

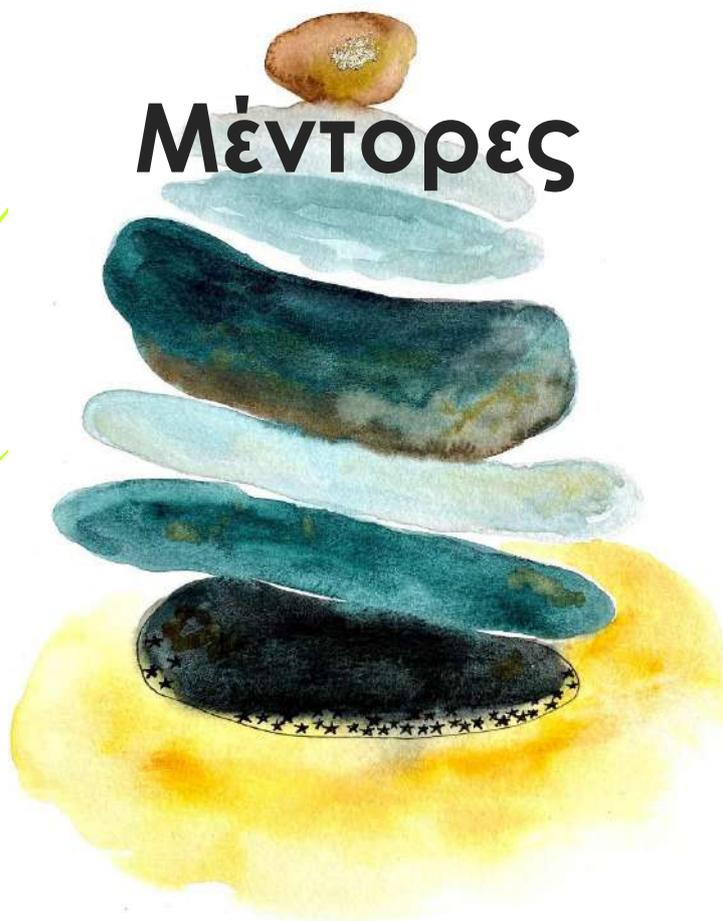
PROUD

Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work

Εργαλειοθήκη

Mind-Balance για

Μέντορες



Project Number:

2022-1-HU01-KA220-000086673



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

Αποποίηση ευθυνών

Το PROUD είναι ένα έργο Erasmus+, το οποίο στοχεύει στην ενίσχυση της ατομικής ευημερίας και της επαγγελματικής αριστείας των εργαζόμενων νέων.

Το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



* Όλες οι εικόνες ακουαρέλας που χρησιμοποιούνται στο Mind-Balance Kit προέρχονται από το Innovation Wizard Card Game for Innovation Thinking, που έχει σχεδιαστεί για το EPIC Project [Κωδ. Αρ. 2020-1-HU01-KA202-078669] από την Weople PT.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογοι: Πώς να χρησιμοποιήσετε το Τετράδιο Εργασιών	4
Πίνακας Α: Τίτλοι ασκήσεων & Κατηγορίες δεξιοτήτων	8
Πίνακας Β: Τίτλοι ασκήσεων και μέθοδοι εκπαίδευσης	9
Κεφάλαιο 1 – Ικανοποίηση Καριέρας	10
Εισαγωγή	11
Άσκηση 1.1 – Χαρτογράφηση δεξιοτήτων	13
Άσκηση 1.2 – Δημιουργία Εργασίας	19
Άσκηση 1.3 – Μελέτη περίπτωσης: Emma	28
Κεφάλαιο 2 – Αυτοδιαχείριση	34
Εισαγωγή	35
Άσκηση 2.1 – Προσωπικές Αξίες και Ανθεκτικότητας	37
Άσκηση 2.2 – Διάσπαση Προσοχής	41
Άσκηση 2.3 – Δημιουργία Τροχού της Ζωής	45
Κεφάλαιο 3 – Σχέσεις με νόημα	51
Εισαγωγή	52
Άσκηση 3.1 – Ανταλλαγή ενσυναίσθησης	54
Άσκηση 3.2 – Connection Explorer Challenge	58
Άσκηση 3.3 – Πρόκληση θετικού μηνύματος	63
Κεφάλαιο 4 – Αυτοφροντίδα	67
Εισαγωγή	68
Άσκηση 4.1 – Κρυπτονίτης του στρες	69
Άσκηση 4.2 – Ενισχύστε Ευτυχίας	76
Άσκηση 4.3 – Αυτοφροντίδα με χειροτεχνίες	82
Κεφάλαιο 5 – Πνευματική Ενδυνάμωση	89
Εισαγωγή	90
Άσκηση 5.1 – Πρόληψη μέσα από την αποδοχή	92
Άσκηση 5.2 – Θετικοί οργανισμοί	100
Άσκηση 5.3 – Εξάσκηση ευγνωμοσύνης	104
Κεφάλαιο 6 – Ψηφιακή ευημερία	111
Εισαγωγή	112
Άσκηση 6.1 – Ψηφιακή ευημερία	112
Άσκηση 6.2 – Πρόκληση διαχείρισης ορίων	121
Άσκηση 6.3 – Αντιμετώπιση συνδρόμου Calimero	123

ΠΡΟΛΟΓΟΙ: ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΉΣΕΤΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το εγχειρίδιο εργασίας Mind-Balance έχει αναπτυχθεί για να ενισχύσει την επαγγελματική ευημερία, να αυξήσει τη δέσμευση και να μετριάσει την ανησυχητική τάση αύξησης των ποσοστών εξουθένωσης και κατάθλιψης σε όλη την Ευρώπη. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι νέοι ενήλικες μεταξύ 25 - 34 ετών είναι από τις πιο ευάλωτες ομάδες που υποφέρουν από επαγγελματική εξουθένωση (Εκθεση STADA, 2022), αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο σχεδιάστηκε και αφιερώθηκε ειδικά σε αυτούς, αντανακλώντας τις επαγγελματικές τους προκλήσεις, ανάγκες και πραγματικότητα. Ωστόσο, το παρόν Τετράδιο Εργασίας περιέχει ένα σύνολο ασκήσεων για την ενίσχυση των δεξιοτήτων δύναμης που είναι σημαντικές για όλους και για οποιονδήποτε.

Η εξουθένωση και η κατάθλιψη δεν είναι μόνο σοβαρά προβλήματα υγείας, αλλά θεωρούνται επίσης ως αρνητικά άκρα των διαστάσεων ψυχικής υγείας και ευημερίας που σχετίζονται με την εργασία. Αντίθετα, η εργασιακή δέσμευση και η εργασιακή ικανοποίηση είναι οι αντίθετοι πόλοι της διάστασης εργασίας-υγείας. Επιπλέον, αποτελούν κρίσιμους παράγοντες που ενισχύουν την απόδοση και την παραγωγικότητα στην επαγγελματική ζωή. Στόχος των συγγραφέων ήταν να δημιουργήσουν ένα Τετράδιο Εργασίας που να οδηγεί τους ανθρώπους μπροστά, προς αυτούς τους θετικούς πόλους.

Το Εγχειρίδιο Mind-Balance είναι μια συλλογή ασκήσεων που στοχεύει να ενισχύσει τις βασικές ικανότητες και δεξιότητες που επιτρέπουν στους νέους ενήλικες να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που σχετίζονται με την εργασία, να προστατεύσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία και να φτάσουν σε υψηλότερη ικανοποίηση στην εργασία. Το Τετράδιο Εργασιών περιέχει έξι κεφάλαια, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει ένα βασικό συστατικό της επαγγελματικής ευημερίας.

Η ικανοποίηση από την καριέρα είναι το κλειδί για τη διατήρηση του ενδιαφέροντος, της παρακίνησης και της αφοσίωσης στην εργασία. Όταν νιώθουμε ικανοποιημένοι και χαρούμενοι, είναι αρκετά δύσκολο να πάθουμε κατάθλιψη.

Η αυτοδιαχείριση, η αίσθηση της αποτελεσματικότητας και της δύναμης να αντιμετωπίσουμε καταστάσεις και εργασιακά καθήκοντα με τρόπο που παρέχει ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αποτελεί κεντρικό πυλώνα μιας υγιούς, βιώσιμης καριέρας.

Οι ουσιαστικές σχέσεις και το υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον θεωρούνται ο Νο. 1 προστατευτικός παράγοντας που μετριάζει τον κίνδυνο εξουθένωσης και άλλα θέματα υγείας που σχετίζονται με την εργασία. μπορεί να μειώσει ακόμη και τις αρνητικές συνέπειες των πολύ βαρέων εργασιακών απαιτήσεων ή την έλλειψη ελέγχου.

Η αυτοφροντίδα είναι κάτι που δεν μπορούμε να προσπεράσουμε. Η ευθύνη για την επαγγελματική ευημερία του ατόμου ανήκει, καταρχήν, στο ίδιο το άτομο. Υπάρχουν πολλά που μπορεί να κάνει ένα άτομο για να φτάσει στην ευτυχία στην εργασία. Το πρώτο βήμα είναι να το συνειδητοποιήσει, το δεύτερο είναι να αναλάβει δράση.

Η πνευματική ενδυνάμωση, η σύνδεση με ανώτερες αξίες και θεσμούς μεγαλύτερους από εμάς, θεωρείται απαραίτητο στοιχείο ανθεκτικότητας, για να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε προκλήσεις με νοοτροπία ανάπτυξης.

Η ψηφιακή ευημερία έχει γίνει ένα απαραίτητο θέμα που πρέπει να αντιμετωπιστεί δεδομένης της εκτεταμένης διείσδυσης νέων τεχνολογιών στην επαγγελματική ζωή. Εγείρει σημαντικές και νέες προκλήσεις σχετικά με τη βιώσιμη εργασιακή υγεία, που απαιτούν την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και ευαισθητοποίησης.

Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει τρεις ασκήσεις αυτο-ανάπτυξης. Όλοι όσοι επιθυμούν να κάνουν το ταξίδι της αυτοβελτίωσης και της αυτο-ανακάλυψης θα επωφεληθούν από το Εγχειρίδιο Εργασίας, ωστόσο, αναπτύχθηκε για χρήση σε ένα πλαίσιο μέντορινγκ. Όλες οι ασκήσεις μπορούν να ολοκληρωθούν ανεξάρτητα ή μέσα σε ένα άτομο ή ομαδικό περιβάλλον υπό καθοδήγηση. Σε όλο το πρόγραμμα άσκησης, η συμβολή ενός μέντορα μπορεί να αποδειχθεί ανεκτίμητη. Αυτή η αξία προέρχεται από την ικανότητά τους να παρέχουν πρακτικές συμβουλές, να μοιράζονται σχετικές προσωπικές εμπειρίες και να προσφέρουν συνεχή υποστήριξη. Η καθοδήγηση ενός μέντορα ενισχύει την εμπιστοσύνη στην πλοήγηση στη διαδικασία και ενισχύει τη σημασία κάθε άσκησης για την επίτευξη των καθορισμένων στόχων. Ενώ όλα τα στάδια των ασκήσεων επωφελούνται από την καθοδήγηση, το συγκεκριμένο σημείο της μεγαλύτερης ανάγκης μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τις ατομικές απαιτήσεις και τις περιοχές όπου οι καθοδούμενοι χρειάζονται τη μεγαλύτερη υποστήριξη.

Η εργαλειοθήκη Mind-Balance περιέχει ένα «Εγχειρίδιο Εκπαιδευόμενου» και ένα «Εγχειρίδιο Μέντορα». Το τελευταίο περιλαμβάνει μια ξεχωριστή ενότητα, «Συστάσεις για μέντορες», με σκέψεις και συμβουλές για τους μέντορες για να διευκολύνουν την εργασία τους με αυτή την εργαλειοθήκη.

Οι ασκήσεις ενσωματώνουν ένα μείγμα μεθόδων καθοδήγησης, που τις καθιστά ποικίλες και μοναδικές. Μεταξύ των βασικών σπινθήρων αυτού του Εγχειριδίου Εργασίας, πρέπει να αναφέρουμε επιστημονικές ανακαλύψεις και έννοιες της θετικής ψυχολογίας (θεωρίες ανθεκτικότητας και ευτυχίας), της οργάνωσης και της εργασιακής ψυχολογίας (λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες που επηρεάζουν την εργασιακή ικανοποίηση και δέσμευση, μετριάζουν τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης), τη σωματική ψυχολογία και καθοδήγηση (πρακτικοί και ουσιαστικοί στόχοι, ρεαλιστικοί στόχοι και προσέγγιση μικρών βημάτων).

Το εισαγωγικό μέρος ακολουθείται από δύο Πίνακες, οι οποίοι παρέχουν λεπτομερείς πληροφορίες για τις συγκεκριμένες δεξιότητες που αναπτύσσονται από κάθε άσκηση και για τις εφαρμοσμένες μεθόδους εκπαίδευσης.

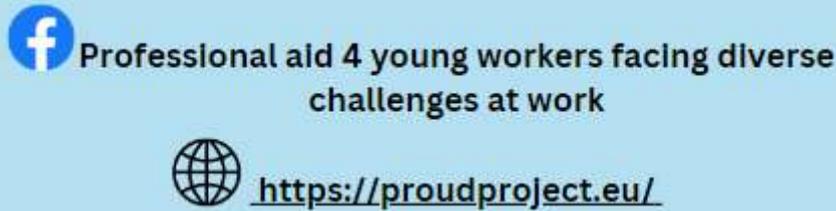
Τέλος, λίγα λόγια για τους συγγραφείς. Το Εγχειρίδιο Mind-Balance δημιουργήθηκε από μια διεθνή κοινοπραξία που αποτελείται από 6 ευρωπαϊκούς οργανισμούς, στο πλαίσιο του έργου PROUD, που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ο πρωταρχικός στόχος αυτού του έργου ήταν η δημιουργία εργαλείων καθοδήγησης για τη χρήση των εργοδοτών για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των εργαζομένων τους (με ιδιαίτερη έμφαση στις ανάγκες της Γενιάς Y και Z), καθώς ένας μέσος χώρος εργασίας δεν είναι έτοιμος να παρέχει τέτοια βοήθεια στους υπαλλήλους της.

Το τμήμα Mental-Balance Kit του πακέτου καθοδήγησης PROUD είναι ένα από τα τρία εκπαιδευτικά εργαλεία που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του έργου PROUD:

1. Οδηγός μέντορα
2. Χάρτης Ψυχικής Ευημερίας
3. Mind-Balance Kit, Εγχειρίδια εργασίας για μέντορες και μαθητές

Για καλύτερο αποτέλεσμα, συνιστούμε τη χρήση των τριών εργαλείων καθοδήγησης μαζί.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο και τα άλλα εκπαιδευτικά εργαλεία, επισκεφτείτε τον ιστότοπο του έργου ή επικοινωνήστε με ένα από τους συνεργαζόμενους οργανισμούς.



Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση. Ελπίζουμε να απολαύσετε τη χρήση του Mind-Balance Kit.

Συγγραφείς :

Χρίστος Νικολαΐδης , Παύλος Παναγιώτου - Κεφάλαιο 1. Επαγγελματική Ικανοποίηση
DEKAPLUS Business Services Ltd., Κύπρος

Myrtil Lenkefi, Nora Kövesd - Κεφάλαιο 2. Αυτοδιαχείριση
TREBAG Ltd., Ουγγαρία

Ádám Riz, Miklós Szabó, Zsombor Panka - Κεφάλαιο 3. Σχέσεις με νόημα
EMPX Solutions Ltd., Ουγγαρία

Anna Linda Orosz, Anna Losonczi - Κεφάλαιο 4. Αυτοφροντίδα
Weople Πορτογαλία, Πορτογαλία

Μπέττυ Αγγελτάκη , Έρση Νιαώτη , Στεφανία Σκανδάλου - Κεφάλαιο 5. Πνευματική Ενδυνάμωση
IDEC Business Consultants, Ελλάδα

Iveta Orbanova - Κεφάλαιο 6. Ψηφιακή ευημερία
ASTRA, Σλοβακία

Το Mind-Balance Kit αναπτύχθηκε από την κοινοπραξία PROUD



TREBAG Intellectual Property Project Manager Ltd., Ουγγαρία



DEKAPLUS Business Services Ltd., Κύπρος



astra

ASSOCIATION FOR INNOVATION AND DEVELOPMENT

ASTRA - Association for Innovation and Development, Σλοβακία



IDEC Business Consultants, Ελλάδα



EMPX Solutions Ltd., Ουγγαρία

Συντάκτης & Αξιολογητής



WEOPLE

From People to People



Αυτό το έργο χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. Επιπλέον, πρέπει να αναφέρεται σαφώς η αναγνώριση των συντακτών του εγγράφου και όλων των ισχυόντων τμημάτων της ειδοποίησης πνευματικών δικαιωμάτων. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

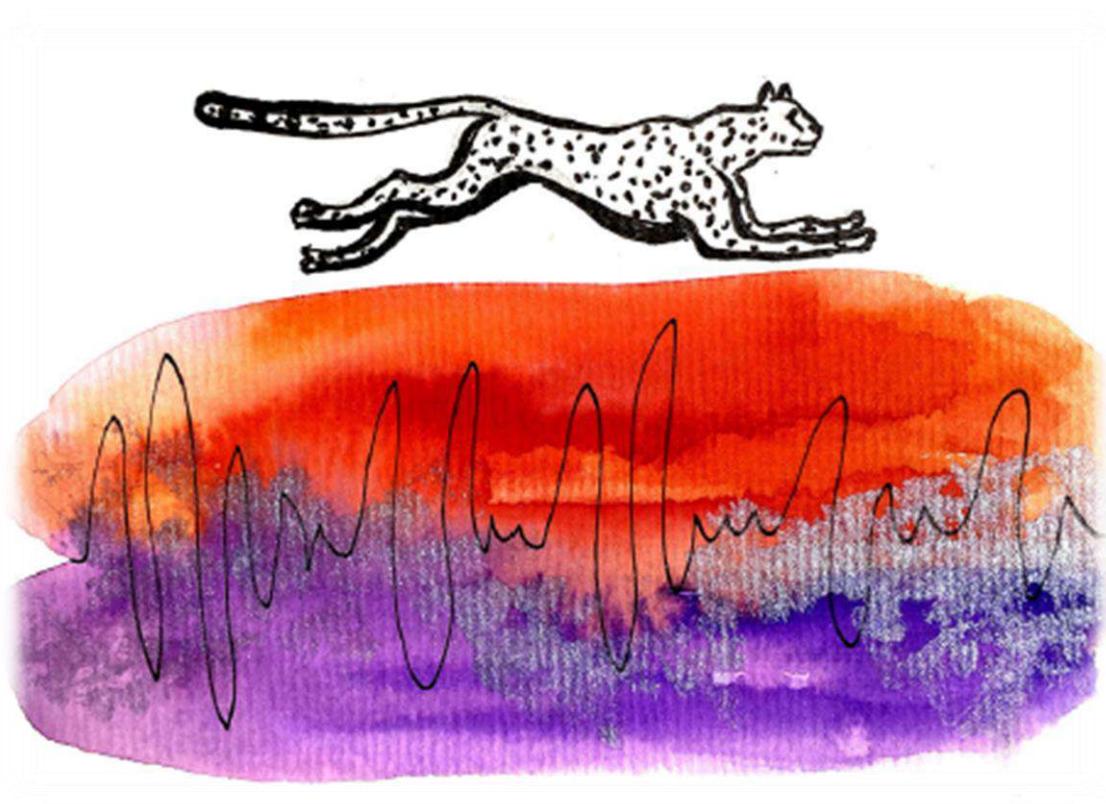
MATRIX A – ΤΙΤΛΟΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ & ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα	Τίτλος Άσκησης	Διαπροσωπικές Δεξιότητες								Κοινωνικές Δεξιότητες							Επαγγελματικές Δεξιότητες										
		Αντικατάσταση Στρες	Αυτογνωσία	Επιθυμία επικοινωνίας - Empathy	mindfulness	νοοτροπία growth	ενσυναίσθηση	δεξιότητες ευτυχίας	δέσπιση στόχων	επίγνωση συνήθειας	αυτοεπίγνωση	ηγεσία	διαπροσωπικές δεξιότητες	προσαρμοστικότητα	κοινωνική ευθύνη	συμπόνια	επικοινωνία	ανθεκτικότητα	εαυτοέλεγχος	λήψη αποφάσεων	διαχείριση πληροφοριών	κριτική σκέψη	διαχείριση χρόνου	ευέλικτη σκέψη	διαχείριση διαφορετικότητας	συγκέντρωση	στρατηγική σκέψη
1. Ικανοποίηση Καριέρας	1.1. Χαρτογράφηση Δεξιοτήτων									X									X								
	1.2. Δημιουργία Εργασίας											X															X
	1.3. Μελέτη Περίπτωσης "Emma"										X	X					X										
2. Αυτοδιαχείριση	2.1. Αξίες και Ανθεκτικότητα									X														X			
	2.2. Διάσπαση Προσοχής																			X		X				X	
	2.3. Δημιουργία τροχού της Ζωής		X																		X						
3. Σχέσεις με Νόημα	3.1. Ανταλλαγή Ενσυναίσθησης		X												X									X			
	3.2. Συνδέσεις Explorer Challenge										X													X			
	3.3. Challenge Θετικού Μηνύματος						X				X				X												
4. Αυτοφροντίδα	4.1. Κρυπτονίτης του Στρες	X			X																					X	
	4.2. Ενίσχυση Ευτυχίας							X	X									X									
	4.3. Αυτοφροντίδα με Χειροτεχνίες				X			X	X																		
5. Πνευματική Ενίσχυση	5.1. Πρόληψη μέσα από την Αποδοχή						X	X													X						
	5.2. Θετικοί Οργανισμοί		X			X							X	X													
	5.3. Εξάσκηση Ευγνωμοσύνης				X												X	X									
6. Ψηφιακή Ευημερία	6.1. Ψηφιακή Ευημερία		X						X																		
	6.2. Διαχείριση Ορίων	X	X	X													X										
	6.3. Αντιμετώπιση Συνδρόμου Calimero		X									X					X	X									

ΠΙΝΑΚΑΣ Β – ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΜΕΘΟΔΟΙ

Ενότητα	Τίτλος Άσκησης	Μεθόδους																
		ανάλυση δεξιοτήτων	αυτοστοχασμός	ημερολόγιο	αυτοαξιολόγηση	αναπνοές	micro-learning	εργασία project	coaching	δημιουργία	ατομική εξάσκηση	mindfulness	παιχνίδι ρόλων	διαδραστικότητα	ταξινόμηση	αυτοανασκόπηση	ανάλυση διαδικασιών	μελέτη περίπτωσης
1. Ικανοποίηση Καριέρας	1.1. Χαρτογράφηση Δεξιοτήτων	X																
	1.2. Δημιουργία Εργασίας		X															
	1.3. Μελέτη Περίπτωσης "Emma"																	X
2. Αυτοδιαχείριση	2.1. Αξίες και Ανθεκτικότητα								X									
	2.2. Διάσπαση Προσοχής													X		X		
	2.3. Δημιουργία τροχού της Ζωής														X			
3. Σχέσεις με Νόημα	3.1. Ανταλλαγή Ενσυναίσθησης													X				
	3.2. Συνδέσεις Explorer Challenge												X					
	3.3. Challenge Θετικού Μηνύματος									X								
4. Αυτοφροντίδα	4.1. Κρυπτονίτης του Στρες		X		X	X												
	4.2. Ενίσχυση Ευτυχίας		X						X		X							
	4.3. Αυτοφροντίδα με Χειροτεχνίες		X						X									
5. Πνευματική Ενίσχυση	5.1. Πρόληψη μέσα από την Αποδοχή		X	X														
	5.2. Θετικοί Οργανισμοί						X											
	5.3. Εξάσκηση Ευγνωμοσύνης		X	X														
6. Ψηφιακή Ευημερία	6.1. Ψηφιακή Ευημερία		X			X												
	6.2. Διαχείριση Ορίων		X			X												
	6.3. Αντιμετώπιση Συνδρόμου Calimero		X															

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 – ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉ ΙΚΑΝΟΠΟΪΗΣΗ: ΕΙΣΑΓΩΓΉ

Η ικανοποίηση καριέρας αναφέρεται στο επίπεδο ικανοποίησης, ολοκλήρωσης και ευτυχίας που βιώνει ένα άτομο στην επαγγελματική του ζωή. Φυσικά, είναι ένα υποκειμενικό μέτρο που αντικατοπτρίζει πόσο καλά η δουλειά κάποιου ευθυγραμμίζεται με τις αξίες, τους στόχους και τη συνολική αίσθηση του σκοπού του. Η εργασιακή ικανοποίηση περιλαμβάνει παράγοντες πέρα από το εργασιακό πάθος, συμπεριλαμβανομένης της εργασιακής ασφάλειας και ασφάλειας. Το να αισθάνεστε ικανοποιημένοι και αφοσιωμένοι στη δουλειά είναι πιο σημαντικό από αυτό που μπορείτε να πιστέψετε. Οι επαγγελματίες με χαμηλότερη ικανοποίηση από την εργασία είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν νέες ευκαιρίες απασχόλησης, συμβάλλοντας σε αυξημένα ποσοστά κύκλου εργασιών. Επιπλέον, η μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη παραγωγικότητα, αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία και μειωμένο αίσθημα αίσθησης και νοήματος στην εργασία.

Η επαγγελματική ικανοποίηση περιλαμβάνει διάφορες πτυχές, όπως:

- **Προσωπική Ολοκλήρωση:** ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο αισθάνεται μια αίσθηση προσωπικής εκπλήρωσης και σκοπού στην καριέρα του/της.
- **Επαγγελματική δέσμευση:** το επίπεδο ενθουσιασμού, συμμετοχής και δέσμευσης που έχει ένα άτομο απέναντι στη δουλειά του.
- **Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:** η επίτευξη μιας ικανοποιητικής ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικών υποχρεώσεων είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευημερία.
- **Ανάπτυξη και ανάπτυξη:** το αίσθημα ικανοποίησης πηγάζει συχνά από τη συνεχή πρόκληση του εαυτού του – στο σωστό μέτρο –, την απόκτηση νέων γνώσεων και την πρόοδο στην καριέρα του.
- **Αναγνώριση και ανταμοιβές:** το να νιώθει κανείς ότι εκτιμάται και ανταμείβεται κατάλληλα για τις προσπάθειές του μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ικανοποίηση από την καριέρα του.
- **Αυτονομία και Έλεγχος:** ο βαθμός ανεξαρτησίας και εξουσίας λήψης αποφάσεων που έχει ένα άτομο στην εργασία του.
- **Εργασιακό περιβάλλον και σχέσεις:** η θετική διαπροσωπική δυναμική, οι υποστηρικτικές σχέσεις και η εργασιακή κουλτούρα είναι απαραίτητα για την ενίσχυση της ικανοποίησης από την καριέρα.
- **Ευθυγράμμιση με τις αξίες:** ο βαθμός στον οποίο η εργασία ενός ατόμου ευθυγραμμίζεται με τις προσωπικές του αξίες, πεποιθήσεις και αρχές.
- **Ταίριασμα ατόμου-οργανισμού:** αναφέρεται στο «ταίριασμα» μεταξύ ενός εργαζομένου και ενός οργανισμού, όσον αφορά τις αξίες, τις αρχές και τις συμπεριφορές που υπερβαίνουν το να έχει κανείς απλώς δεξιότητες για να κάνει τη δουλειά.

- **Ποικιλία εργασιών/εργασιών:** η ύπαρξη μιας σειράς διαφορετικών αρμοδιοτήτων βεβαιώνει ότι η εργασία παραμένει προκλητική και ενδιαφέρουσα σε βάθος χρόνου. Κάνοντας το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά χωρίς διακυμάνσεις θα οδηγήσει σε εξάντληση πιο γρήγορα από ό,τι μπορεί να σκεφτεί κανείς!
- **Χρήση των δυνατών σημείων του χαρακτήρα στην εργασία :** η εργασία που επαινεί τον χαρακτήρα, τις δυνάμεις, τις αξίες και τις αρχές κάποιου ενώ προσφέρει ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη είναι ένα από τα κλειδιά για την επιτυχία και την επαγγελματική ολοκλήρωση.

Η αίσθηση της ικανοποίησης από την καριέρα έχει τεράστια αξία, χρησιμεύει ως πυξίδα για την πλοήγηση στα σύγχρονα, δυναμικά και ανταγωνιστικά περιβάλλοντα εργασίας. Προσφέρει ένα οδικό χάρτη για την κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επαγγελματική ικανοποίηση, δίνοντάς τη δυνατότητα να κάνουμε συνειδητές επιλογές που ευθυγραμμίζονται με τα πάθη και τις φιλοδοξίες μας.

Αυτό το κεφάλαιο θα παρέχει ένα σύνολο ασκήσεων που θα σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε τα κλειδιά για να βρείτε την εκπλήρωση και την ικανοποίηση στο μονοπάτι που έχετε επιλέξει. Συμμετέχοντας σε αυτές τις ασκήσεις, θα αποκτήσετε πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες που θα σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε την προοπτική σας για την εργασία σας και να βελτιώσετε την πορεία της σταδιοδρομίας σας.

Θυμηθείτε, η ικανοποίηση από την καριέρα δεν είναι προορισμός, αλλά μια συνεχής διαδικασία αυτοεξερεύνησης και ανάπτυξης.

