

ΜΟΝΑΔΑ 6 Επιχειρηματική αυτο-υπεράσπιση

Η επιχειρηματικότητα είναι ένα ταξίδι γεμάτο προκλήσεις και ευκαιρίες, το οποίο κάνει τα συναισθήματά μας να ανεβαίνουν στα ύψη. Η διαχείρισή τους αποτελεί μέρος της διαδικασίας εκμάθησης της ολοκληρωμένης επιχειρηματικότητας. Ακριβώς όπως μαθαίνουμε μεθοδολογίες, διαδικασίες, τεχνική γλώσσα, οικονομικά, πωλήσεις κ.λπ. Το να μάθουμε να γνωρίζουμε τον εαυτό μας -ένα δύσκολο έργο- γνωρίζοντας τις προοπτικές της προσωπικότητάς μας, τα συναισθήματά μας, θα μας επιτρέψει να βελτιώσουμε τις συμπεριφορές και, συνεπώς, τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους: τους συνεργάτες μας, τον ανταγωνισμό μας, τους πελάτες και τους προμηθευτές μας. Οι επιχειρήσεις έχουν να κάνουν με τους ανθρώπους και εμείς είμαστε εδώ για να τους γνωρίσουμε.

Η κατοχή εργαλείων συναισθηματικής διαχείρισης θα μας επιτρέψει να βελτιώσουμε τις ανθρώπινες σχέσεις μας και συνεπώς τις επιχειρηματικές μας σχέσεις. Το τι και πώς λέω ή ζητώ από κάποιον κάτι και το αποτέλεσμα στο οποίο καταλήγουμε είναι συνέπεια του τρόπου επικοινωνίας μας

Ξέρουμε πώς να ρωτήσουμε; Ξέρουμε πώς να ευχαριστούμε; Επικοινωνούμε σωστά; Δίνουμε ή περιμένουμε πάρα πολλά;

1 Τα 5 κύρια συναισθήματα

Το πάθος είναι η σπίθα που ωθεί τους επιχειρηματίες να κυνηγήσουν τα όνειρά τους και να κάνουν τις ιδέες τους πραγματικότητα. Είναι μια συναισθηματική κατάσταση στην οποία ο ενθουσιασμός και η αφοσίωση είναι συνυφασμένα, παρέχοντας εγγενή κίνητρα για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να επιμείνουν μπροστά στις αντιξοότητες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς να εξισορροπούμε το πάθος με τον ορθολογισμό, ώστε να λαμβάνουμε τεκμηριωμένες αποφάσεις και να αποφεύγουμε να υποκύπτουμε σε παρορμήσεις που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο τα σχέδιά μας.

1.1 Θυμός / **Θυμός** / Θυμός

Η σωστή διαχείριση της απόλαυσης είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της διανοητικής διαύγειας, τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων και τη διατήρηση υγιών σχέσεων με τους άλλους. Τι συμβαίνει όμως όταν τα σχέδια δεν πάνε όπως τα είχαμε σκεφτεί; Όταν οι αριθμοί δεν λειτουργούν; Όταν ο προμηθευτής μου δεν συμμορφώνεται και δεν μπορώ να εκπληρώσω και εγώ την υπόσχεσή μου;

Σας προσκαλώ να κάνετε την παρακάτω άσκηση, όταν την ολοκληρώσετε θα ξέρετε ότι ο θυμός ήταν μόνο ένα μικροδευτερόλεπτο στην ιστορία του εγχειρήματός σας, θα μάθετε ότι τα "ΟΧΙ" μας εμποδίζουν να σκεφτούμε και να βελτιώσουμε τη στρατηγική που είχαμε σχεδιάσει, γιατί σίγουρα Αυτή η νέα μας οδηγεί σε καλύτερο προορισμό.

Φράση: *Αν αναζητάτε διαφορετικά αποτελέσματα, μην κάνετε πάντα το ίδιο πράγμα. Άλμπερτ Αϊνστάιν.*

1.1 **Θλίψη** / Κατάθλιψη / Μελαγχολία

Η προκλητική και απαιτητική φύση της επιχειρηματικότητας μπορεί να οδηγήσει σε στιγμές απογοήτευσης, άγχους και απομόνωσης. Είναι σημαντικό να μάθετε να διαχειρίζεστε αυτά τα συναισθήματα με υγιή τρόπο.

