

# Χαρτογραφώντας την Οδύσσεια της Σχεδιαστικής Σκέψης



## Αικατερίνη Πουστουρλή Άλληλον Μέντορας

Δρ. Μηχανικός, Εμπειρογνώμονας σε θέματα Ασφάλειας και Ανθεκτικότητας Διεθνές Ελληνικό Πανεπιστήμιο  
[Dr. Katerina Poustourli | LinkedIn](#)

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ερωτήματα ενός τελειόφοιτου ή απόφοιτου ΑΕΙ αλλά και κάθε ενήλικα σε σχέση με τις αποφάσεις που πρέπει να λάβει όσον αφορούν στην καριέρα του, στη ζωή του, στις σχέσεις του, στην υγεία & ευεξία του, μπορούν να χαρτογραφηθούν συστηματικά με μοντέλα Σχεδιαστικής Σκέψης (Design Thinking) και να αποτελέσουν εργαλεία γνωσιακής θωράκισης, επίλυσης προβλημάτων και λήψης κατάλληλων αποφάσεων με θετικό πρόσημο εφ'όρου ζωής. Τα μοντέλα Σχεδιαστικής Σκέψης πρωτοεμφανίστηκαν τη δεκαετία 1950-1960 στο πλαίσιο της μηχανικής επιστήμης με σκοπό να αντιμετωπίσουν το ταχέως μεταβαλλόμενο περιβάλλον εκείνης της εποχής. Αργότερα και έως σήμερα πολυδιάστατα και εξαιρετικά πολύπλοκα προβλήματα που απαιτούν καινοτομία, δημιουργικότητα αλλά και κριτική σκέψη και πρωτοπορία, αντιμετωπίζονται με τα μοντέλα αυτά που διδάσκονται στα σημαντικότερα Πανεπιστήμια του κόσμου. Η ένταξή τους στα προγράμματα σπουδών των Ελληνικών ΑΕΙ, δημιουργεί έναν ικανό αριθμό επιστημόνων που θα στελεχώσουν οργανισμούς του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα για τους οποίους θα σχεδιάζουν αποτελεσματικές, καινοτόμες και ανθεκτικές λύσεις. Τι πιο βέλτιστο όμως αν αυτή η θεωρητική γνώση που κερδίζεται μέσα από τις σπουδές, να μπορεί να έχει σημαντική εφαρμογή και αντίκτυπο στη ζωή του ίδιου του μαθητευόμενου (τελειόφοιτου, απόφοιτου, δια βίου διδασκόμενου ενήλικα), καθιστώντας τον έναν εν δυνάμει σύμβουλο, προπονητή και μέντορα του ίδιου του εαυτού. Αυτή η γνώση που μπορεί να μετασχηματίζεται σε αυτογνωσία, λέγεται ότι μπορεί να είναι και το κλειδί για κοινωνίες που ευημερούν και προάγουν την ανθρωποκεντρική επίλυση περίπλοκων προβλημάτων. Διάφορα μοντέλα Σχεδιαστικής Σκέψης (πχ IDEO, SIT) είναι διαθέσιμα παγκοσμίως στο διαδίκτυο, την ηλεκτρονική βιβλιογραφία και άλλες πηγές. Στο παρόν άρθρο θα παρουσιάσουμε συνοπτικά τη μέθοδο των Bill Burnett and Dave Evans.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη δεκαετία του 1970, άρχισαν να αναδύονται οι αρχές του Design Thinking. Η όλη ιδέα αφορούσε την ταχεία δημιουργία πρωτοτύπων και τη δοκιμή μέσω της παρατήρησης. Κατά τη δεκαετία του 1980 η επίλυση προβλημάτων με επίκεντρο τη λύση ήταν η νέα προσέγγιση, ενώ στις δεκαετίες 2000 έως και σήμερα υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για την εφαρμογή της σχεδιαστικής σκέψης σε μια σειρά διαφορετικών εφαρμογών για την απόκτηση ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος εντός των επιχειρήσεων ή για τη βελτίωση της εκπαίδευσης.