«Η επιτυχία δεν είναι το κλειδί για την ευτυχία. Η ευτυχία είναι το κλειδί της επιτυχίας.»

«Αν αγαπάς αυτό που κάνεις, θα είσαι επιτυχημένος.»

Άλμπερτ Σβάιτσερ

1. ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ανθεκτικότητα 2. λήψη αποφάσεων 3. ηγεσία 	 <p>Διάρκεια</p> <p>60 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Ανάλυση δεξιοτήτων Αυτοστοχασμός</p>
---	--	--	---

1.1 ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο χάρτη δεξιοτήτων που θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αξιοποιήσετε τις μοναδικές σας ικανότητες. Αναγνωρίζοντας και κατανοώντας καλύτερα τις δεξιότητές σας, μπορείτε να αποκτήσετε σαφήνεια στα δυνατά σας σημεία και να τα χρησιμοποιήσετε στρατηγικά για να βελτιώσετε την ικανοποίηση και την ανάπτυξή σας από την καριέρα σας.

Πιο συγκεκριμένα, αυτή η άσκηση στοχεύει να σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς να αξιοποιήσετε τις μοναδικές δυνάμεις σας, ώστε να επιταχύνετε την επαγγελματική σας εξέλιξη και να σας βοηθήσει να συμβιβαστείτε με το τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να κάνετε.

1.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Η έννοια των ασκήσεων χαρτογράφησης δεξιοτήτων πηγάζει από την κατανόηση ότι οι άνθρωποι διαθέτουν ποικίλο φάσμα δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Με τη χαρτογράφηση και τον εντοπισμό αυτών των δεξιοτήτων, οι άνθρωποι μπορούν να αποκτήσουν σαφήνεια σχετικά με τα δυνατά τους σημεία, κάτι που με τη σειρά του τους δίνει τη δυνατότητα να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την επαγγελματική τους πορεία και την επαγγελματική τους ανάπτυξη. Οι δεξιότητες που προσδιορίζονται και αναπτύσσονται σε μια άσκηση χαρτο-

γράφησης δεξιοτήτων μπορούν να επηρεάσουν θετικά διάφορες πτυχές της επαγγελματικής σας ζωής. Ο βαθμός του πόσο εφαρμόζετε τα δυνατά σας σημεία και τις δεξιότητές σας στην εργασία μπορεί να επηρεάσει πολύ την εργασία σας.

- Σκεφτείτε τους ακόλουθους παράγοντες** και πόσο συνειδητά και σκόπιμα χτίζετε τα δυνατά σας σημεία για να διασφαλίσετε **ότι η καριέρα σας είναι ευθυγραμμισμένη με τις αξίες σας:** βρίσκετε νόημα και πληρότητα στη δουλειά σας; Η αυτογνωσία και η λήψη συνειδητών, τεκμηριωμένων αποφάσεων μπορούν να βοηθήσουν αυτή την ευθυγράμμιση. Ο όρος «ενημερωμένος» αναφέρεται στην ικανότητά σας να εξετάζετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να αναζητάτε συμβουλές, να αναγνωρίζετε προσωπικές προκαταλήψεις και να κατανοείτε το επιθυμητό αποτέλεσμα των αποφάσεων που παίρνετε.
- Επαγγελματική ανάπτυξη:** εντοπίζοντας κενά δεξιοτήτων, θα είστε σε θέση να σχεδιάσετε τις ενέργειές σας για βελτίωση και να αναζητήσετε ευκαιρίες για να αντιμετωπίσετε νέες προκλήσεις και να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας. Κατά τη διάρκεια της καθημερινής εργασίας, όλοι φτάνουν σε ένα ορισμένο σημείο όπου μπορεί να αισθάνονται «κολλημένοι» ή αποθαρρυνμένοι από ορισμένες εργασίες. Αυτά τα σημεία στην καριέρα κάποιου παρουσιάζουν ευκαιρίες για τον εντοπισμό τομέων βελτίωσης. Συνήθως, οι εργοδότες θα αφιερώσουν πόρους για να

ικανοποιήσουν τις μαθησιακές σας ανάγκες, εάν αυτό σημαίνει ότι θα σας βοηθήσουν να γίνετε καλύτεροι σε αυτό που κάνετε!

- **Απόδοση και παραγωγικότητα:** θα είστε πιο ικανοί να εφαρμόσετε την τεχνογνωσία σας και να διαπρέψετε στον ρόλο σας.
- **Ότι νιώθετε αυτοπεποίθηση, έχετε τον έλεγχο και αποτελεσματικότητα:** η αυτοπεποίθηση μεταφράζεται σε μεγαλύτερη διεκδίκηση, βελτιωμένη επικοινωνία και προθυμία να αντιμετωπίσετε νέες προκλήσεις.
- **Δικτύωση και συνεργασία:** οι γόνιμες συνεργασίες οδηγούν σε νέες μαθησιακές εμπειρίες, περισσότερες ευκαιρίες για ανάπτυξη και τελικά υψηλότερες πιθανότητες επιτυχίας.
- **Προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα:** η προσαρμοστικότητα και η ανθεκτικότητα σημαίνουν ότι όταν εμφανίζονται προκλήσεις, μπορείτε να διατηρήσετε την ικανότητά σας να σκέφτεστε νέες λύσεις, να παρακινείτε τον εαυτό σας και να επιμένετε.

Τέλος, μια άσκηση χαρτογράφησης δεξιοτήτων μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τη «ζώνη της Ιδιοφυΐας» σας. Περνώντας σκόπιμα περισσότερο χρόνο στη ζώνη ιδιοφυΐας σας, μπορείτε να βιώσετε αυξημένη πληρότητα και παραγωγικότητα.

1.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Προετοιμασία

Αποκτήστε ένα πρότυπο χαρτογράφησης δεξιοτήτων ή δημιουργήστε ένα σε ένα κομμάτι χαρτί. Ένα παράδειγμα ενός προτύπου χαρτογράφησης δεξιοτήτων μπορεί να βρεθεί στην ενότητα «Παραρτήματα» αυτής της άσκησης.

ΒΗΜΑ 2: Γράψιμο

Καταγράψτε όλες τις δεξιότητες και τις ικανότητες που έχετε με ιεραρχική σειρά, ξεκινώντας από αυτές που έχετε και ακολουθώντας αυτές που πιστεύετε ότι τους λείπουν.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ δεξιοτήτων και ικανοτήτων;

Μια **δεξιότητα**, είναι μια συγκεκριμένη εφαρμοσμένη ικανότητα που σας επιτρέπει να κάνετε μια εργασία. Για παράδειγμα, η έρευνα αγοράς, η αντιμετώπιση προβλημάτων υπολογιστή, η οδήγηση αυτοκινήτου, η ζωγραφική και το παίξιμο ενός οργάνου είναι όλα δεξιότητες.

Η **ικανότητα** αναφέρεται στον συνδυασμό γνώσεων, δεξιοτήτων, στάσεων και συμπεριφορών που σας επιτρέπουν να κάνετε κάτι με επιτυχία. Για παράδειγμα, το να είσαι καλός ηγέτης, να ενεργείς ως μέντορας, να είσαι καλός οδηγός και να είσαι διευθυντής έργου είναι όλα ικανότητες.

Θα πρέπει να αναλύσετε τις διαπροσωπικές σας δεξιότητες (π.χ. επικοινωνία, ηγεσία, ενεργητική ακρόαση) και τις σκληρές δεξιότητες σας (δεξιότητες που απαιτούνται ειδικά για να κάνετε τη δουλειά σας) για να εξηγήσετε γιατί χρειάζονται και πώς συμβάλλουν στην εργασία σας. Χρήσιμες ερωτήσεις για παράδειγμα:

- «Πώς επικοινωνώ με τους άλλους;»
- «Είμαι ενεργός/ή ακροατής, πειστικός ομιλητής ή ικανός/ή διαπραγματευτής;»
- «Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία στην ομαδική εργασία, την ηγεσία, την επίλυση προβλημάτων;»
- «Είμαι προσανατολισμένος/η στη λεπτομέρεια, οργανωμένος/η, προσαρμοστικός/ή και δημιουργικός/ή;»

ΒΗΜΑ 3: Δημιουργήστε ένα διάγραμμα Zone of Genius

Όταν πρόκειται για την ικανότητα – ή μάλλον – τα επίπεδα απόδοσης κάποιου, η έννοια «Zone of Genius» υποδηλώνει ότι υπάρχουν 4 ζώνες:

- **Η Ζώνη Ανικανότητας:** καλύπτει τις δραστηριότητες στις οποίες δεν είστε τόσο καλοί. Στην περίπτωση της καριέρας σας, θα πρέπει να προσπαθήσετε να αποφύγετε τη δέσμευση σε δραστηριότητες στις οποίες δεν είστε καλοί, καθώς πιθανότατα μπορείτε να τις αναθέσετε σε κάποιον άλλο.
- **Η Ζώνη Αρμοδιότητας:** καλύπτει τις δραστηριότητες στις οποίες είστε καλοί, αλλά λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι και άλλοι άνθρωποι είναι καλοί σε αυτές, εξίσου με εσάς! Συνήθως αυτού του είδους οι δραστηριότητες γίνονται «μπαγαδάκιες» μετά από λίγο, καθώς δεν αποδεικνύονται αρκετά απαιτητικές.
- **Η Ζώνη Αριστείας:** αναφέρεται στις δραστηριότητες στις οποίες διαπρέπει, γνωστές και ως «ζώνη άνεσης». Παρόλο που αισθάνεστε υπέροχα όταν βρίσκεστε σε αυτή τη ζώνη, παρουσιάζει επίσης μια εγγενή «παγίδα». μείνετε σε αυτή τη ζώνη για πολύ καιρό και μπορεί να διστάζετε να δοκιμάσετε κάτι νέο.
- **The Zone of Genius:** αυτή η ζώνη αναφέρεται στις δραστηριότητες που αξιοποιούν τα μοναδικά ταλέντα και τις ικανότητές σας. Συνήθως, πολλοί άνθρωποι τείνουν να παραμελούν αυτή τη ζώνη καθώς μεγαλώνουν καθώς «η ζωή μπαίνει εμπόδιο». Ωστόσο, είναι καλό μερικές φορές να θυμάστε τι πραγματικά έχει σημασία για εσάς και να το κάνετε! Γνωρίζοντας τη «ζώνη της ιδιοφυΐας» σας, είστε πιο ικανοί να δώσετε προτεραιότητα σε σημαντικές δραστηριότητες και μπορείτε ενδεχομένως να παρέχετε στον εαυτό σας ένα οδικό χάρτη για να ευθυγραμμίσετε τον χρόνο και την ενέργειά σας με τους τομείς με τη μεγαλύτερη δύναμη και πάθος. Μπορείτε να δείτε ένα παράδειγμα ενός «Διαγράμματος Zone of Genius» παρακάτω:



ΒΗΜΑ 4: Κάντε την «Άσκηση δημιουργίας εργασιών» (επόμενη άσκηση αυτού του κεφαλαίου)

Προσδιορίστε ποιες περιοχές από την «δακτική» εργασιακή σας κατάσταση μπορούν να εφαρμοστούν στην τρέχουσα εργασία σας και πώς ευθυγραμμίζονται με τη «ζώνη ιδιοφυΐας» σας.

ΥΛΙΚΑ:

- Στυλό
- Χαρτί
- Έγχρωμα μολύβια/δείκτες
- Ή ένα ψηφιακό πρότυπο

Ο μέντοράς σας μπορεί να προτείνει να κάνετε αυτήν την άσκηση μαζί κατά τη διάρκεια των συνεδριών καθοδήγησης ή μπορείτε να επιλέξετε να το κάνετε μόνοι σας. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να κάνετε αυτή την άσκηση!

1.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Υπάρχουν μερικές υποδείξεις που πρέπει να έχετε κατά νου όταν καθοδηγείτε/καθοδηγείτε τους καθοδηγούμενους να κάνουν μια άσκηση Χαρτογράφησης Δεξιοτήτων:

- **Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να σκέφτονται πέρα από τεχνικές ή ειδικές δεξιότητες εργασίας.**
- **Προσφέρετε παραδείγματα διαφορετικών κατηγοριών δεξιοτήτων.**

- **Αναγνωρίστε τα δυνατά σημεία και τα επιτεύγματα** των καθοδηγούμενων.
- **Προτείνετε πόρους και ευκαιρίες** για περαιτέρω εκπαίδευση και εργασιακές εμπειρίες.

Βεβαιώσεις

Ένας μέντορας μπορεί να αναθεωρήσει αποτελεσματικά τον χάρτη δεξιοτήτων και να αξιολογήσει την πρόοδο ποιοτικά.

Παράδειγμα μεθόδου: Ανασκόπηση της επίτευξης στόχων ανάπτυξης δεξιοτήτων σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα:

Όταν σχεδιάζετε δράσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων με βάση τον χάρτη δεξιοτήτων των καθοδηγούμενων, καθοδηγήστε τους να ορίσουν «ΕΞΥΠΤΕΡΟ» στόχους. Συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι (στόχοι SMART). ΕΞΥΠΝΟΤΕΡΟΙ Στόχοι Ανάπτυξης Δεξιοτήτων θα επιτρέψουν τόσο στους μέντορες όσο και στους καθοδηγούμενους να κατανοήσουν εάν οι προγραμματισμένες ενέργειες είναι αποτελεσματικές και εάν οι στόχοι επιτυγχάνονται εντός του επιθυμητού χρονικού πλαισίου.

Οι συνεδρίες επανεξέτασης θα πρέπει να γίνονται συχνά σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα. για παράδειγμα, οι καθοδηγούμενοι και οι μέντορες μπορούν να συμφωνήσουν ότι οι συνεδρίες αξιολόγησης θα πραγματοποιούνται μία φορά κάθε 3 μήνες, 6 μήνες κ.λπ.

Μπορείτε να κρατήσετε αρχείο με τα πρότυπα χαρτογράφησης δεξιοτήτων που δημιουργούν οι καθοδηγητές σας, προκειμένου να τα επισκέπτονται ξανά κατά τη διάρκεια των συνεδριών ελέγχου και να εξετάζουν την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου.

1.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

The Genius Zone: The Breakthrough Process to End Negative Thinking and Live in True Creativity, του Gay Hendricks.

Μικρομάθηση

«ΔΕΣΜΕΥΤΕΙΤΕ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΣΤΗ ΖΩΝΗ ΙΔΙΟΦΥΪΑΣ ΣΑΣ»

Σε αυτό το σύντομο βίντεο, μπορείτε να παρακολουθήσετε τον Jim Dethmer να μιλάει για την έννοια της «ζώνης της ιδιοφυΐας». Για άμεση πρόσβαση στο βίντεο, σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω:



1.6 ΠΟΡΟΙ

Bădulescu, C., & Bădulescu, G. (2020). *Young Employees – Work Satisfaction and Motivation*. Διαθέσιμο από: https://www.cactus-journal-of-tourism.ase.ro/Pdf/vol_2_2/Badulescu.pdf

FORBES (2018). *How to Get into the "Zone of Genius" and Unlick Your Highest Potential*. Διαθέσιμο από: <https://www.forbes.com/sites/briannawiest/2018/09/26/how-to-get-into-the-zone-of-genius-and-unlock-your-highest-potential/>

Okay-Somerville, B., Scholarius, D. & Sosu, M. E. (2019). *Young Workers' Satisfaction in Europe*. Διαθέσιμο από: https://www.researchgate.net/publication/334500208_Young_Workers%27_Job_Satisfaction_in_Europe

Torreblanca, F. (2023). *Genius Zone – Taking Your Life and Work to the Next Level*.



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work

Διαθέσιμο από: <https://franciscotorreblanca.es/en/genius-zone-taking-your-life-and-work-to-the-next-level/>



1.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (JOB CRAFTING)

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> προσαρμοστικότητα καθορισμός στόχων στρατηγικός σχεδιασμός 	 <p>Διάρκεια</p> <p>60 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Ανάλυση δεξιοτήτων Αυτοστοχασμός</p>
---	--	--	---

2.1 ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός της άσκησης «Job Crafting» είναι να σας δώσει τη δυνατότητα να τροποποιήσετε προληπτικά και να προσαρμόσετε τους τρέχοντες εργασιακούς σας ρόλους ώστε να ευθυγραμμίζονται καλύτερα με τις δυνάμεις, τα ενδιαφέροντα και τα πάθη σας.

Το να απολαμβάνετε στην πραγματικότητα αυτό που κάνετε για να ζήσετε είναι ένας κρίσιμος παράγοντας στη γενική αίσθηση της ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ σας δίνει τη δυνατότητα να λειτουργήσετε ως άτομο και επαγγελματίας στο μέγιστο των δυνατοτήτων σας.

2.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΟ

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι το Job Crafting δεν περιλαμβάνει «δημιουργία εργασίας από την αρχή». Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι μια άσκηση δημιουργίας εργασίας δεν θα είναι χρήσιμη για εσάς εάν έχετε ήδη δεύτερες σκέψεις σχετικά με την επιλογή της σταδιοδρομίας ή/και της θέσης σας σε μια εταιρεία.

Με την ενασχόληση με τη δημιουργία εργασιών, παίρνετε ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση της τρέχουσας εργασιακής σας εμπειρίας για να την ευθυγραμμίσετε καλύτερα με τα δυνατά σημεία, τα ενδιαφέροντα και τα πάθη σας. Αυτή η άσκηση σας βοηθά να κάνετε θετικές αλλαγές στους τρέ-

χοντες ρόλους σας, οδηγώντας σε αυξημένη εργασιακή ικανοποίηση, δέσμευση και γενική ευημερία στην επαγγελματική και προσωπική σας ζωή.

«Αναπλαισιώνοντας» τις εργασίες και τις σχέσεις σας στην εργασία με τρόπο που ταιριάζει καλύτερα σε εσάς ως άτομο, μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που αισθάνεστε και να εκτελείτε τις καθημερινές σας ευθύνες στο χώρο εργασίας.

2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΆΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Προετοιμασία

Εκτυπώστε το πρότυπο που παρέχεται στην ενότητα παραρημάτων αυτής της άσκησης και σκεφτείτε την τρέχουσα εργασία και τις εργασίες σας. Το πρότυπο άσκησης θα σας προκαλέσει να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- «Ποιες πτυχές της δουλειάς σας θεωρείτε πιο ικανοποιητικές και ευχάριστες; Γιατί?»
- «Ποια καθήκοντα ή ευθύνες πιστεύετε ότι δεν ταιριάζουν καλά με τις δυνάμεις και/ή τα ενδιαφέροντά σας;»
- «Υπάρχουν δεξιότητες ή talέντα που δεν αξιοποιούνται πλήρως στον τρέχοντα ρόλο σας;»
- «Ποιες αλλαγές ή βελτιώσεις θα θέλατε να δείτε στην εργασιακή σας εμπειρία;»

Για να ξεκινήσετε, συνιστάται να αναφέρετε 5 ευθύνες ή εργασίες που θεωρείτε ότι εκπληρώνουν.

ΒΗΜΑ 2: Γράψιμο

Σκεφτείτε ποιες εργασίες και ευθύνες θα σας έφερναν την υψηλότερη αίσθηση του σκοπού και γράψτε μια περιγραφή που περιλαμβάνει:

- a. Συγκεκριμένες εργασίες
- b. Δεξιότητες/δυνατά σημεία που χρησιμοποιείτε
- c. Ο αντίκτυπος που θα είχε η βελτιωμένη εργασία σας σε εσάς και σε άλλους.

ΒΗΜΑ 3: Προσδιορίστε

Προσδιορίστε τομείς στην τρέχουσα εργασία σας όπου μπορείτε να κάνετε προσαρμογές ή τροποποιήσεις για να την φέρετε πιο κοντά στην ιδανική δουλειά σας.

- a. Εάν η δουλειά σας απαιτεί να κοινωνικοποιηθείτε και να αναπτύξετε σχέσεις με πελάτες, πελάτες και συνεργάτες, μπορείτε να θέσετε ως στόχο να αναλάβετε περισσότερες εργασίες που θα σας επιτρέψουν να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες αλληλεπιδρώντας με τους ανθρώπους, κάνοντας παράλληλα νέες γνωριμίες.
- b. Εάν η δουλειά σας απαιτεί να είστε αρχηγός ομάδας, μπορείτε να θέσετε ως στόχο Job Crafting να συμμετάσχετε σε περισσότερες παρουσιάσεις προκειμένου να ασκήσετε τις δεξιότητες δημόσιας ομιλίας σας.
- c. Εάν η δουλειά σας σε ένα έργο απαιτεί από εσάς να διαχειρίζεστε ή να εργάζεστε σε μια ομάδα, μπορείτε να θέσετε ως στόχο να αλληλεπιδράσετε περισσότερο με τους συναδέλφους ή τα μέλη της ομάδας σας στο πλαίσιο εξωσχολικών δραστηριοτήτων δημιουργίας ομάδας.

Ας δούμε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα:

Ο Άρνι εργάζεται ως μίξερ, αλλά το όνειρό του είναι να γίνει ηθοποιός. Η υποκριτική είναι η πραγματική του κλήση,

στην πραγματικότητα, προσπαθεί να εξοικονομήσει χρήματα για να σπουδάσει υποκριτική, δουλεύοντας σε ένα μπαρ. Έφτιαξε την τρέχουσα δουλειά με ένα τρόπο να νιώθει πιο κοντά στο όνειρό του. Αυτή τη στιγμή παίζει και υποδύεται διαφορετικές προσωπικότητες, απαγγέλλει ποιήματα ή εξασκεί μικρά standup κομμάτια, ενώ σερβίρει φαγητά στους πελάτες του. Οι καλεσμένοι τον αγαπούν και τον εκτιμούν, και ο Ραυλ νιώθει ότι ασκεί την υποκριτική κάθε μέρα και χρησιμοποιεί το πάθος του για να κάνει τους ανθρώπους να χαμογελούν.

Ο Arne εφάρμοσε την ακόλουθη φόρμουλα δημιουργίας θέσεων εργασίας: 1.) Προσδιορισμός ενός δυνατού σημείου/δεξιότητας που θέλετε να χρησιμοποιήσετε περισσότερο. 2.) Επιλογή μιας υπάρχουσας εργασίας στην οποία μπορείτε να εμφυσησέτε αυτήν την ικανότητα με δημιουργικό τρόπο. 3.) Επεξεργασία των λεπτομερειών της διαδικασίας, πώς μπορεί να εφαρμοστεί καθημερινά με τρόπο που δεν μειώνει την αποτελεσματικότητά σας, αλλά σας κάνει να νιώθετε χαρούμενοι. 4.) Εάν είναι δυνατόν, αναβάθμιση της δημιουργημένης εργασίας έτσι ώστε να φέρει προστιθέμενη αξία και σε άλλους ανθρώπους.

Μπορείτε να εντοπίσετε συνειδητά οποιεσδήποτε συγκεκριμένες δεξιότητες και ταλέντα που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε ή να χρησιμοποιείτε, που κάνουν τη δουλειά σας πιο «ενδιαφέρουσα» ή «δημιουργική»;

Ακόμη και οι πιο μικρές βελτιώσεις που μπορείτε να σκεφτείτε μπορούν ενδεχομένως να κάνουν τεράστια διαφορά. προσπαθήστε να προσεγγίσετε αυτό το έργο με ανοιχτό μυαλό και να είστε πιστοί σε αυτό που πραγματικά θέλετε!

ΒΗΜΑ 4: Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο πρότυπο για να δημιουργήσετε το Σχέδιο Δημιουργίας Εργασίας με βάση τις προσδιοριζόμενες ευκαιρίες δημιουργίας θέσεων

εργασίας, προκειμένου να σχεδιάσετε ενέργειες για την εφαρμογή των αλλαγών που έχετε εντοπίσει.

Είναι σημαντικό να ορίσετε ρεαλιστικά χρονοδιαγράμματα και ορόσημα. Το Job Crafting δεν περιλαμβάνει απαραίτητα την πραγματοποίηση ριζικών αλλαγών στην εργασία σας.

Για να είναι αυτή η άσκηση «υπερ-αποτελεσματική», συνιστάται ιδιαίτερα να αναζητήσετε την καθοδήγηση ενός μέντορα. Ένας μέντορας μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε παρακινημένοι και αφοσιωμένοι, να εφαρμόσετε θετικές αλλαγές στη δουλειά σας.

Θυμηθείτε: ακόμη και μικρότεροι, βραχυπρόθεσμοι στόχοι μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε περισσότερο έλεγχο στην καθημερινή σας εργασία!

2.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ Μ'ΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Κατά την εφαρμογή αυτής της άσκησης με τους καθοδηγητές σας, ενθαρρύνετε τους να χρησιμοποιήσουν το παρεχόμενο πρότυπο, προκειμένου να καταγράψουν τις συγκεκριμένες αλλαγές που θα μπορούσαν να κάνουν στους ακόλουθους τομείς:

- **Καθήκοντα** : Υπάρχουν εργασίες που θα μπορούσαν να αναλάβουν, να αναθέσουν ή να τροποποιήσουν για να ευθυγραμμιστούν καλύτερα με τα δυνατά τους σημεία και τα ενδιαφέροντά τους;
- **Σχέσεις** : Πώς μπορούν να ενισχύσουν τις αλληλεπιδράσεις τους με τους συναδέλφους, τους πελάτες ή τους προϊστάμενους για να καλλιεργήσουν ένα πιο θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας;
- **Δεξιότητες** : Υπάρχουν ευκαιρίες να αναπτύξουν νέες δεξιότητες ή να επεκτείνουν τις τρέχουσες δεξιότητές τους για να αντιμετωπίσουν νέες προκλήσεις;

Επιπλέον, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι αξιολογήσεις αυτής της διαδικασίας είναι κρίσιμες, εάν ο καθοδηγούμενος πρόκειται

να δεσμευτεί να κάνει θετικές αλλαγές. Μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους την αμοιβαία δέσμευση για επανεξέταση αυτής της διαδικασίας σε συχνά διαστήματα (π.χ. μία φορά το μήνα) προκειμένου να είστε σε καλύτερη θέση να αξιολογήσετε την πρόοδο και να κάνετε προσαρμογές.

Παραλλαγές

Αυτή η άσκηση μπορεί να εφαρμοστεί από τους καθοδηγούμενους την ώρα τους ή μπορείτε να τους καθοδηγήσετε κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας καθοδήγησης.

2.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Μικρομάθηση

“JOB CRAFTING - Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΣ”

Σε αυτό το βίντεο, μπορείτε να παρακολουθήσετε μια παρουσίαση του TEDx, Rob Baker, που εξηγεί την έννοια του να περνάς χρόνο στη «ζώνη της ιδιοψύδας». Για άμεση πρόσβαση στο βίντεο, σαρώστε τον κωδικό QR:



2.6. ΠΟΡΟΙ

Di Fabbio, A. & Svicher, A. (2021). *Job Crafting: A Challenge to Promote Decent Work for Vulnerable Workers.* Διαθέσιμο από: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.681022/full>

Parker, K. S. & Zhang, F. (2018). *Reorienting Job Crafting Research: A Hierarchical Structure of Job Crafting Concepts and Integrative Review.* Διαθέσιμο από:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.2332>

2.7 παράρτημα – πρότυπο για τη δημιουργία θέσεων εργασίας

Δουλειά μου	Τίτλος και θέση εργασίας :	
Τι κανω: Για ποιο λόγο:	Με μια φράση, η δουλειά μου είναι να.... Ο σκοπός της αποστολής μου είναι...	
Εκπλήρωση εργασιών και οι δεξιότητές μου:	Τα πιο ικανοποιητικά καθήκοντα και οι ευθύνες μου είναι: [5 ευθύνες]	Ο αντίκτυπος αυτών των καθηκόντων/ευθύνων στον εαυτό μου και στους άλλους είναι:
	Οι δεξιότητες που χρησιμοποιώ στην εργασία μου είναι: [3/5 δεξιότητες]	
Τι μου αρέσει στην Εργασία:	Τρία πράγματα που μου αρέσουν στη δουλειά μου είναι:	

Εγώ ο ίδιος	Ανεπίσημος Τίτλος/Ψευδώνυμο:	
Ποιος είμαι:	Με μια φράση, είμαι....	
Τι μου αρέσει να κάνω:	<p>Μου αρέσει να:</p> <p>(5 χόμπι/ενδιαφέροντα – εστίαση στη δραστηριότητα/δράση/διαδικασία που εμπλέκεται στην επιλεγμένη δραστηριότητα χόμπι</p> <p>Π.χ.: Το χόμπι μου είναι το σχέδιο – μου αρέσει να εφευρίσκω φιγούρες και σκηνές, μου αρέσει η δημιουργικότητα που ρέει, δημιουργώντας κάτι από τέντωμα)</p>	
Πώς η προσωπικότητά μου επαινεί τη δουλειά μου:	<p>Η προσωπικότητά μου επαινεί τη δουλειά μου γιατί:</p> <p>(3 λόγοι)</p>	

Τομείς Βελτίωσης στην Εργασία			
Έχω δυσκολίες/προκλήσεις σε...		Γιατί;	
Σχέδιο Δράσης: Πράγματα που θα βελτιώνα στη δουλειά μου			
Τι θα βελτιώνα	Πώς θα το βελτιώνα	Ποιος/Τι μπορεί να με βοηθήσει να το βελτιώσω:	Όταν:

3. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ - ΕΜΜΑ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. προσαρμοστικότητα 2. ηγεσία 3. ανθεκτικότητα 	 <p>Διάρκεια</p> <p>120 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά, σε ζευγάρια, ή ομαδικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Μελέτη περίπτωσης Αυτοστοχασμός</p>
--	---	--	--

3.1 ΣΚΟΠΟΣ

Σε αυτήν την άσκηση, θα εξετάσετε μια μελέτη περίπτωσης που περιγράφει την περίπτωση της Έμμα. Η μελέτη περίπτωσης θα σας καθοδηγήσει έμμεσα σε μια διαδικασία αυτο-στοχασμού. Θα σας βοηθήσει να εκτιμήσετε τα επιτεύγματά σας και την αίσθηση της ευτυχίας σας. Θα σας βοηθήσει επίσης να αναγνωρίσετε τη δική σας αίσθηση επιτυχίας και να καθορίσετε τι σημαίνει «επιτυχία» για εσάς.