Η υπερκόπωση και η έλλειψη χρόνου για ψυχαγωγικές δραστηριότητες και προσωπικές σχέσεις μπορεί να συμβάλουν στο αίσθημα της μοναξιάς και αυτό είναι σύνηθες στο πρώτο στάδιο της επιχειρηματικότητας. Αισθάνεστε ότι η οικογένειά σας ή/και οι φίλοι σας δεν καταλαβαίνουν ότι πλέον εργάζεστε και μάλιστα με πολύ μεγαλύτερη αφοσίωση, επειδή είναι για κάτι δικό σας, και από την άλλη πλευρά, επειδή σε αντίθεση με μια μισθωτή σχέση εργασίας, εδώ αν δεν το κάνετε εσείς, δεν κάνει κανείς. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να οργανωθείτε. Η ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΙΑΤΑΞΗ ΣΑΣ θα είναι ο καλύτερος σύμμαχός σας, ψηφιακός ή παραδοσιακός, αλλά φτιάξτε την και, κυρίως, συμβουλευτείτε την καθημερινά, γνωρίζοντας ότι θα υπάρξουν απρόοπτα, αλλά δεν θα είναι όλα απρόοπτα.

"Είναι πιο εύκολο να αναλάβεις σε μια ομάδα" ή τουλάχιστον σε κοινωνία, και ακόμη καλύτερα, με την υποστήριξη του στενότερου περιβάλλοντός σου. Αν ανήκετε στην

ομάδα εκείνων που αναλαμβάνουν "μόνοι", από τους οποίους υπάρχουν πολλοί, σας προτείνω:

- Προσπαθήστε να θέσετε υγιή όρια, τόσο σε χρόνο όσο και σε ενέργεια, και αφιερώστε χρόνο σε αγαπημένα πρόσωπα, κοινωνικό και ψυχαγωγικό χρόνο εκτός εργασίας.
- Θέστε σαφείς στόχους και επιδιώξεις που είναι ευθυγραμμισμένες με τις αξίες σας και επιδιώξτε να δώσετε βαθύτερο νόημα στην εργασία σας.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να εργάζεστε σε κοινόχρηστους χώρους.
- Αναζητήστε ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: Συνδεθείτε με άλλους ανθρώπους που μπορούν να κατανοήσουν και να υποστηρίξουν την εμπειρία σας ως επιχειρηματίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άλλους επιχειρηματίες, ομάδες ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ, διαδικτυακές κοινότητες, WHATSAPP GROUP, RRSS. Το να μοιραστείτε τις προκλήσεις και τις ανησυχίες σας με ανθρώπους που σας καταλαβαίνουν μπορεί να απαλύνει τα αισθήματα μοναξιάς και να σας παρέχει συναισθηματική υποστήριξη.

1. 3 Φόβος / Άγχος / Νευρικότητα

Ο φόβος και η αβεβαιότητα είναι αχώριστοι σύντροφοι στο επιχειρηματικό ταξίδι. Ο φόβος της αποτυχίας, της απόρριψης του άγνωστου, μπορεί να δημιουργήσει αμφιβολίες και να μας παραλύσει.

Αν απαντήσατε θετικά στις περισσότερες από τις δηλώσεις, είστε ένας από τους πολλούς ανθρώπους που πάσχουν από το "σύνδρομο του απατεώνα", το έχετε ακούσει; Σας το λέω εγώ:

Πρόκειται για μια συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από το αίσθημα ότι δεν αξίζει κανείς αυτό που έχει ή αυτό που έχει πετύχει, σπέρνοντας ανασφάλεια και αδυναμία αναγνώρισης της δικής του αξίας. Αυτή η ψυχολογική κατάσταση εμποδίζει τον επιχειρηματία από την ικανότητά του να αφομοιώνει την επιτυχία και να αισθάνεται ότι δεν είναι αρκετά καλός και ότι, αντιθέτως, είναι ένας απόλυτος απατεώνας, με σκέψεις και συναισθήματα που μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμησή του και, συνεπώς, την απόδοσή του. .