Όλες οι μορφές σχεδιασμού επαγγελματικής εκπαίδευσης μπορεί να θεωρηθεί ότι αναπτύσσουν τη Σχεδιαστική Σκέψη στους σπουδαστές, έστω και ακούσια, αλλά η Σχεδιαστική Σκέψη στις μέρες μας διδάσκεται στοχευμένα σε πολλά προγράμματα προπτυχιακών και μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών. Στην Ευρώπη, μέσου του προγράμματος Erasmus+ το 2017-2019 (Design thinking in higher education for promoting human-centered innovation in business and society'; Project Reference:2017-1-EE01-KA203-034889 ), με συμμετοχή και της Ελλάδας, έγινε γνωστό ότι η Σχεδιαστική Σκέψη χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της μάθησης και την προώθηση της δημιουργικής σκέψης, της ομαδικής εργασίας και της ευθύνης των σπουδαστών για μάθηση, ειδικά όταν συνδέονται με σπουδές επιχειρήσεων και καινοτομίας.

Τι συμβαίνει όμως εάν ο σπουδαστής θα ήθελε να εφαρμόσει τη Σχεδιαστική Σκέψη στα πλαίσια της προσωπικής του ανάπτυξης είτε ως τελειόφοιτος είτε ως απόφοιτος; Θα ήταν μια γνώση προστιθέμενης αξίας για αυτόν-ήν; Θα μπορούσε όντας ο ίδιος θεωρητικός «σχεδιαστής» να είναι αντικειμενικός και να χαρτογραφήσει το αφήγημα της προσωπικής του Οδύσσειας με θετικά αποτελέσματα;

Η Σχεδιαστική Σκέψη περιλαμβάνει πέντε διανοητικές στάσεις: περιέργεια, πειραματισμό, επαναπλαισίωση, διαδικασία ενστερνισμού και βαθιά ομαδική

εργασία. Τα δύο πρώτα είναι αυτονόητα. Επαναπλαισίωση ή επαναδιατύπωση (reframe) σημαίνει να αποκτήσετε μια διαφορετική οπτική για τα προβλήματά σας, επανεξετάζοντας τις ψευδείς και δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και αγνοώντας τις δικές σας προκαταλήψεις. Η διαδικασία αποδοχής σημαίνει ότι επικεντρώνεστε στο ταξίδι αντί στον στόχο, απολαμβάνοντας την περιπέτεια αντί να είστε εμμονικοί με το αποτέλεσμα. Η χαρτογράφηση της Σχεδιαστικής Σκέψης είναι και μια βασικά συνεργατική, ομαδική διαδικασία αντί για μια μοναχική ρομαντική αναζήτηση. Σχεδιάζετε τη ζωή σας σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους. Όπως πολλοί άνθρωποι, μπορεί να πιστεύετε λανθασμένα ότι υπάρχει μια μοναδική «τέλεια» ζωή για εσάς. Ωστόσο, η χαρτογράφηση της Οδύσσειας της Σχεδιαστικής Σκέψης επαναδιατυπώνει την παλιά ερώτηση «Τι θέλεις να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» και ρωτάει αντ' αυτού, «Σε τι θέλεις να εξελιχθείς;»

Η σχεδιαστική προσέγγιση της ζωής απορρίπτει επίσης τη δημοφιλή αντίληψη ότι όλα θα λειτουργήσουν μόνα τους αν απλώς «βρείτε το πάθος σας». Το πάθος δεν είναι η αιτία αλλά το αποτέλεσμα του έξυπνου σχεδιασμού της ζωής.

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Η χαρτογράφηση της Οδύσσειας της Σχεδιαστικής Σκέψης είναι μια γραφική αναπαράσταση τριών πιθανών εκδοχών ζωής που μπορεί να ζήσουμε τα επόμενα πέντε χρόνια. Ξεκινάμε ορίζοντας αυτό που θεωρούμε το πρόβλημα μας, και γύρω από αυτό κάνουμε ερωτήσεις στον εαυτό μας, που αφορούν στις τρεις πιθανές εκδοχές ζωής.

