7

8. Όταν βρίσκομαι με άλλους ανθρώπους νιώθω ότι χαίρονται για την παρουσία μου

1 2 3 4 5 6 7

9. Νιώθω ότι κάνω καλή εντύπωση στους άλλους

1 2 3 4 5 6 7

10. Νιώθω ικανός να ξεκινήσω μια νέα ερωτική σχέση αν το αποφασίσω

1 2 3 4 5 6 7

Το ερωτηματολόγιο (2)

11. Νιώθω ότι είμαι άσχημη / άσχημος

1 2 3 4 5 6 7

12. Νιώθω ότι είμαι ένας βαρετός άνθρωπος

1 2 3 4 5 6 7

13. Νιώθω άγχος όταν είμαι ανάμεσα σε άγνωστους ανθρώπους

1 2 3 4 5 6 7

14. Νιώθω ικανός να μάθω καινούργια πράγματα

1 2 3 4 5 6 7

15. Νιώθω καλά με τον εαυτό μου

1 2 3 4 5 6 7

16. Νιώθω ντροπή για τον εαυτό μου

1 2 3 4 5 6 7

17. Νιώθω κατώτερος σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους

1 2 3 4 5 6 7

18. Νιώθω ότι οι φίλοι μου με βρίσκουν ενδιαφέρον τύπο

1 2 3 4 5 6 7

19. Νιώθω ότι έχω μια καλή αίσθηση του χιούμορ

1 2 3 4 5 6 7

20. Νευριάζω με τον εαυτό μου σε σχέση με το ποιος είμαι

1 2 3 4 5 6 7

Το ερωτηματολόγιο (3)

21. Νιώθω άνετα όταν κάνω νέες γνωριμίες

1 2 3 4 5 6 7

22. Νιώθω ότι οι άλλοι άνθρωποι είναι πιο έξυπνοι από εμένα

1 2 3 4 5 6 7

23. Δεν μου αρέσει ο εαυτός μου

1 2 3 4 5 6 7

24. Νιώθω εμπιστοσύνη στην ικανότητα μου να χειρίζομαι δύσκολες καταστάσεις

1 2 3 4 5 6 7

25. Νιώθω ότι δεν είμαι σε ικανό βαθμό αρεστός

1 2 3 4 5 6 7

26. Οι φίλοι μου με εκτιμούν σε μεγάλο βαθμό

1 2 3 4 5 6 7

27. Φοβάμαι ότι θα φανώ ανόητος στους άλλους

1 2 3 4 5 6 7

28. Νιώθω ότι είμαι ένας καλός άνθρωπος

1 2 3 4 5 6 7

29. Νιώθω ότι μπορώ να υπολογίζω στις δικές μου δυνάμεις για να χειριστώ τα πράγματα

1 2 3 4 5 6 7

30. Εύχομαι να μπορούσα να εξαφανιστώ όταν υπάρχουν και άλλα άτομα τριγύρω μου

1 2 3 4 5 6 7

Το ερωτηματολόγιο (4)

31. Νιώθω άβολα να ακούνε και οι άλλοι τις ιδέες μου

1 2 3 4 5 6 7

32. Νιώθω ότι είμαι οκ

1 2 3 4 5 6 7

33. Πιστεύω ότι αν έμοιαζα σε μεγαλύτερο βαθμό με τους άλλους θα ένιωθα καλύτερα με τον εαυτό μου

1 2 3 4 5 6 7

34. Νιώθω ότι εισπράττω ακύρωση σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι άλλοι

1 2 3 4 5 6 7

35. Νιώθω ότι οι άλλοι άνθρωποι με συμπαθούν

1 2 3 4 5 6 7

36. Νιώθω ότι οι άλλοι περνάνε καλά όταν είναι μαζί μου

1 2 3 4 5 6 7

37. Νιώθω αυτοπεποίθηση σε ότι και αν κάνω

1 2 3 4 5 6 7

38. Εμπιστεύομαι τις ικανότητες των άλλων περισσότερο από τις δικές μου

1 2 3 4 5 6 7

39. Νιώθω ότι μπερδεύω τα πράγματα

1 2 3 4 5 6 7

40. Εύχομαι να ήμουν κάποιος άλλος

1 2 3 4 5 6 7

Βαθμολόγηση

- ☞ Οι βαθμολογία των παρακάτω δηλώσεων πρέπει να αντιστραφεί (δηλαδή αν επιλέξατε το 1 πρέπει να γίνει 7, το 2=6, το 3=5, το 4=4, το 5=3, το 6=2, το 7=1): 1, 2, 5, 11, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39 και 40.
- ☞ Αφού αντιστρέψετε τις βαθμολογίες των συγκεκριμένων δηλώσεων υπολογίστε το άθροισμα του συνόλου των απαντήσεων σας.