Εάν ως επιχειρηματίας πάσχετε από το σύνδρομο του απατεώνα, η κατάσταση αυτή θα σας κρατήσει σε έναν φαύλο κύκλο που δεν αισθάνεστε άξιοι των δικών σας

επιτευγμάτων, βλάπτοντας την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας, δύο θεμελιώδη στοιχεία για τους ανθρώπους που προωθούν τις δικές τους επιχειρηματικές ιδέες. Λοιπόν, χάνοντας την αυτοπεποίθησή σας δεν θα θεωρήσετε ποτέ ότι είστε αρκετοί για να πετύχετε οτιδήποτε βάζετε στο μυαλό σας και, σιγά-σιγά, αυτό θα αντανakλάται στην επιχειρηματικότητά σας, με αποτέλεσμα το όνειρο της επιχειρηματικότητας να πεθάνει στο τέλος.

Ως εκ τούτου, σας προτείνω:

- Να κάνετε μια λίστα με τα δυνατά σας σημεία και να καταγράψετε τα επιτεύγματα που αποκτήσατε τα τελευταία τρία χρόνια. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσετε να οπτικοποιήσετε όλα όσα καταφέρατε να επιτύχετε χάρη στην επιμονή, τον επαγγελματισμό και το θάρρος σας.

- Μάθετε από τους ανθρώπους γύρω σας, καθώς και από έναν μέντορα ή προπονητή.

- Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια.

Η ικανότητα αναγνώρισης και αντιμετώπισης αυτών των φόβων μας επιτρέπει να αναπτύξουμε την απαραίτητη ανθεκτικότητα για να προχωρήσουμε μπροστά, να μάθουμε από τα λάθη και να εκμεταλλευτούμε τις ευκαιρίες που προκύπτουν στην πορεία.

1.4 Αηδία / Περιφρόνηση / Μίσος

Το να μάθουμε να διαχειριζόμαστε την απογοήτευση και να βλέπουμε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες μάθησης μας επιτρέπει να ξεπερνάμε τα εμπόδια και να συνεχίζουμε να κινούμαστε προς τους στόχους μας.

Αναζητήστε εποικοδομητικές λύσεις: Αντί να επιτρέψετε στην αηδία και το μίσος να σας κυριεύσουν, επικεντρωθείτε στην εξεύρεση εποικοδομητικών λύσεων για τα προβλήματα ή τις συγκρούσεις που τα προκαλούν. Προσεγγίστε τις προκλήσεις με νοοτροπία επίλυσης προβλημάτων και αναζητήστε εναλλακτικές λύσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε μια ικανοποιητική λύση.

Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση και την κατανόηση: Προσπαθήστε να εφαρμόσετε στην πράξη την ενσυναίσθηση και την κατανόηση προς τους ανθρώπους ή τις

καταστάσεις που σας προκαλούν αηδία ή μίσος. Προσπαθήστε να βλέπετε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων και να εξετάζετε τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τις ενέργειές σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια πιο συμπονετική στάση και να βρείτε πιο φιλικές λύσεις.

Θέστε υγιή όρια: Εάν υπάρχουν άνθρωποι ή καταστάσεις που προκαλούν συνεχώς αντιπάθεια ή μίσος στο επιχειρηματικό σας περιβάλλον, είναι σημαντικό να θέσετε υγιή όρια. Μπορείτε να περιορίσετε την αλληλεπίδρασή σας με τοξικούς ανθρώπους, να ζητήσετε υποστήριξη από το δίκτυό σας ή να ζητήσετε επαγγελματική συμβουλή, αν είναι απαραίτητο.

