



Co-funded by
the European Union

ΕΝΔΟΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΥΜΟΣΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Πίνακας Περιεχομένων

01

Εισαγωγή

02

Η ενότητα σε σχέση με
επαγγελματικό περιβάλλον

03

Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω
των έμφυλων στερεοτύπων

04

Καλές πρακτικές και συμβουλές

05

Συμπεράσματα

1. Εισαγωγή



Ο Howard Gardner δημιούργησε το προηγούμενο για την κατάρριψη των λανθασμένων πεποιθήσεων σχετικά με τις ικανότητες των ανθρώπων και μόνο. Η θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης (1983) έσπασε την ιδέα ότι δεν υπάρχει ενιαία νοημοσύνη. Ως εκ τούτου, η επιστημονική του θεωρία αποτέλεσε ένα σημαντικό βήμα προς την κατανόηση ότι οι άνθρωποι πρέπει να αναπτύσσουν διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης. Ο Gardner προτείνει οκτώ τύπους νοημοσύνης: γλωσσική-λεκτική, λογικομαθηματική, μουσική, χωρική, κιναισθητική-σωματική, διαπροσωπική, **ενδοπροσωπική** και φυσιοκρατική.

Οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες αντιπροσωπεύουν τη *σχέση σας με τον εαυτό σας και τον κόσμο γύρω σας*. Αυτό περιλαμβάνει τη σαφή αίσθηση της ταυτότητας, του σκοπού, των αξιών, των πεποιθήσεων και των κινήτρων. Οι άνθρωποι που υπερέχουν στην ενδοπροσωπική νοημοσύνη μπορούν να έχουν πρόσβαση και να προβληματίζονται σχετικά με τα αισθήματα και τα συναισθήματά τους. Αυτή η νοημοσύνη επιτρέπει επίσης στους ανθρώπους να εμβαθύνουν στην ενδοσκόπησή τους και να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους κάποιος είναι όπως είναι. Κατανοώντας και διαχειριζόμενοι τα συναισθήματά σας, μπορείτε να λαμβάνετε καλύτερες αποφάσεις και να αναλαμβάνετε ουσιαστική δράση. Αυτό το σύνολο δεξιοτήτων βασίζεται σε αυτό που είναι γνωστό ως ήπιες δεξιότητες και, με την εξάσκησή τους, μπορούμε να ενισχύσουμε την ανάπτυξη της αυτογνωσίας μας και, ως εκ τούτου, να κατανοήσουμε καλύτερα πώς είμαστε και γιατί. Τα βασικά στοιχεία των ενδοπροσωπικών δεξιοτήτων είναι:

- **Η Αυτογνωσία** επικεντρώνεται στην κατανόηση του εαυτού μας σε βαθύτερο επίπεδο, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, των σκέψεων, των αξιών, των δυνατών σημείων, των αδυναμιών και των πεποιθήσεων. Περιλαμβάνει την επίγνωση της ταυτότητας, των προτιμήσεων και των προσωπικών χαρακτηριστικών του ατόμου. Ο τομέας της αυτογνωσίας επιτρέπει στα άτομα να αναγνωρίζουν πώς τα συναισθήματα και οι εσωτερικές τους καταστάσεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους και τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους.
- **Η Αυτοδιαχείριση** περιλαμβάνει τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διαχείριση του εαυτού σε διάφορες πτυχές της ζωής, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών και επαγγελματικών τομέων. Περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων, τη διαχείριση του χρόνου, την προσαρμοστικότητα, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων, τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων. Οι δεξιότητες αυτοδιαχείρισης επιτρέπουν στα άτομα να θέτουν ουσιαστικούς στόχους, να σχεδιάζουν και να οργανώνουν τις ενέργειές τους, να κάνουν τεκμηριωμένες επιλογές και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις και τα εμπόδια.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Στη σημερινή επαγγελματική αγορά, οι εταιρείες αναζητούν κάτι περισσότερο από κάποιον με έναν μακρύ κατάλογο πτυχίων, καθώς οι τεχνικές γνώσεις είναι απαραίτητες, αλλά χρειάζονται επίσης επαγγελματίες με ενδοπροσωπικές δεξιότητες. Όλες οι θέσεις εργασίας μπορούν να επωφεληθούν από αυτές τις δεξιότητες και μπορούν να αξιοποιηθούν για τη στρατηγική βελτίωση της απόδοσης. Οι διαπροσωπικές δεξιότητες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον επαγγελματικό τομέα, την αποτελεσματική επικοινωνία, την ομαδική εργασία και τη συνολική επιτυχία. Παρόλο που οι ήπιες δεξιότητες δεν είναι συγκεκριμένες ως προς το φύλο, οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίζουν κάποιες προκλήσεις στον εργασιακό χώρο.