Σχεδιάζουμε στο χαρτί τις τρεις (3) διαφορετικές εκδοχές της επόμενης πενταετίας της ζωής μας χρησιμοποιώντας τον οδηγό «Σχεδίασε τη Ζωή σου», των Bill Burnett & Dave Evans» (εικόνα 1). Η προσέγγιση περιλαμβάνει συνολικά έντεκα βήματα τα οποία θα βοηθούν να ενδυναμώσουμε τη Σχεδιαστική Σκέψη μας ώστε να έχουμε μια καλοσχεδιασμένη ζωή:

1. Ξεκινάμε από εκεί που είμαστε,
2. Κατασκευάζουμε την πυξίδα μας,
3. Σχεδιάζουμε τη Διαδρομή,
4. Ξεκollάμε από περιοριστικές πεποιθήσεις,
5. Σχεδιάζουμε τη ζωή μας,
6. Πρωτοτυποποιούμε τη βέλτιστη διαδρομή,
7. Μαθαίνουμε να επιλέγουμε,
8. Σχεδιάζουμε τη δουλειά των ονείρων μας,
9. Επιλέγουμε την Ευτυχία,
10. Αποκτούμε ανοσία αποτυχίας,
11. Χτίζουμε μια ομάδα και μια καλοσχεδιασμένη ζωή.



Με τον οδηγό «Σχεδίασε τη Ζωή σου» των Bill Burnett & Dave Evans» (εικόνα 1), χαρτογραφούμε τις «Τρεις Εκδοχές της Ζωής μας». Έτσι το πρώτο σχέδιο οριζοντίως που θυμίζει πίνακα πέντε στηλών (5ετία), αφορά στην χαρτογράφηση της ζωής μας στο τώρα/σήμερα (Life One— Αυτό που κάνουμε ή εκδοχή 1 / Alternative Plan 1). Στο δεύτερο σχέδιο οριζοντίως ή δεύτερο πίνακα πέντε στηλών, αποτυπώνουμε τη Ζωή Δύο (Life Two/ εκδοχή 2 / Alternative Plan 2), αυτό που θα κάναμε αν δεν ίσχυε η Life One. Στο τρίτο σχέδιο οριζοντίως ή τρίτο πίνακα πέντε στηλών, αποτυπώνουμε τη Ζωή Τρία (Life Three, εκδοχή 3 / Alternative Plan 3), αυτά που θα θέλαμε να κάναμε ή η ζωή που θα ζούσαμε αν είχαμε απεριόριστους πόρους, ή αν τα χρήματα ή η δημόσια εικόνα μας δεν ήταν το ζητούμενο. Οι Εκδοχές Ζωής λαμβάνουν υπόψη το γεγονός ότι η ζωή είναι μια Οδύσσεια, με πολλές ανατροπές και ματαιώσεις στην πορεία, και αυτό σημαίνει πως είναι συνετό να προετοιμαστείτε για ποικίλα πιθανά αποτελέσματα. Αλλά αντί να τα θεωρείτε ως «καλύτερα» ή «χειρότερα» σενάρια, απλά σκεφτείτε τα ως τρία ισότιμα και πιθανά σχέδια για οποιαδήποτε κατεύθυνση θα μπορούσε να πάρει η ζωή σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα διαπιστώσετε ότι η άρση της πίεσης να ακολουθήσετε ένα μοναδικό μονοπάτι θα σας βοηθήσει να νιώσετε περισσότερο αφοσιωμένοι και με λιγότερο άγχος! Αφού λοιπόν δημιουργήσουμε τα τρία εναλλακτικά πενταετή σχέδια (εκδοχές ζωής), χρησιμοποιώντας την παραπάνω χαρτογράφηση (Οδηγό), κατόπιν δίνουμε σε κάθε εναλλακτική έναν περιγραφικό τίτλο έξι λέξεων (Word Title) και σημειώνουμε τρεις ερωτήσεις (questions this plan addresses) που προκύπτουν από την κάθε εκδοχή μας (δηλαδή των Life One, Life Two, Life Three). Στον Οδηγό παρατηρούμε ότι υπάρχουν επίσης κάτω από κάθε «Εκδοχή της ζωής μας», τέσσερα κοντέρ (μετρητές ενδείξεων), από μηδέν (0) έως πλήρης (full), των παραμέτρων Πόροι - Αρεστότητα - Σιγουριά - Συνοχή. Σε ο,τι αφορά στους Πόρους, διερωτώμαστε εάν έχουμε τους αντικειμενικούς πόρους όπως χρόνο, χρήματα, δεξιότητες,

# DESIGNING YOUR LIFE

0 1 2 3 4 5

Alternative Plan # \_\_\_\_\_ 6 word title: \_\_\_\_\_

Questions this plan addresses: \_\_\_\_\_

RESOURCES I LIKE IT CONFIDENCE COHERENCE

0 1 2 3 4 5

Alternative Plan # \_\_\_\_\_ 6 word title: \_\_\_\_\_

Questions this plan addresses: \_\_\_\_\_

RESOURCES I LIKE IT CONFIDENCE COHERENCE

0 1 2 3 4 5

Alternative Plan # \_\_\_\_\_ 6 word title: \_\_\_\_\_

Questions this plan addresses: \_\_\_\_\_

RESOURCES I LIKE IT CONFIDENCE COHERENCE

© 2016 Bill Burnett & Dave Evans

Εικόνα 1: Οδηγός «Σχεδιάσε τη Ζωή σου», ©Bill Burnett & Dave Evans».