1.5 Απόλαυση / **Χαρά** / Ευφορία / Ικανοποίηση

Η επιχειρηματικότητα είναι επίσης γεμάτη από στιγμές ικανοποίησης και ευχαρίστησης. Η επίτευξη των στόχων, η αντιμετώπιση των προκλήσεων και η προσωπική ολοκλήρωση αποτελούν πηγή χαράς και ευτυχίας. Η αναγνώριση και ο εορτασμός αυτών των επιτευγμάτων μας βοηθά να διατηρήσουμε μια θετική προοπτική και να βρούμε κίνητρα για να συνεχίσουμε να αναπτυσσόμαστε και να φτάνουμε σε νέα επίπεδα επιτυχίας.

Η χαρά μπορεί να αποτελέσει ισχυρό μοχλό παρακίνησης. Εκμεταλλευτείτε αυτή τη θετική ενέργεια για να ωθήσετε τον εαυτό σας προς νέες προκλήσεις και στόχους. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει αυτή τη χαρά και αφήστε την να σας εμπνεύσει να συνεχίσετε να αναπτύσσεστε και να επεκτείνετε την επιχείρησή σας. Να το θυμάστε, πάνω απ' όλα, για να περάσετε τις πιο σύνθετες στιγμές κατά την έναρξη μιας επιχείρησης, για αυτό είναι πολύ σημαντικό να ΓΙΟΡΤΑΖΕΤΕ τα επιτεύγματά σας, να τα σημειώνετε σε ένα σημειωματάριο, να τα ΜΟΙΡΑΖΕΤΕ με την ομάδα σας, την οικογένεια και τους φίλους σας.

ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΙ, εξασκηθείτε στην ευγνωμοσύνη αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας τα θετικά πράγματα στο επιχειρηματικό σας ταξίδι. Να είστε ευγνώμονες για τις ευκαιρίες, την υποστήριξη, τη μάθηση και τις επιτυχίες που έχετε βιώσει.

Σας προτείνω το βιβλίο "Συναισθηματικό" και το "Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης" που σύμφωνα με τη θετική ψυχολογία είναι ένα εργαλείο για να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και να βρούμε, στις καθημερινές μας εμπειρίες, λόγους ευγνωμοσύνης και

ευημερίας. Και αν ορίσετε μια ημερομηνία: επέτειος του εγχειρήματος, προσωπικά γενέθλια, τέλος του έτους κ.λπ. Διαβάζοντας τη συλλογή των πραγμάτων για τα οποία ήμασταν ευγνώμονες, θα είναι βιταμίνη-ενέργεια για να συνεχίσετε σε αυτόν τον υπέροχο και ταραχώδη κόσμο της επιχειρηματικότητας.

Σας προτρέπω να σας συμβουλευσω να προχωρήσετε με προσοχή, για να το κάνετε αυτό, λάβετε υπόψη σας δύο παράγοντες:

Μείνετε ταπεινοί: Ενώ είναι σημαντικό να γιορτάζουμε τις επιτυχίες, είναι επίσης σημαντικό να παραμένουμε ταπεινοί και να αναγνωρίζουμε ότι η πορεία της επιχειρηματικότητας είναι γεμάτη σκαμπανεβάσματα. Η χαρά πρέπει να εξισορροπείται με την ταπεινότητα για να μην εφησυχάζετε ή να μην χάνετε από τα μάτια σας τις μελλοντικές προκλήσεις.

Διατηρήστε το μακροπρόθεσμο όραμα : Η χαρά των στιγμιαίων επιτευγμάτων μπορεί να είναι συναρπαστική, αλλά είναι σημαντικό να διατηρήσετε ένα μακροπρόθεσμο όραμα και να μην συμβιβάζεστε με τις επιτυχίες του παρελθόντος. Χρησιμοποιήστε τη χαρά ως καύσιμο για να συνεχίσετε να αναπτύσσεστε και να πετυχαίνετε νέους στόχους στο επιχειρηματικό σας ταξίδι.

Εμπρός!