3.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΟ

Περίπου το 10-15% των ανθρώπων έχουν πραγματικά αυτογνωσία, ενώ ένα σημαντικό 85% τείνει να υπερεκτιμά την αυτογνωσία του. Επιπλέον, περίπου το 50-70% των ατόμων έχουν σημαντικά τυφλά σημεία που μπορούν να βλάψουν τις σχέσεις και τις ηγετικές τους ικανότητες. Από την άλλη πλευρά, η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που έχουν πραγματικά αυτογνωσία έχουν αυξημένη ηγετική αποτελεσματικότητα, υψηλότερη ικανοποίηση από την εργασία και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή.

Αυτή η άσκηση/μελέτη περίπτωσης έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει τον αυτοστοχασμό για την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η ανθεκτικότητα, η προσαρμοστικότητα, η ηγεσία και η ενσυναίσθηση που είναι απαραίτητες για προσωπική και επαγγελματική πρόοδο.

Αυτές οι δεξιότητες είναι πρακτικές και μεταβιβάσιμες, σας υποστηρίζουν στον τρέχοντα ρόλο σας και σας προετοιμάζουν για μελλοντικές προκλήσεις και ευκαιρίες ανάπτυξης.

Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή την άσκηση μόνοι σας, αλλά για μέγιστη μάθηση, συνιστάται ιδιαίτερα να την κάνετε σε ζευγάρια ή σε ομάδα, με την υποστήριξη ενός μέντορα. Κάνοντας αυτήν την άσκηση με περισσότερα άτομα είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να μοιραστούμε εμπειρίες και απόψεις και να μάθουμε ο ένας από τον άλλο.

3.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΆΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Ανάγνωση

Στην ενότητα Παραρτήματα αυτής της άσκησης, θα βρείτε τη μελέτη περίπτωσης/βινιέτα της Έμμα, μιας νεαρής περιβαλλοντικής μηχανικής που είναι επικεφαλής της ομάδας έργων στην περιοχή της. Διαβάστε το προσεκτικά.

ΒΗΜΑ 2: Απαντήστε στις ερωτήσεις

Μεμονωμένα, ως ζευγάρι ή ως ομάδα, εκτυπώστε και απαντήστε στις ερωτήσεις που βρίσκονται στο Φυλλάδιο Μελέτης Περίπτωσης στην Ενότητα των Παραρτημάτων.

3.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Κατά την εφαρμογή αυτής της άσκησης με άτομα ή ομάδες καθοδηγούμενων στο

πλαίσιο μιας συνεδρίας καθοδήγησης, είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ορισμένους δείκτες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διευκολύνετε τη μελέτη του χρονογραφήματος με πιο δομημένο τρόπο.

Η άσκηση στοχεύει να τους προκαλέσει έμμεσα να σκεφτούν τον εαυτό τους σε δύσκολες εργασιακές καταστάσεις όπου διανοητικά βρίσκονταν σε «χαμηλό» σημείο.

Όταν χρειάζεται, μπορείτε να τους καθοδηγήσετε στην άσκηση εφαρμόζοντας τα ακόλουθα:

- **Ενθαρρύνετε τους να σκέφτονται πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες** στη ζωή τους. Παράγοντες όπως φίλοι, οικογένεια, υποστήριξη από εργοδότες και συναδέλφους, ευκαιρίες για εκπαίδευση και ταξίδια και πολλά άλλα, είναι «περιοριστικά στοιχεία» που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι καθοδηγούμενοι για να ξεπεράσουν τα «χαμηλά» σημεία της καριέρας τους.
- **Ενθαρρύνετε τους να θυμούνται και να αναγνωρίζουν τα επιτεύγματά τους** από το παρελθόν, καθώς και τα πρόσφατα στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.
- **Όταν απαντούν στις ερωτήσεις της μελέτης περίπτωσης, υπενθυμίστε τους να λαμβάνουν υπόψη τις δικές τους** δυνάμεις και τις μοναδικές τους ιδιότητες, προκειμένου να σκεφτούν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους θα ενεργούσαν αν ήταν στη θέση της Έμμα.

3.5 ΠΟΡΟΙ

EUROPEAN COMMISSION (2014). *The Contribution of Youth Work to Address the Challenges Young People are Facing, in Particular in the Transition from Education to Employment.* Διαθέσιμο από: https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/contribution-youth-work_en.pdf

GITNUX (2022). *Self-Awareness Statistics.* Διαθέσιμο από: <https://blog.gitnux.com/self-awareness-statistics/>

3.6 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α – ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: ΕΜΜΑ

Το προφίλ της Εμμα

Η Εμμα, 25 ετών, έχει μεταπτυχιακό στη Μηχανική Περιβάλλοντος. Παρά το νεαρό της ηλικίας της, η Εμμα έχει ένα αξιοσημείωτο ακαδημαϊκό υπόβαθρο. Ως φοιτήτρια, κέρδισε πολλά βραβεία για πανεπιστημιακά έργα εντός και εκτός Ευρώπης και αποφοίτησε στην κορυφή της τάξης της. Είναι παθιασμένη με την προστασία του περιβάλλοντος και την προώθηση της πράσινης ανάπτυξης στην περιοχή της. Όπως περιγράφει η επιλογή των σπουδών και της καριέρας της, ήταν «το κάλεσμα της».



Η Εμμα παντρεύτηκε πρόσφατα τον Sean. Έχουν μια κόρη 3 μηνών, δύο σκυλάκια και ένα όμορφο σπίτι στα προάστια της Ρώμης. Της αρέσει να περνά χρόνο στη φύση, να κάνει πεζοπορία με την οικογένεια και τα σκυλιά της, να αθλείται, να ταξιδεύει και να διαβάζει.

Η υπόθεση

Τα τελευταία 3 χρόνια, η Εμμα εργάζεται σε μια μεγάλη εταιρεία ως project manager, ηγείται μικρών έργων και συνεργάζεται με αγρότες σε αγροτικές περιοχές στις επαρχίες της Ρώμης. Έχει δείξει πολλές δυνατότητες στους ανωτέρους της, οι οποίοι με τη σειρά τους αποφάσισαν να επενδύσουν περαιτέρω στην επαγγελματική της εξέλιξη. Αφιερώνουν πόρους για την εκπαίδευσή της, καθώς και την ανέθεσαν σε ένα έμπειρο μηχανικό που ενεργεί ως μέντοράς της.

Από τη μια πλευρά, οι διευθυντές της Εμμα επαινούν πάντα τη δέσμευσή της να προσφέρει καινοτόμες λύσεις στις προκλήσεις της βιωσιμότητας στον τομέα των δραστηριοτήτων τους με αποτελεσματικό τρόπο, οδηγώντας παράλληλα την ομάδα μηχανικών και τεχνικών της με υποδειγματικό, τρόπο. Είναι το άτομο που «προτιμάται» όταν προκύπτουν δύσκολα έργα!

Από την άλλη, η Εμμα έχει τη φήμη μεταξύ των συναδέλφων της ότι έχει υπερβολικό ζήλο για τη δουλειά της. Στην περίπτωση της Εμμα, το να είναι κανείς σπουδαίος αρχηγός ομάδας έχει κόστος, καθώς αναλαμβάνει πάντα την πλήρη ευθύνη όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχε σχεδιάσει. Όταν τα τεχνικά ζητήματα και τα απρόβλεπτα εμπόδια προκαλούν προβλήματα στα έργα, «τα βάζει με τον εαυτό της» και κατακλύζεται από ενοχές αφού απογοήτευσε όλους τους άλλους.

Παρά το γεγονός ότι έδειξε μεγάλες υποσχέσεις στην καριέρα της, πρόσφατα, η Emma αγωνίζεται να συμβιβαστεί με τη συσσωρευμένη πίεση για να πετύχει. Όπως η ίδια μοιράστηκε με τον μέντορά της, βρίσκει συχνά τον εαυτό της να αυτό-συγκρίνεται με άλλους ηγέτες ομάδων που διαπρέπουν επίσης στη δουλειά τους. Σύμφωνα με την Emma, άλλοι φαίνεται να μπορούν να ξεπεράσουν τα λάθη πολύ πιο εύκολα, πολλές φορές εντελώς ανεμπόδιστοι από αυτά και σαν να μην συνέβη ποτέ τίποτα. Ανησυχεί ότι με αυτό το ρυθμό θα 'καεί' πολύ σύντομα. Σύμφωνα με λεγόμενα της Emma:

«Εάν ολοκληρώσω και παραδώσω τα έργα μου σε βάρος της συναισθηματικής και ψυχικής μου υγείας, ποιος θα με αποζημιώσει για τη δαπάνη αυτού του πόρου στο τέλος; Ανησυχώ πραγματικά ότι δεν θα μπορέσω να το διατηρήσω αυτό για πολύ ακόμη, πρέπει να βρω τρόπους να αντιμετωπίσω τις αποτυχίες, παρόλο που είμαι σίγουρη ότι μερικές φορές οι παράγοντες που οδήγησαν στην αποτυχία ήταν εντελώς εκτός του ελέγχου μου».

Η Emma συνήθως απορρίπτει τον έπαινο και συχνά κατακλύζεται από μια αίσθηση ανεπάρκειας και απογοήτευσης. Στην αγωνία της να ανταποκριθεί στα πρότυπα που επιβάλλει η ίδια στον εαυτό της, συχνά εργάζεται όταν είναι στο σπίτι, θυσιάζοντας πολύτιμο χρόνο για ξεκούραση, διασκέδαση, συναναστροφή με τους φίλους της και περνώντας χρόνο με την οικογένειά της.

3.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β – ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: ΕΜΜΑ – ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ατομικά, ως ζευγάρι ή ως ομάδα, απαντήστε* στις ερωτήσεις.

Εάν απαντήσετε στις ερωτήσεις ως ζευγάρι ή ως ομάδα, μπορείτε όλοι να συμφωνήσετε στις απαντήσεις που θα δώσετε ή μπορείτε να τις αναφέρετε όλες!

[*Να θυμάστε: δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις και δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να κάνετε αυτή την άσκηση.]

Προσδιορίστε και περιγράψτε τρία προβλήματα που αντιμετωπίζει η Emma σε αυτό το χρονογράφημα. Αυτά μπορεί να σχετίζονται με τη δουλειά της, τους πιθανούς κινδύνους ή την τρέχουσα συναισθηματική της κατάσταση.

Φαίνεται ότι στην προσπάθειά της να είναι «επιτυχημένη», η Emma αναλαμβάνει περισσότερα από όσα μπορεί να αντέξει. Κατά τη γνώμη σας, τι σημαίνει «επιτυχία»;

Πιστεύετε ότι τα συναισθήματα της Emma είναι «δικαιωμένα», λαμβάνοντας υπόψη τον ρόλο της ως αρχηγός ομάδας σε τόσο νεαρή ηλικία; Γιατί ναι? Γιατί όχι?'. (Σε τελική ανάλυση, αν θέλει να έχει ηγετικό ρόλο στην εταιρεία, δεν θα πρέπει να κάνει κάποιες θυσίες και να πιέζει τον εαυτό της περισσότερο από το μέσο υπάλληλο;)

Μπορείτε να εντοπίσετε 3 δυνατά σημεία και 3 αδυναμίες στον χαρακτήρα της Emma; Να τα αναφέρετε παρακάτω.

Στην ιστορία, μπορείτε να εντοπίσετε παράγοντες* ή/και ευκαιρίες στο κοινωνικό και επαγγελματικό της περιβάλλον που μπορεί να χρησιμοποιήσει η Emma για να τη βοηθήσουν να αναπτύξει τα δυνατά της σημεία και να διαχειριστεί τις αδυναμίες της; Συμβουλή: για τι πρέπει να είναι ευγνώμων η Emma;

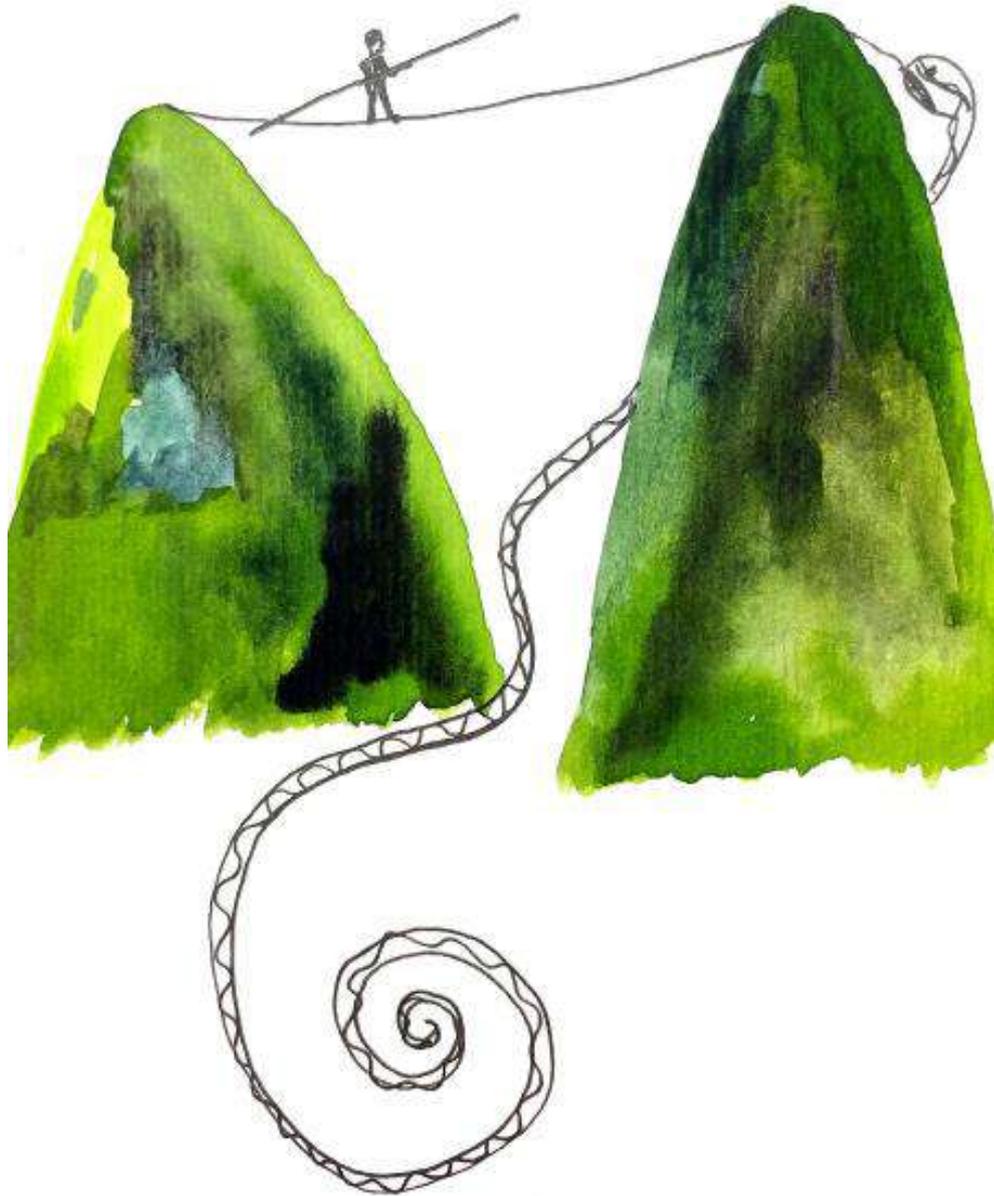
Πώς μπορούν αυτοί οι παράγοντες/ευκαιρίες να βοηθήσουν την Emma; Περιγράψτε πώς μπορούν να βοηθήσουν .

Μπορείτε να σχετιστείτε με την Emma με οποιονδήποτε τρόπο; Έχετε βιώσει ποτέ παρόμοια συναισθήματα και συναισθήματα στη δουλειά σας;

[προαιρετικά] Μπορείτε να αναφέρετε ένα παράδειγμα μιας κατάστασης όπου αισθανθήκατε ότι δεν κάνετε αρκετά καλή δουλειά;

Μπορείτε να μοιραστείτε ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να διαχειριστείτε τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με την εργασία και να διατηρήσετε μια υγιή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 – ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν βρίσκεστε στη δουλειά, νιώθετε μερικές φορές ότι είναι δύσκολο να ελέγξετε τα συναισθήματά σας; Σας στοιχειώνουν σκέψεις που σχετίζονται με τη δουλειά ακόμα και τη νύχτα; Έχετε νιώσει ποτέ ότι δεν είστε σίγουροι πώς να αντιδράσετε σε μια κατάσταση εργασίας; Το γραφείο σας υποστηρίζει την εύκολη επικοινωνία ή μάλλον σας αποσπά την προσοχή; Αν ναι, δεν πρέπει να αισθάνεστε άσχημα γι 'αυτό, είναι απλώς ανθρώπινο. Όλοι, ειδικά οι νέοι εργαζόμενοι με λιγότερη εμπειρία υποφέρουν από τέτοιες σκέψεις κατά καιρούς. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλές πρακτικές συμβουλές και αποδεδειγμένοι τρόποι για να ξεπεραστούν αυτές οι δυσκολίες στην εργασία. Οι ψυχολόγοι δίνουν στοιχεία για το πώς να ενισχύσετε το αίσθημα της αυτο-αποτελεσματικότητάς σας, να ξεπεράσετε τα μειονεκτήματα και να αξιοποιήσετε τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας.

Στην πραγματικότητα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα θέματα αυτοδιαχείρισης, πιο συγκεκριμένα, η έλλειψη αντιληπτής αυτοαποτελεσματικότητας είναι ένας από τους πιο σχετικούς παράγοντες άγχους που σχετίζονται με την εργασία. Μια υγιής δόση αυτο-αποτελεσματικότητας είναι το κλειδί για την εμπειρία και την προβολή θετικών συναισθημάτων και για την ανάκαμψη από αντιξοότητες και αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις. Επηρεάζει επίσης την ικανότητα των ανθρώπων να επιτυγχάνουν στόχους, να εκπληρώνουν ρόλους, να εκτελούν συγκεκριμένες εργασίες με επιτυχία και να καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις. Γνωρίζατε ότι τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας έχουν πιο αισιόδοξες απόψεις για τις δεξιότητές τους επίλυσης προβλημάτων, είναι πιο ανθεκτικά και τείνουν να είναι πιο τολμηρά να συμμετέχουν σε απαιτητικές εργασίες; Λοιπόν, είναι αλήθεια. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα τείνουν να βιώνουν περισσότερη πίεση και αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις. Τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, η αυτοαποτελεσματικότητα είναι θετικός προγνωστικός παράγοντας δέσμευσης και ικανοποίησης στην εργασία, ενώ μειώνει την πιθανότητα συναισθηματικής εξάντλησης. Ακούγεται σαν τζάκποτ, έτσι δεν είναι;

Οι επιστήμονες εντόπισαν διάφορες στρατηγικές για να αυξήσουν την αυτο-αποτελεσματικότητα. Ο Bandura, ένας από τους σημαντικότερους ερευνητές της αυτο-αποτελεσματικότητας, τόνισε τη σημασία της μάθησης μέσω της πράξης, απόκτησης «εμπειριών δεξιοτεχνίας». Αυτό συνεπάγεται τον καθορισμό στόχων και την εργασία με επιμονή και ανθεκτικότητα για την επίτευξή τους, απόλαυση της επιτυχίας, αλλά κυρίως εξάσκηση και εξάσκηση, μέχρι να καταρρεύσει η θετική εμπειρία των επιτευγμάτων. Εμπιστευτείτε την ικανότητά σας να πετύχετε.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε ασκήσεις που βοηθούν στη βελτίωση της επίγνώσής σας σχετικά με την αυτοδιαχείριση και σας φέρνουν πιο κοντά στο να παρακολουθείτε και να ελέγχετε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά σας, τόσο στο σπίτι όσο και στην εργασία. Στην πραγματικότητα, η αυτοδιαχείριση αναγνωρίστηκε ως ένας από τους βασικούς παράγοντες με τη μεγαλύτερη επίδραση στην επιτυχία σας. Αλλά η επαγγελματική και προσωπική επιτυχία εξαρτώνται επίσης από το πόσο ευτυχισμένος άνθρωπος είσαι γενικά. Για αυτό, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητά σας διοχετεύεται σε επαγγελματική κατεύθυνση, σας δίνει μια αίσθηση νοήματος και σας επιτρέπει να εφαρμόσετε τα δυνατά σας σημεία (δεξιότητες και ικανότητες) σύμφωνα με τις πιο σημαντικές προσωπικές σας αξίες. Η επίτευξη μιας καλής ζωής δεν είναι για τους λιπόψυχους. Απαιτεί ανθεκτικότητα, προσαρμογή (ευέλικτη σκέψη), εύρεση του εσωτερικού σας κινήτρου, ανάπτυξη υπομονής και δεξιοτεχνία στη διαχείριση του χρόνου. Αυτά είναι τα πεδία από τα οποία προέρχονται οι παρακάτω ασκήσεις.

"Γνωρίστε τι πυροδοτεί το φως μέσα σας για να μπορέσετε, με τον δικό σας τρόπο, να φωτίσετε τον κόσμο ."

Όπρα Γουίνφρεϊ

"Μην λες ότι δεν έχεις αρκετό χρόνο. Έχετε ακριβώς τον ίδιο αριθμό ωρών την ημέρα που δόθηκαν στην Έλεν Κέλερ, στον Παστέρ, στον Μιχαήλ Άγγελο, στη Μητέρα Τερέζα, στον Λεονάρντο ντα Βίντσι, στον Τόμας Τζέφερσον και στον Άλμπερτ Αϊνστάιν.

Χ. Τζάκσον Μπράουν

1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

 <p>Δεξιότητες</p> <p>1. αυτογνωσία 2. ευέλικτη σκέψη</p>	 <p>Διάρκεια</p> <p>45-60 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά/Ζευγάρι</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Δημιουργική Αυτοστοχασμός</p>
---	---	--	--

1.1 ΣΚΟΠΟΣ

Κάθε φορά που πρέπει να αντιμετωπίσουμε καταστάσεις σύγκρουσης ή να παλέψουμε με σοβαρά προβλήματα, είναι μεγάλη υποστήριξη να βρούμε θετικούς πόρους για να φορτίσουμε τον εαυτό μας. Στιγμές ευτυχίας, μικρές νίκες, χαλάρωση μπορούν να μας βοηθήσουν να περάσουμε σκοτεινές περιόδους. Η παρακάτω άσκηση θα σας βοηθήσει να βρείτε αυτές τις θετικές στιγμές.

1.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Αισθάνεστε συχνά καταβεβλημένοι στη δουλειά; Ίσως πιστεύετε ότι σας λείπει η εμπειρία (ή ακόμα και η επαγγελματική γνώση) και όλα είναι καινούργια για εσάς, συμπεριλαμβανομένης της κουλτούρας και των τελετουργιών του χώρου εργασίας σας; Είναι ένα κοινό συναίσθημα στην αρχή μιας επαγγελματικής πορείας και κάθε φορά που γίνετε μέλος μιας νέας εταιρείας, μιας νέας ομάδας ή λαμβάνετε ένα ολοκαίνουργιο ρόλο.

Σε καιρούς σαν αυτόν, πιθανότατα θα επωφεληθείτε πολύ από την ενίσχυση της ανθεκτικότητάς σας. Είναι μια ικανότητα τζόκερ, που μπορεί να σας βοηθήσει να πλοηγηθείτε στις δυσκολίες, ακόμα και να αναπτυχθείτε από την εμπειρία. Το Ινστιτούτο Ανθεκτικότητας μετρήσε μια αύξηση κατά 48% στην κυριαρχία του στρες και μια μείωση κατά 33% στα συμπτώματα της κατάθλιψης

σε εκείνους τους ανθρώπους που είχαν περάσει από εκπαίδευση ανθεκτικότητας.

Είστε σίγουροι ότι μπορείτε να λύσετε προβληματικές καταστάσεις; Μπορείτε να δείτε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες μάθησης; Μπορείτε να εστιάσετε σε πράγματα που ΜΠΟΡΕΙΤΕ να κάνετε αντί να σκέφτεστε αυτά που ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΤΕ; Μπορείς να δεις κάτι καλό σε όλα; Ναι? Τότε ακούγεται ότι η ανθεκτικότητα δεν σας είναι άγνωστη.

Η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα προσωπικό χαρακτηριστικό που είτε το έχετε είτε δεν το έχετε. Είναι μια στάση, μια ικανότητα, που μπορεί να αναπτυχθεί. **Ο εντοπισμός των αξιών που αγαπάτε περισσότερο και που καθοδηγούν την αντίληψή σας για την αλήθεια και τους στόχους στη ζωή σας, θα σας βοηθήσει να εστιάσετε σε ό,τι είναι σημαντικό εν μέσω αντιξοοτήτων και να γίνετε πιο ανθεκτικοί.**

Αυτή η άσκηση στοχεύει στη δημιουργία μιας υπενθύμισης προσωπικών αξιών που θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε, να οπτικοποιήσετε και να ακολουθήσετε τις προσωπικές σας αξίες στην επαγγελματική σας ζωή .

1.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Σε αυτή την άσκηση καλείστε να αναλογιστείτε τι πραγματικά έχει σημασία στη ζωή σας, πώς αξίζει να ζείτε στη ζωή σας, ανεξαρτήτως επαγγέλματος.

ΒΗΜΑ 1: Προετοιμασία

Φανταστείτε τα ακόλουθα σενάρια:

- a. Είχατε μεγάλες προσδοκίες για μια νέα ιδέα έργου στη δουλειά, κάνατε πολλή προσπάθεια και όλες τις γνώσεις και τη δημιουργικότητά σας για να το παρουσιάσετε στο αφεντικό σας. Παρ' όλες τις προσπάθειες, το έργο απορρίφθηκε. Νιώθεις πολύ πεσμένος, η επαγγελματική αποτυχία επηρεάζει τη διάθεσή σου γενικότερα, ακόμα και όταν δεν είσαι στη δουλειά. Εν τω μεταξύ, οι φίλοι/αγαπημένοι σας έχουν προγραμματίσει ένα υπέροχο Σαββατοκύριακο για να περάσουν μαζί σας, το οποίο θα γινόταν σε δύο ημέρες από τώρα. Τι θα κάνεις? Καθίστε στη σκιερή κρεβατοκάμαρα και γεννήστε την αποτυχία σας ή πηγαίνετε ένα ταξίδι πεζοπορίας με τους ανθρώπους που σας αγαπούν για να απολαύσετε τη φιλία και τη σωματική άσκηση;
- b. Θα πρέπει να παραδώσετε μια αναφορά σε τρεις ημέρες από τώρα. Η πίεση του χρόνου είναι σκληρή. Τι θα κάνεις? Καθίστε μπροστά στον υπολογιστή σας για τρεις μέρες (και νύχτες) δίνοντας έμφαση στην αναφορά σας ή βγείτε για σύντομους περιπάτους/αναδημιουργήστε τον εαυτό σας τα απογεύματα βλέποντας πουλιά, φυτεύοντας/ποτίζοντας λουλούδια/ζητήστε βοήθεια/ακούστε τα αγαπημένα σας τραγούδια;

ΒΗΜΑ 2. Αντανάκλαση

Σε μια κατάσταση άγχους, πώς αντιδράτε συνήθως;

- Μπορείτε να προσδιορίσετε ορισμένες βασικές αξίες που καθοδηγούν τις ενέργειές σας; Ποιο από αυτά έχει πρωταρχική σημασία για εσάς;

ΒΗΜΑ 3: Προσδιορίστε τις βασικές σας αξίες

- Τι εκτιμάτε περισσότερο, τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς (όπως, για παράδειγμα, η αρμονία του σπιτιού σας, η σύνδεση με φίλους/συγγενείς, να περνάτε χρόνο με το κατοικίδιο ζώο σας ή να διασκεδάσετε).

Επικεντρωθείτε σε ΓΕΝΙΚΕΣ προσωπικές αξίες (όχι σε συγκεκριμένα πράγματα που πρέπει να επιτύχετε), για παράδειγμα: ειλικρίνεια και ακεραιότητα, συμπόνια και ενσυναίσθηση, σεβασμός για τους άλλους, υπευθυνότητα, δικαιοσύνη και δικαιοσύνη, καλοσύνη και γενναιοδωρία, προσωπική ανάπτυξη και ανάπτυξη, οικογένεια και κοινότητα, περιβαλλοντική διαχείριση, επιτεύγματα και επιτυχία. Φανταστείτε τις αξίες σας ως εσωτερικούς θησαυρούς και δημιουργήστε μια λίστα για αυτούς.

