



**LANDMARK**  
**exSEL**  
v.2.0

**CREATED BY**

Argiris S. Mardas  
Expansion Method Creator, Author  
argyris@expansionmethod.com

**PROVIDER**

emoducation  
Ελληνικό Κέντρο  
Συναισθημάτων

# ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ 1,2

<p><b>ΦΙΛΟΣ 1</b></p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <p><b>ΘΕΤΙΚΑ</b></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p> <p><b>ΑΡΝΗΤΙΚΑ</b></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p>	<p><b>ΦΙΛΟΣ 2</b></p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <p><b>ΘΕΤΙΚΑ</b></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p> <p><b>ΑΡΝΗΤΙΚΑ</b></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p>	<p><b>ΦΙΛΟΣ 3</b></p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <p><b>ΘΕΤΙΚΑ</b></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p> <p><b>ΑΡΝΗΤΙΚΑ</b></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p>
---	---	---



**COPY/PASTE**

---



**ΘΕΤΙΚΟ/ΑΡΝΗΤΙΚΟ**

## ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ 3

ΓΡΑΨΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΚΑΙ ΣΕ ΟΡΙΖΟΥΝ.

ΘΕΤΙΚΑ .....	ΑΡΝΗΤΙΚΑ .....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



### ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ

ΟΝΟΜΑ: .....

ΘΕΤΙΚΑ: .....

.....  
.....  
.....  
.....

ΑΡΝΗΤΙΚΑ : .....

.....  
.....  
.....  
.....

### ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ

ΟΝΟΜΑ: .....

ΘΕΤΙΚΑ: .....

.....  
.....  
.....  
.....

ΑΡΝΗΤΙΚΑ : .....

.....  
.....  
.....  
.....

## ΤΕΛΙΚΑ:

ΚΑΤΕΓΡΑΨΕ ΕΔΩ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΜΠΙΠΤΟΥΝ.

ΘΕΤΙΚΑ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

ΑΡΝΗΤΙΚΑ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....



# Ο ΡΟΛΟΣ ΜΟΥ ΣΤΗ ΓΗ

ΚΑΤΕΓΡΑΦΕ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ.

## ΑΞΙΕΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

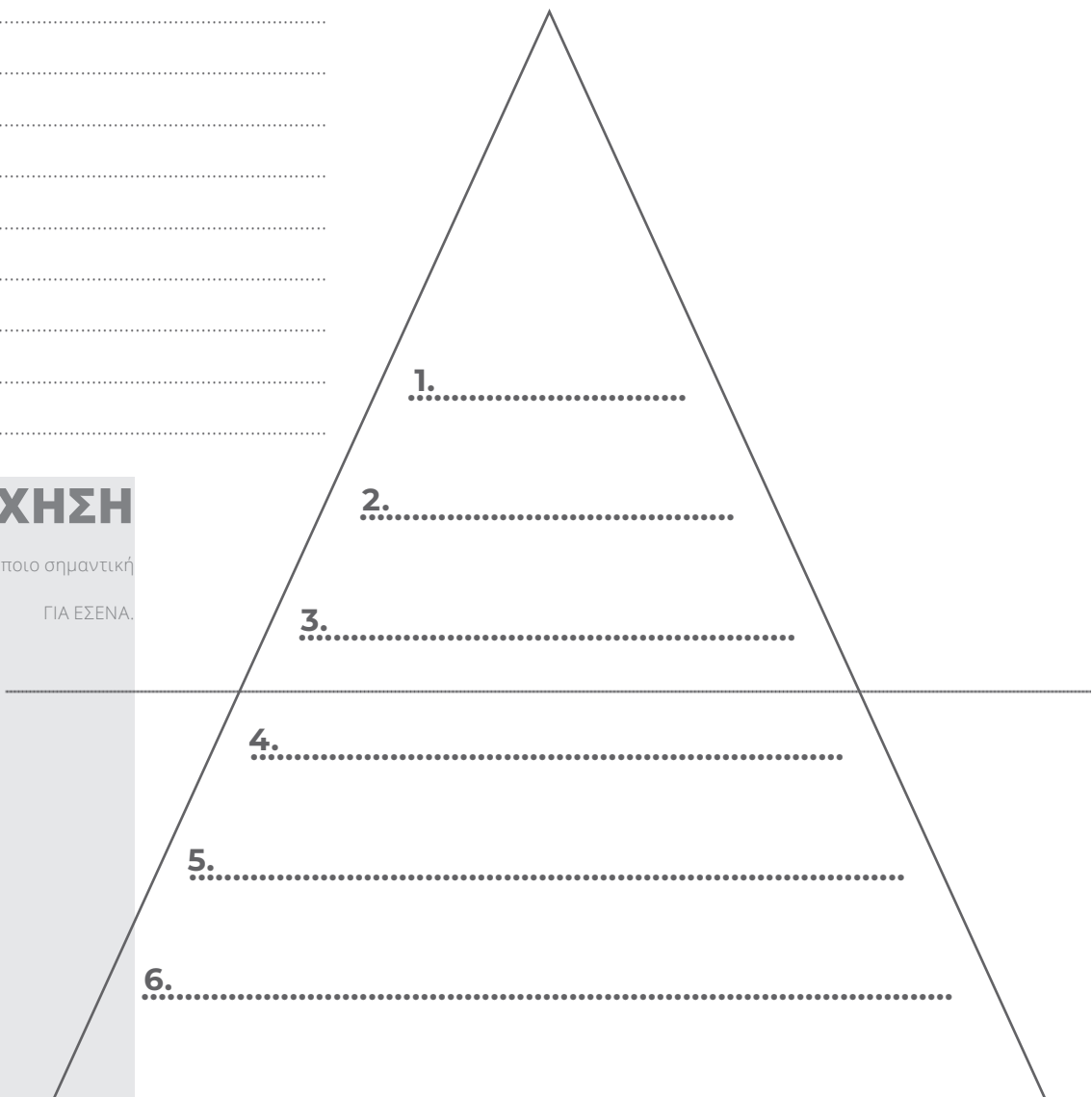
.....