Αποτελέσματα

Σκορ	Εκατοστημόρια του συνολικού πληθυσμού
260	85%
244	70%
227	50%
210	30%
194	15%

Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Υψηλή αυτοεκτίμηση

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αισθάνονται ότι έχουν ικανοποιητικό επίπεδο ικανοτήτων και αξίας. Έχουν μάθει να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, που τους παρουσιάζονται κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση με άνεση και ανταγωνιστικό πνεύμα. Ο συνδυασμός της αίσθησης ικανότητας και αξίας τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν το άγχος, να ενεργούν ανεξάρτητα και να παίρνουν ρίσκα μη φοβούμενα την αποτυχία και όντας σίγουρα για τις ικανότητές τους.

Παρόλ' αυτά, πολλές φορές δεν παίρνουν τις απαραίτητες συναισθηματικές προφυλάξεις, αδιαφορούν για την αποτυχία και δεν εκτιμούν τις καταστάσεις ρεαλιστικά.



Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Μέση αυτοεκτίμηση

Σε αυτόν τον τύπο αυτοεκτίμησης ανήκει η πλειοψηφία των ανθρώπων. Το επίπεδο των ικανοτήτων και της αξίας αυτών των ανθρώπων είναι ικανοποιητικό και τους επιτρέπει να έχουν μία επαρκή απόδοση σε ό,τι κάνουν. Τα άτομα με μέση αυτοεκτίμηση μπορεί να βιώνουν κατά καιρούς αισθήματα άγχους ή ανασφάλειας, η ποιότητα της ζωής τους όμως σε γενικές γραμμές είναι καλή. Τα άτομα αυτά αποδίδουν ικανοποιητικά σε πολλούς τομείς της ζωής τους αλλά παράλληλα είναι λιγότερο αυτόνομα και ανοιχτά σε νέες εμπειρίες, καθώς και περισσότερο ευάλωτα σε κάποιες καταστάσεις.



Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση

Άτομα με μέτρια προς χαμηλή αίσθηση ικανότητας και αξίας εαυτού είναι ευάλωτα στην πρόκληση και την απώλεια. Αυτό δεν σημαίνει ότι μισούν τον εαυτό τους ή ότι δεν μπορούν να λειτουργήσουν στην καθημερινή τους ζωή. Είναι όμως υπέρ του δέοντος προσεχτικά και συντηρητικά, αποφεύγοντας να παίρνουν ρίσκα ή να εμπλέκονται σε πρωτόγνωρες για αυτούς καταστάσεις. Δεν είναι αισιόδοξα άτομα και συχνά τείνουν να εστιάζουν στις αδυναμίες τους και όχι στις δυνατότητές τους. Είναι αγχώδη και ανησυχούν μήπως ή άλλοι δείξουν κριτική διάθεση απέναντί τους. Παρ' όλα αυτά μπορούν και λειτουργούν σχετικά καλά μέσα στην οικογένεια και στις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους.



Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Θα περίμενε κανείς πως οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι επιφυλακτικοί και πολύ συντηρητικοί στις ενέργειές τους. Παρ' όλα αυτά, έρευνες έχουν δείξει πως έχουν την ίδια ανάγκη και επιθυμία για επιτυχία με τα άτομα, που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, με τη διαφορά ότι έχουν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης της επιτυχίας αυτής. Γενικά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συνδυαστεί με συναισθήματα, όπως η αμφιβολία, η ανασφάλεια και ο φόβος της απόρριψης. Όλα αυτά οδηγούν σε ανικανότητα βίωσης των ευτυχισμένων στιγμών και αγωνία για το μέλλον.



Λίγα λόγια για μένα...