ΒΗΜΑ 4. Οπτική αναπαράσταση

Αφού δημιουργήσετε τη λίστα αξιών σας, επιλέξτε μια ωραία μέθοδο για να την αναπαραστήσετε οπτικά. Μπορεί να είναι οποιαδήποτε μέθοδος, στυλό και χαρτί, ψαλίδι, φωτογραφίες, αποκόμματα από περιοδικά κ.λπ. Θυμηθείτε, όχι μια λίστα λέξεων, αλλά οπτική αναπαράσταση! Ο οπτικός πίνακας σας μπορεί να είναι είτε διαδικτυακός είτε εκτός σύνδεσης. Αφιερώστε χρόνο για να ετοιμάσετε ένα οπτικό πίνακα με τον οποίο είστε ικανοποιημένοι.

Δείξτε τη δουλειά σας στον μέντορά σας και συζητήστε σχετικά, αν θέλετε. Εξηγήστε τη σημασία των στοιχείων του οπτικού πίνακα, μιλήστε για πράγματα που σας αρέσει να κάνετε, με παραδείγματα.

Κρατήστε τον οπτικό πίνακα κοντά σας στο γραφείο σας / στο χώρο εργασίας σας. Κάθε φορά που αισθάνεστε στενοχωρημένοι, ρίξτε μια ματιά στον οπτικό σας πίνακα. Θυμηθείτε στιγμές περιεχομένου και ευτυχίας που αντιπροσωπεύονται στον πίνακα σας. Θυμηθείτε ότι υπάρχουν πράγματα στη ζωή για τα οποία αξίζει να ζήσετε, στα οποία είστε αφοσιωμένοι και που είναι πιο σημαντικά για εσάς από την παρούσα στενοχωρία. Υπάρχουν πράγματα που σας βοηθούν να ξεπεράσετε τις αρνητικές καταστάσεις.

ΥΛΙΚΑ:

- Οτιδήποτε προαιρετικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τη δημιουργία ενός οπτικού πίνακα.

1.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

- **Ρωτήστε τον καθοδηγούμενο σας εάν επιθυμεί να μοιραστεί τον οπτικό του πίνακα μαζί σας.**

Αν το επιθυμεί, μπορεί να ενισχύσει τη σύνδεσή σας και να σας προσφέρει τη δυνατότητα να έχετε μια εικόνα για τον τρόπο σκέψης του καθοδηγούμενου σας και να μπορείτε να δώσετε καλύτερες συμβουλές. Αλλά μην πιέζετε τον καθοδηγούμενο να το κάνει.

- **Μπορείτε να εμπνεύσετε βαθύτερη συζήτηση σχετικά με τον πίνακα αξίας με ερωτήσεις** όπως: Θα εξηγούσατε τι εξετάζουμε; Πώς σου φάνηκε η δημιουργία αυτού του πίνακα; Τι μάθατε κατά τη δημιουργία αυτού του πίνακα;

Βεβαιώσεις

Εάν ο καθοδηγούμενος σας παραπονιέται ότι αγχώνεται ή αντιμετωπίζει μια οπισθοδρόμηση, μπορείτε να του υπενθυμίσετε να βρει τον οπτικό πίνακα των προσωπικών αξιών του, θυμηθείτε σε ποιες γενικές προσωπικές αξίες θα πρέπει να επικεντρωθούν, ώστε να τον βοηθήσουν να ξεπεράσει την παρούσα δυσκολία.

1.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Doll, K. (2019). *23 Resilience Building Activities & Exercises for Adults*. PositivePsychology.com B.V. [online]. Διαθέσιμο από: <https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/>

Οιόη, Α. (2021). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény (Belső világunk megismerésének módszerei)*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Βίντεο μικροεκμάθησης

«ΜΗΝ ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΕΤΕ ΓΡΗΓΟΡΑ, ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΕΤΕ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ»

Σε αυτό το σύντομο βίντεο η Leticia Gasca, εκτελεστική διευθύντρια στο Failure Institute, μιλά για ένα παγκόσμιο κίνημα που στοχεύει να επιταχύνει τη διαδικασία μάθησης που σχετίζεται με την επιχειρηματική αποτυχία.



1.6. ΠΟΡΟΙ

Creswell, D. et al. (2005). Affirmation of Personal Values Buffers Neuroendocrine and Psychological Stress Responses. *Sage Journals* [online], 16 (11). Διαθέσιμο από: https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-9280.2005.01624.x?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=crpub%20%20pubmed

Fontane Pennock, S. – Alberts, H. (2019). *3 Resilience exercises*. PositivePsychology.com B.V. [online]. Διαθέσιμο από: <https://cdn.ymaws.com/www.fail-daa.org/resource/resmgr/3-resilience-exercises-pack.pdf>

Purcell, J. (2020). Resilience: The Key To Future Business Success. *Forbes* [online]. Διαθέσιμο από: <https://www.forbes.com/sites/jimpurcell/2020/09/14/resilience-the-key-to-future-business-success/>

Via Institute on Character. (2023). *The 24 Character Strengths*. [online]. Διαθέσιμο από: https://www.viacharacter.org/character-strengths?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA-P-rBhBEEiwAQEXhHyxwmBd0jsF2H8gfKUAo-LoCwH-8FOKt-CQuD3-aKEWBTMAwYV0s6eBoC2eoQAvD_BwE

2. ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. διαχείριση χρόνου 2. διαχείριση πληροφοριών 3. εστιασμένη προσοχή 	 <p>Διάρκεια</p> <p>30 λεπτά + 10 λεπτά / ημέρα</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Ανάλυση διαδικασίας Ταξινόμηση</p>
---	---	--	---

2.1 ΣΚΟΠΟΣ

Έχετε αισθανθεί ποτέ ότι οι πληροφορίες και η επεξεργασία δεδομένων είναι μια πρόκληση στη δουλειά; Νιώθετε «χαμένοι στην επεξεργασία» από καιρό σε καιρό; Πώς γίνεται να φέρουμε λίγο περισσότερη τάξη και έλεγχο στη διαδικασία; Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα διαχειρίσιμο σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών και εγγράφων για να αποτρέψετε λάθη και περιττό άγχος.

2.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Οι εργασίες γραφείου συμβαδίζουν με ένα μεγάλο αριθμό δεδομένων και εγγράφων που πρέπει να υποβληθούν σε επεξεργασία. Εάν αφήσετε έγγραφα και πληροφορίες να συσσωρευτούν πάνω σας, μπορεί να ξεχαστούν, να ξεπεραστούν και να προκύψουν πολλά δυσάρεστα ζητήματα:

- **Διαχείριση χρόνου** : η συνεχής αναζήτηση εγγράφων και η επανόρθωση της καθυστέρησης με τις εργασίες καταναλώνουν πολύ χρόνο και ενέργεια.
- **Επαγγελματική εξέλιξη**: η μη τήρηση των προθεσμιών και η αδυναμία εύρεσης ενός κατάλληλου προγράμματος για τα πράγματα που πρέπει να γίνουν μπορεί να μην εκτιμηθεί από εκείνους από τους οποίους εξαρτάται η συναίνεση της προώθησής σας.

- **Εάν πάσχετε από ΔΕΠΥ** (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής / Υπερκινητικότητας), ένα σωρό χαρτιά στο γραφείο σας / στον υπολογιστή σας θα αυξήσει το άγχος και την απόσπαση της προσοχής σας.

Ξεχασμένες ή χαμένες εργασίες και έγγραφα ενδέχεται να οδηγήσουν σε αρνητική αυτοαξιολόγηση, μείωση της αυτοπεποίθησης, χειρότερη επαγγελματική απόδοση.

Οι στατιστικές λένε ότι σχεδόν το 10% του εργατικού δυναμικού της Gen Z εκτίθεται σε ΔΕΠΥ. Ασκήσεις εκπαίδευσης συμπεριφοράς όπως αυτή μπορεί να είναι χρήσιμες όχι μόνο για αυτούς αλλά και για οποιονδήποτε άλλον, ο οποίος πρέπει να διαχειριστεί μεγάλο όγκο τεκμηρίωσης σε ένα γρήγορο περιβάλλον εργασίας.

2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Προετοιμασία

Ο κύριος στόχος είναι η δημιουργία ενός συστήματος που σας δίνει τη δυνατότητα να είστε αποτελεσματικοί και οργανωμένοι κατά τη διαχείριση εγγράφων/αρχείων και να αποτρέψετε λάθη και απώλεια χρόνου που προκύπτουν από το χάος και τη συνεχή ανάγκη αναζήτησης και αναδιοργάνωσης.

Σκεφτείτε την παρακάτω ερώτηση και απαντήστε ειλικρινά στον εαυτό σας, επιλέγο-

ντας το επίπεδο που αντιστοιχεί στην πραγματική σας κατάσταση [1: καθόλου, 2: κάπως, 3: αρκετά, 4: εντελώς]:

- "Πόσο ικανοποιημένοι είστε με την αποτελεσματικότητά σας στη διαχείριση πληροφοριών;"
- "Πόσο ομαλό και λειτουργικό είναι το σύστημα διαχείρισης εγγράφων σας;"
- "Πόσο συχνά χάνετε χρόνο επιλύοντας λάθη που προκύπτουν από αποτυχιές διαχείρισης εγγράφων ή πληροφοριών;"
- «Πόσο συχνά αισθάνεστε άγχος που σχετίζεται με θέματα διαχείρισης πληροφοριών/εγγράφων;»

ΒΗΜΑ 2: Κατανόηση

Ρίξτε μια ματιά στις εργασιακές σας διαδικασίες από μια υψηλότερη προοπτική. Για να μπορέσετε να δημιουργήσετε μια καλή δομή για τη διαχείριση εγγράφων/δεδομένων, πρέπει να κατανοήσετε και να επιβλέψετε τη βασική ροή πληροφοριών που χαρακτηρίζει τη διαδικασία εργασίας σας. Καταγράψτε τις απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

- a. "Τι είδους πληροφορίες/έγγραφα διαχειρίζεστε (π.χ. προσφορές, συμβόλαια, λογαριασμοί κ.λπ.);"
- b. «Πόσο συχνά τα λαμβάνετε (καθημερινά, ωριαία, κ.λπ.);»
- c. «Μέσα από ποια κανάλια (έντυπη αντιγραφή, email, εφαρμογή, σύστημα εσωτερικού επικοινωνίας);»
- d. «Από ποιον (είδος πηγών, πελάτες, αφεντικό, συνάδελφοι, κ.λπ.);»
- e. "Ποιοι είναι οι κύριοι τύποι ενεργειών που έχετε να κάνετε με αυτές τις πληροφορίες (αποθήκευση, απάντηση, επεξεργασία, κοινή χρήση κ.λπ.);"
- f. «Με ποιον τρόπο (γραπτό, προφορικό);»

ΒΗΜΑ 3: Δημιουργήστε μια λογική δομή

Με βάση την ανάλυση των διαδικασιών εργασίας σας, προσδιορίστε τις κύριες κατηγορίες πληροφοριών/εγγράφων, π.χ. με βάση το επείγον. Στη συνέχεια, κάτω από

αυτό δημιουργήστε υποκατηγορίες, για παράδειγμα με βάση την εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου για την επίλυση του προβλήματος (γρήγορη, μεσαία ή βαριά ένταση εργασίας).

Ο στόχος είναι να βελτιστοποιήσετε τις προτεραιότητές σας, να επιλύσει το πιο σημαντικό προσωπικό, να κατανοήσει τις απαιτήσεις χρόνου και δράσης και να αγγίξει τα λιγότερο σημαντικά/μη επείγοντα έγγραφα όσο πιο σπάνια γίνεται.

ΒΗΜΑ 4: Εφαρμόστε τη στρατηγική στην πράξη

Για παράδειγμα, δημιουργήστε τρεις δίσκους/φάκελους στο πάνω μέρος της επιφάνειας εργασίας σας (σε απευθείας σύνδεση ή εκτός σύνδεσης): ΣΗΜΕΡΑ, ΟΧΙ ΣΗΜΕΡΑ (ΑΛΛΑ ΠΡΙΝ ΜΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ).

Ξεφυλλίστε τακτικά τα μηνύματά σας στην αρχή της ημέρας και βάλτε τα αντικείμενα στον κατάλληλο δίσκο.

Αδειάστε το δίσκο TODAY και επεξεργαστείτε το περιεχόμενό του πριν το τέλος της ημέρας. Εάν είναι αδύνατο, τοποθετήστε τα υπόλοιπα έγγραφα στο δίσκο ΜΗ ΣΗΜΕΡΑ (ΑΛΛΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΣΙΓΟΥΡΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ).

Ελέγχετε τακτικά τα περιεχόμενα του δίσκου NOT TODAY (π.χ. μία φορά κάθε 2 ημέρες). Τακτοποιήστε τα έγγραφα με σειρά επείγουσας ανάγκης και σπουδαιότητας ή κατά φόρτο εργασίας. (Συμβουλή: τα διαιρέτες σημειωματάρων, οι φάκελοι manila, οι φάκελοι αρχείων ακορντεόν είναι χρήσιμοι εδώ.) Επεξεργαστείτε πρώτα εκείνα τα έγγραφα που έχουν προγενέστερη προθεσμία και αυτά που μπορούν να επιλυθούν γρήγορα, κάντε το χωρίς δισταγμό.



Θυμηθείτε ότι έχετε και ένα δίσκο ΑΡΓΑ Ή ΑΡΓΑ. Εκεί είσαι υπεύθυνος, αποφασίζεις για την παραγγελία και την προθεσμία των εγγράφων εκεί. Ρίξτε μια ματιά στα έγγραφα κάθε τόσο και επεξεργαστείτε αυτά που θεωρείτε επείγοντα/σημαντικά.

ΥΛΙΚΑ:

- 3 δίσκοι στην επιφάνεια εργασίας σας, με τις ετικέτες "ΣΗΜΕΡΑ", "ΟΧΙ ΣΗΜΕΡΑ", "ΣΥΝΤΟΜΑ". Εσωτερικά διαχωριστικά στους δίσκους «NOT TODAY» και «SOONER OR LATER» (π.χ. διαχωριστικά σημειωματάρων, φάκελοι manila, φάκελοι αρχείων ακορντεόν).

2.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Οι άνθρωποι του Gen Z γενικά δεν είναι γραμμικοί στοχαστές, κάτι που τους είναι υπέροχο όταν χρειάζεται δημιουργικότητα. Ωστόσο, ο γραμμικός προγραμματισμός της λίστας υποχρεώσεων είναι επίσης πολύ σημαντικός. Εάν ένας καθοδηγούμενος παραπονιέται ότι η επιφάνεια εργασίας του έχει πλημμυρίσει από έγγραφα, ειδικά εάν υπάρχει υποψία ότι ο καθοδηγούμενος πάσχει από ΔΕΠΥ, πρέπει να δοθεί βοήθεια. Οι μέντορες θα πρέπει να είναι διακριτικοί όταν επισημαίνουν ότι μια συστηματική διάταξη των εγγράφων προς επεξεργασία βοηθά στον προγραμματισμό. Θα πρέπει επίσης να είναι ενθαρρυντικά, να υποστηρίζουν τον καθοδηγούμενο ακόμα κι αν είναι απρόθυμοι να ακολουθήσουν μια μέθοδο που φαίνεται να απέχει πολύ από τις προσδοκίες τους.

Παραλλαγές

- Αυτή η άσκηση μπορεί να αντικατασταθεί από μια άλλη, η εστίαση της οποίας είναι να αποφύγετε να ξεχάσετε τα απαραίτητα αντικείμενα όταν φεύγετε από το σπίτι ή τον χώρο εργασίας.

Για αυτό, ο καθοδηγούμενος θα πρέπει να έχει ένα δίσκο κάπου κοντά στην είσοδο του σπιτιού του. Αυτό είναι το μέρος όπου πρέπει να φυλάξουν το κλειδί της πόρτας του γραφείου, το πορτοφόλι, το βιβλίο ημερολογίου, τα στυλό, το κλειδί του αυτοκινήτου, το κλειδί εισόδου, τη συσκευή τηλειδιοποίησης κ.λπ. . Πριν φύγει από το σπίτι στην αρχή της επόμενης μέρας, ο καθοδηγούμενος θα πρέπει να πάρει τα αντικείμενα από εδώ, ώστε να μην ξεχάσει τίποτα σημαντικό και να μην χρειάζεται να ψάξει για τα αντικείμενα σε ολόκληρο το διαμέρισμα.

Βεβαιώσεις

Είναι σημαντικό να συζητάμε τακτικά την πρόοδο του καθοδηγούμενου στην αρχή, να τον ενθαρρύνουμε να συνεχίσει την εξάσκηση, να βρει εναλλακτικές λύσεις σε οποιοδήποτε πρόβλημα που σχετίζεται με την έλλειψη προσοχής (π.χ. να αποσπάται εύκολα η προσοχή, να χάνει την αίσθηση του χρόνου, να μην μπορεί να ξεκινήσει κ.λπ.) Η επιτυχία πρέπει να επαινείται και η αποτυχία πρέπει να γίνεται αποδεκτή με υποστηρικτική διάθεση. Ο μέντορας θα πρέπει να εξηγήσει ότι η διεύρυνση του εύρους προσοχής απαιτεί επιμονή και αυτοπειθαρχία από την πλευρά του καθοδηγούμενου, μαζί με συνεχή εξάσκηση.

2.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Βίντεο μικροεκμάθησης

«ΓΙΑΤΙ Η ΥΠΟΜΟΝΗ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ;»

Σε αυτό το βίντεο, ο Όλιβερ Μπερκ, ένας σύγχρονος Βρετανός συγγραφέας και δημοσιογράφος, παρουσιάζει μια παρουσίαση στο TEDx σχετικά με το γιατί είναι απαραίτητο να αναπτύξουμε υπομονή.



2.6. ΠΟΡΟΙ

Sachar, D.B. (2012). *Achieving Success with ADHD: Secrets from an Afflicted Professor of Medicine* [online]. Διαθέσιμο από: <https://www.freepsychotherapybooks.org/ebook/achieving-success-with-adhdsecrets-from-an-afflicted-professor-of-medicine/>

Taylor, J. Ph.D. (2023). *The Power of Patience for Positive Life Change*. *Psychology Today* [online]. Διαθέσιμο από: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-of-prime/202306/the-power-of-patience-for-positive-life-change>

3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΡΟΧΟΥ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <p>1. διαχείριση χρόνου 2. αυτογνωσία</p>	 <p>Διάρκεια</p> <p>45 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά/Ζευγάρια/Ομαδικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αυτοστοχασμός Ταξινόμηση</p>
--	--	---	---

3.1 ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να προβληματιστεί σχετικά με την κατανομή της παρουσίας σας και να εστιάσετε σε βασικούς τομείς της ζωής σας, είτε το βρίσκετε εξαιρετικό είτε χρειάζεστε λίγη προσαρμογή, και να συνειδητοποιήσετε την προσωπική σας ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Το να κατανοήσετε ποιοι είναι οι τρέχοντες ρόλοι στους οποίους αφιερώνετε περισσότερη προσοχή, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε μια υγιή και αρμονική ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

3.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν τους προσωπικούς ρόλους που βρίσκετε πραγματικά σημαντικούς στη ζωή σας. Ένας τέτοιος παράγοντας είναι για παράδειγμα οι προσδοκίες της κοινωνίας, το φύλο, η ηλικία, τα προσόντα, οι οικογενειακές παραδόσεις, η κουλτούρα στο χώρο εργασίας κ.λπ.

Όλα είναι σημαντικά, επομένως για να έχετε ισορροπία και αρμονία μακροπρόθεσμα στη ζωή σας, καλό είναι να φροντίσετε να έχετε περισσότερους ρόλους. Με λίγους μόνο ρόλους που σχετίζονται με την εργασία, η αυτοεκτίμησή σας εξαρτάται πάρα πολύ από την επαγγελματική επιτυχία. Σίγουρα, η επαγγελματική σταδιοδρομία παρέχει εισόδημα, θετική αυτοαξιολόγηση, κα-

τάσταση. Αλλά σε περίπτωση που η καριέρα σας δεν είναι ασφαλής ή αντιμετωπίζετε δυσκολίες που σχετίζονται με τη δουλειά, μπορεί να οδηγήσει σε οικονομικά και συναισθηματικά προβλήματα, υποταγή.

Όσο πιο ποικιλόμορφος και πιο σύνθετος είναι ο χάρτης ρόλων σας, τόσο περισσότερη σταθερότητα και ανθεκτικότητα έχετε στη ζωή σας. Όταν περνάτε μια δύσκολη περίοδο ή αντιξοότητες σε ένα τομέα, οι θετικές εμπειρίες και η αυτοεκτίμηση που προκύπτουν από άλλους τομείς και κοινωνικούς ρόλους μπορούν να αντισταθμίσουν τη διάθεσή σας και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή σας (π.χ. η αξιόπιστη φίλη, η αγαπημένη αδερφή/αδελφός, ο αφοσιωμένος εθελοντής, ο ευκίνητος δρομέας κ.λπ.). Οι ψυχολόγοι αποκαλούν αυτό το θετικό αποτέλεσμα μεταφοράς «εμπλουτισμό της επαγγελματικής ζωής».

Δεν είναι εύκολο να ζεις μια υγιή ιδιωτική ζωή και να έχεις επιτυχία στην εργασία ταυτόχρονα, αλλά η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι το κλειδί για την ανάπτυξη μιας ψυχικά και σωματικά εξίσου βιώσιμης, επιτυχημένης ζωής.

Μόλις ληφθούν υπόψη και οπτικοποιηθούν οι κοινωνικοί σας ρόλοι, θα σας βοηθήσει να δείτε εάν η διαχείριση του χρόνου σας και η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι καλές ή χρειάζονται κάποια προσαρμογή.

Οι νέοι επαγγελματίες μπορεί να θεωρηθούν ιδιαίτερα άξιο προσοχής την ισορροπία μεταξύ της ιδιωτικής ζωής και της εργασίας τους, καθώς οι διαδικτυακές ή υβριδικές θέσεις εργασίας μπορεί να εγείρουν ζητήματα συνόρων (υπάρχει ειδική άσκηση αφιερωμένη σε αυτό το θέμα στο Κεφάλαιο 6) και την ανάπτυξη κοινωνικών μέσων εργασίας. Οι συνδέσεις και το υποστηρικτικό συλλογικό κλίμα μπορεί να είναι δύσκολο σε τέτοια περιβάλλοντα.

Επιπλέον, οι κοινωνικές προσδοκίες μπορεί να υπερτονίζουν τη σημασία του εισοδήματος, οδηγώντας τους νέους να θυσιάσουν την υγεία και την ευτυχία για να κερδίσουν γρήγορα προαγωγές.

3.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Καταιγισμός ιδεών για τους προσωπικούς σας ρόλους

Αφιερώστε 5 λεπτά για να ολοκληρώσετε την ακόλουθη πρόταση με όσους τρόπους (με όσους ρόλους) μπορείτε να σκεφτείτε, στοχεζόμενοι την τρέχουσα ζωή σας. Αφήστε τις σκέψεις σας να ρέουν ελεύθερες, χωρίς κρίση.

- «Εγώ, ως...» (π.χ. ο συγγραφέας αντιγραφής)
- «Εγώ, ως...» (π.χ. ο καβαλάρης)
- «Εγώ, ως...» (η ταϊστρα των αδέσποτων σκύλων)

Σκεφτείτε ρόλους που σχετίζονται με διάφορους τομείς (επαγγελματικός, με χόμπι, κοινωνικός, οικογενειακός, ΕΚΕ, πνευματικός κ.λπ.)

ΒΗΜΑ 2: Δημιουργήστε το αποθετήριο των προσωπικών σας ρόλων

Παρακαλούμε, συνδέστε κάθε προσδιορισμένο ρόλο με ένα τομέα της ζωής σας. (π.χ. συγγραφέας αντιγράφων – επαγγελματική ζωή · ιππέας – χόμπι ή σωματική ευεξία · ο τροφοδότης σκύλων – εθελοντισμός ή ΕΚΕ)

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω πρότυπο που θα σας βοηθήσει να λάβετε υπόψη τους διαφορετικούς κοινωνικούς σας ρόλους και να σχεδιάσετε τον «τροχό της τρέχουσας ζωής σας». (Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε τη δική σας εικόνα/πρότυπο, απλά επιλέξτε οκτώ προσωπικούς ρόλους που θεωρείτε πιο σημαντικούς στη ζωή σας, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.) Τοποθετήστε τους κατά μήκος του κύκλου ενός τροχού σε ίσες αποστάσεις.

Θεωρήστε το κέντρο του κύκλου ως «ορίγο» ή μηδέν, ενώ οι άξονες (γραμμές) που οδηγούν σε κάθε προσωπικό ρόλο αντιπροσωπεύουν μια κλίμακα από το 0 έως το 10. Για παράδειγμα, η χαμηλότερη δυνατή τιμή στον άξονα «οικογένειας» είναι 0, και το υψηλότερο είναι 10.

ΒΗΜΑ 3: Δημιουργήστε τον Τροχό της τρέχουσας ζωής σας

Αποφασίστε πόσο σημαντικός είναι ο καθένας από τους προσωπικούς σας ρόλους (περιοχές) για εσάς, βαθμολογήστε από 0 έως 10. Βάλτε το επιλεγμένο σημάδι (ποσοστό) στον αντίστοιχο άξονα (γραμμή). (Βλ. Παράρτημα 1α)

ΒΗΜΑ 4: Συνδέστε τις τελείες

Όταν τελειώσετε με την αξιολόγηση της σημασίας των διαφορετικών ρόλων/τομέων που υπάρχουν στη ζωή σας, συνδέστε τα σημάδια και ρίξτε μια ματιά στον νέο, κάπως παραμορφωμένο κύκλο. Σκεφτείτε το. (Βλ. Παράρτημα 1β)

ΒΗΜΑ 5: Συζητήστε για τον τροχό σας με τους συνομηλίκους σας

Εάν μπορείτε, σε ένα ζευγάρι ή μια ομάδα, κάντε συγκρίσεις. Έχετε δώσει παρόμοια σημασία στους ίδιους ρόλους ή τομείς ή υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των λιστών σας; Όταν συνδέατε τα σημάδια, είχατε ένα περισσότερο ή λιγότερο κανονικό κύκλο ή ένα πολύ παραμορφωμένο;

ΒΗΜΑ 6: Αναστοχασμός

Αναλογιστείτε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Είναι πραγματικά λιγότερο σημαντικοί οι ρόλοι/τομείς που είναι λιγότερο σημαντικοί για εσάς; Ή μήπως δεν μπορείτε να αφιερώσετε αρκετό χρόνο για αυτούς αυτή τη στιγμή;
- Ο τροχός της ζωής που σχεδιάσατε είναι ένας γενικευμένος/σταθερός τροχός ή ισχύει μόνο για την παρούσα στιγμή, λόγω ορισμένων εξωτερικών παραγόντων;
- Εάν παρατηρήσετε ότι ο τροχός σας είναι πολύ ανισορροπημένος, είναι σημάδι ότι η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής θα μπορούσε να είναι καλύτερη. Ψάξτε γύρω σας για τέτοιες παρούσες προτεραιότητες που μπορούν να βελτιώσουν την ισορροπία κατά κάποιο τρόπο, έστω και μόνο προς το παρόν. Μην ξεχνάτε, οι αλλαγές στη ζωή σας αλλάζουν και την οπτική του τροχού σας.
- Επιστρέφοντας στη γενικευμένη εικόνα, χρειάζεστε αλλαγές στη διαχείριση του χρόνου σας γενικά; Πώς σκέφτονταν οι συνομήλικοι σας για τον τροχό σας;
- Ποια βήματα θα μπορούσαν να ληφθούν για να βελτιώσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής; Τι χρόνο διαθέτετε βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα για να βελτιώσετε την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής;

3.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι μια αόριστα καθορισμένη έννοια. Το λεξικό της Οξφόρδης λέει ότι είναι ο χρόνος που αφιερώνουμε κάνοντας τη δουλειά μας σε σύγκριση με τον χρόνο που αφιερώνετε με την οικογένειά μας και κάνοντας πράγματα που μας αρέσουν. Πολλοί νέοι εργαζόμενοι πιστεύουν ότι το εισόδημα είναι πιο σημαντικό από οτιδήποτε άλλο, καθώς χρειάζονται ανεξαρτησία, αυτοσεβασμό, θέση. Οι μέντορες θα πρέπει να ενθαρ-

ρύνουν τη συζήτηση για διαφορετικές προσωπικές αξίες, πώς ο κατάλογος των προτιμήσεων διαφέρει από υπάλληλο σε υπάλληλο και να προτείνουν ορισμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής, εάν η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής του καθοδηγούμενου είναι προφανώς ανύπαρκτη.

Εάν το αποτέλεσμα τέτοιων συνομιλιών είναι ότι ο ίδιος ο χώρος εργασίας επηρεάζει αρνητικά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων, μπορεί να ζητηθεί από τον διευθυντή να εισαγάγει μερικά από τα ακόλουθα μέτρα:

- Υπενθυμίστε στην ομάδα σας να 'αποσυνδέσει την πρίζα'
- Δώστε στους υπαλλήλους χώρο για να συνδεθούν (χαρούμενες ώρες, πάρτι γενεθλίων κ.λπ.)
- Εκπαίδευση των εργαζομένων σχετικά με τις παροχές τους (όπως αναρρωτική άδεια, PTO)
- Check in με άμεσες αναφορές (ευημερία των εργαζομένων)
- Δώστε παράδειγμα για την ομάδα σας
- Να είστε ενήμεροι για την εταιρική κουλτούρα και τους κανόνες (ελαχιστοποιήστε την ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων)
- Σεβαστείτε τις ώρες εργασίας (μην περιμένετε υπερβολική εργασία μετά τις επίσημες ώρες εργασίας).