επαφές που χρειάζεστε για να ολοκληρώσετε το σχέδιό σας. Για την Αρεστότητα εκτιμούμε πόσο πολύ επιθυμούμε ή ενθουσιαζόμαστε με την αντίστοιχη εκδοχή μας. Σε ο,τι αφορά στη Σιγουριά, καταγράφουμε εάν αισθανόμαστε γεμάτοι αυτοπεποίθηση ή αν είμαστε αρκετά αβέβαιοι για να το πετύχουμε. Για τη Συνοχή καταγράφουμε αν έχει νόημα το σχέδιο από μόνο του, αν είναι συναφές με εμάς, τις αξίες μας και την προοπτική ζωής μας.

Αφού δώσαμε περιγραφικό τίτλο και σημειώσαμε τρεις ερωτήσεις σε σχέση με τον τίτλο, μετά, αποτυπώνουμε στα κοντέρ τη βαθμολογία μας για κάθε εναλλακτική ως προς τους Πόρους, την Αρεστότητα, την Σιγουριά και τη Συνοχή. Βέλτιστο κρίνεται να παρουσιάζουμε τη χαρτογράφηση της Οδύσσειας Σχεδιαστικής Σκέψης μας σε άλλο άτομο, ή σε μια ομάδα όπου ανήκουμε και εμπιστευόμαστε.

Όπως αναφέραμε παραπάνω, ξεκινάμε ορίζοντας το πρόβλημα μας. Ένα πρόβλημα διατυπωμένο με σαφήνεια μπορεί να οδηγήσει σε επίλυση και άρα σε μια Καλά Σχεδιασμένη Ζωή. Το πρόβλημα μπορεί να έχει να κάνει με τους τομείς της Εργασίας, της Απόλαυσης, της Αγάπης, της Υγείας. Ποιος από αυτούς τους τομείς είναι πιο σημαντικός για εσάς; Αναρωτηθείτε αν το «πρόβλημά» σας είναι πρόβλημα ιδιαίτερης βαρύτητας (πχ. Γιατί είμαι εδώ; Τι κάνω; Γιατί έχει σημασία; Ποιος είναι ο σκοπός μου; Ποιο είναι το νόημα όλων αυτών;). Η χαρτογράφηση της Οδύσσειας Σχεδιαστικής Σκέψης είναι ένας σχεδιασμός ζωής, ένας τρόπος για να βρείτε τις δικές σας απαντήσεις σε αυτές τις διαχρονικές ερωτήσεις και να ανακαλύψετε τη δική σας καλή ζωή.

**ΥΓΕΙΑ:** Το πώς αξιολογούμε την υγεία μας θα επηρεάσει σημαντικά τον τρόπο αξιολόγησης της ποιότητας της ζωής μας και τι μπορεί να θέλουμε να επανασχεδιάσουμε στο μέλλον.

**ΕΡΓΑΣΙΑ :** Κάνουμε μια λίστα με όλους τους τρόπους με τους οποίους εργα-

ζόμαστε και, στη συνέχεια, «μετράμε» την επαγγελματική μας ζωή στο σύνολό της. Υποθέτουμε ότι υπάρχουν πράγματα στη λίστα μας για τα οποία πληρωνόμαστε. Αυτό θα περιλαμβάνει τη δουλειά μας (εννέα έως πέντε), τη δεύτερη εργασία μας, εάν η πρώτη δεν είναι αρκετή, και οποιαδήποτε συμπληρωματική που μπορεί να κάνουμε. Εάν είμαστε τακτικός εθελοντής σε οποιονδήποτε οργανισμό, το υπολογίζουμε το επίσης. Ο καθένας μας παλεύει με ερωτήσεις σχετικά με τη ζωή, τη δουλειά και το νόημα και τον σκοπό του στον κόσμο. Έτσι τα ερωτήματα σχετικά με τη δουλειά που μπορεί να χαρτογραφηθούν, μπορεί να είναι π.χ. Πώς μπορώ να βρω μια δουλειά που μου αρέσει ή ίσως και αγαπώ; Πώς μπορώ να χτίσω μια καριέρα που θα μου εξασφαλίσει μια καλή ζωή; Πώς ισορροπώ το χρόνο ανάμεσα στην καριέρα μου και την οικογένειά μου; Πώς μπορώ να κάνω τη διαφορά στον κόσμο;