Προσωπικός πίνακας SWOT

Η αυτοπεποίθηση και η υγιής αυτοεκτίμηση είναι βασικά στοιχεία της επιχειρηματικής αυτογνωσίας. Η πίστη στις ικανότητες και τις δυνατότητές μας μας βοηθά να παίρνουμε διεκδικητικές αποφάσεις, να διατηρούμε θετική στάση και να επιμένουμε σε δύσκολες στιγμές. Η οικοδόμηση ισχυρής αυτοπεποίθησης απαιτεί μια διαδικασία αυτοαξιολόγησης, αναγνώρισης των δυνατών σημείων και των τομέων που χρήζουν βελτίωσης, καθώς και την ικανότητα να μαθαίνουμε από τα λάθη και να δεχόμαστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

Γνωρίστε τις δυνάμεις και τους περιορισμούς σας:

Μια συνιστώμενη άσκηση για κάθε επιχειρηματία, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεται στην επιχείρησή του, είναι να επανεξετάζει περιοδικά τα δυνατά του σημεία και τα

σημεία προς βελτίωση, τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και όσον αφορά την επιχείρησή του, την υπηρεσία ή το προϊόν του.

Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές για την επίτευξη των στόχων σας.

Και αυτό είναι το αντικείμενο της πραγματοποίησης αυτής της δραστηριότητας που σας προτείνω. Γνωρίζατε τον πίνακα SWOT ή SWOT Matrix; (εξαρτάται από την πλευρά του πλανήτη στην οποία βρίσκεστε ;)). Το έχετε κάνει ποτέ σε ένα έργο ή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα αυτογνωσίας;

Ανεξάρτητα από την απάντηση που σκέφτεστε, σήμερα σας προτείνω να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ώστε να αναλύσετε το ΠΑΡΩΝ ΣΑΣ. Αυτά τα εργαλεία μας δίνουν μια βραχυπρόθεσμη ή μεσοπρόθεσμη επισκόπηση, δεδομένης της αβεβαιότητας και του κόσμου στον οποίο ζούμε.

Το SWOT είναι ένα εργαλείο στρατηγικής ανάλυσης που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της κατάστασης μιας επιχείρησης, ενός έργου ή ακόμη και σε προσωπικό επίπεδο. Το ακρωνύμιό του προέρχεται από τις αγγλικές λέξεις: Weaknesses (Αδυναμίες), Threats (Απειλές), Strengths (Δυνατά σημεία) και Opportunities (Ευκαιρίες).

Όπως φαίνεται στον πίνακα, υπάρχουν εσωτερικές-εξωτερικές και θετικές-αρνητικές πτυχές, δηλαδή:

Μόλις ολοκληρώσετε την προσωπική SWOT θα έχετε μια σύνοψη όλων όσων είστε και διαθέτετε και όλων όσων μπορείτε να βελτιώσετε.

Για τις δραστηριότητες αυτές, η ανταλλαγή εμπειριών είναι πολύ εμπλουτιστική, μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας με παραδείγματα που βλέπετε από έναν συνάδελφο και ακόμη, αφού πραγματοποιήσετε την αυτοανάλυσή σας, μπορείτε να την επεκτείνετε, συμβουλευόμενοι ανθρώπους γύρω σας που σας γνωρίζουν καλά και που έχουν την αυτοπεποίθηση να σας αναδείξουν τα προσόντα (που ίσως έχετε επισκευάσει) και ακόμη και να σας ασκήσουν εποικοδομητική κριτική (αν χρειαστεί). Προσπαθήστε να τοποθετήσετε τουλάχιστον 5 (πέντε) πτυχές σε κάθε πλαίσιο.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Σκεφτείτε τον εαυτό σας, παρόλο που μπορεί να μπερδεύεστε με την επιχειρηματικότητά σας (ειδικά αν είναι μονοπρόσωπη, δηλαδή είστε μόνο εσείς ο

επιχειρηματίας και η επιχειρηματικότητα), σκεφτείτε το ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ σας επίπεδο και προσπαθήστε να τοποθετήσετε χαρακτηριστικά/ιδιότητες/ζητήματα/καταστάσεις στο ΡΟΛΟ σας ως επιχειρηματίας. Για παράδειγμα: Απειλή: Απειλή: Μεγάλος ανταγωνισμός. Αυτό είναι σαφώς μια απειλή, αλλά όσον αφορά το προϊόν ή την υπηρεσία σας, οι άνθρωποι είναι μοναδικοί και ανεπανάληπτοι, δεν θα υπάρξουν δύο Μελκιάδες, αλλά υπάρχουν περισσότερες θερμοκοιτίδες. Έτσι, αυτό μεταφρασμένο σε μια προσωπική απειλή θα ήταν: "Έλλειψη εκπαίδευσης που μου επιτρέπει να διαφοροποιηθώ και να κάνω τους ανθρώπους να με επιλέξουν".