3.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Cooks-Campbell, A. (2023). *How to have a good work-life balance*. BetterUp, Blog, Wellbeing [online]. Διαθέσιμο από: <https://www.betterup.com/blog/how-to-have-good-work-life-balance>

OECD. (2020). *How's Life? Well-being Database* [online]. Διαθέσιμο από: <https://www.oecd.org/wise/how-s-life-23089679.htm>

Βίντεο μικροεκμάθησης

«Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ»

Σε αυτό το σύντομο βίντεο, η ομάδα περιεχομένου του Mind Tool εξηγεί σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι χρήσιμος ο Τροχός της Ζωής και πώς να τον χρησιμοποιήσετε. Μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο και να κάνετε λήψη μιας μεταγραφής σαρώνοντας τον κωδικό QR παρακάτω:



1s7hLY4xLpxz7yM99CJxv0r7Q6df_429rgDuj
wyTA260CY6e8ds_xoCPpsQAvD_BwE

3.6. ΠΟΡΟΙ

McCain, A. (2023). *20 + Vital Work- Life Balance Statistics [2023]: Is Work Life Balance Your Second Priority?* Zippia.com. Jun. 29, 2023 [online] Διαθέσιμο από:
<https://www.zippia.com/advice/work-life-balance-statistics/>

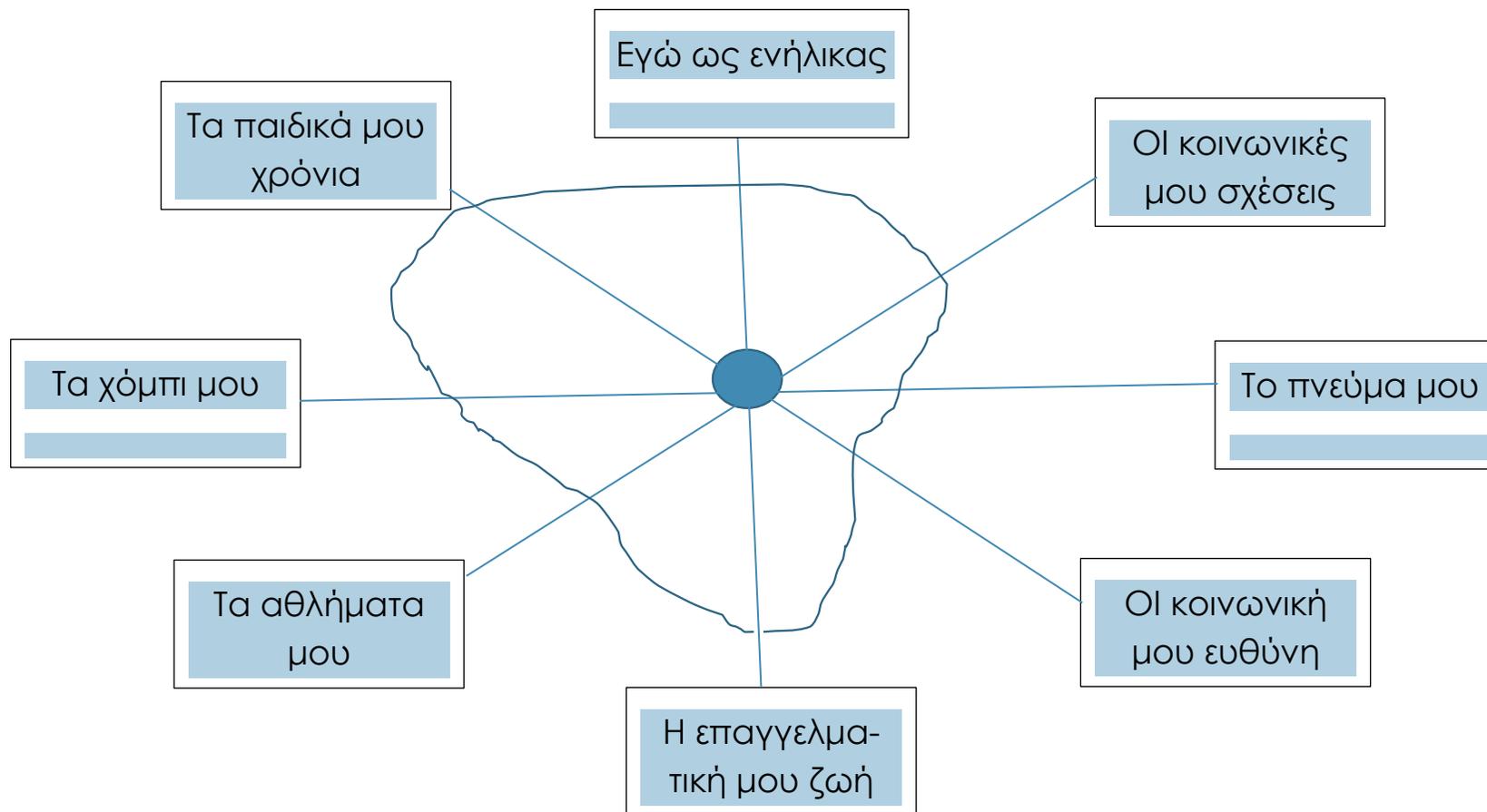
Mindset For You. (2017). Διαθέσιμο από:
https://mindset-foryou.hu/2019/06/28/munka-maganelet-es-hol-az-egyen-suly/?gclid=CjwKCAjw52mBhB5EiwA05YKo1s7hLY4xLpxz7yM99CJxv0r7Q6df_429rgDujwyTA260CY6e8ds_xoCPpsQAvD_BwE

Nemzeti Népegészségügyi Központ Egészségvonal. (2023). *Munka és agánélet egyensúlya* [online]. Διαθέσιμο από:
<https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/munka-es-maganelet-egyen-sulya.html> [accessed 31 July 2023] [egyen-suly/?gclid=CjwKCAjw52mBhB5EiwA05YKo1s7hLY4xLpxz7yM99CJxv0r7Q6df_429rgDujwyTA260CY6e8ds_xoCPpsQAvD_BwE](https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/munka-es-maganelet-egyen-sulya/?gclid=CjwKCAjw52mBhB5EiwA05YKo1s7hLY4xLpxz7yM99CJxv0r7Q6df_429rgDujwyTA260CY6e8ds_xoCPpsQAvD_BwE)

3.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ [ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΑ ΚΟΥΤΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ]



3.8 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΧΡΗΣΗ [ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΑ ΚΟΥΤΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ]



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 – ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΝΟΗΜΑ



ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΝΟΗΜΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μεγαλύτερη επιστημονική έρευνα σχετικά με τη σημασία των σχέσεων στη ζωή των ανθρώπων στην ιστορία ξεκίνησε από το Κέντρο Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ το 1938, και είναι ακόμη σε εξέλιξη. Αυτό που βρήκαν οι ερευνητές, με βάση τον τεράστιο όγκο δεδομένων που συλλέχθηκαν για σχεδόν 100 χρόνια, είναι ότι οι υγιείς σχέσεις παρατείνουν τη ζωή και βελτιώνουν σημαντικά τη σωματική και συναισθηματική ευεξία.

Οι ψυχολόγοι του οργανισμού και της εργασίας έχουν επίσης τονίσει τη σημασία των θετικών σχέσεων στην εργασία. Ένα υποστηρικτικό συλλογικό κλίμα διευκολύνει τη διαδικασία ενσωμάτωσης των νεοεισερχόμενων και βελτιώνει τη θητεία των εργαζομένων και την ικανοποίηση από την εργασία. Σύμφωνα με ένα από τα πιο γνωστά μοντέλα σχεδίασης εργασίας, γνωστό ως Model Demand-Control-Support που επεξεργάστηκε ο Karasek, η ευημερία και το επίπεδο καταπόνησης ενός εργαζομένου σε μια συγκεκριμένη εργασία εξαρτώνται από τρεις βασικές μεταβλητές: το επίπεδο του αντιληπτού ελέγχου στην εργασία (αντιληπτή αυτονομία, επιδεξιότητα και δύναμη λήψης αποφάσεων), το επίπεδο ζήτησης (π.χ. πίεση χρόνου, δυσκολία εργασίας, απαιτούμενη ψυχολογική προσπάθεια) και κοινωνική υποστήριξη (θετικές, συνεργατικές σχέσεις). Οι υποστηρικτικές σχέσεις λειτουργούν ως φραγμός έναντι των επιβλαβών συνεπειών του πολύ χαμηλού ελέγχου ή της πολύ υψηλής ζήτησης στην εργασία, διευκολύνουν την αντιμετώπιση των δυσκολιών και οδηγούν σε καλύτερες επιδόσεις.

Οι σημερινές γενιές περιηγούνται σε ένα ταχέως εξελισσόμενο κόσμο. Αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις στο χώρο εργασίας και στην προσωπική τους ζωή. Σε αυτό το πλαίσιο, η καλλιέργεια ουσιαστικών σχέσεων είναι μια ζωτική πτυχή της ευημερίας τους. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά τον ρόλο των ουσιαστικών σχέσεων στη ζωή των Gen Y και Z, τονίζοντας τη σημασία τους για τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αποφυγής εξουθένωσης και ευημερίας ως άτομα. Αυτό το κεφάλαιο χρησιμεύει στον εντοπισμό βασικών στοιχείων που συμβάλλουν σε αυτές τις ουσιαστικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένου του αυτοσεβασμού, της ενεργητικής ενσυναίσθησης, της διαχείρισης σχέσεων, της θετικής επικοινωνίας και της διαχείρισης της διαφορετικότητας. Αυτό το κεφάλαιο τονίζει τη σημασία της παροχής βοήθειας στις νεότερες γενιές να κατανοήσουν ότι οι δεξιότητες που μαθαίνονται είναι ένα μονοπάτι για ουσιαστικές σχέσεις.

Αυτοσεβασμός

Η επιδίωξη της επιτυχίας και οι πιέσεις της κοινωνίας μπορεί συχνά να οδηγήσουν τους νέους σε αμφιβολία για τον εαυτό τους. Οι υποστηρικτικές σχέσεις με μέντορες, επόπτες, συνομηλίκους και φίλους χρησιμεύουν ως υπενθύμιση ότι όλοι αντιμετωπίζουν στιγμές αμφιβολίας για τον εαυτό τους. Αναζητώντας καθοδήγηση και υποστήριξη από ουσιαστικές συνδέσεις, τα άτομα επικυρώνουν τις ικανότητές τους, χτίζουν αυτοεκτίμηση και καταπολεμούν το σύνδρομο απατεώνων (το σύνδρομο απατεώνων είναι ένα φαινόμενο συμπεριφοράς υγείας που περιγράφεται ως αμφιβολία για τη διάνοια, τις δεξιότητες ή τα επιτεύγματα μεταξύ ατόμων με υψηλές επιδόσεις).

Ενεργή Ενσυναίσθηση

Σε ένα ανταγωνιστικό κόσμο, η ενεργή ενσυναίσθηση υπερβαίνει την κατάταξη και ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία. Είτε με συναδέλφους, προϊσταμένους ή υφισταμένους, η ενεργή ενσυναίσθηση επιτρέπει στους νέους εργαζόμενους να οικοδομήσουν σχέσεις που βασίζονται στη φροντίδα, τη συμπόνια και την αμοιβαία υποστήριξη. Η καλλιέργεια της ενεργητικής ενσυναίσθησης είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της ομαδικής εργασίας, την ελαχιστοποίηση των συγκρούσεων και την καλλιέργεια μιας κουλτούρας συμμετοχής και σεβασμού.

Διαπροσωπικές δεξιότητες

Η ανάλυση προσωπικού δικτύου είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για διαπροσωπικές δεξιότητες. Εντοπίζοντας κίνητρα, εμπνευσμένες και υποστηρικτικές συνδέσεις μέσα στα δίκτυά τους, τα άτομα μπορούν να επικεντρώσουν τις προσπάθειές τους σε σχέσεις που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία. Αυτή η προσέγγιση δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να συμβάλλουν στην επιτυχία και την ευημερία των δικτυακών τους συνδέσεων, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό οικοσύστημα.

Επικοινωνία

Η κατανόηση της φυσικής επικοινωνίας και του στυλ ομαδικής εργασίας κάποιου είναι ζωτικής σημασίας. Η αναγνώριση των δυνατοτήτων και των προτιμήσεών τους στην επικοινωνία επιτρέπει στα άτομα να προσαρμόζουν αποτελεσματικά τις αλληλεπιδράσεις τους με συναδέλφους και ανωτέρους. Η αποτελεσματική και το πιο σημαντικό θετική επικοινωνία αποτελεί το θεμέλιο των ουσιαστικών σχέσεων. Η θετική επικοινωνία χτίζει εμπιστοσύνη, ενθαρρύνει τον ανοιχτό διάλογο και ελαχιστοποιεί τις συγκρούσεις, συμβάλλοντας σε μια πιο υγιή εργασιακή ατμόσφαιρα. Λάβετε υπόψη σας ότι η επικοινωνία είναι μια δεξιότητα που χρησιμοποιούμε καθημερινά, παίζει καθοριστικό ρόλο στις σχέσεις μας και τελικά διαμορφώνει την ποιότητα της ζωής μας.

Διαχείριση Διαφορετικότητας

Η διαχείριση της διαφορετικότητας είναι ζωτικής σημασίας στο περιβάλλον εργασίας πολλών γενεών των Gen Y και Z. Η δημιουργία γεφυρών μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, διαφορετικού υπόβαθρου και διαφόρων προσωπικοτήτων προάγει την αμοιβαία μάθηση και προωθεί την ανάπτυξη. Τα άτομα μπορούν να αξιοποιήσουν τη σοφία, την εμπειρία και τις μοναδικές προοπτικές των συναδέλφων τους, προωθώντας την καινοτομία και τη συνεργασία. Για να ενισχύσουμε τις απαιτούμενες δεξιότητες για να έχουμε ουσιαστικές σχέσεις με άλλες γενιές προσφέρουμε μια μεγάλη πρόκληση.

"Αν κάνεις καλή δουλειά για τους άλλους, θεραπεύεις ταυτόχρονα τον εαυτό σου, γιατί μια δόση χαράς είναι πνευματική θεραπεία. Ξεπερνά όλα τα εμπόδια ».

Εντ Σάλιβαν

1. ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ενεργητική ενσυναίσθηση 2. θετική επικοινωνία 3. διαχείριση της διαφορετικότητας 	 <p>Διάρκεια</p> <p>60 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ομάδα</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Άσκηση αλληλεπίδρασης (παιχνίδι ρόλων)</p>
--	--	--	---

1.1 ΣΚΟΠΟΣ

Σκεφτείτε το κλίμα στο χώρο εργασίας σας. Χαρακτηρίζεται από ενεργητική ενσυναίσθηση και αμοιβαία αποδοχή; Εσείς και οι συνάδελφοί σας συμβάλλετε ενεργά σε ένα περιβάλλον εργασίας χωρίς αποκλεισμούς που βασίζεται στη συνεργασία και τον σεβασμό;

Ο σκοπός της άσκησης «Εναλλαγή ενσυναίσθησης» είναι να αναπτύξει και να ενισχύσει τις δεξιότητες ενεργητικής ενσυναίσθησης. Αυτή η άσκηση στοχεύει να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις προοπτικές των συναδέλφων σας και να γίνετε εποικοδομητικό μέρος μιας κουλτούρας στο χώρο εργασίας που χαρακτηρίζεται από διαφάνεια και αμοιβαία κατανόηση.

1.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Η ενεργή ενσυναίσθηση είναι μια κρίσιμη δεξιότητα στον σύγχρονο χώρο εργασίας. Η κατανόηση των συναισθημάτων, των προκλήσεων και των προοπτικών των άλλων όχι μόνο βελτιώνει την ομαδική εργασία και τη συνεργασία, αλλά δημιουργεί επίσης ένα περιβάλλον εργασίας που να περιλαμβάνει και να υποστηρίζει περισσότερο.

- **Χτίζοντας Μύες Ενσυναίσθησης:** Όπως κάθε δεξιότητα, η ενσυναίσθηση βελτιώνεται με την εξάσκηση. Η εναλλαγή ρόλων και το παιχνίδι ρόλων μεταξύ των συναδέλφων μπορούν να προσφέρουν την ευκαιρία να ασκήσετε τους «μύες» της ενσυναίσθησής σας. Οι συμμετέχοντες

μπαινούν ενεργά στα παπούτσια των άλλων, γεγονός που εμβαθύνει την ικανότητά τους να κατανοούν τους συναδέλφους τους από διαφορετικά υπόβαθρα και ρόλους.

- **Βελτιωμένη επικοινωνία:** Βιώνοντας διαφορετικά σενάρια, θα μάθετε να επικοινωνείτε πιο αποτελεσματικά και ευαίσθητα με τους συνομηλικούς σας.
- **Επίλυση συγκρούσεων:** Η ενσυναίσθηση είναι ένα βασικό εργαλείο για την επίλυση συγκρούσεων και την αντιμετώπιση προβλημάτων στο χώρο εργασίας.
- **Πολιτισμική ευαισθησία:** Μπορείτε να αποκτήσετε γνώσεις για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν συνάδελφοι από διαφορετικά υπόβαθρα.
- **Δημιουργία ομάδας:** Το παιχνίδι ρόλων προωθεί ισχυρότερες σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας, οδηγώντας σε μια πιο συνεκτική και παραγωγική ομάδα.

1.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Συνιστάται ανεπιφύλακτα να διεξάγετε παιχνίδια ρόλων με συνεπή καθοδήγηση μέντορα. Αυτό βοηθά στην αποτροπή των συμμετεχόντων από το να κολλήσουν σε ευαίσθητα σενάρια, αποφεύγοντας έτσι τα αρνητικά αποτελέσματα. Ένας ικανός μέντορας μπορεί να κατευθύνει αποτελεσματικά τους συμμετέχοντες σε ακριβείς εκτιμήσεις καταστάσεων, διευκολύνοντας πολύτιμα μαθήματα για όλους τους εμπλεκόμενους.

ΒΗΜΑ 1: Προετοιμασία

Ετοιμάστε κάρτες σημειώσεων (μία για κάθε συμμετέχοντα) και στυλό. Εάν το βρείτε χρήσιμο, εφαρμόστε το πρότυπο που έχουμε αναπτύξει για τη δημιουργία σεναρίων, το οποίο θα βρείτε μετά το κεφάλαιο. Το πρότυπο υποστηρίζει τη σκέψη και συμβάλλει στη δημιουργία περισσότερο ή λιγότερο ομοιόμορφων, σε βάθος περιγραφών πρακτικής κατάστασης.

ΒΗΜΑ 2: Συγγραφή σεναρίων

Κάθε συμμετέχων θα χαράξει ένα σενάριο ή πρόκληση που σχετίζεται με την εργασία που αντιμετώπισε ή παρατήρησε πρόσφατα. Το σενάριο θα πρέπει ιδανικά να περιλαμβάνει/περιλαμβάνει κάποιον από διαφορετικό υπόβαθρο, τμήμα ή ρόλο. Να είστε συγκεκριμένοι και σαφείς στην περιγραφή της κατάστασης.

Πριν δημιουργήσουν τα σενάρια, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εντοπίσουν και να συμφωνήσουν σε ευαίσθητα θέματα που δεν μπορούν να συμπεριληφθούν στο παιχνίδι της κατάστασης. Όλοι δικαιούνται να αποκλείσουν οποιοδήποτε θέμα χωρίς να αιτιολογήσουν.

ΒΗΜΑ 3: Ανάμιξη σεναρίων

Συλλέξτε όλα τα γραπτά σενάρια και τοποθετήστε τα σε ένα καπέλο ή δοχείο.

ΒΗΜΑ 4: Ανταλλαγή ενσυναίσθησης

Κάθε συμμετέχων θα επιλέξει τυχαία ένα σενάριο από το κοντέινερ. Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να επιλέξουν το δικό τους σενάριο.

ΒΗΜΑ 5: Παιχνίδι ρόλων

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει τώρα να συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι ρόλων με βάση το σενάριο που έχουν επιλέξει. Θα πρέπει να φανταστούν τον εαυτό τους στη θέση του ατόμου που αντιμετωπίζει την πρόκληση και να παίξουν μια συζήτηση ή μια κατάσταση που σχετίζεται με το σενάριο.

Οι ακριβείς κανόνες του παιχνιδιού ρόλων μπορούν να αναπτυχθούν από τους ίδιους τους συμμετέχοντες, λαμβάνοντας υπόψη το μέγεθος της ομάδας, τον διαθέσιμο χρόνο και άλλες πτυχές. Είναι δυνατό για ένα συμμετέχοντα να αντιδράσει σε αυτό που περιγράφεται στο σενάριο, αλλά είναι επίσης δυνατό να μοντελοποιήσει το πρόβλημα και την πιθανή λύση του σε ένα παιχνίδι ρόλων πολλών παικτών.

ΒΗΜΑ 6: Αναστοχασμός και συζήτηση

Μετά το παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναλογιστούν την εμπειρία τους. Συζητήστε ομαδικά τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- «Τι μάθατε για τις προκλήσεις και τα συναισθήματα του κύριου ηθοποιού του σεναρίου;»
- «Πώς σου φάνηκε να μπαίνεις στα παπούτσια κάποιου άλλου;»
- «Αλλάξε αυτή η άσκηση την οπτική σας για την κατάσταση;»

Σκεφτείτε αν έχετε βιώσει παρόμοια συναισθήματα σε μια σχετική κατάσταση στο παρελθόν. Εκφράστε, αν έχετε νιώσει κάτι κοινό με το άλλο άτομο.

ΒΗΜΑ 7: Τροφή για σκέψη

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συζητήσουν τις ιδέες και τις παρατηρήσεις τους με την ομάδα. Μοιραστείτε τι έχετε μάθει για τη διαφορετικότητα, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άλλοι και πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να βελτιώσει την ομαδική εργασία και την κατανόηση στο χώρο εργασίας.

ΒΗΜΑ 8: Επαναλάβετε

Επαναλάβετε το παιχνίδι με νέα σενάρια, αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους και σενάρια για να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητες ενσυναίσθησης.

ΒΗΜΑ 9: Ομαδική ορμή κλεισίματος

Στο βήμα κλεισίματος της ομάδας, κάθε συμμετέχων ενθαρρύνεται να εκφράσει ευγνωμοσύνη, να μοιραστεί ιδέες, να συζητήσει πρακτικές εφαρμογές, να αναλογιστεί

την εμπειρία, να συγκεντρώσει σχόλια, να δεσμευτεί για δράση και να σκιαγραφήσει ένα σχέδιο παρακολούθησης για συνεχή ανάπτυξη.

ΥΛΙΚΑ:

- Πρότυπα για σενάρια
- Κάρτες σημειώσεων
- Στυλό
- Καπέλο ή δοχείο για επιλογή σεναρίου.

1.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Επιδιώξτε να επιτύχετε υψηλό επίπεδο διαφορετικότητας εντός της ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η κατάταξη, η θέση, η εκπαίδευση και το πολιτιστικό υπόβαθρο.

Δώστε έμφαση στη σημασία της ανοιχτόμυαλης στάσης και των μη επικριτικών στάσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.

1.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Gladwell M. (2020). *Μιλώντας με ξένους: Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τους ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε*. Βιβλία πιγκουίνων.

Βίντεο μικροεκμάθησης

«Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ»

Για να μάθετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ενσυναίσθηση, σαρώνοντας τον παρακάτω κωδικό QR:



«ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ; - ΕΥΤΥΧΙΑ»

Για περισσότερες πληροφορίες, σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω:



1.6.ΠΟΡΟΙ

Bravata D.M. et al. (2020). *Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review*. *J Gen Intern Med*, 35(4), pp.1252-1275.

Daniels, K., Le Blank M. P. & Davis, M. (2014). *The Models that Made Job-design*. In: Peeters, M. C. W., De Jonge, J., & Taris, T. W. (Eds.). (2014). *An introduction to contemporary work psychology*. First edition. Wiley Blackwell.

Jamil Z (2021). *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World*. Little Brown Book Group.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ΑΥΤΗ Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ;

ΧΡΕΙΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΙ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ;

ΕΙΧΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΝ;

ΠΩΣ ΕΝΙΩΘΕΣ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ;



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



2. ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ EXPLORER CHALLENGE

 <p>Δεξιότητες στο επίκεντρο</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. διαπροσωπικές δεξιότητες 2. διαχείριση της διαφορετικότητας 	 <p>Διάρκεια</p> <p>30 έως 45 λεπτά για την ανάλυση δικτύου</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Μονοφωνία</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ Αυτοστοχασμός</p>
--	---	--	--

2.1 ΣΚΟΠΟΣ

Είστε ικανοποιημένοι από τις εργασιακές σας σχέσεις; Θα θέλατε να κάνετε περισσότερες συνδέσεις ή να έχετε περισσότερους υποστηρικτικούς συναδέλφους; Θα θέλατε να κάνετε ακόμα μεγαλύτερη χρήση των δυνατοτήτων που είναι εγγενείς στις σχέσεις σας;

Ο σκοπός του "Connections Explorer Challenge" είναι να σας βοηθήσει να επεκτείνετε και να εμπλουτίσετε τις επαγγελματικές σας συνδέσεις και τα προσωπικά σας δίκτυα στο χώρο εργασίας, προωθώντας έτσι την εξέλιξη της σταδιοδρομίας σας.

2.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Η καλλιέργεια ενός ισχυρού επαγγελματικού δικτύου είναι απαραίτητη για την επαγγελματική ανέλιξη και την προσωπική ανάπτυξη, ειδικά όταν βρίσκεστε στην αρχή της επαγγελματικής σας πορείας. Αυτή η άσκηση προσφέρει τα ακόλουθα οφέλη για τις νέες γενιές στον χώρο εργασίας και όχι μόνο:

- **Βελτιωμένες δεξιότητες δικτύωσης:** Βελτιώστε τις ικανότητες δικτύωσης αναζητώντας ενεργά νέες συνδέσεις.
- **Ευκαιρίες καριέρας:** Ένα μεγαλύτερο και πιο διαφοροποιημένο δίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε νέες ευκαιρίες σταδιοδρομίας, καθοδήγηση και συμβουλές σταδιοδρομίας.

- **Ανταλλαγή γνώσης:** Η συνάντηση με συναδέλφους από διάφορα τμήματα ενισχύει την ανταλλαγή γνώσεων. Η αξιοποίηση δικτύων για μάθηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων μπορεί να επιταχύνει την πρόοδο της σταδιοδρομίας.
- **Προσωπική ανάπτυξη:** Η οικοδόμηση ουσιαστικών σχέσεων στο χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη εργασιακή ικανοποίηση και αίσθηση του ανήκειν.

2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Τι θα λέγατε για τις τρέχουσες επαγγελματικές σας συνδέσεις;

Σκεφτείτε τις σημερινές σας σχέσεις που θα μπορούσαν να ωθήσουν την καριέρα σας μπροστά.

- Ποιοι είναι οι βασικοί παίκτες στο δίκτυό μου;
- Και ποιον μπορεί να χρειαστεί να συμπεριλάβω για να ενισχύσω την αμοιβαία υποστήριξη και να οδηγήσω προς τους στόχους μου;

Το πρότυπο που παρέχεται μετά από αυτήν την άσκηση (Ορισμός του τρέχοντος δικτύου μου) θα σας βοηθήσει να κάνετε τα αρχικά βήματα για την ανάλυση του προσωπικού σας δικτύου:

- a. **Άνθρωποι που με εμπνέουν** (π.χ. με τις ιδέες τους ή το δικό τους παράδειγμα).

- b. **Άτομα που με υποστηρίζουν** (π.χ. με τις γνώσεις/την εμπειρία, τα οικονομικά τους μέσα ή τις τεχνικές τους δεξιότητες/εργαλεία).
- c. **Άνθρωποι που ζητωκραυγάζουν για μένα** (π.χ. συναισθηματικοί υποστηρικτές, άνθρωποι που πιστεύουν σε εμένα, με ενθαρρύνουν).
- d. **Άνθρωποι που με παρακινούν** να θέλω να γίνω καλύτερος (π.χ. με θετική ή αρνητική κριτική).

ΒΗΜΑ 2: Εξερεύνηση συνδέσεων

Σκεφτείτε το τρέχον εργασιακό σας περιβάλλον και σκεφτείτε, με ποιον συνδέεστε πιο συχνά, λιγότερο συχνά ή ποτέ. Θυμηθείτε, όλοι όσοι δεν γνωρίζετε (ακόμα), είναι ένα μαύρο κουτί γεμάτο εκπλήξεις. Αξίζει να το εξερευνήσετε, ίσως ανακαλύψετε κρυμμένο θησαυρό.

Αναλάβετε δράση, ανακαλύψτε κρυμμένους πόρους και νέες δυνατότητες :

Πλησιάστε συναδέλφους με τους οποίους δεν έχετε αλληλεπιδράσει πριν. Θέστε ένα στόχο να συνδεθείτε με ένα συγκεκριμένο αριθμό συναδέλφων μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό πλαίσιο (αφιερώστε μια ειδική, όχι πολύ μεγάλη περίοδο για αυτό, η πρότασή μας είναι περίπου ένας μήνας/τέσσερις εβδομάδες). Στοχεύστε σε μια διαφορετική ομάδα συνδέσεων, συμπεριλαμβανομένων ατόμων από διαφορετικά τμήματα, ρόλους και υπόβαθρα.