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ:** Τα χόμπυ, το παιχνίδι είναι μια δραστηριότητα που φέρνει χαρά μόνο και μόνο που το κάνουμε. Μπορεί να περιλαμβάνει οργανωμένη δραστηριότητα ή μη, αλλά μόνο δραστηριότητες που γίνονται για διασκέδαση και όχι επί πληρωμή. Κάνουμε μια γρήγορη λίστα με αυτά και στη συνέχεια, συμπληρώνουμε το κοντέρ ανάλογα (είμαστε γεμάτοι κατά ένα τέταρτο, ή μισό, ή τρία τέταρτα, ή πραγματικά γεμάτοι;)

**ΑΓΑΠΗ/ΣΧΕΣΕΙΣ:** Πιστεύουμε ότι η αγάπη κάνει τον κόσμο να γυρίζει και όταν δεν την έχουμε, ο κόσμος μας δεν είναι τόσο φωτεινός και ζωντανός όσο θα μπορούσε να είναι. Γνωρίζουμε επίσης ότι πρέπει να δίνουμε προσοχή στην αγάπη και ότι έρχεται σε ένα ευρύ φάσμα μορφών αγάπης. Η «πρώτη τη τάξη» σχέση μας είναι εκεί που πάμε άμεσα για λήψη αγάπης, συνήθως ακολουθούν τα παιδιά και μετά ομάδες ανθρώπων, κοινοτήτων, κατοικίδιων και οτιδήποτε άλλο είναι αντικείμενο αγάπης για εμάς. Είναι σημαντικό στο πεδίο αυτό να εντάσσουμε αυτούς που νοιώθουμε ότι μας αγαπούν και αυτούς που αγαπάμε. Κάνουμε μια λίστα και, στη συνέχεια, αποτυπώνουμε στο με-

τρητή μας.

**Το σημαντικό είναι να σκεφτόμαστε σαν σχεδιαστές: Να είμαστε περιεργοί. Να δοκιμάζουμε καινούρια ή διαφορετικά πράγματα. Να επαναδιατυπώνουμε προβλήματα. Να θυμόμαστε ότι είναι απλά μια διαδικασία. Να μην διστάζουμε ή φοβόμαστε και να ζητάμε βοήθεια.**

Για παράδειγμα:

**Δυσλειτουργική πεποίθηση:** *Το πτυχίο μου καθορίζει την καριέρα μου.*

**Επαναδιατυπώστε/Reframe:** *Τα τρία τέταρτα όλων των αποφοίτων δεν καταλήγουν να εργάζονται σε μια καριέρα που σχετίζεται με τις ειδικότητες τους.*

**Δυσλειτουργική πεποίθηση:** Αν είσαι επιτυχημένος, θα είσαι ευτυχισμένος.  
**Reframe:** Η αληθινή ευτυχία προέρχεται από το σχεδιασμό μιας ζωής που λειτουργεί για εμάς προσωπικά.

**Δυσλειτουργική πεποίθηση:** Είναι πολύ αργά.  
**Reframe:** Ποτέ δεν είναι αργά για να σχεδιάσετε μια ζωή που αγαπάτε.

#### **ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ**

Ο στόχος σας για τη ζωή σας είναι μάλλον απλός: η συνοχή. Μια συνεκτική ζωή είναι μια ζωή με τέτοιο τρόπο που μπορείτε να συνδέσετε ξεκάθαρα τις τελείες μεταξύ τριών πραγμάτων:

α) Ποιός είσαι, β) Τι πιστεύεις, γ) Τι κάνεις.