Το γεγονός ότι οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες είναι μεταβιβάσιμες είναι ένας λόγος για τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την επιτυχία σας στην εργασία. Πρόκειται για συμπεριφορές και συνήθειες που μπορούν να εφαρμοστούν σε πολλές διαφορετικές θέσεις εργασίας, κλάδους και άλλους τομείς της ζωής σας. Η ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων διευκολύνει την αναπτυξιακή νοοτροπία, η οποία αντιμετωπίζει τις προκλήσεις ως ευκαιρίες. Η αναπτυξιακή νοοτροπία επιμένει παρά την αποτυχία, αγκαλιάζει την κριτική και πιστεύει ότι οι άνθρωποι μπορούν να μεταμορφωθούν για να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Για αυτούς τους λόγους και για πολλούς άλλους, οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες στον εργασιακό χώρο είναι εξαιρετικά σημαντικές. Αποτελούν τη βάση των σχέσεών σας με τους άλλους και σας βοηθούν να επικοινωνείτε αποτελεσματικά. Σας βοηθούν επίσης να αποφεύγετε τις περιττές συγκρούσεις και να διαχειρίζεστε τις ενδεχόμενες αντιπαραθέσεις με υγιείς και παραγωγικούς τρόπους. Οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες επιτρέπουν επίσης στους εργαζόμενους να απολαμβάνουν μια εργασιακή εμπειρία που ευθυγραμμίζεται με τις βασικές αξίες και τους στόχους του οργανισμού σας.

Σε αυτό το σημείο, μπορεί να αναρωτιέστε: *Ποια είναι τα αποτελέσματα ή τα οφέλη αυτών των ικανοτήτων στην καθημερινή μας εργασία;* Ορισμένα οφέλη μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

- **Μια θετική διαδικασία λήψης αποφάσεων:** Μια αρνητική στάση συχνά χτυπά τη λιγότερο αναμενόμενη στιγμή, ιδίως σε μια δύσκολη κατάσταση.
- **Ευρύτερο όραμα:** Η εξερεύνηση του εσωτερικού προσδίδει μια άλλη διάσταση στα πράγματα και τις καταστάσεις.
- **Συμπόνια:** Σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα τους άλλους, καθώς και τα κίνητρα και τις συμπεριφορές τους, και αυτό προάγει τις άμεσες σχέσεις που βασίζονται στην εμπιστοσύνη και τη διαφάνεια.
- **Αλλαγή μοτίβων:** Οι άνθρωποι συμπεριφέρονται σύμφωνα με μοτίβα και συνήθειες. Για να είστε καλός επαγγελματίας, είναι απαραίτητο να αλλάξετε τις αρνητικές συμπεριφορές που εμποδίζουν την επίτευξη των στόχων. Δεξιότητες όπως η αυτογνωσία, η αυτενέργεια και η αυτοανάπτυξη είναι απαραίτητες γι' αυτό.

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Πολλά εμπόδια και προκαταλήψεις που σχετίζονται με το φύλο έχουν μειωθεί με την πάροδο των ετών, αλλά τα έμφυλα στερεότυπα εξακολουθούν να δημιουργούν προβλήματα στην πρόοδο της σταδιοδρομίας των γυναικών, τα οποία διαμορφώνουν τη διοικητική συμπεριφορά και τις επαγγελματικές προοπτικές στον εργασιακό χώρο με πατριαρχικές προσδοκίες. Τα έμφυλα στερεότυπα μπορεί να έχουν αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες γίνονται αντιληπτές και αξιολογούνται από τα διάφορα φύλα.