Μπορεί να βρείτε το πρότυπο Network Detector χρήσιμο σε αυτό το βήμα της ανάλυσης του δικτύου σας.

ΒΗΜΑ 3: Πρακτικές συμβουλές που πρέπει να έχετε κατά νου όταν εργάζεστε για τη βελτίωση του δικτύου σας

a. Ρωτήστε τους ανθρώπους για το τι κάνουν και τι αγαπούν

Συστηθείτε, εκφράστε το ενδιαφέρον σας να μάθετε για τη δουλειά τους και ρωτήστε για τις εμπειρίες τους στην εταιρεία. Σχεδόν σε όλους αρέσει να μιλάνε για αυτό που κάνουν.

b. Αναζητήστε νέες ιδέες και κοινά σημεία

Προσκαλέστε συναδέλφους για περιστασιακές συναντήσεις για μεσημεριανό γεύμα

ή καφέ για να τους γνωρίσετε καλύτερα, να συζητήσετε κοινά ενδιαφέροντα και να μοιραστείτε εμπειρίες. Χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για να βελτιώσετε τις γνώσεις σας και να αποκτήσετε νέες προοπτικές. Ρωτώντας τους συνομηλικούς σας για τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι τους μπορεί να αποκαλύψει νέα σημεία σύνδεσης μεταξύ σας, ενισχύοντας καλύτερες σχέσεις. Τα κοινά ενδιαφέροντα συχνά χρησιμεύουν ως θεμέλιο για την οικοδόμηση ισχυρών επαγγελματικών σχέσεων.

Μην ξεχνάτε να σέβεστε τα τοπικά κοινωνικά έθιμα για να βεβαιωθείτε ότι οι αλληλεπιδράσεις σας γίνονται αντιληπτές ως σεβαστές και όχι ενοχλητικές ή ενοχλητικές. Πριν απευθύνετε μια πρόσκληση για μεσημεριανό γεύμα ή καφέ, συμμετάσχετε σε μια ελαφριά συζήτηση (μικρή κουβέντα) για να μεταφέρετε τις μοναδικές σας προθέσεις να καλλιεργήσετε επαγγελματικές και συλλογικές σχέσεις.

c. Βγείτε από τη φούσκα

Συμμετέχετε σε διατμηματικές συναντήσεις. Συμμετέχετε ενεργά σε συναντήσεις ή εκδηλώσεις που περιλαμβάνουν πολλά τμήματα ή ομάδες. Αυτό παρέχει ευκαιρίες για να γνωρίσετε νέους ανθρώπους και να αποκτήσετε γνώσεις για διάφορες πτυχές του οργανισμού. Αυτά μπορεί να είναι επίσημα και μη επίσημα γεγονότα.

d. Γίνετε μέλος μιας Επιτροπής ή Πρωτοβουλίας Εργασιακού Χώρου ανώτερου σκοπού

Εξερευνήστε και συμμετάσχετε σε επιτροπές, ομάδες ή πρωτοβουλίες στο χώρο εργασίας που ευθυγραμμίζονται με τα ενδιαφέροντά σας. Αυτός είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να συνδεθείτε με συναδέλφους που μοιράζονται τα πάθη σας.

e. Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό: Reflect και Expand

Ελέγχετε περιοδικά την πρόδοό σας και σκεφτείτε πώς έχει αναπτυχθεί το δίκτυό

σας. Προσδιορίστε τυχόν κενά ή περιοχές όπου θα θέλατε να επεκταθείτε περαιτέρω.

Μην ξεχνάτε: η επέκταση του δικτύου σας είναι απαραίτητη για μακροπρόθεσμες ευκαιρίες καριέρας και για μια γεμάτη ζωή εμπλουτισμένη από γνήσιες συνδέσεις. Αυτή η άσκηση χρησιμεύει για την ενίσχυση τόσο της προσωπικής όσο και της επαγγελματικής ανάπτυξης.

Χρειαζονται ΥΛΙΚΑ:

- Πρότυπο ανάλυσης δικτύου.
- Σημειωματάριο ή ψηφιακό έγγραφο για την παρακολούθηση του δικτύου σας, ειδικά των νέων συνδέσεων.

2.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Οι μέντορες μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση σχετικά με τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων δικτύωσης και στρατηγικών για την οικοδόμηση σχέσεων.

Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να βγουν έξω από τις ζώνες άνεσής τους και να πλησιάσουν συναδέλφους από διαφορετικά τμήματα ή υπόβαθρα.

2.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Ferrazzi, K. (2014). *Ποτέ μην τρώτε μόνοι: Και άλλα μυστικά για την επιτυχία, μία σχέση τη φορά*. Penguin Books Ltd.

Μικρομάθηση

«Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ»

Η δικτύωση είναι μια από τις πιο κρίσιμες δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχία. Για περισσότερες πληροφορίες, σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω:



2.6 ΠΟΡΟΙ

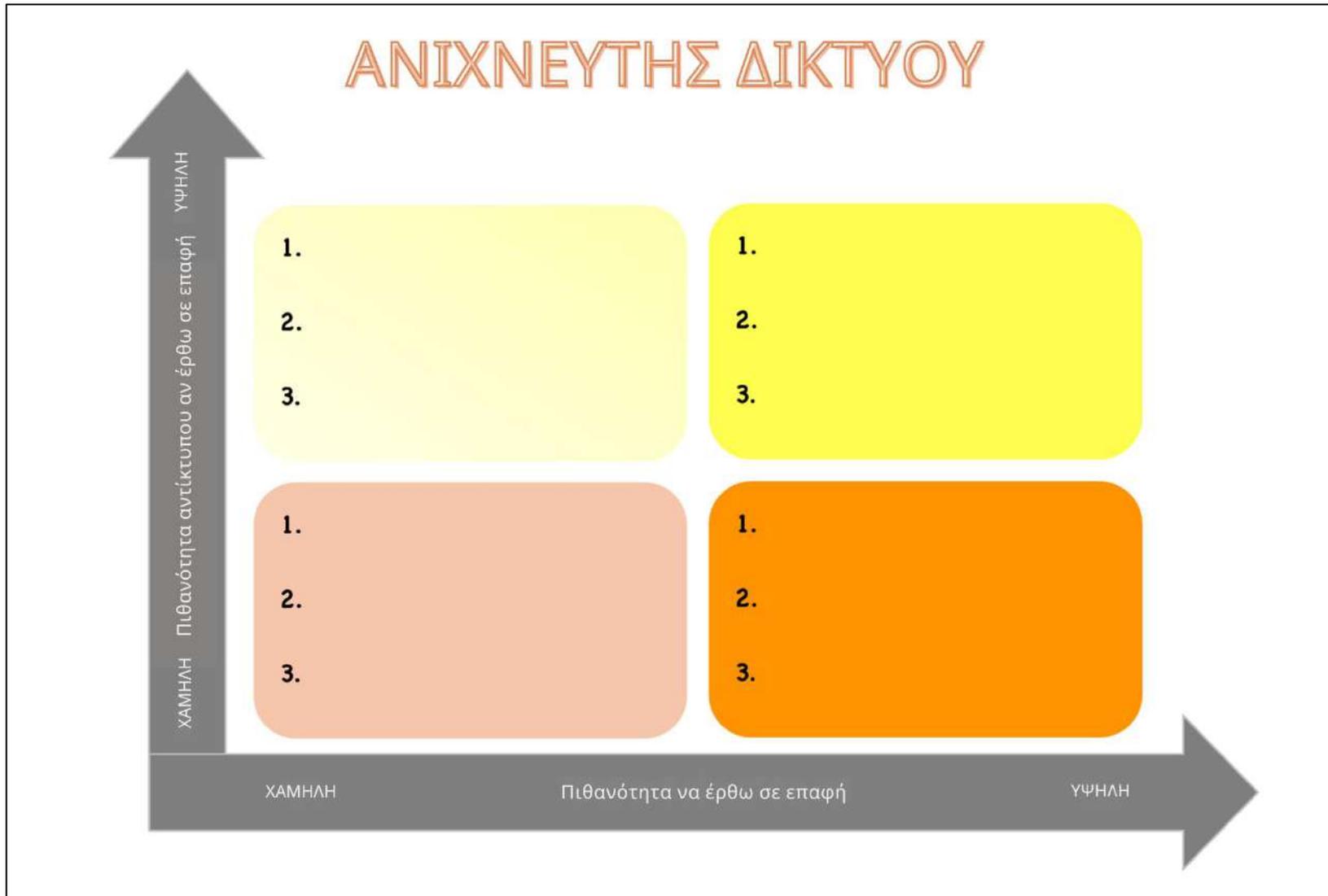
Fernandez, J. and Velasquez, L. (2021). *5 Relationships You Need to Build a Successful Career*. Harvard Business Review. Διαθέσιμο από: <https://hbr.org/2021/06/5-relationships-you-need-to-build-a-successful-career>

2.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΤΡΕΧΟΝΤΟΣ ΔΙΚΤΥΟΥ ΜΟΥ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΜΟΥ

1.	ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΜΕ ΕΜΠΝΕΟΥΝ	ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ	1.
2.			2.
3.			3.
1.	ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΜΕ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ	ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ/Η	1.
2.			2.
3.			3.

2.8 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΑΝΙΧΝΕΥΤΗ ΔΙΚΤΥΟΥ



3. CHALLENGE ΘΕΤΙΚΟΥ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ενεργητική ενσυναίσθηση 2. θετική επικοινωνία 3. διαπροσωπικές δεξιότητες 	 <p>Διάρκεια</p> <p>10-15 λεπτά ανά προκλητικό μήνυμα</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αυτο-εξάσκηση ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p>
---	---	--	--

3.1 ΣΚΟΠΟΣ

Έχετε βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση όπου έπρεπε να ασκήσετε εποικοδομητική κριτική σε ένα συνάδελφο, αλλά δεν ήσασταν σίγουροι πώς να την επικοινωνήσετε αποτελεσματικά;

Πώς εκφράζετε τα σχόλιά σας με τρόπο που ενθαρρύνει την ανάπτυξη χωρίς να προκαλεί προσβολή, επιτρέποντάς τους να συνεχίσουν τη δουλειά τους με ανανεωμένο ενθουσιασμό αφού λάβουν το μήνυμά σας;

Ο σκοπός του "Challenge Θετικού Μηνύματος" είναι να ενδυναμώσει τη μετάβασή σας από συνήθειες επικοινωνίας με λιγότερο θετική διεκδίκηση σε μια πιο ισορροπημένη και αποτελεσματική προσέγγιση σε πραγματικές καταστάσεις στο χώρο εργασίας. Αυτή η άσκηση αυτοεξάσκησης σας προκαλεί να παρέχετε προκλητικές ειδήσεις ή κριτική ανατροφοδότηση με ειλικρίνεια διατηρώντας ένα τόνο προσανατολισμένο στην ανάπτυξη και εποικοδομητικό.

3.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Η εξισορρόπηση της ειλικρίνειας με τη θετικότητα και τη διεκδίκηση είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική επικοινωνία στο χώρο εργασίας. Αυτή η πρόκληση προσφέρει πολλά οφέλη:

- **Βελτιωμένες σχέσεις:** Προωθεί καλύτερες σχέσεις με τους συναδέλφους και τους ανωτέρους αντιμετωπίζοντας τα ζητήματα

με ειλικρίνεια, ενώ παραμένει σεβαστή και θετική.

- **Επίλυση συγκρούσεων:** Η πρόκληση σας εξοπλίζει με τις δεξιότητες για να αντιμετωπίσετε και να επιλύετε τις συγκρούσεις εποικοδομητικά.
- **Ενισχυμένη δυναμική ομάδας:** Ενθαρρύνει μια εργασιακή κουλτούρα ανοιχτής και ειλικρινούς επικοινωνίας, που οδηγεί σε βελτιωμένη ομαδική εργασία και συνεργασία.

3.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Αυτοστοχασμός

Ξεκινήστε αναλογιζόμενοι τις τρέχουσες επικοινωνιακές σας συνήθειες στον πραγματικό χώρο εργασίας σας. Εξετάστε περιπτώσεις, ορισμένες περιπτώσεις όπου μπορεί να είχατε επικοινωνήσει λιγότερο θετικά ή δυναμικά.

ΒΗΜΑ 2: Προσδιορίστε μια πρόκληση στο χώρο εργασίας

Επιλέξτε ένα πραγματικό σενάριο στο χώρο εργασίας όπου πρέπει να επικοινωνήσετε ένα προκλητικό μήνυμα. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την παροχή κριτικής ανατροφοδότησης, την αντιμετώπιση ενός λάθους ή τη συζήτηση ενός ευαίσθητου ζητήματος.

ΒΗΜΑ 3: Προετοιμάστε το μήνυμά σας

Δημιουργήστε προσεκτικά το μήνυμά σας. Εστιάστε στο να είστε ανοιχτοί και να αντιμετωπίζετε το θέμα άμεσα, διατηρώντας παράλληλα ένα θετικό και εποικοδομητικό τόνο. Χρησιμοποιήστε σαφή και συγκεκριμένα γλώσσα για να εκφράσετε τις ανησυχίες ή τα σχόλιά σας. Χρησιμοποιήστε το πρότυπο "Crafting Your Message" σε αυτό το βήμα.

Ανακαλύψτε τη σύντομη λίστα αμέσως μετά την άσκηση που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά το προκλητικό μήνυμά σας με αυτοπεποίθηση.

ΒΗΜΑ 4: Παράδοση

Παραδώστε το μήνυμά σας στον σχετικό συνάδελφο ή μέλος της ομάδας. Βεβαιωθείτε ότι επικοινωνείτε το μήνυμά σας με διαφάνεια, αλλά και ότι ενσωματώνετε θετικά και υποστηρικτικά στοιχεία. Για παράδειγμα, εάν αντιμετωπίζετε ένα ζήτημα απόδοσης, μπορείτε να πείτε, "Εκτιμώ την αφοσίωσή σας στο έργο και πιστεύω ότι με μερικές προσαρμογές, μπορούμε να επιτύχουμε ακόμα καλύτερα αποτελέσματα." Ή ξεκινήστε έτσι:

- «Μου αρέσει να συνεργάζομαι μαζί σου εξαιτίας σου...»
- «Εκτιμώ μέσα σου το...»
- «Αυτό που θαυμάζω στη δουλειά σου είναι...»

Προκειμένου να καλλιεργηθεί μια αρμονική ατμόσφαιρα εργασίας σε μια ομάδα, είναι πιο αποτελεσματικό να οικοδομήσουμε τις συλλογικές μας προσπάθειες γύρω από τα δυνατά σημεία του κάθε ατόμου και να τα αναγνωρίζουμε ειλικρινά. **Σημειώστε, δεν πρόκειται για αδικαιολόγητους επαίνους ή κολακείες! Έχει να κάνει με την αναγνώριση της πραγματικής συμπεριφοράς που βασίζεται στην απόδοση.**

ΒΗΜΑ 5: Λάβετε σχόλια

Μετά την παράδοση του μηνύματός σας, να είστε ανοιχτοί σε σχόλια από τον

παραλήπτη. Ενθαρρύνετε τα να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το μήνυμα.

ΒΗΜΑ 6: Αυτοαξιολόγηση

Σκεφτείτε την παράδοση του μηνύματός σας και την απάντηση του παραλήπτη. Αξιολογήστε πόσο αποτελεσματικά εξισοροπήσατε την ειλικρίνεια με τη θετικότητα και τη διεκδίκηση.

ΒΗΜΑ 7: Συνεχής Βελτίωση

Με βάση την αυτοαξιολόγησή σας, προσαρμόστε την επικοινωνιακή σας προσέγγιση όπως χρειάζεται. Εξασκηθείτε συνεχώς στην παράδοση προκλητικών μηνυμάτων με ισορροπημένο τρόπο.

ΥΛΙΚΑ:

- Κρατήστε ένα σημειωματάριο ή χρησιμοποιήστε ένα ψηφιακό έγγραφο για να συνθέσετε το απαιτητικό μήνυμά σας και να σημειώσετε το αποτέλεσμα του στυλ επικοινωνίας σας και τον αντίκτυπό του.

3.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Οι μέντορες μπορούν να ενθαρρύνουν τους καθοδηγούμενους να αναλάβουν την πρόκληση και να προσφέρουν καθοδήγηση για τη δημιουργία αποτελεσματικών μηνυμάτων που εξισοροπούν την ειλικρίνεια και τη θετικότητα.

3.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Scott, K. (2019). *Radical Candor: Be a Kick-Ass Boss Without Losing Your Humanity.* St. Martin's Publishing.

Μικρομάθηση

«ΔΙΑΧΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΑΣ, ΚΥΡΙΑΡΧΗΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΑΣ»

Μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο σαρώνοντας τον κωδικό QR παρακάτω



3.6 ΠΟΡΟΙ

Leavitt, K. et al. (2019). *The Role of Assertiveness in the Workplace: A Multilevel Analysis.* Oregon State University

3.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΣΟΥ

Είναι το μήνυμά σου σαφές, ολοκληρωμένο και σύντομο;

Είναι το μήνυμά σου αναγκαίο;

Είναι ξεκάθαρος ο στόχος του μηνύματός;

Υπάρχει ένα επιθυμητό αποτέλεσμα;

Έχεις σκεφτεί την άλλη πλευρά;

Θα γίνει χρήση σωστής μεθόδου επικοινωνίας;

Υπάρχει θετική στάση;

Είσαι αυστηρός/ή χωρίς να είσαι επιθετικός/ή;

Είναι έγκαιρη η επικοινωνία;



ΝΙΩΘΕΙΣ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΣΟΥ;

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΑΥΣΤΗΡΟΣ/Η;

ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΟΥΣΕ ΕΝΑΣ/ΜΙΑ ΜΕΝΤΟΡΑΣ;

ΠΩΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΕΙΣ ΤΗΝ ΑΥΣΤΗΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ ΣΟΥ;



1

2

3

4

5

6

7

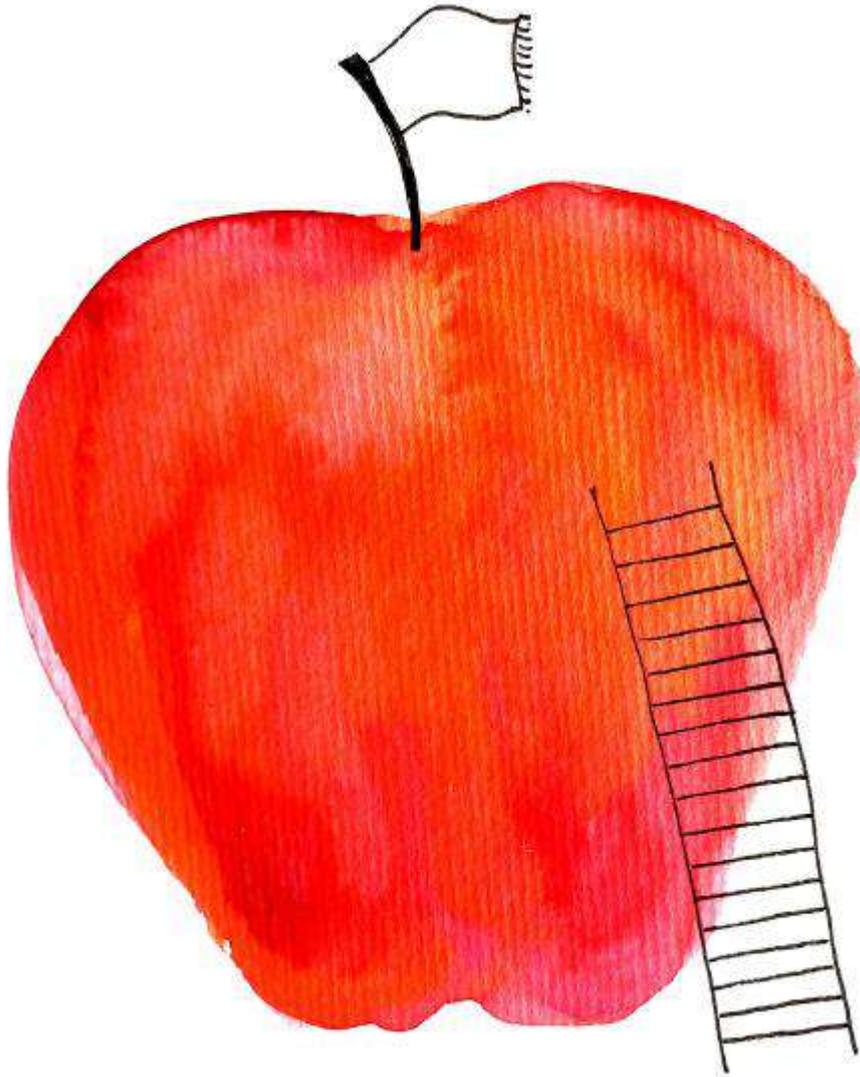
8

9

10



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 – ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι άνθρωποι ρωτήθηκαν σε όλο τον κόσμο, τι φιλοδοξούν περισσότερο στη ζωή. Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το nº 1 πράγμα είναι η ευτυχία. Τι είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους χαρούμενους και πιο συγκεκριμένα, τι σας κάνει ευτυχισμένους; Οι θετικοί ψυχολόγοι ανακάλυψαν, δοκίμασαν και βελτίωσαν τεχνικές που ο καθένας μπορεί να μάθει. Η Sonja Lyubomirsky, μια από τις πιο εξέχουσες ερευνήτριες στον τομέα της επιστήμης της ευτυχίας αποκάλυψε κάτι ακόμα πιο ελπιδοφόρο σχετικά με αυτό. Το 40% του πραγματικού επιπέδου ευτυχίας και ικανοποίησής σας βρίσκεται υπό τον έλεγχό σας. Αυτό σημαίνει ότι αποφασίζοντας να εμπλακείτε σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, οι οποίες είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα ενισχυτές ευτυχίας, μπορείτε να βελτιωθείτε και να γίνετε σχεδόν διπλάσιοι. Είναι κάτι πολύ, έτσι δεν είναι; Οι εξωτερικές συνθήκες και τα γενετικά χαρακτηριστικά εξακολουθούν να επηρεάζουν τη διάθεσή σας, φυσικά, αλλά η επιρροή τους στη συναισθηματική σας ευεξία δεν είναι μεγαλύτερη από 40% (εξωτερικές συνθήκες) συν 20% (γενετική).

Το να φροντίζεις τον εαυτό σου μπορεί να σημαίνει πολλά διαφορετικά πράγματα. Ίσως μια από τις πιο σημαντικές πτυχές του είναι να είσαι συμπονετικός, συνειδητός και χαρούμενος φίλος με τον εαυτό σου. Αυτό το κεφάλαιο θα φέρει στο επίκεντρό σας τις δεξιότητες δύναμης, τις οποίες θα μπορείτε να δουλέψετε πάνω στο 40% του «κέικ ευτυχίας» που εξαρτάται από εσάς.

Θα ασχοληθούμε με διάφορα θέματα, συμπεριλαμβανομένης της ανακούφισης από το στρες και του ελέγχου του άγχους σε πραγματικό χρόνο, με την οικοδόμηση της συνειδητοποίησης του μυαλού σώματος και τη σκόπιμη αναπνοή, την αύξηση της ευτυχίας μέσω της δημιουργίας θετικών συναισθημάτων και τον πολλαπλασιασμό της χαράς με τη συμπόνια, καθώς και την ενίσχυση των ονείρων και φιλοδοξιών και των προσωπικών οραματισμών διαχείριση ενέργειας.

Κάθε άσκηση ενσωματώνει ένα μείγμα μεθόδων προπόνησης, που τις καθιστά διαφορετικές και μοναδικές. Ωστόσο, ο αυτοστοχασμός και η επίγνωση έχουν βασική σημασία γενικά. Όλες οι ασκήσεις ήταν προσαρμοσμένες με τρόπο ώστε να συνδυάζουν αναλυτική και διαισθητική σκέψη, ενεργοποιώντας τόσο το αριστερό όσο και το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου. Αυτό είναι σημαντικό γιατί η διμερής ενεργοποίηση βελτιώνει αρκετές γνωστικές διαδικασίες και συναισθηματική ρύθμιση.

Ο στόχος αυτών των ασκήσεων υπερβαίνει την ευαισθητοποίηση και την έμπνευση για στιγμές άχα. Οικοδομούν επίσης συνειδητοποίηση της συνήθειας, δίνοντας τη δυνατότητα σε όλους να εφαρμόσουν την αυτοφροντίδα ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας.

«Η φροντίδα του εαυτού σου είναι πώς παίρνεις πίσω τη δύναμή σου».

Lalah Delia

«Η ψυχή πάντα ξέρει τι να κάνει για να θεραπεύσει τον εαυτό της».

Η πρόκληση είναι να φιμώσεις το μυαλό».

Caroline Myss

1. ΚΡΥΠΤΟΝΙΤΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ανακούφιση από το στρες 2. επίγνωση 3. εστίαση 	 <p>Διάρκεια</p> <p>45 λεπτά [20+25 λεπτά]</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αναπνοή Διασύνδεση Αυτογνωσία</p>
--	--	--	--

1.1 ΣΚΟΠΟΣ

- «Θα θέλατε να καταφέρετε να ηρεμήσετε τις σωματικές σας αντιδράσεις στη ζέστη μιας ανήσυχης στιγμής;»
- «Συμβαίνει κατά καιρούς σκέψεις να τρέχουν στο μυαλό σας όταν πηγαίνετε για ύπνο, δυσκολεύοντας τον ύπνο σας;»
- «Αν μπορούσατε να ενισχύσετε την ηρεμία σας και να εστιάσετε με μια σύντομη άσκηση λίγων λεπτών, θα το κάνατε;»

Αυτή η άσκηση βελτιώνει την ικανότητα να ελέγχετε τις αντιδράσεις σας στο στρες και να προλαμβάνετε τις αρνητικές επιπτώσεις του χρόνιου στρες χρησιμοποιώντας τη συνειδητή αναπνοή. Είναι αποτελεσματικό τόσο σε καταστάσεις SOS (ανακούφιση από το στρες σε πραγματικό χρόνο), όσο και στη μείωση των καθημερινών επιπέδων στρες (κατάσταση άγχους). Επιπλέον, θα σας καθοδηγήσουμε σε μια εύχρηστη αναλυτική μέθοδο που θα είναι χρήσιμο πλεονέκτημα στη διαχείριση του άγχους και στην αυτοφροντίδα.

1.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Η βελτίωση της διαχείρισης του στρες μέσω της αναπνοής προσφέρει πολλά οφέλη:

- **Εφαρμόζεται εύκολα ανά πάσα στιγμή, ακόμα και στην εργασία. αποτελεσματικό τόσο σε ad hoc καταστάσεις** (έλεγχος του στρες σε πραγματικό χρόνο), όσο και στη μείωση των γενικών επιπέδων

άγχους. Είναι ένας πολλά υποσχόμενος σύμμαχος για να ανακουφίσει το «τεχνικό στρες» και την υπερβολική φυσιολογική και συναισθηματική διέγερση που σχετίζεται με αυτό.

- **βοηθά να δημιουργήσετε μια υγιή απόσταση από την αγχωτική κατάσταση και σας τραβάει πίσω στην παρούσα στιγμή**. Ενισχύει την εστίαση και την προσοχή, χαλαρώνει και δημιουργεί ένα αίσθημα ηρεμίας.
- **βελτιώνει τις καρδιοαναπνευστικές λειτουργίες, την οξυγόνωση των κυττάρων, τη ζωτικότητα και την ποιότητα του ύπνου**.

Είναι λανθασμένη πεποίθηση το ότι η έλλειψη προειδοποιητικών συμπτωμάτων στρες σημαίνει ότι δεν εκτίθεστε στο στρες. Η επίδραση μικρότερων στρεσογόνων παραγόντων αθροίζεται και τα συμπτώματα μπορούν να καμουφλαριστούν. Το να είσαι σε μια συνεχή κατάσταση μάχης ή φυγής σπαταλά πολλή ενέργεια και τελικά μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα άγχους. Ως εκ τούτου, θα σας βοηθήσουμε να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά στους πιθανούς στρεσογόνους παράγοντες που θα πρέπει να λάβετε υπόψη και, ενδεχομένως, να μειώσετε που σχετίζονται με την εργασία σας.

Γιατί και πώς μπορείτε να ελέγξετε καλύτερα τις σωματικές σας αντιδράσεις αναπνέοντας; Το σώμα μας είναι επίσης ένας οργανισμός, με τμήματα κατασκευής, συ-

ντήρησης και ανάκτησης. Ένα από τα «ανώτατα στελέχη» του σώματός σας είναι το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (ANS), το οποίο ελέγχει ζωτικές αυτόματες, ακούσιες λειτουργίες, όπως η αναπνοή ή η κατανομή της ενέργειας μεταξύ των 3 τμημάτων. Μέσω της σκόπιμης αναπνοής, μπορείτε να «προσπελάσετε το ANS» και να μειώσετε τις αντιδράσεις άγχους μάχης ή φυγής.

1.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Το πρώτο μέρος αυτής της άσκησης σας δίνει βήμα-βήμα καθοδήγηση, για το πώς να ελέγχετε τις αντιδράσεις στρες σε περιόδους έκτακτης ανάγκης ή όταν χρειάζεστε περισσότερη ηρεμία και εστίαση.