Πού αλληλοσυμπληρώνονται οι απόψεις σας για τη δουλειά και τη ζωή; Πού συγκρούονται; Το ένα οδηγεί το άλλο; Πως;

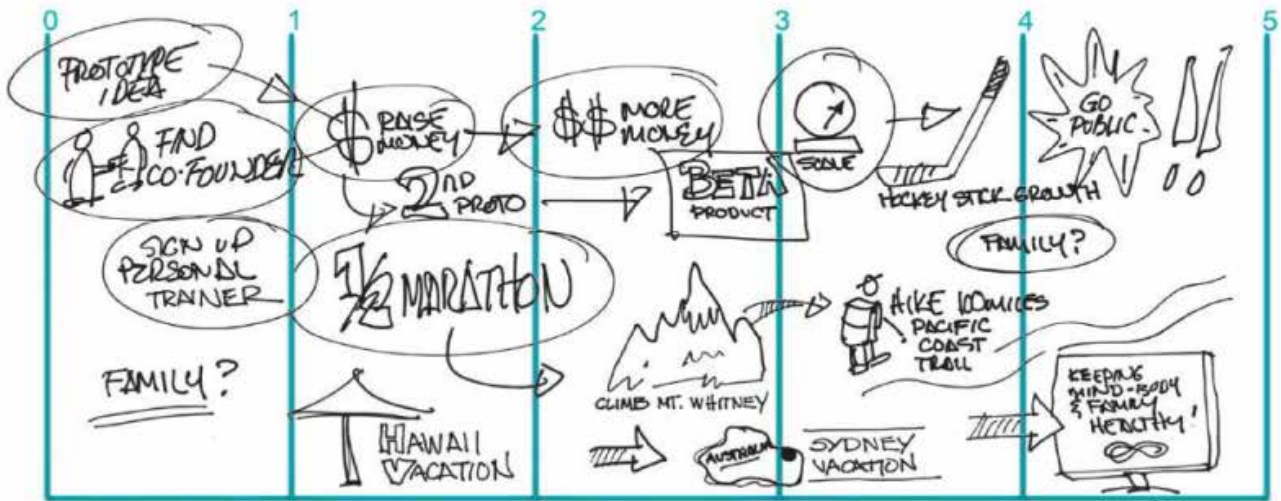
Κρατήστε ημερολόγιο. Συμπληρώστε ένα αρχείο καταγραφής των καθημερινών σας δραστηριοτήτων. Σημειώστε τότε αισθάνεστε περισσότερο δεσμευμένοι στο να ασχοληθείτε με τις εκδοχές της ζωής σας, τότε γεμάτοι ενέργεια, τότε αδιάφοροι και τι κάνετε αυτές τις στιγμές. Προσπαθήστε να το κάνετε αυτό καθημερινά, ή τουλάχιστον κάθε

λίγες μέρες. Συνεχίστε αυτήν την καθημερινή καταγραφή για τρεις εβδομάδες. Στο τέλος κάθε εβδομάδας, σημειώστε τις σκέψεις σας, παρατηρήστε ποιες δραστηριότητες είναι ελκυστικές και ποιες όχι. Καθώς επιζητάτε ενθουσιασμό, μπορείτε επίσης να μετρήσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας. Γιατί, όπως όλοι γνωρίζουμε, κάθε καθημερινή δραστηριότητα απαιτεί ένα ορισμένο επίπεδο σωματικής και πνευματικής εργασίας, που και τα δύο εξαντλούν την ενέργειά μας. Ωστόσο, ορισμένες δραστηριότητες - όπως πράγματα που αντιπαθούμε ή μας προκαλούν άγχος - έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο από άλλες. Αντίθετα, οι δραστηριότητες που μας φέρνουν την αίσθηση της ολοκλήρωσης μπορούν πραγματικά να αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειάς μας. Το ημερολόγιο μπορεί να σας βοηθήσει να το παρακολουθήσετε και αυτό, επομένως χρησιμοποιήστε το για να σημειώσετε ποιες δραστηριότητες εξαντλούν την ενέργειά σας και ποιες σας κάνουν να αισθάνεστε αναζωογονημένοι και αφοσιωμένοι. Για παράδειγμα, αν αισθάνεστε κουρασμένοι αφού καθίσετε σε μια συνάντηση, αλλά είστε ενθουσιασμένοι αφού μιλήσετε με έναν πελάτη, συνάδελφο, φίλο, σημειώστε το. Εξασκώντας τη Σχεδιαστική Σκέψη ανακαλύπτουμε την ομορφιά της χαρτογράφησης του μυαλού μας! Γιατί όταν δίνουμε στο μυαλό μας την ελευθερία να εξερευνήσει νέες ιδέες, διαπιστώνουμε ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε νέες ευκαιρίες για τον εαυτό μας απλά με ένα στυλό και χαρτί. Έτσι ξεκολλάμε από εκεί που φαινομενικά είχαμε βαλτώσει, και βρίσκουμε τη ροή μας!