Το Ινστιτούτο Γυναικών από την Ισπανία δήλωσε ότι πρέπει να λαμβάνονται υπόψη διάφοροι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της αυτοεκτίμησης, της αυτο-αντίληψης και της αυτο-εικόνας, καθώς επηρεάζουν σημαντικά την αντίληψη του ατόμου για την επαγγελματική και προσωπική του αξία. Επιπλέον, οι αξίες που συνδέονται με τα στερεότυπα των φύλων στο πλαίσιο της γυναικείας κατάστασης μπορούν επίσης να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο κάποιος αντιλαμβάνεται την αξία του τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό πλαίσιο. Αυτές οι κοινωνικές προσδοκίες και οι κανόνες μπορούν να διαμορφώσουν την αντίληψη της αξίας κάποιου, επηρεάζοντας ενδεχομένως τις επαγγελματικές επιλογές, τις φιλοδοξίες και τη συνολική αυτοπεποίθηση. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αμφισβητήσουμε αυτούς τους παράγοντες για την προώθηση της ισότητας των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών ώστε να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

Τα παραδοσιακά έμφυλα στερεότυπα μπορεί να ενισχύουν ορισμένες προσδοκίες ή προκαταλήψεις σχετικά με την έκφραση και την ανάπτυξη των ενδοπροσωπικών δεξιοτήτων. Η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται μερικές φορές με στερεοτυπικά θηλυκά χαρακτηριστικά, όπως η ενσυναίσθηση και η ευαισθησία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην παραδοχή ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη, ενώ οι άνδρες μπορεί να έρχονται αντιμέτωποι με προσδοκίες για επίδειξη συναισθηματικής αυτοσυγκράτησης, επηρεάζοντας ενδεχομένως τις αντιλήψεις για τη συναισθηματική τους νοημοσύνη. Τα έμφυλα στερεότυπα συχνά δαιμονίζουν την ιδέα ότι οι άνδρες είναι από τη φύση τους πιο σίγουροι για τον εαυτό τους και έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ενώ οι γυναίκες μπορεί να θεωρηθούν ότι δεν έχουν αυτοπεποίθηση ή ότι είναι λιγότερο δυναμικές. Αυτά τα στερεότυπα μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αξιολογείται και αποτιμάται η αυτοπεποίθηση στον εργασιακό χώρο. Τα στερεότυπα συχνά απεικονίζουν τους άνδρες ως φυσικούς ηγέτες, ενώ οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίζουν προκαταλήψεις και εμπόδια σε ηγετικές θέσεις. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τις αντιλήψεις για τις ηγετικές ικανότητες και να εμποδίσει τις ευκαιρίες των γυναικών να αναπτύξουν και να αναδείξουν τις ηγετικές τους ικανότητες.

Οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες δεν είναι εγγενώς εξειδικευμένες ως προς το φύλο, διότι οι άνδρες και οι γυναίκες διαθέτουν ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών δεξιοτήτων και οι ατομικές ικανότητες θα πρέπει να αξιολογούνται με βάση την ποιότητά τους. Η προώθηση της ισότητας και της συμπερίληψης στην αξιολόγηση και την αναγνώριση των ενδοπροσωπικών ικανοτήτων συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο ποικιλόμορφου και ευνοϊκού εργασιακού περιβάλλοντος για όλα τα άτομα, καθώς και στο να επωφελούνται οι οργανισμοί από το πλήρες φάσμα των ταλέντων και των δεξιοτήτων που τα άτομα φέρνουν στον εργασιακό χώρο.