ΒΗΜΑ 1: Έλεγχος του στρες σε πραγματικό χρόνο με την αναπνοή

Οι ασκήσεις αναπνοής γίνονται με κλειστά μάτια και εστίαση προς τα μέσα.

ΒΗΜΑ 2: Μετατρέψτε την αναπνοή στο στήθος σε κοιλιακή αναπνοή (5 + 5 λεπτά)

Με καθιστή όρθια στάση, μάτια κλειστά, παρατηρήστε την αναπνοή σας (ρινική), εστιάζοντας στο διάφραγμα. Προσέξτε ότι η εισπνοή κινεί την κοιλιά προς τα έξω και σπρώχνει το διάφραγμα προς τα κάτω και η εκπνοή τραβάει το διάφραγμα προς τα πίσω. Φανταστείτε ότι η εισπνοή θα γέμιζε ένα μπαλόνι στην κοιλιά σας και η εκπνοή θα την άφηνε να συρρικνωθεί. Μετά από λίγα λεπτά, η εκπνοή γίνεται όλο και πιο αβίαστη και βαθιά.

Τώρα, διατηρήστε την ίδια αναπνοή, αλλά σηκώστε τα τεντωμένα χέρια σας μέχρι τα αυτιά σας ενώ εισπνέετε και κατεβάστε τα ενώ εκπνέετε. Εναρμονίστε την κίνηση με την αναπνοή σας. Παρατηρήστε καθώς ο αέρας γεμίζει πρώτα την περιοχή της κοιλιάς, μετά το θώρακα και τους πνεύμονες, καθώς φεύγει από τα τρία «διαμερίσματα» ενώ εκπνέει.

ΒΗΜΑ 3: Γυμναστική διαφράγματος (5 λεπτά)

Εισπνεύστε από τη μύτη, πιέζοντας στη συνέχεια τα χείλη μαζί και πιέζοντας τον αέρα έξω από τα χείλη, κρατώντας τα σχεδόν κλειστά. Ταυτόχρονα, η κοιλιά έλκεται προς τη σπονδυλική στήλη, επιτρέποντας στα κοιλιακά όργανα και το διάφραγμα να ανέβουν. Με την εισπνοή, η κοιλιά κινείται προς τα εμπρός και το διάφραγμα χαλαρώνει, βυθίζοντας με τα κοιλιακά όργανα.

ΒΗΜΑ 4: Τετράγωνη αναπνοή (Σάμα Βριττη) (5 λεπτά)

Ξαπλώστε ή καθίστε αναπαυτικά. Αναπνεύστε από τη μύτη σας σε φυσικό ρυθμό, στην αρχή, παρατηρώντας το. Στη συνέχεια, εισπνεύστε, κρατήστε τον αέρα μέσα, εκπνεύστε και μετά κάντε μια παύση - κρατήστε κάθε φάση για 4 (ή 6) παλμούς. (Αν αυτό είναι απαιτητικό, επιλέξτε 3 ή 2 παλμούς). Εστιάστε σε ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη και εκτελέστε την άσκηση με υψηλό επίπεδο εγρήγορσης. Συνεχίστε το για μερικούς κύκλους αναπνοής.

Συστάσεις :

- Εξασκηθείτε στη σκόπιμη αναπνοή με ελαφρύ στομάχι, όχι μετά το φαγητό.
- Είναι πιο εύκολο να συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σε ένα ήσυχο, ήρεμο μέρος.
- Μια άνετη θέση καθίσματος είναι σημαντική. βρείτε το, είτε καθισμένοι σε μια καρέκλα είτε στο έδαφος. Μπορείτε να στηρίξετε την πλάτη σας σε ένα τοίχο.
- Η χαλαρωτική μουσική και τα αιθέρια έλαια (π.χ. λεβάντα) μπορούν να βοηθήσουν στην εστίαση.
- Χαλαρώστε με το σχέδιο διαχείρισης του άγχους, ακόμα και ένα μικρό βήμα προς τη θετική κατεύθυνση θα πρέπει να γιορτάζεται ως νίκη.
- Μπορείτε επίσης να κάνετε την πρώτη αναπνευστική άσκηση ξαπλωμένος ανάσκελα και να σηκώνετε ένα ελαφρύ βάρος (π.χ. βιβλία ή ένα μήλο) με την κοιλιακή σας κίνηση, καθώς αναπνέετε.

ΒΗΜΑ 5. Κατασκευάστε ένα σχέδιο διαχείρισης του άγχους

Το τελευταίο μέρος αυτής της άσκησης έχει να κάνει με την οικοδόμηση συνήθειας σχετικά με την αναπνοή, ενώ το τελευταίο μέρος χρησιμεύει για να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τον κίνδυνο στρες που σχετίζεται με την εργασία. Το πρότυπο Kyrptonite of Stress θα σας καθοδηγήσει στα επόμενα βήματα.

1.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Τραβήξτε την προσοχή του καθοδηγούμενου στις παραπάνω λεπτομερείς συστάσεις, προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι η αναπνοή ασκείται με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Παραλλαγές

Το πρώτο μέρος της άσκησης (breathwork) μπορεί να εξασκηθεί ως sólo άσκηση, όπως και το δεύτερο μέρος (οικοδόμηση σχεδίου διαχείρισης άγχους). Το πρώτο συνιστάται για τακτική (καθημερινή) εφαρμογή, ενώ το δεύτερο μπορεί να επαναλαμβάνεται μία φορά ανά τρίμηνο ή εξάμηνο.

Βεβαιώσεις

- Η παρατήρηση του σχεδίου αναπνοής (μήκος της εκπνοής σε σύγκριση με την εισπνοή και το στήθος έναντι της κοιλιακής αναπνοής) πριν και μετά τη σκόπιμη αναπνευστική πρακτική θα είναι κατατοπιστική, βοηθά στην παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της πρακτικής, επιπλέον δίνει μια εικόνα για την πραγματική κατάσταση του νου (η κυριαρχία της αναπνοής στο στήθος έναντι της κοιλιακής αναπνοής και η μικρότερη εκπνοή σε σύγκριση με την εισπνοή, υποδηλώνει λιγότερο ήρεμη κατάσταση).
- Εάν ο κύριος στόχος είναι η μείωση του στρες στο μεσαίο τρέξιμο, η λήψη του τεστ άγχους Spielberg (STAI) πριν αρχί-

σετε να κάνετε τακτικές ασκήσεις αναπνοής και επαναλαμβάνοντάς το μετά από ένα μήνα (μετρώντας με τουλάχιστον 4 πρακτικές αναπνοής την εβδομάδα), θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε την εξέλιξη.

1.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Πρότυπο παρακολούθησης συνήθειας

Σαρώστε αυτόν τον κωδικό QR για να αποκτήσετε πρόσβαση σε ένα δωρεάν εκτυπώσιμο πρόγραμμα παρακολούθησης συνήθειας (στα Αγγλικά).



Βίντεο μικροεκμάθησης

“ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ”

Αυτό το βίντεο διάρκειας 18 λεπτών με τον Max Storm από το TED Talk (2016) μιλάει για τη σκόπιμη αναπνοή και τη σημασία της στον σημερινό κόσμο. Για άμεση πρόσβαση στο βίντεο στα Αγγλικά, σαρώστε τον παρακάτω κωδικό QR:



“ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ”

Αυτό το βίντεο διάρκειας 2 λεπτών από το Black Dog Institute παρέχει ακουστική καθοδήγηση για την τετράγωνη αναπνοή, στα Αγγλικά. Για άμεση πρόσβαση στο βίντεο σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω.



1.6 ΠΟΡΟΙ

Eisenbeck, N., Luciano, C., & Valdivia-Salas, S. (2018). *Effects of a Focused Breathing Mindfulness Exercise on Attention, Memory and Mood: The Importance of Task Characteristics.* Behavior Change, 35(1), pp.54-70. doi:10.1017/bec.2018

Jayawardena, R. et al. (2020). *Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review.* International Journal of Yoga, 13(2), pp.99–110.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7336946> [accessed 23 October 2023].

Komin, V. (2000). *Légzéskontroll.* Atlantika Alapítvány. Budapest.

Pressman, P. (2023). *The Anatomy of the Autonomic Nervous System.* VeryWellHealth [online]. Διαθέσιμο από: <https://www.verywellhealth.com/autonomic-nervous-system-anatomy-2488639> [accessed 23 October 2023].

Rafael, M. & Lima, M.R. (2014). *Stress profissional: Conceptualizações, causas, consequências e medida.* In H. V. Neto, J. Areosa, & P. Arezes (Eds.) *Manual sobre riscos psicossociais no trabalho*

1.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΚΡΥΠΤΟΝΙΤΗ ΣΤΡΕΣ

1. Δημιουργήστε μια συνήθεια να εισάγετε την αναπνοή στη ζωή σας

Αφού έχετε βιώσει τα θετικά αποτελέσματα της ενσυνείδητης αναπνοής, ίσως θέλετε να την κάνετε τον καθημερινό σας σύμμαχο βελτιώνοντας τη σωματική, πνευματική και συναισθηματική σας ευεξία. Το κλειδί για αυτό είναι η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ.



Εφαρμόστε τις ασκήσεις αναπνοής σε μια τακτική δραστηριότητα.

Φανταστείτε μια τυπική εργάσιμη μέρα σας, ως βωβή ταινία. Προχωρήστε γρήγορα την ταινία από τη στιγμή που ξυπνάτε μέχρι να πάτε για ύπνο το βράδυ. Ο στόχος είναι να βρείτε συνήθειες, επαναλαμβανόμενες ενέργειες στην καθημερινότητά σας, πριν/μαζί/μετά από τις οποίες μπορείτε να κάνετε την αναπνευστική σας άσκηση. Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία ρουτίνες για την αγκύρωση, Π.χ. αναμονή για το λεωφορείο (7.30 π.μ.), μετάβαση για ένα διάλειμμα για καφέ στη μέση του πρωινού (10.30 π.μ. ή μετά το ντους το βράδυ).

Σε ποια ρουτίνα θα αγκυροβολήσετε;

--

Πότε θα κάνετε την άσκηση αναπνοής;

--

Ορίστε ένα σκοπό ή κίνητρο για να ξεκινήσετε αυτή τη νέα συνήθεια.

Γιατί η τακτική αναπνοή θα σας κάνει καλό, πώς θα επηρεάσει τη ζωή σας, τι θετικά αποτελέσματα θα δείτε στον εαυτό σας μετά από ένα μήνα; Π.χ. θα ξεκινήσω τις μέρες μου με ένα αίσθημα ικανοποίησης και φροντίδας για τον εαυτό μου.

Γράψτε το παρακινητικό, θετικό σας όραμα για τη νέα συνήθεια και κολλήστε το στο μέρος όπου θέλετε να εξασκηθείτε ή όπου το βλέπετε κάθε μέρα.

--

2. Βελτιώστε τη διαχείριση του άγχους σας δημιουργώντας ένα σχέδιο δράσης

Τώρα, ας εντοπίσουμε τους κύριους στρεσογόνους παράγοντες που υπάρχουν στην επαγγελματική σας ζωή τις τελευταίες 4 εβδομάδες. Ο στόχος είναι να βελτιστοποιήσετε τη διαχείριση της ενέργειας σας, ξεχωρίζοντας ποια είναι τα πιο άσχημα αλλά ελεγχόμενα ενεργειακά βαμπίρ σας και να εστιάσετε την προσοχή σας στο να «δαμάσει» αυτούς κατά προτεραιότητα. Αυτός ο πίνακας θα σας βοηθήσει να οργανώσετε τις σκέψεις σας.

Γνωρίζοντας τον αντίκτυπο (π.χ. συναισθήματα, απογοήτευση, κ.λπ.) ενός αγχογόνου ζητήματος φαίνεται κάτι προφανές, αλλά στη ζέστη της στιγμής και απασχολημένοι με καθημερινές εργασίες, συχνά αγνοούμε αυτό το βήμα. Το άγχος συσσωρεύεται, μπορεί να πιάσετε τον εαυτό σας να ξεσπά σε κάποιον για κάτι που δεν ήταν καν η βασική αιτία της πραγματικής σας απογοήτευσης. Ο έλεγχος είναι επίσης κρίσιμος, αφού υπάρχει η ευκαιρία να παρέμβεις και να αλλάξεις κάτι. Όταν ξέρετε ότι ένας παράγοντας άγχους είναι προσωρινός ή εξαρτάται από εσάς (π.χ. αποφασίσατε να αναλάβετε δύο δουλειές για να αγοράσετε ένα ωραίο αυτοκίνητο, κάτι που είναι δύσκολο, αλλά μπορείτε να εξοικονομήσετε τα χρήματα που χρειάζεστε σε ένα χρόνο), οι περισσότεροι δέχονται τις δυσκολίες ευκολότερα. Σας δίνουμε μερικά παραδείγματα παρακάτω, για να ξεκινήσετε ιδέες.

Το όνομα του μικρού "Βαμπίρ" Ένας διαβόητος παράγοντας άγχους που προκαλεί στενοχώρια, άγχος μέσα σας	Η βαρύτητα του βαμπίρ επιδρά σε εσάς Βαθμολογήστε από 1 έως 5 [1= φως, 5 = "άχ"]	Το επίπεδο ελέγχου σας σε αυτό Επιλέξτε μεταξύ των επιπέδων ελέγχου Μηδέν, Μικρό, Μεσαίο ή Πλήρες	Προσωρινή ή μόνιμη φύση του στρεσογόνου παράγοντα Περιστασιακός επισκέπτης (1-2 φορές /μήνα), Τακτικός επισκέπτης (1-2 φορές / εβδομάδα), Μόνιμος εισβολέας (σχεδόν κάθε μέρα)	Προέρχεται από μια εκούσια ή ακούσια επιλογή σας; Εάν η εμφάνιση του στρεσογόνου παράγοντα είναι το αποτέλεσμα απόφασης που προέρχεται από εσάς, ή από κάποιον άλλο (IV)
Αίσθημα απομόνωσης, μικρή επαφή με συναδέλφους	3	Μεσαίο	Μόνιμος	Και τα δυο
Δυσκολία διαχείρισης συνεχιζόμενων σπουδών και εργασίας ταυτόχρονα	4	Μεσαίο	Τακτικός επισκέπτης	Εθελοντικώς

Το τελευταίο βήμα αυτής της άσκησης είναι να **οπλίσει ένα σχέδιο δράσης για την ανακούφιση από το άγχος**, για να δαμάσει τα 'Βαμπίρ'. Ας είναι η ηλιοφάνεια, το σκόρδο ή οτιδήποτε άλλο η θεραπεία, θα βρείτε τον τρόπο να απαλλαγείτε από το «Βαμπίρ». Για το σκοπό αυτό, η πιο σημαντική μεταβλητή του πίνακα που συμπληρώσατε νωρίτερα **είναι η διάσταση CONTROL**.

Θα εστιάσετε στους στρεσογόνους παράγοντες που κατηγοριοποιήσατε ότι ανήκουν στην κατηγορία Μέσης ή Πλήρους ελέγχου.

Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να μειώσετε την παρουσία του στην επαγγελματική σας ζωή, ποιες ενέργειες θα μπορούσαν να βοηθήσουν σε αυτό. Αυτό είναι αυτό που λέμε, αντιμετώπιση με επίκεντρο το πρόβλημα.

Θα βοηθούσε αν αλλάζατε τον τρόπο σκέψης σας για τον στρεσογόνο παράγοντα; Αυτό είναι αυτό που λέμε, αντιμετώπιση με επίκεντρο το συναίσθημα.

Ποιος θα μπορούσε να σας βοηθήσει; Ποιος πρέπει να εμπλακεί σε αυτό το σχέδιο δράσης, ως σύμμαχος/βοηθός;

Εφαρμόστε τη λεγόμενη μέθοδο «μικρών βημάτων»: καθορίστε τα επόμενα βήματά σας. Θυμηθείτε, ένα μικρό πράγμα στο χέρι αξίζει περισσότερο από ένα σπουδαίο πράγμα στην προοπτική.

2. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. δεξιότητες ευτυχίας 2. διαχείριση ενέργειας & συναισθημάτων 3. καθορισμός στόχων 	 <p>Διάρκεια</p> <p>45 λεπτά [20+25 λεπτά]</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Δημιουργική οπτικοποίηση Ενσυνειδητότητα Αυτογνωσία</p>
--	--	--	--

2.1 ΣΚΟΠΟΣ

- « Τι θα γινόταν αν είχατε μια μαγική δύναμη για να τονώσετε τη διάθεσή σας και το επίπεδο ενέργειάς σας, όποτε θέλετε; »
- «Τι θα γινόταν αν είχατε μια γρήγορη συνταγή για να εξισορροπήσετε την αμφιβολία για τον εαυτό σας;»
- « Θα ήθελες να είσαι πιο ευτυχισμένος/η;»

Οι άνθρωποι ρωτήθηκαν σε όλο το κόσμο, τι φιλοδοξούν περισσότερο στη ζωή. Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το n° 1 πράγμα είναι η ευτυχία. Αυτή η άσκηση στοχεύει να διδάξει ένα άμεσο βελτιωτικό της διάθεσης, το οποίο είναι στην πραγματικότητα υγιές και δεν έχει παρενέργειες. Η σκόπιμη δημιουργία θετικών συναισθημάτων είναι μια από τις επιστημονικά αποδεδειγμένες στρατηγικές για την αύξηση της ευτυχίας και της ευημερίας. Ο στόχος είναι να βελτιώσετε την «αναλογία Losada» (το ποσοστό των θετικών σκέψεων έναντι των αρνητικών).

2.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Η ευτυχία, σύμφωνα με τους επιστήμονες, αφορά τη συχνότητα της εμπειρίας θετικών συναισθημάτων και όχι την ένταση. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, θετικοί ψυχολόγοι εργάστηκαν για να κατανοήσουν τι κάνουν διαφορετικά οι χαρούμενοι άνθρωποι και ποιες εμπειρικά αποδεδειγμένες στρατηγικές

μπορούν να εφαρμοστούν από οποιονδήποτε, για να δημιουργήσουν θετικές ψυχικές καταστάσεις και αυθεντική ευτυχία. Διαπίστωσαν ότι ακόμη και μόνο το να σκεφτόμαστε να γίνουμε πιο ευτυχισμένοι έχει θετικά αποτελέσματα στη ζωτικότητα, τη δημιουργικότητα, την ασυλία, την απόδοση και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι χαρούμενοι, ενεργητικοί, ενθουσιώδεις, ενδιαφέρονται, περήφανοι, ικανοποιημένοι και ήρεμοι. οι θετικές συναισθηματικές καταστάσεις αναζωογονούν το σώμα. Όλοι μπορούν να επωφεληθούν από τη μάθηση και την εφαρμογή στρατηγικών ευτυχίας, όσο πιο γρήγορα ξεκινήσουμε, τόσο καλύτερα βιώνουμε τη ζωή μας.

Εξάλλου, η σκέψη των θετικών συναισθημάτων και η οικοδόμηση συνειδητοποίησης σχετικά με το τι σας επέτρεψε να έχετε τόσο καλές εμπειρίες, είναι ένα από τα αντίδοτα κατά της αμφιβολίας για τον εαυτό σας και του συνδρόμου απατεώνων.

Το σύνδρομο απατεώνων μοιάζει με ένα μικρό διάβολο που σου ψιθυρίζει στο αυτί, ότι δεν είσαι αρκετά καλός και ότι τα επιτεύγματά σου δεν οφείλονται στη δική σου αξία.

Καθώς αρχίζετε να σκέφτεστε και να κατανοείτε καλύτερα τις μικρές σας νίκες (προκαλώντας θετικά συναισθήματα), η αυτοπεποίθησή σας θα αυξηθεί γρήγορα.

Αυτή η άσκηση έχει πολλά οφέλη:

- **Δημιουργεί θετικά συναισθήματα**
- **Βελτιώνει την ικανότητα της ευτυχίας**
- **Αυξάνει το επίπεδο ενέργειας**
- **Συντονίζει για θετική νοοτροπία**
- **Μειώνει την αυτοαμφισβήτηση**
- **Ενισχύει τη συναισθηματική ρύθμιση και επίγνωση**

2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Σε αυτή την άσκηση σας προκαλούμε να πειραματιστείτε μια στρατηγική που δημιουργεί ευτυχία για να τονώσετε τα θετικά συναισθήματα. Για αυτό, χρειάζεστε ένα μέρος όπου μπορείτε να έχετε 15 λεπτά ηρεμίας. Εάν καταφέρετε να απενεργοποιήσετε τον εξωτερικό κόσμο στο γραφείο, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας ένα ακουστικό, μπορείτε επίσης να το κάνετε.

ΒΗΜΑ 1: Καθίστε αναπαυτικά, κλείστε τα μάτια σας και πάρτε 10 βαθιές αναπνοές, εισπνεύστε από τη μύτη και εκπνεύστε από το στόμα. Τώρα, με τα μάτια κλειστά, σκεφτείτε πόσο φορτισμένοι με ενέργεια νιώθετε τον τελευταίο καιρό (%).

ΒΗΜΑ 2: Τώρα, σκεφτείτε ποια θετική συναισθηματική κατάσταση αντηχεί περισσότερο στην ευτυχία για εσάς, σύμφωνα με την τρέχουσα αντίληψή σας. Υπάρχουν μόνο καλές αποφάσεις εδώ, επιλέξτε οποιαδήποτε. (Π.χ.: *ευγνωμοσύνη, χαρά, ενθουσιασμός, παιχνιδιάρικο, αίσθημα ολοκλήρωσης, ενδυνάμωση, αγάπη/αγαπημένος, συμπνετικός, εμπνευσμένος, δημιουργικός, ζωτικός, εμπνευσμένος, συνδεδεμένος, επιτυχημένος, ειρηνικός, ελεύθερος κ.λπ.*) Εστιάστε στη μία συναισθηματική κατάσταση που προσελκύει εσείς οι περισσότεροι στην παρούσα στιγμή. Ενώ εκπνέετε αργά, ονομάστε αυτή την ιδιότητα στην καρδιά σας.

ΒΗΜΑ 3: Να θυμάστε ότι αυτή η συναισθηματική κατάσταση δεν είναι καινούργια για εσάς. Το έχεις ζήσει ήδη στη ζωή σου. Τώρα,

επικαλεστείτε μια περασμένη στιγμή, όταν αισθανθήκατε αυτή τη συναισθηματική ιδιότητα έντονα και γνήσια. Αφήστε τη μνήμη να εμφανιστεί μόνη της από το υποσυνείδητό σας.

ΒΗΜΑ 4: Σκεφτείτε αυτή τη μνήμη. Εστιάστε την πλήρη προσοχή σας σε αυτό. Που είσαι? Τι κάνεις? Τι νιώθεις στο σώμα σου; Τι συναισθήματα παρατηρείς; Ποιες μυρωδιές/ήχους μπορείτε να εντοπίσετε; Τι νομίζετε;

ΒΗΜΑ 5: Τώρα, εστιάστε στην καθαρή ουσία της στιγμής. (Μπορείτε επίσης να το φανταστείτε ως χρώμα, ένα ήχο, μια μυρωδιά ή να το συνδέσετε με ένα σύμβολο ή μια λέξη.) Υπερκαλύπτει χρόνο και χώρο και φτάνει στην παρούσα στιγμή. Οραματιστείτε ότι η ουσία αυτής της συναισθηματικής κατάστασης αντηχεί σε ολόκληρο το σώμα σας και φτάνει σε όλα τα κύτταρά σας. Σε γεμίζει απόλυτα με αυτό το θετικό συναίσθημα. Φανταστείτε τον εαυτό σας, δείτε τον εαυτό σας πλήρως φορτισμένο με αυτό.

ΒΗΜΑ 6: Πάρτε πέντε βαθιές αναπνοές, εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη και εκπνεύστε από το στόμα. Πριν ανοίξετε τα μάτια σας, αναρωτηθείτε, πόσο φορτισμένοι με ενέργεια αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; (%)

ΒΗΜΑ 7: Κλείστε την άσκηση με ένα σύντομο προβληματισμό (αναλυτική εργασία, γραπτώς): Τι σας βοήθησε να ζήσετε αυτή την εμπειρία στο παρελθόν; Πώς συνεισέφερες σε αυτό; Πώς θα μπορούσε να εφαρμοστεί αυτή η γνώση/βέλτιστη πρακτική στο παρόν και στο μέλλον;

Το δεύτερο μέρος της άσκησης αφορά την ανάπτυξη της ικανότητας να **χτίζεις ένα πρακτικό πόρο των θετικών συναισθημάτων σου**, που σε βοηθούν να παρατηρείς τότε είσαι ιδιαίτερα καλός σε κάτι ή αν μια κατάσταση αντιστοιχεί στα όνειρα και τις επιθυμίες σου. Και οι δύο περιπτώσεις δημιουργούν καλά συναισθήματα σε εσάς και ενισχύουν την αυτοπεποίθησή σας. Με βάση το έργο της Sara Algoe και της

Barbara Fredrickson, αναπτύξαμε μια σύνομη μελέτη περίπτωσης και ένα πρότυπο, που θα σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε αυτήν την τεχνική στην πράξη.

2.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Ίσως είναι ευκολότερο να κάνετε αυτήν την άσκηση με την καθοδήγηση ενός μέντορα για πρώτη φορά. Αφήστε αρκετό χρόνο για περισυλλογή.

Παραλλαγές

Εισαγάγετε ή ολοκληρώστε την άσκηση με μία/μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. « Ποιες είναι οι μικρές απολαύσεις που σου προκαλούν ευτυχία;» Κάνε μία λίστα.
2. «Ποια είναι η ουσία της ευτυχίας για σένα, με μια πρόταση, στη ζωή σου;»

Οι επιστήμονες εντόπισαν τις διάφορες στρατηγικές για την ενίσχυση της ευτυχίας. Ακολουθούν μερικές συμβουλές, επιλέξτε 3 από την παρακάτω λίστα και σκεφτείτε/μιλήστε για το πώς θα μπορούσατε να τις εφαρμόσετε/εντείνετε στην καθημερινότητά σας.

1. Βελτιώστε τις προσωπικές σχέσεις
2. Το να είσαι ανάμεσα σε ευτυχισμένους ανθρώπους
3. Εκτιμήστε τα μικρά πράγματα
4. Το να είσαι στη φύση
5. Κάνοντας σωματική άσκηση
6. Βοηθώντας τους άλλους
7. Καλός ύπνος
8. Κάνοντας πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε Flow
9. Γελώντας
10. Αίσθημα ευγνωμοσύνης
11. Αίσθηση ότι η ζωή έχει νόημα, ανώτερο σκοπό
12. Αίσθημα επιτυχίας/ενδυνάμωσης

13. Χαλαρωτικό

14. Κάνοντας ωραίες συζητήσεις

15. Μαθαίνοντας κάτι νέο

16. Κάτι άλλο; :)

Βεβαιώσεις

Η αντιληπτή βελτίωση του ενεργειακού επιπέδου και της διάθεσης.

2.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις:

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness. A scientific approach to getting the life you want.* Penguin Books.

Βίντεο μικροεκμάθησης

«ΤΟ ΠΩΣ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ»

Αυτή η 38λεπτη ομιλία TED από την καθηγήτρια Sonja Lyubomirsky (2016), «μητέρα» της θετικής ψυχολογίας, αποκαλύπτει τους τρεις πυλώνες της οικοδόμησης μιας ευτυχισμένης ζωής. Πρόσβαση στο βίντεο στα Αγγλικά απευθείας σαρώνοντας αυτόν τον κωδικό QR.



2.6 ΠΟΡΟΙ

Bryson, T. P. & Siegel, D. (2011). *The whole brain child: 12 proven strategies to nurture your child's developing mind.* Bantam, Random House.

Diener, E. (2000). The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, pp. 34-43.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness. A scientific approach to getting the life you want.* Penguin Books.

Seligman, M. (2011). *Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-being – and How to Achieve Them.* New York: Nicholas Brealey Publishing.

2.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ JOANA

ΧΡΗΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΩΣ ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Παρακαλώ, διαβάστε την ακόλουθη μελέτη περίπτωσης, τον προβληματισμό σχετικά με τις ερωτήσεις.

Γνωρίστε την πρωταγωνίστρια αυτής της ιστορίας, την Joana, μια 26χρονη σχεδιάστρια μαθησιακής εμπειρίας. Εργάζεται σε μια πολυεθνική εταιρεία, κυρίως διαδικτυακά. Σήμερα είναι μια κανονική Τρίτη. Ξεκίνησε τη μέρα συμμετέχοντας στην κανονική πρωινή συνάντηση όπου κάθε μέλος της ομάδας μοιράζεται σε 5 λεπτά ποια ήταν τα κύρια επιτεύγματα της προηγούμενης ημέρας, ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι του σήμερα και ποιες δυσκολίες μπορεί να προκαλέσουν καθυστερήσεις. Αργότερα, δημιούργησε μακέτες για να απεικονίσει τις λύσεις μάθησης που πρόκειται να προτείνει στους πελάτες της, ακολουθούμενες από διαδικτυακές συναντήσεις με αρκετούς πελάτες. Μετά από μια από αυτές τις συναντήσεις, ένιωθε ιδιαίτερα ενδυναμωμένη και εμπνευσμένη.