3.1 Πίνακας CAME και προσωπικές ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Μετά τη διενέργεια ανάλυσης SWOT, ο πίνακας CAME βοηθά στον καθορισμό συγκεκριμένων δράσεων για την αντιμετώπιση των στοιχείων που εντοπίστηκαν σε κάθε κατηγορία.

Στη συνέχεια, εξηγώ καθένα από τα στοιχεία του πίνακα CAME και τις στρατηγικές τους:

1. **Σωστό (C):** Αυτή η κατηγορία επικεντρώνεται στις Αδυναμίες και τις Απειλές που εντοπίστηκαν στην ανάλυση SWOT. Εδώ, επιδιώκουμε να αναπτύξουμε δράσεις για τη διόρθωση ή τη μείωση των εσωτερικών αδυναμιών. Οι στρατηγικές μπορεί να περιλαμβάνουν κατάρτιση και προσωπική ανάπτυξη για τη βελτίωση των δεξιοτήτων, την ενίσχυση των αδύναμων τομέων, την εφαρμογή εσωτερικών ελέγχων, ελέγχους, αυτοαξιολογήσεις, μεταξύ άλλων.

Έτσι προκύπτει η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ, διότι πρέπει να περιστραφούμε, πρέπει να ακολουθήσουμε διαφορετικό δρόμο, πρέπει να πραγματοποιήσουμε διαφορετικές, ανανεωμένες, ανακυκλωμένες ενέργειες για να επιτύχουμε καλύτερα αποτελέσματα, διότι αν συνεχίσουμε να κάνουμε τα ίδια πράγματα, τα αποτελέσματα θα είναι τα ίδια. Και αν δεν μου αρέσουν τα αποτελέσματα, δεν με εξυπηρετούν, δεν με βοηθούν να αναπτυχθώ, πρέπει να πάρουμε αποφάσεις, αποφάσεις ανάπτυξης.

Μπορώ να συνεχίσω την αυτοσυγκέντρωση για το πόσο λίγα ξέρω για XX θέματα, πόσο άσχημα χρησιμοποιώ XX εργαλεία, λέγοντας στον εαυτό μου: "δεν γεννήθηκα για την τεχνολογία", "οι πωλήσεις δεν είναι το φόρτε μου", "το άγχος μου κερδίζει το σχέδιο, τα θέλω όλα τώρα", κλπ κλπ κλπ κλπ... αλλά, αν είμαι στο δρόμο της επιχειρηματικότητας, πρέπει να ξέρω ότι η μάθηση και η επιχειρηματικότητα πάνε

χέρι-χέρι και επομένως η λήψη της απόφασης να αλλάξω για να βελτιωθώ είναι τώρα! τολμάτε;

Ας συνεχίσουμε.

2. **Αντιμετώπιση (C):** Η κατηγορία Αντιμετώπισης επιδιώκει την ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση και την υπέρβαση των Δυνάμεων και των Απειλών που εντοπίστηκαν στην ανάλυση SWOT. Εδώ, πρόκειται για τη χρήση των εσωτερικών σας δυνάμεων για την αντιμετώπιση των εξωτερικών απειλών. Ορισμένες πιθανές στρατηγικές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την προσαρμογή των πλεονεκτημάτων σας για την αντιμετώπιση των απειλών, την αναζήτηση νέων ευκαιριών που ελαχιστοποιούν τον αντίκτυπο των απειλών ή τη συνεχή βελτίωση για τη διατήρηση των ανταγωνιστικών σας πλεονεκτημάτων.