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες έχουν μεγάλη αξία, μέσω της αυτογνωσίας μπορούμε να βελτιώσουμε την κατανόηση και τη φροντίδα του εαυτού μας. Παρακάτω παρατίθενται συμβουλές και εργαλεία που μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε αυτή τη δεξιότητα:

- **Ενσυνειδητότητα:** αυτή η τεχνική σας επιτρέπει να μάθετε να αυτορρυθμίζετε τα συναισθήματά σας. Δοκιμάστε να εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα μέσω δραστηριοτήτων όπως ο διαλογισμός ή η γιόγκα, ή ακόμα και αν αφιερώνετε απλώς λίγα λεπτά κάθε μέρα για να συντονιστείτε με τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Εκτός από αυτό το κείμενο, θα βρείτε έναν κωδικό για να τον σαρώσετε με την εφαρμογή *Insight timer*.
- **Θετική σκέψη και εσωτερικός διάλογος:** περιλαμβάνει την αντιστροφή των αρνητικών σκέψεων προκειμένου να τις μετασχηματίσει. Το να έχετε μια υγιή σχέση με τον εαυτό σας απαιτεί θετικό εσωτερικό διάλογο. Βοηθάει να έχετε επίγνωση του πότε μιλάτε στον εαυτό σας αρνητικά και να εξασκηθείτε σκόπιμα στο να δίνετε στον εαυτό σας θετική ανατροφοδότηση και επαίνους για τα επιτεύγματα και τα δυνατά σας σημεία. Παρακάτω θα βρείτε 5 υποδείγματα φύλλων εργασίας για να τα εφαρμόσετε στην πράξη.
- **Θέστε στόχους:** σκεφτείτε τις ιδιότητές σας και πώς να τις βελτιώσετε. Είναι εύκολο να μένουμε στις ζώνες άνεσής μας σε όλη μας τη ζωή, αλλά αυτό γίνεται εις βάρος της προσωπικής μας ανάπτυξης. Το να παίρνετε μικρά ρίσκα μπορεί να σας βοηθήσει να προκαλέσετε τον εαυτό σας και να αναπτύξετε νέες ενδοπροσωπικές δεξιότητες. Το Ikigai είναι μια ιαπωνική φιλοσοφία που σας βοηθά να βρείτε τον πραγματικό σκοπό της ζωής σας, τον "λόγο ύπαρξής" σας. Είναι αυτό που σας δίνει χαρά και σας εμπνέει να σηκώνεστε από το κρεβάτι κάθε μέρα. Το τεστ Ikigai παρουσιάζεται στον κωδικό QR.
- **Τεστ 16 προσωπικοτήτων:** Αυτό το εργαλείο αυτοαξιολόγησης μπορεί να συμπληρωθεί ηλεκτρονικά και τα αποτελέσματα είναι άμεσα διαθέσιμα. Σκοπός του τεστ είναι να προάγει την αυτογνωσία του ατόμου που συμμετέχει στο ερωτηματολόγιο και να παρέχει, για παράδειγμα, πιθανή καθοδήγηση σχετικά με τις επαγγελματικές προτιμήσεις ή τη συμβατότητα με άλλους ανθρώπους.



5. Συμπεράσματα



Η σημασία των διαπροσωπικών δεξιοτήτων έγκειται στην ικανότητα των καλών ηγετών να δρομολογούν την κατάλληλη αντίδραση ως απάντηση σε αυτή ή σε άλλες απρόβλεπτες περιστάσεις που προκύπτουν στον οργανισμό. Οι δεξιότητες αυτές μπορούν να επηρεάσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας λόγω του θετικού εσωτερικού διαλόγου που λαμβάνει χώρα στο μυαλό του ατόμου. Μια ποικιλία ενδοπροσωπικών τεχνικών, όπως ο διαλογισμός, ο οραματισμός και οι επιβεβαιώσεις, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τα άτομα για την αξιολόγηση των υφιστάμενων καταστάσεων ή για την ταξινόμηση και την υιοθέτηση επιχειρηματικών προτάσεων. Για να βελτιώσει τις ενδοπροσωπικές δεξιότητες, κάθε καλός ηγέτης θα πρέπει να έχει επίγνωση του δικού του εσωτερικού διαλόγου.