Είμαι ο Νίκος Σαπουντζής

*End Results Certified Life & Business Coach
Speaker | Seminar Leader | Συγγραφέας
Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5"*



Από μικρός είχα έναν στόχο. Να ανακαλύψω τι με κάνει ευτυχισμένο στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή.

Αυτός ο στόχος, με οδήγησε σε ένα μονοπάτι συνεχούς αναζήτησης. Εκπαίδευση. Ανακάλυψη. Αλλαγή και επαναπροσδιορισμός των αξιών μου.

Μια πορεία που ήταν, και συνεχίζει να είναι, σπαρμένη με λάθη. Η ίδια πορεία όμως, που μου δείχνει πώς να μην τα επαναλάβω.

Είχα την χαρά να ακολουθήσω διαφορετικούς επαγγελματικούς δρόμους. Αλλά πάντα αγαπούσα την επαφή και την διαδραστικότητα με τους ανθρώπους.

Λίγα λόγια για μένα...

Ξεκίνησα με την διδασκαλία και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε επιχειρήσεις, αλλά μετά από μια πολύχρονη καριέρα, αποφάσισα ότι αυτό που πραγματικά με γέμιζε, ήταν να βοηθώ τους ανθρώπους να βρίσκουν τον τρόπο για να κάνουν ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ το End Result, να βρίσκουν τις κατάλληλες λύσεις και απαντήσεις στα θέματα που τους προβληματίζουν και να νοιώθουν ότι ζουν πραγματικά και ουσιαστικά την ζωή τους.

Αυτό το κάλεσμα με οδήγησε στην Δημιουργία της Μεθόδου μου "Με Την Δύναμη των 5" και την κατάκτηση του End Results Coaching, μέσα από μια σειρά εκπαιδεύσεων στην Αμερική και την Αγγλία, που μου έδωσαν την εργαλειοθήκη, που επιτρέπει να παράγονται αποτελέσματα προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

Λατρεύω το να έρχομαι σε επικοινωνία και επαφή με τους ανθρώπους. Να εμπνέω και να εμπνέομαι.

Θα χαρώ λοιπόν να σε γνωρίσω και να μου επιτρέψεις να σε βοηθήσω με την Δύναμη Των 5 και το Ends Results Coaching, για να αλλάξεις τώρα προς το καλύτερο την ζωή σου.

Επαγγελματικό & Ακαδημαϊκό Βιογραφικό

Ο Νίκος είναι End Results Advanced Certified Life & Business Coach, Speaker, Seminar & Workshop Leader, καθώς και Συγγραφέας. Είναι επίσης ο Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5" και εργάζεται επί σειρά ετών με υπέροχους ανθρώπους, ομάδες, επιχειρηματίες και επιχειρήσεις που θέλουν να λύσουν τα προβλήματά τους και θέλουν να πετύχουν τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά τους.

Ο Νίκος είναι πιστοποιημένος NLP Trainer, από το American Union of NLP, Certified Basic Ericksonian Hypnotist πιστοποιημένος από το American Alliance of Hypnotists και Transactional Analysis Expert πιστοποιημένος από το Centre of Excellence UK.

Το 2010 απέκτησε το Life Skills Coaching Advanced Diploma, από το Stonebridge College, UK και το Level 4 Life Skills Coaching Advanced Award, από το National Qualification Framework, UK.

Επαγγελματικό & Ακαδημαϊκό Βιογραφικό

Επίσης το 2007 απέκτησε το Coaching Masteries Certification I, από το The International Association of Coaching, USA.

Κατέχει ένα Master in Science, από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, κι ένα Master in Business Administration (MBA), από το Kingston University - London U.K, ενώ το πρώτο του πτυχίο είναι από την Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Και είναι στην διάθεσή σου για να σε βοηθήσει σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα και θέλεις να αλλάξεις ή σε απασχολεί αυτή την εποχή.

Θα βρεις τα πάντα στο www.SuccessLab.gr και μπορείς να επικοινωνήσεις προσωπικά μαζί του στο info@successlab.gr

Τώρα Ανέλαβε Δράση

www.SuccessLab.gr

info@successlab.gr

NIKOS
SAPOUNTZIS



SUCCESS LAB