Έτσι, προκύπτει μια ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ όπου πρέπει να γνωρίζουμε τα όρια που πρόκειται να αντιμετωπίσουμε προσαρμοζόμενοι σε ένα απειλητικό περιβάλλον (το εξωτερικό). Και να γνωρίζετε ότι αυτός που δεν ρισκάρει, δεν κερδίζει. Αλλά πόσο μπορώ να χάσω; Αυτό θα το δούμε στην επόμενη ενότητα στη λεγόμενη "Συμπεριφορά υπολογισμένου κινδύνου". Θα καθορίσετε το όριο με μεγαλύτερη σαφήνεια όσο περισσότερο με γνωρίζετε και τη δραστηριότητά μου.

3. **Διατηρήστε (M):** Η κατηγορία Διατήρηση επικεντρώνεται στην απώλεια και την προστασία των Δυνατών Σημείων σας έναντι των Απειλών που εντοπίστηκαν στην ανάλυση SWOT. Εδώ, πρόκειται για την ανάπτυξη στρατηγικών για τη διατήρηση των δυνατών σας σημείων παρά τις πιθανές εξωτερικές απειλές.

Έτσι, προκύπτει μια ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ για την αξιολόγηση των κινδύνων. Εάν ορισμένες συμπεριφορές - ιδιότητες - δυνάμεις με έχουν φέρει εδώ, γιατί να τις αλλάξω; Πρέπει να υπερασπιστώ τον τρόπο ύπαρξής μου, τη γνώμη μου, τις γνώσεις μου. Όπως είδαμε, το "σύνδρομο του απατεώνα" συχνά μας κάνει να υποτιμούμε τον εαυτό μας, "να είμαι ταπεινός" δεν σημαίνει να μην αποδέχομαι ότι ξεχωρίζω, ότι είμαι καλός, ότι μπορώ, να επαινέσω κλπ. Ας φροντίσουμε περισσότερο τον εαυτό μας!

Κάποιες πιθανές στρατηγικές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: "Να φροντίζουμε τον εαυτό μας και να τον φροντίζουμε:

-Ενθαρρύνουμε την καινοτομία και τη συνεχή βελτίωση: Διατηρήστε τις δυνάμεις σας ενημερωμένες και συναφείς μέσω της συνεχούς καινοτομίας. Εντοπίστε ευκαιρίες για τη βελτίωση των προϊόντων, των υπηρεσιών ή των εσωτερικών διαδικασιών σας και διατηρήστε ανοιχτό μυαλό σε νέες ιδέες και προσεγγίσεις.

-Αναπτύξτε στρατηγικές συμμαχίες: Δημιουργήστε συνεργασίες με άλλους επαγγελματίες που συμπληρώνουν τις δυνάμεις σας και σας βοηθούν να αντιμετωπίσετε τις απειλές. Οι στρατηγικές συμμαχίες μπορούν να σας δώσουν πρόσβαση σε νέους πόρους, γνώσεις ή αγορές, ενισχύοντας τη θέση σας έναντι των απειλών.

-Δημιουργήστε ισχυρές σχέσεις με πελάτες και βασικούς συνεργάτες: Καλλιεργήστε μακροχρόνιες και σταθερές σχέσεις με τους πελάτες και τους στρατηγικούς συνεργάτες σας. Η διατήρηση σταθερών και αξιόπιστων σχέσεων μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό των επιπτώσεων των απειλών, καθώς έχετε την υποστήριξη και την αφοσίωσή τους.

4. **Εκμετάλλευση (E):** Η κατηγορία "Εκμετάλλευση" επικεντρώνεται στην αξιοποίηση των εσωτερικών σας Δυνατών Σημείων για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις Ευκαιρίες που εντοπίστηκαν στην ανάλυση SWOT. Εδώ, πρόκειται για την ανάπτυξη στρατηγικών για τη χρήση των δυνατών σας σημείων και την αξιοποίηση των εξωτερικών ευκαιριών.

Έτσι, προκύπτει μια ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ για να ενδυναμώσουμε τον εαυτό μας. Αν το κάνω καλά και αρέσει στους ανθρώπους, θα πρέπει να συνεχίσω εκεί. Η περιέργεια και η έρευνα, η ενεργή ακρόαση, η ενσυναίσθηση είναι δεξιότητες που θα μας βοηθήσουν να είμαστε πάντα ενημερωμένοι, ενεργοί και δυνατοί.