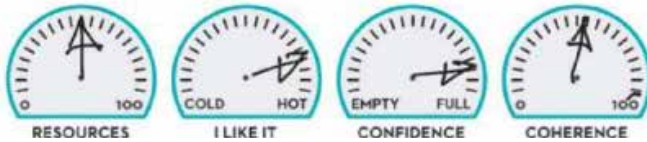
Ακολουθώντας δύο παραδείγματα χαρτογράφησης εκδοχών ζωής από το βιβλίο «Σχεδίασε τη Ζωή σου», των Bill Burnett & Dave Evans»:

### Example 1 \*

## Title: "All In—The Silicon Valley Story"



Alternative Plan # 1

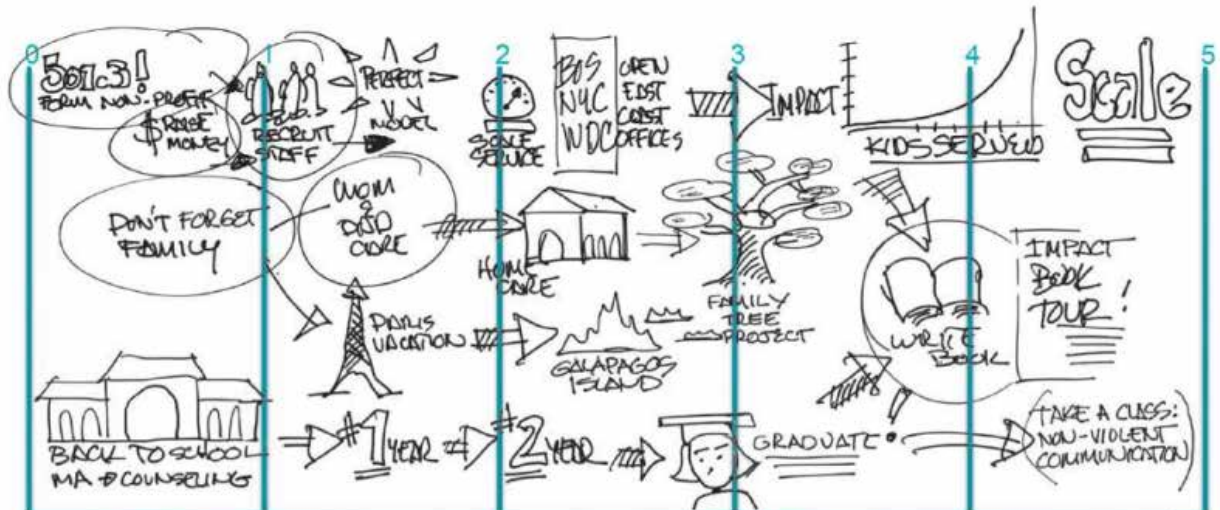


6-word title:  
**ALL IN—THE SILICON VALLEY STORY**  
 Questions this plan addresses:  
 1. DO I HAVE WHAT IT TAKES?  
 2. IS MY IDEA GOOD ENOUGH?  
 3. WILL I ATTRACT VC \$

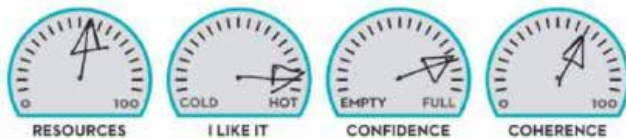


### Example 2 \*\*

## Title: "Using What I Know—Helping Kids!"



Alternative Plan # 2



6-word title:  
**USING WHAT I KNOW—HELPING KIDS!**  
 Questions this plan addresses:  
 1. WILL SKILLS TRANSLATE?  
 2. CAN I REALLY HELP KIDS?  
 3. WILL THIS BE MEANINGFUL?