Είναι σαφές ότι οι περιστασιακές αρνητικές σκέψεις ενός ατόμου μπορούν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα της εργασίας και την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας. Γι' αυτό το λόγο κάθε άτομο θα πρέπει να γνωρίζει τα ενδοπροσωπικά αρνητικά του και να προβαίνει στις κατάλληλες διορθώσεις της συμπεριφοράς και του λόγου του, ώστε να αναπτύσσει αυτοέλεγχο και θετική στάση. Είναι απαραίτητο να πούμε ότι οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της ηγεσίας και στον οργανισμό όταν ένα άτομο πρόκειται να αναλάβει μια νέα θέση, η οποία είναι πιο υποσχόμενη και με μεγαλύτερο κύρος. Μόνο στην περίπτωση που ένα άτομο έχει καλά αναπτυγμένες διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές δεξιότητες, θα μπορέσει να γίνει ένας αποτελεσματικός ηγέτης που θα επηρεάσει την εργασία των άλλων μελών της ομάδας και θα βελτιώσει την απόδοσή τους και την παραγωγικότητα του οργανισμού.

Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες επιτρέπουν στις επαγγελματίες γυναίκες να αναπτύσσονται συνεχώς και να εξελίσσονται προσωπικά:

- Η ικανότητα διαχείρισης του χρόνου, ιεράρχησης των καθηκόντων και οργάνωσης, σημαίνει ότι με την αυτοπειθαρχία και την αυτοσυγκέντρωση, οι γυναίκες μπορούν να αυξήσουν την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητά τους στον εργασιακό χώρο.
- αντιμετώπιση των προκλήσεων, διότι αν έχουν αυτογνωσία και συναισθηματική ευφυΐα, οι γυναίκες μπορούν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος, να προσαρμόζονται στις αλλαγές, να ξεπερνούν τα εμπόδια και να αποδεικνύουν τις ικανότητες, την τεχνογνωσία τους και να ανακάμπτουν από αποτυχίες ή αναποδιές στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία.
- Συμβάλλοντας στην ανάπτυξη θετικής νοοτροπίας και αυτοπαρακίνησης με την καλλιέργεια αισιοδοξίας, επιμονής και αναπτυξιακής νοοτροπίας, οι γυναίκες μπορούν να ξεπερνούν τα εμπόδια, να αγκαλιάζουν τις ευκαιρίες μάθησης και να παραμένουν κινητοποιημένες για την επίτευξη των επαγγελματικών τους στόχων.
- Να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να αναπτύσσουν διεκδικητικότητα στην επικοινωνία τους και να οικοδομούν ισχυρές διαπροσωπικές σχέσεις. Κατανοώντας το δικό τους στυλ επικοινωνίας, διαχειριζόμενες τα συναισθήματά τους και εξασκώντας την ενεργητική ακρόαση, οι γυναίκες μπορούν να προωθήσουν συνεργατικά και υποστηρικτικά εργασιακά περιβάλλοντα.

Παραπομπές



- Gardner, H. (2001). La Inteligencia reformulada: Las Inteligencias Múltiples en el siglo XXI. Barcelona. PAIDOS.
- De Cabo, G., Henar, L., & Calvo, M. (s.f.). Análisis de la perspectiva de género en algunas estadísticas españolas y propuestas de mejora. Gráficas Arias Montano, S.A.
<https://www.inmujeres.gob.es/observatorios/observIgualdad/estudiosInformes/docs/016-analisis.pdf>
- Tabassum, N. y Nayak, B., (2021). Gender Stereotypes and Their Impact on Women's Career Progressions from a Managerial Perspective. Sage Journals.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2277975220975513>
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- UNADE (2022). Habilidades intrapersonales. Universidad Americana de Europa.
<https://unade.edu.mx/habilidades-intrapersonales/>
- OBS Business School (2016). ¿Por qué son importantes las habilidades intrapersonales en un líder?
<https://www.obsbusiness.school/blog/por-que-son-importantes-las-habilidades-intrapersonales-en-un-lider>
- NCBI Bookshelf (2011). Assessing Intrapersonal Skills - Assessing 21st Century Skills. National Center for Biotechnology Information.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK84217/>
- Wooll, M. (2023). How Intrapersonal Skills Shape Teams, Plus 5 Ways to Build Them. The Most Comprehensive Coaching Platform | BetterUp. .
<https://www.betterup.com/blog/intrapersonal-skills>

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντισταθμίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Μάιος 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Χαρακτηρισμός, μοιραστείτε με τον ίδιο όρο



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να δινείτε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν ο,τιδήποτε επιτρέπει η άδεια.