Ορισμένες πιθανές στρατηγικές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

-Προώθηση της προσωπικής σας επωνυμίας: Επικοινωνήστε αποτελεσματικά τα δυνατά σας σημεία και τα ανταγωνιστικά σας πλεονεκτήματα μέσω στρατηγικών μάρκετινγκ και επικοινωνίας. Επισημάνετε τα διαφοροποιητικά σας στοιχεία και δείξτε πώς τα δυνατά σας σημεία σας τοποθετούν ως την καλύτερη επιλογή στην αγορά.

-Να παρακολουθείτε τις τάσεις και τις αλλαγές της αγοράς: Παραμείνετε ενήμεροι για τις αναδυόμενες τάσεις, τις απαιτήσεις της αγοράς και τις τεχνολογικές εξελίξεις που σχετίζονται με τον τομέα σας. Αυτό θα σας επιτρέψει να εντοπίσετε νέες ευκαιρίες και να χρησιμοποιήσετε τα δυνατά σας σημεία για να τις εκμεταλλευτείτε.

Εν κατακλείδι, να θυμάστε ότι αυτές είναι απλώς ορισμένες πιθανές στρατηγικές και ότι κάθε προσωπική κατάσταση απαιτεί μια προσαρμοσμένη προσέγγιση. Ο πίνακας CAME σας παρέχει μια δομή για τη δημιουργία συγκεκριμένων δράσεων που θα σας επιτρέψουν να αντιμετωπίσετε τις αδυναμίες σας, να αντιμετωπίσετε τις απειλές, να διατηρήσετε τα δυνατά σας σημεία και να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες στην προσωπική ή επαγγελματική σας πορεία.

Δυνατά σημεία: Αυτές είναι οι δυνάμεις και οι ικανότητες που διαθέτετε, καθώς και οι όπως οι πόροι και τα προσωπικά χαρακτηριστικά που σας ευνοούν στην επίτευξη των στόχων σας. Μπορεί να περιλαμβάνουν εξειδικευμένες γνώσεις, ταλέντα, τεχνικές ή διαπροσωπικές δεξιότητες, σχετική εμπειρία, μεταξύ άλλων.

Ευκαιρίες: ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ-ΠΡΟΘΕΣΜΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ Πρόκειται για τις ευνοϊκές εξωτερικές συνθήκες που μπορούν να σας ωφελήσουν στην επίτευξη των προσωπικών σας στόχων. Οι ευκαιρίες αυτές μπορεί να προκύψουν από αλλαγές στην αγορά εργασίας, τεχνολογικές εξελίξεις, κοινωνικές τάσεις, αυξανόμενη ζήτηση για ορισμένες δεξιότητες, μόδες, μεταξύ άλλων παραγόντων.

Αδυναμίες: ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ-ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Αφορά τις εσωτερικές πτυχές που μπορούν να σας θέσουν σε μειονεκτική θέση σε σχέση με τους στόχους σας. Αυτές μπορεί να είναι δεξιότητες που πρέπει ακόμη να αναπτύξετε, προσωπικοί περιορισμοί, έλλειψη πόρων, μεταξύ άλλων πτυχών που μπορούν να εμποδίσουν την πρόοδό σας.

Απειλές: ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ-ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ Αντιπροσωπεύει εξωτερικούς παράγοντες που μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στους προσωπικούς σας στόχους. Αυτοί μπορεί να είναι αλλαγές στο περιβάλλον, ισχυρός ανταγωνισμός, τεχνολογικές εξελίξεις, δυσμενείς οικονομικές συνθήκες, νομοθετικές αλλαγές. Κοινωνικά ή πολιτιστικά εμπόδια: Ορισμένες απειλές μπορεί να προέρχονται από



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



κοινωνικά ή πολιτισμικά εμπόδια που εμποδίζουν την πρόοδό σας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν διακρίσεις, γλωσσικά εμπόδια, προκαταλήψεις ή στερεότυπα που σας εμποδίζουν να αποκτήσετε πρόσβαση σε ορισμένες ευκαιρίες ή να αναγνωριστείτε για τις δεξιότητες και τα επιτεύγματά σας.