\*Τίτλος Παραδείγματος 1 έξι λέξεων (Word Title): «All In-The Silicon Valley Story», Εκδοχής Ζωής 1 (=Τώρα/Σήμερα), με τρεις ερωτήσεις που προκύπτουν από την εκδοχή αυτή: 1.«Έχω ό,τι χρειάζεται για να είμαι επιχειρηματίας;», 2.«Είναι η ιδέα μου αρκετά καλή;», 3.«Θα μπορώ να συγκεντρώσω χρήματα επιχειρηματικού κεφαλαίου;»

\*\*Τίτλος Παραδείγματος 2, έξι λέξεων (Word Title): «Using What I Know-Helping Kids! (Χρήση όσων ξέρω-Βοηθώντας τα παιδιά!)», Εκδοχής Ζωής 2 (=αυτό που θα κάναμε αν δεν ίσχυε η Εκδοχής Ζωής 1), με τρεις ερωτήσεις που προκύπτουν από την εκδοχή αυτή: 1.«Θα αξιοποιηθούν οι δεξιότητές μου σε οργανισμούς μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα;», 2.«Μπορώ πραγματικά να βοηθήσω τα παιδιά που κινδυνεύουν μέσω ενός μη κερδοσκοπικού οργανισμού;», 3.«Θα έχει νόημα;».

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μια συνεκτική ζωή είναι μια ζωή με τέτοιο τρόπο όπου μπορούμε να συνδέσουμε ξεκάθαρα τις τελείες μεταξύ τριών πραγμάτων: ποιος είμαι, τι πιστεύω, τι κάνω. Αν θέλετε να είστε ευτυχισμένοι με τη ζωή σας, αυτή η δύναμη είναι απολύτως στον έλεγχό σας. Προσεγγίζοντας το μέλλον σας με τη νοοτροπία και την εργαλειοθήκη ενός σχεδιαστή, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ουσιαστικό και ικανοποιητικό μέλλον. Απλώς θυμηθείτε να ξεκινήσετε εστιάζοντας στην τρέχουσα κατάστασή σας και στη συνέχεια χαρτογραφήστε την Οδύσσεια της Σχεδιαστικής σας Σκέψης για να φτάσετε από εκεί που βρίσκεστε στο σημείο που θέλετε να είστε. Στη συνέχεια, θυμηθείτε να αξιολογήσετε τους τέσσερις σημαντικούς τομείς της ζωής και να βρείτε μια ισορροπία που λειτουργεί για εσάς. Κατόπιν προχωρήστε στην κατανόηση των απόψεων για τη ζωή σας και να αναπτύξετε τις τρεις εκδοχές της ζωής σας για το μέλλον σας.

Δυσλειτουργική πεποίθηση: Τελείωσα το σχεδιασμό της ζωής μου, η σκληρή δουλειά έχει γίνει και όλα θα πάνε υπέροχα. Reframe: Δεν τελειώνει ποτέ ο σχεδιασμός της ζωής μας, η χαρτογράφηση της Οδύσσειάς μας. Η ζωή είναι ένα χαρούμενο και ατελείωτο πλάνο σχεδιασμού για να χτίζουμε το δρόμο μας προς τα εμπρός.

Μια καλά σχεδιασμένη ζωή είναι ένα θαυμάσιο χαρτοφυλάκιο από εμπειρίες, περιπέτειες, αποτυχίες που μας δίδαξαν σημαντικά μαθήματα, δυσκο-

λίες που μας έκαναν πιο δυνατούς και μας βοήθησαν να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, μας οδήγησαν στα επιτεύγματά μας και στην ικανοποίηση των στοχεύσεών μας.

---

## ΠΗΓΕΣ

[Designing your life](#), Bill Burnett & Dave Evans.

“[Design Thinking and Innovation: Strategic Tools for the Sustainability of the Higher Education Institutions](#)», Dr Aikaterini POUSTOURLI. [11TH EUS INTERNATIONAL CONGRESS & 17TH HSSS NATIONAL & INTERNATIONAL CONFERENCE entitled “SYSTEMIC DESIGN THINKING FOR CREATIVITY”](#), 6-9/10/2021 Athens, Greece. Scientific paper that generated from my Individual Capture Project fulfilled during 2019 under my studies at the Postgraduate Program entitled «Innovation and Design Thinking» of the MIT (Management Executive Education), Columbia Business School Center of Business/Executive Education) and Tuck Dartmouth Executive Education).

[IDEO](#) Design Thinking Method ((founded by Stanford University professor David Kelley in 1978)

[SIT](#) (systematic inventive thinking), Design Thinking Method.