.....

.....

## ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ

Ποια Αξία είναι ποιο σημαντική  
ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ.



# ΤΑΛΕΝΤΑ

## ΤΑΛΕΝΤΟ

Συνώνυμο: Τάλαντο

Ετυμολογικά με τη λέξη 'ταλέντο' αναφερόμαστε σε κάθε φυσικό χάρισμα και εγγενή κλίση ή ικανότητα που εμφανίζει ο άνθρωπος, συνήθως κατά την ανάπτυξή του. Πρόκειται για έναν ορισμό σαφή, αλλά και κάπως περιορισμένο μιας και τα φυσικά χαρίσματα ενός παιδιού βρίσκονται πάντα σε τόσο μεγάλη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον που αναπτύσσεται και είναι τόσο εξαρτημένα από το πόσο γόνιμο έδαφος θα βρει αυτό το ταλέντο για να καλλιεργηθεί, που τελικά η έφεση σε κάτι είναι απλά και μόνο μια 'προϋπόθεση'.

ΣΕ ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ, ΟΤΙ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. ΕΙΝΑΙ Η ΩΡΑ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ ΣΟΥ.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ Ή ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΣ.

Ετυμολογία: Απο-Λαμβάνω.

Χαίρομαι, ευχαριστιέμαι ιδιαίτερα με τις αισθήσεις ή με το πνεύμα.

Ευχαριστιέμαι, διασκεδάζω ιδιαίτερα με τις ενέργειες ή με τη συμπεριφορά κάποιου.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ

ΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΣ ΣΟΥ ΣΥΜΠΙΠΤΟΥΝ Ή ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΣΤΟΥΝ.

.....  
.....  
.....  
.....

# ΤΟ ΟΡΑΜΑ

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΣΟΥ, ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΣΟΥ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΓΗ. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ.



## ΑΡΧΙΚΟ ΟΡΑΜΑ

Το Όραμα σου για το ποιους είσαι χρειάζεται να εκπροσωπεί όλες τις αξίες, ιεραρχικά όπως τις έχεις κατατάξει.



## ΑΠΛΟΥΣΤΕΥΣΗ

Απλούστευσε την πρόταση ώστε να είναι:  
Απλή, Στοχευμένη, Επιτεύξιμη

Αν την έλεγα σε μια γιαγιά 90 χρονών θα την καταλάβαινε;

Αν την έλεγα σε ένα παιδάκι 4 χρονών θα την καταλάβαινε;



## ΤΕΛΙΚΟ ΟΡΑΜΑ

Μια απλή, διαμορφωμένη πρόταση, κατανοητή, στοχευμένη και επιτεύξιμη.

Lined area for writing the vision statement.

# Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ

ΓΙΑΤΙ ΕΙΣΑΙ ΕΣΥ Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ, ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΣΟΥ;

Lined area for writing the ideal person description.

# ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

.....

.....

.....

.....

.....

# ΚΙΝΗΤΗΡΙΟΣ ΔΥΝΑΜΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΩ ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΜΟΥ;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# SECRET SAUCE

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΩ;

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η "ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ" ΜΟΥ;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ΣΤΟΧΟΙ

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ  
ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΙ  
ΕΦΙΚΤΟΙ  
ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΙ  
ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟΙ

**1.** .....

ΒΗΜΑΤΑ : 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**2.** .....

ΒΗΜΑΤΑ : 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**3.** .....

ΒΗΜΑΤΑ : 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**4.** .....

ΒΗΜΑΤΑ : 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....