Η Joana έδωσε στον εαυτό της λίγα λεπτά για να συλλογιστεί αυτό το ωραίο συναίσθημα. Κατάφερε να αναγνωρίσει, αυτό που ένιωθε ήταν θαυμασμό για μια από τις πελάτισσές της, την Clara. Η Clara είναι μια εξαιρετική επικοινωνιακή, προσεκτική ακροατής και ένας πραγματικός πολλαπλασιαστής της χαράς, που καταφέρνει να μοιράζεται την ευτυχία των άλλων. Σήμερα η Joana είπε στην Clara για το σχέδιό της να παρακολουθήσει ένα νέο μάθημα Master, και η Joana την υποστήριξε και ήταν χαρούμενη (ενεργή επικοινωνιακή). Αντίθετα, οι συμπαίκτες της Joana απάντησαν απλώς «υπέροχα» (παθητικό επικοινωνιακό) για το καλύτερο, ή άρχισαν να μιλούν για κάτι άλλο αμέσως (παθητικό καταστροφικό, ή αντέδρασαν επικρίνοντας μόνο την επιλογή του πανεπιστημίου της Joana (ενεργητικό καταστροφικό). αντανάκλασε ότι ο θαυμασμός της για την Clara αποκάλυψε ένα εσωτερικό κίνητρο να γίνει μια χαριτωμένη επικοινωνιακή και «πολλαπλασιαστής χαράς», όπως η Clara.

Το θετικό συναίσθημα την προειδοποίησε για μια μεγάλη ευκαιρία μάθησης, μια κινητήρια δυνατότητα για προσωπική ανάπτυξη.

Τώρα πάρτε τη σειρά σας 😊

Ανακαλέστε μια στιγμή, που βιώσατε θαυμασμό προς κάποιον. Πότε συνέβη και σε ποιες συνθήκες; Ποιος/Ποια ήταν?

Επειδή το συναίσθημά σας ήταν θετικό, νιώθατε μέσα σας ότι υπάρχει πραγματική ευκαιρία να αναπτυχθείτε και μπορείτε να πετύχετε κάτι που εκτιμάτε. Σκεφτείτε, ποιο είναι το επιθυμητό δώρο/δεξιότητα πάνω στο οποίο φώτισε αυτό το θετικό συναίσθημα (θαυμασμός);



Την επόμενη μέρα η Joana βίωσε μια απροσδόκητη κατάσταση στη δουλειά. Μια από τις συναδέλφους της, η Ρο, λιποθύμησε και έπεσε στο διάδρομο. Υπήρχαν πολλά άτομα τριγύρω, αλλά κανείς δεν κουνήθηκε, φαινόταν ότι ο κόσμος ήταν σοκαρισμένος. Η Joana έτρεξε στη Ρο, έλεγξε τον καρδιακό παλμό και την αναπνοή (όλα φαινόταν καλά), έστειλε ένα συνάδελφο να καλέσει τον γιατρό της εταιρείας και ένα άλλον να φέρει ένα ποτήρι νερό. Μίλησε ήρεμα στη Ρο, μέχρι που συνήλθε ξανά. Η Ρο έγινε καλύτερα (αλλά τη συνόδευσαν στο ιατρικό δωμάτιο) και η Joana επέστρεψε στο γραφείο της. **Ένωθε περήφανη.**

Το να νιώθετε ένα θετικό συναίσθημα (π.χ. υπερηφάνεια) είναι ένα σημαντικό και θεμιτό συναίσθημα, στρέφει την προσοχή στις δικές σας δεξιότητες, προσόντα ή ταλέντα. Είναι σημαντικό να το συνειδητοποιήσετε, να το αναγνωρίσετε και να το αγκαλιάσετε στην εικόνα του εαυτού σας. Επιπλέον, είναι μια δύναμη που μπορείτε και πρέπει να χρησιμοποιήσετε ως πηγή στο μέλλον. Χρησιμοποιώντας τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας στην καθημερινή σας ζωή σας κάνει πιο ευτυχισμένο άτομο.

Ανακαλέστε ξανά μια κατάσταση που αισθανθήκατε περήφανος/η για τον εαυτό σας. Περιγράψτε εν συντομία την κατάσταση. Τι συνέβη και τι κάνατε, ποια ήταν η συνεισφορά σας;

Ποια ήταν η συγκεκριμένη ικανότητα ή ταλέντο που εφαρμόσατε;

Θα ήταν καλό να χρησιμοποιείτε αυτή την ικανότητα ή το ταλέντο πιο συχνά στην καθημερινή σας επαγγελματική ζωή; Αν ναι, πώς θα μπορούσατε να το κάνετε; (Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να ελέγξετε μετά από αυτήν την άσκηση Job-crafting, η οποία μπορεί να σας βοηθήσει να σχηματίσετε ιδέες για τον εμπλουτισμό της εργασίας σας με αυτή την έννοια).

3. ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. επίγνωση 2. επίγνωση συνήθειας 3. δεξιότητες ευτυχίας 	 <p>Διάρκεια</p> <p>90 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Δημιουργική οπτική Αυτογνωσία Είδη χειροτεχνίας</p>
---	--	--	--

3.1 ΣΚΟΠΟΣ

- «Έχετε επίγνωση των συνηθειών αυτοφροντίδας σας;»
- «Πώς είναι η ιδανική συναισθηματική κατάσταση ισορροπίας στην εργασία;»
- «Τι θα γινόταν αν μέσω αυτής της άσκησης μπορούσατε να φτάσετε ένα βήμα πιο κοντά στη φροντίδα του εαυτού σας;»

Στόχος να σας βοηθήσουμε να εξερευνήσετε με αναλυτικούς και διαισθητικούς τρόπους, πώς θα μπορούσατε να φροντίσετε καλύτερα τον εαυτό σας στο χώρο εργασίας και να δημιουργήσετε ένα αίσθημα ισορροπίας. Θα αποκτήσετε επίσης έμπνευση και αυτοπεποίθηση για να μπορέσετε να κάνετε θετικές αλλαγές στις συνήθειές σας.

3.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

- Διεγείρει την αναλυτική και δημιουργική σκέψη (διμερείς εγκεφαλικές λειτουργίες), η οποία οδηγεί σε ένα πιο αποτελεσματικό και πιο σύνθετο τρόπο προσέγγισης επαγγελματικών θεμάτων.
- Προκαλεί αυθεντικά κίνητρα για προσανατολισμένες στην ανάπτυξη, μετασχηματιστικές αλλαγές.
- Βοηθά στην αύξηση της αυτοσυμπόνιας και της επίγνωσης σχετικά με την αυτοφροντίδα.

Παρόμοια με το πόσο σημαντικό είναι να δίνετε προτεραιότητα στη σωματική και ψυχική σας ευεξία στην ιδιωτική σας ζωή, είναι εξίσου σημαντικό να το κάνετε και στον εργασιακό χώρο. Δεν υπάρχει κανείς που να ξέρει καλύτερα τι χρειάζεσαι, εκτός από τον εαυτό σου. Όλα είναι μέσα σας, αλλά πρέπει να δώσετε προσοχή στον εαυτό σας για να μπορέσετε να εκμεταλλευτείτε την εσωτερική σας σοφία και να φτάσετε σε σταθερή, ευτυχισμένη κατάσταση ισορροπίας στην εργασία. Η αυτοσυμπόνια έχει καίρια σημασία σε αυτό.

Στη δουλειά, συνηθισμένοι στα προϊόντα ενός ηλεκτρονικού και υψηλής τεχνολογίας περιβάλλοντος, οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν πολλές ώρες καθισμένοι και σκεπτόμενοι και ξεχνούν τις βασικές ανάγκες αυτοεξυπηρέτησης και ευεξίας. Ο εμπλουτισμός της επαγγελματικής ζωής με σύντομες ενέργειες αυτοεξυπηρέτησης, για παράδειγμα, απλές σωματικές δραστηριότητες θα είναι ευεργετικές και για το σώμα και το μυαλό σας.

Στην άσκηση ακολουθούμε τόσο προπονητική όσο και περιβαλλοντική ψυχολογική προσέγγιση. Ο τελευταίος έχει μελετήσει εδώ και καιρό πώς τα εργασιακά περιβάλλοντα επηρεάζουν τους ανθρώπους. Η εκτέλεση της άσκησης θα σας βοηθήσει να εργαστείτε πάνω στο θέμα της προσωπικής σας ισορροπίας στην εργασία με δημιουργικούς τρόπους.

3.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Το πρώτο μέρος αυτής της άσκησης χρησιμεύει για την οικοδόμηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις συνήθειες αυτοφροντίδας σας, ενώ στο δεύτερο μέρος σας προσκαλούμε να σκεφτείτε έξω από το κουτί και να οραματιστείτε ένα περιβάλλον εργασίας που σας κάνει χαρούμενους και σας εμπνέει να είστε αυθεντικοί.

ΒΗΜΑ 1: Ας ξεκινήσουμε εξετάζοντας διαφορετικές στρατηγικές για την αυτοφροντίδα

Δημιουργήσαμε ένα πρότυπο πυξίδας αυτοφροντίδας (μετά την άσκηση) για να τραβήξουμε την προσοχή σας σε ορισμένες από τις βασικές πτυχές της αυτοφροντίδας.

ΒΗΜΑ 2: Καθορίστε την ιδανική σας κατάσταση στην εργασία

Για αυτό, θα χρειαστείτε ένα ήσυχο χώρο, κατά προτίμηση στο χώρο εργασίας σας. Προσπαθήστε να περιγράψετε την ιδανική σωματική και ψυχική σας κατάσταση ισορροπίας στην εργασία. Η τελευταία ενότητα του Self-care Compass Template θα είναι χρήσιμη σε αυτό.

ΒΗΜΑ 3. Δημιουργήστε υπενθυμίσεις εικόνων

Εργαστείτε για την επίτευξη της ιδανικής κατάστασης ισορροπίας με οπτικές μεθόδους. Αυτό θα απαιτήσει ελεύθερες συνειρμούς και δημιουργικές, αυθόρμητες σκέψεις από εσάς. Θα δημιουργήσετε μια οπτική αναπαράσταση της ιδανικής κατάστασης εργασίας που οραματιστήκατε.

Ο στόχος είναι να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας τα συναισθήματά σας που σχετίζονται με την ιδανική κατάσταση ισορροπίας στο χώρο εργασίας που προσδιορίζεται στο ΒΗΜΑ 2., με μια εικόνα ή ένα μοντάζ δικής σας κατασκευής που μπορείτε να τοποθετήσετε στο περιβάλλον εργασίας σας.

α. Σύντομη ψηφιακή επιλογή: ταπετσαρία φορητού υπολογιστή

Επιλέξτε φωτογραφίες ή δημιουργήστε που αντιπροσωπεύουν καλύτερα αυτήν την κατάσταση ή συναισθήματα για εσάς. Τοποθετήστε το ως ταπετσαρία στο τηλέφωνο ή στο φορητό υπολογιστή σας στη δουλειά.

β. Επιλογή χειροτεχνίας: μοντάζ

Δημιουργήστε ένα ψηφιακό μοντάζ για να θυμίσετε την ιδανική κατάσταση εργασίας σας. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να εργαστείτε με εικόνες που λαμβάνονται από περιοδικά, χρησιμοποιώντας επίσης χαρτί, κόλλα και ψαλίδι. Βρείτε ένα εμφανές μέρος για το μοντάζ σας, ίσως στο γραφείο σας, μπορείτε να γράψετε "power words", στο μοντάζ, για να το κάνετε πιο εκφραστικό. Συμβουλή: χρησιμοποιήστε διαφορετικά μεγέθη γραμματοσειράς για να δώσετε μια αίσθηση έμφασης.

ΒΗΜΑ 4: Γνωρίστε τους ΠΟΡΟΥΣ σας για την εργασιακή ισορροπία μέσω της επίγνωσης

Εξερευνήστε λίγο περισσότερο τους υπάρχοντες εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους σας που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε την ιδανική κατάσταση εργασιακής ισορροπίας, που είχατε οραματιστεί νωρίτερα.

Πως? Κάντε ένα αργό, προσεκτικό περίπατο σε ένα μέρος όπου υπάρχει κάποιο είδος σύνδεσης με τη φύση. Κάντε τον εαυτό σας ανοιχτό για αισθήσεις και δημιουργικές εντυπώσεις. Συντονιστείτε στα συναισθήματά σας, τις αισθήσεις του σώματος και τους συνειρμούς σας και προσπαθήστε να τα διατυπώσετε.

Σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- «Ξε ποιους εξωτερικούς πόρους (π.χ. υποστηρικτικοί συνομηλικοί, μπάρα βιταμινών στο γραφείο, ευέλικτο ωράριο εργασίας κ.λπ.) μπορείτε να βασιστείτε;»

Για κάθε ένα από τους εξωτερικούς σας πόρους, αναζητήστε κάτι στη φύση (π.χ. ένα ραβδί, μια καλλιέργεια, ένα βότσαλο)

που μπορεί να το συμβολίσει. Αναζήτηση με βάση την αίσθηση. Μόλις βρείτε το αντικείμενο, παρατηρήστε τις ιδιότητές του και σκεφτείτε πώς συνδέεται με αυτό που αντιπροσωπεύει για εσάς (π.χ. μέγεθος βότσου, τραχύτητα ραβδιού, φθαρτή καλλιέργεια κ.λπ.). Δημοσιεύστε το.

- «*Τώρα ως επιστρέψουμε στο όραμα της ιδανικής κατάστασης στην εργασία σας. Ποιες εσωτερικές ιδιότητες (π.χ. θέληση να μάθετε ή να ανακαλύψετε νέα πράγματα, θάρρος να εκπροσωπήσετε τον εαυτό σας δυναμικά κ.λπ.) έχετε κρυμμένα ή ενεργοποιημένα μέσα σας που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε αυτήν την κατάσταση;*»

Για κάθε ένα από τους εσωτερικούς σας πόρους, βρείτε κάτι στη φύση και επαναλάβετε αυτό που κάνατε στην περίπτωση των εξωτερικών πόρων. Βάλτε τα πράγματα που μαζεύετε σε ένα μπολ/καλάθι και βρείτε ένα μέρος για αυτό στη δουλειά όπου μπορείτε να το δείτε, για να σας υπενθυμίσει την ιδανική σας κατάσταση και τους πόρους που έχετε ήδη για να φτάσετε στο «όνειρό» σας.

ΥΛΙΚΑ:

- Διαδίκτυο, σκληρό χαρτί A4, internet, εκτυπωτής, κόλλα, εργαλεία γραφής, μπολ ή καλάθι .

3 .4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ Μ'ΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Η σειρά ασκήσεων διερευνά το θέμα της ισορροπίας στο χώρο εργασίας με διάφορους τρόπους, εμπλέκοντας τόσο τον δεξιό όσο και τον αριστερό εγκέφαλο. Έτσι, βασίζεται τόσο στις διαισθητικές σας ικανότητες όσο και στις αναλυτικές σας ικανότητες. Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν το ένα ή το άλλο προκλητικό. Δοκιμάστε και τα δύο, ακόμα και αυτό με το οποίο δεν αισθάνεστε άνετα στην αρχή.

- Κατά τη διάρκεια της εργασίας με τα πόδια πρέπει να συνδυάσετε τα συναισθήματά σας με καλλιέργειες. Αυτό μπορεί να

φαίνεται ασυνήθιστο και μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να φανταστούν πώς να το κάνουν στην αρχή. Αφήστε τη δυσπιστία σας, να είστε ανοιχτοί. Το κλειδί είναι να εστιάσετε σκληρά στην εργασία, αλλά μην ανησυχείτε για το αν θα πετύχετε. Μόλις βρείτε τον πρώτο σας συνδυασμό συγκομιδής-συναισθήματος, θα δείτε ότι λειτουργεί.

- Χρησιμοποιήστε ένα ερωτηματολόγιο για τις δυνάμεις του χαρακτήρα για να προσδιορίσετε τους εσωτερικούς σας πόρους. (Διατίθεται στο βιβλίο του M. Seligman με τίτλο *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*).

Παραλλαγές

Οι ασκήσεις συναρμολογούνται έτσι ώστε αν κάνετε όλες τις Ασκήσεις με τη σειρά, οι γνώσεις να δημιουργηθούν σταδιακά. Εάν δεν έχετε χρόνο, μπορείτε να παραλείψετε το ΒΗΜΑ 3 ή 4.

Βεβαιώσεις

Οι ασκήσεις δημιουργούν ένα από αντικείμενο/συλλογή (μοντάζ, ταπετσαρία, συλλογή καλλιέργειών), οπότε είναι εύκολο να δείτε τα αποτελέσματα της άσκησης.

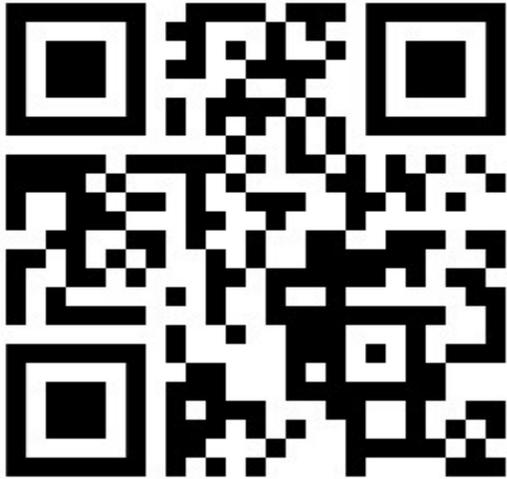
Η σειρά ασκήσεων αποτελείται από βήματα που βασίζονται το ένα πάνω στο άλλο, με τις γνώσεις που αποκτήθηκαν σε μια άσκηση να χρησιμοποιούνται στην επόμενη.

3.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Βίντεο μικροεκμάθησης

«3 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΛΕΣ ΟΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ»

Μερικές φορές είμαστε θυμωμένοι με τον εαυτό μας που δεν κάνουμε αυτό που πρέπει να κάνουμε. Κοινό συναισθήμα; Σε αυτό το 9λεπτο TED Talk, η γνωστική ψυχολόγος Amanda Crowell τα αίτια της «αμυντικής αποτυχίας». Αποκτήστε πρόσβαση στο βίντεο στα Αγγλικά σαρώνοντας αυτόν τον κωδικό QR .



3.6 ΠΟΡΟΙ

Bond, F. W. & Donaldso-feilder, E. J. (2004). "The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being". *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(2), pp.187–203. doi:10.1080/08069880410001692210 [accessed: 23 October 2023].

Bronee, J. (2022). *The Self-Care Mindset: Rethinking How We Change and Grow, Harness Well-Being, and Reclaim Work-Life Quality*. Press

Frankó, L. & Dúll, A. (2020). "Can the Office Environment Be a Motivator?", *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 28(2), pp.129–139. <https://doi.org/10.3311/PPso.14085>

3.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Υπάρχουν διάφορα επίπεδα αναγκών που έχουμε όλοι, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, ψυχολογικών, ψυχικών και ψυχικών αναγκών. Μεταξύ αυτών, είναι σημαντικό να τονιστεί η θετική πολλαπλασιαστική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας, η οποία θεωρείται η πιο ισχυρή στρατηγική ενίσχυσης της ευτυχίας. Όχι μόνο για ασυλία, ζωντάνια, σωματική άνεση και δύναμη αλλά και για αυτοεκτίμηση, αίσθηση επιτυχίας και χαρά. Μετριάζει επίσης τις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις και το στρες.



Παρακαλούμε, σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις και απαντήστε τις στον εαυτό σας. Πώς και με ποιον τρόπο φροντίζετε τον εαυτό σας στη δουλειά; Φτιάξτε μία λίστα!

Πράξεις σωματικής αυτοφροντίδας	Πράξεις ψυχικής αυτοφροντίδας	Πράξεις συναισθηματικής αυτοφροντίδας
Π.χ. παίρνω πάντα τις σκάλες αντί για το ασανσέρ / σηκώνομαι από την καρέκλα κάθε 30 λεπτά / τρώω ένα φρέσκο φρούτο κάθε πρωί	Π.χ. κάνω ένα διάλειμμα αναπνοής πριν το μεσημεριανό γεύμα / κάνω 10 λεπτά άσκηση ενσυνειδητότητας κάθε απόγευμα	Π.χ. βρίσκω χρόνο για μια σύντομη άτυπη συνομιλία 5-10 λεπτών με ένα συνάδελφο κάθε μέρα
Ποια από αυτές τις συνήθειες είναι εύκολη και ποια απαιτεί περισσότερη προσπάθεια;		
Έρχεται εύκολα		Απαιτεί προσπάθεια

Σκεφτείτε το λόγο, γιατί ορισμένες συνήθειες έρχονται εύκολα. Υπάρχει κάτι σε εσάς που σας διευκολύνει; Προσπαθήστε να προσδιορίσετε ποια είναι η δύναμή σας, τα «μαγικά συστατικά» που σας επιτρέπουν να τα καταφέρετε τόσο καλά;

Π.χ. μου αρέσει η κίνηση, μου αρέσει να νιώθω δραστήριος/α, επομένως δεν είναι δύσκολο να ανέβω τις σκάλες.

Σκεφτείτε τον λόγο, γιατί ορισμένες συνήθειες που δυσκολεύονται. Προσπαθήστε να προσδιορίσετε ποια είναι η βασική αιτία της αντίστασής σας;

Π.χ. δεν κάνω αναπνοή στη δουλειά γιατί φοβάμαι να με πειράξουν οι συνάδελφοι μου.

Σκεφτείτε πιθανούς τρόπους για να ξεπεράσετε το παραπάνω εμπόδιο. Τι θα σας βοηθούσε να δημιουργήσετε μια νέα συνήθεια;

Π.χ. βγαίνω από το κτίριο γραφείων για να κάνω την αναπνοή, ή βρίσκω μερικούς συνάδελφους να συνεργαστούν μαζί μου, με αυτόν τον τρόπο δεν είμαι μόνος/η σε αυτό.

Τώρα, ας εξερευνήσουμε ένα μικρό όνειρο για την ιδανική εργασιακή σας κατάσταση. Για να το κάνετε όσο πιο χρήσιμο γίνεται, συνδυάστε την αισιοδοξία με μια καλή αίσθηση ή πραγματικότητα.

Πώς νιώθετε στη δουλειά σήμερα; Περιγράψτε το με 5 λέξεις.

Βαθμολογήστε από 1-5 [1 = φτωχό, 2 = χμμμ, 3 = "ΟΚ", 4= καλό, 5= εξαιρετικό]

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να βελτιώσετε; Ονομάστε τα 3 πιο σημαντικά πράγματα. Εστιάστε περισσότερο πράγματα, που μπορείτε να επηρεάσετε.

- 1.
- 2.
- 3.

Πώς θα ήταν η ιδανική εργασιακή κατάσταση για εσάς; Περιγράψτε την με 3 προτάσεις.

- 1.
- 2.
- 3.

Γιατί θα ήταν καλό για εσάς; Τι συναισθήματα νιώθετε όταν το σκέφτεστε;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 – ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο, εμβαθύνουμε στη σφαίρα της πνευματικής ενδυνάμωσης, μιας διάστασης προσωπικής ανάπτυξης που υπερβαίνει τις υλικές και επιφανειακές πτυχές της ζωής. Η πνευματική ενδυνάμωση αφορά την εύρεση σκοπού, νόηματος και εκπλήρωσης στη ζωή. Έχει να κάνει με την κατανόηση και την καλλιέργεια του εσωτερικού σας εαυτού, που μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ισορροπημένη και αρμονική ύπαρξη.

Το να έχουμε μια αίσθηση του νοήματος στη ζωή είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική μας ευημερία και εκπλήρωση. Μας παρέχει ένα λόγο να σηκωνόμαστε από το κρεβάτι κάθε πρωί και μια πυξίδα για να καθοδηγεί τις πράξεις μας. Όταν νιώθουμε ότι η ζωή μας έχει νόημα, μπορεί να φέρει μια βαθιά αίσθηση ευτυχίας και ικανοποίησης. Μας βοηθά να πλοηγηθούμε στα σκαμπανεβάσματα της ζωής με ανθεκτικότητα και θετική προοπτική. Το να έχουμε νόημα στη ζωή συχνά περιλαμβάνει την επιδίωξη στόχων, τη θετική επίδραση στους άλλους ή στον κόσμο και την εύρεση μιας σύνδεσης με κάτι μεγαλύτερο από εμάς, είτε μέσω σχέσεων, πνευματικότητας ή προσωπικών παθών. Αυτή η αίσθηση του σκοπού όχι μόνο εμπλουτίζει τη ζωή μας, αλλά ωφελεί επίσης τους ανθρώπους γύρω μας και την κοινωνία συνολικά. Μας δίνει ένα λόγο να αγωνιζόμαστε για προσωπική ανάπτυξη και να συμβάλλουμε στην ευημερία των άλλων, κάνοντας την ύπαρξή μας πιο ουσιαστική και γεμάτη.

Αυτό το κεφάλαιο θα σας καθοδηγήσει μέσα από διάφορες τεχνικές και εμπειρίες που στοχεύουν να σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε μια ευρύτερη οπτική για την ύπαρξη, να εξασκηθείτε στην αποδοχή και τη συγχώρεση, να καλλιεργήσετε την αίσθηση του ανήκειν, να δημιουργήσετε θετικό αντίκτυπο και να ευθυγραμμίσετε τις πράξεις σας με τις αληθινές σας προθέσεις.

Μία από τις βασικές πτυχές και έννοιες της πνευματικής ενδυνάμωσης είναι η έννοια «Άγκυρα στη ζωή» που σχετίζεται με την αναζήτηση μιας αίσθησης σκοπού, αποστολής στη ζωή κάποιου. Αυτή η έννοια είναι βαθιά ριζωμένη στους τομείς της ψυχολογίας, της φιλοσοφίας και του εαυτού. βοήθεια.

Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι η *ευδαιμονία*, ή η άνθηση, μπορούσε να επιτευχθεί μέσω της ενάρετης ζωής και της συνειδητοποίησης των δυνατοτήτων κάποιου. Υπαρξιστές φιλόσοφοι όπως ο Jean-Paul Sartre και ο Albert Camus εξέτασαν την αναζήτηση νοήματος σε ένα εγγενώς παράλογο σύμπαν. Οι θρησκευτικές και πνευματικές παραδόσεις έχουν συχνά παρέχει καθοδήγηση σχετικά με το σκοπό, την αποστολή και το νόημα της ζωής, με έννοιες όπως το ντάρμα στον Ινδουισμό ή το θέλημα του Θεού στον Χριστιανισμό. Τα κινήματα αυτοβοήθειας και θετικής ψυχολογίας του τέλους του 20ου και των αρχών του 21ου αιώνα, όπως διαδόθηκαν από προσωπικότητες όπως ο Martin Seligman και η Carol Dweck, έχουν επικεντρωθεί στην προσωπική ανάπτυξη, τα δυνατά σημεία και την εύρεση μιας αίσθησης σκοπού για την ενίσχυση της ευημερίας κάποιου.

Η πνευματική ενδυνάμωση παρέχει ένα μονοπάτι προς την εσωτερική γαλήνη και την εκπλήρωση, προσφέροντας μια αίσθηση σκοπού πέρα από υλικές επιδιώξεις. Βοηθά στην ανάπτυξη μιας ισχυρής ηθικής και ηθικής πυξίδας, καθοδηγώντας τα άτομα σε ένα περίπλοκο, διασυνδεδεμένο κόσμο. Οι πνευματικές πρακτικές ενισχύουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, εξοπλίζοντας τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής με μεγαλύτερη δύναμη και προσαρμοστικότητα. Στις μέρες μας οι αξίες αλλάζουν, η αλήθεια έχει γίνει σχετική, ανάλογα με τον προσανατολισμό μάρκετινγκ, οι δρόμοι ζωής είναι πιο ανοιχτοί και υποκείμενοι σε επιλογές

– για τις νέες γενιές μπορεί να είναι πιο δύσκολο να βρουν σταθερά σημεία προσανατολισμού από ό,τι για τις παλαιότερες, που έτειναν να ακολουθήσουν πιο σταθερές αρχές.

Η φιλοσοφία της πνευματικής ενδυνάμωσης δίνει έμφαση στη διασύνδεση όλης της ζωής, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την παγκόσμια προοπτική. Από αυτή την άποψη, έχει πολλά κοινά με την προσωπική και κοινωνική ευθύνη, την οικολογική συνείδηση και την ειρηνική συνύπαρξη επίσης.

"Πνευματικότητα: η τέχνη του να κρατάς ζωντανή την εσωτερική σου φωτιά ."

Μαξιμ Λαγκασέ

«Νομίζω ότι ένα πνευματικό ταξίδι δεν είναι ένα ταξίδι ανακάλυψης. Είναι ένα ταξίδι ανάκαμψης. Είναι ένα ταξίδι αποκάλυψης της δικής σας εσωτερικής φύσης. Είναι ήδη εκεί ."

Μπίλι Κόργκαν

1. ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. δεξιότητες ευτυχίας 2. κριτική σκέψη 3. ενσυναίσθηση 	 <p>Διάρκεια</p> <p>10-15 λεπτά καθημερινά</p> <p>30 λεπτά για γκρουπ</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά/Ομαδικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αυτογνωσία</p> <p>Περιγραφή</p>
--	---	--	--

1.1 ΣΚΟΠΟΣ

- «Εγκρίνω τον εαυτό μου;»
- «Υπό ποιες συνθήκες νιώθω αποδεκτός;»
- «Η γνώμη των άλλων επηρεάζει την αποδοχή του εαυτού μου;»
- «Πώς μπορώ να προετοιμαστώ για να χειριστώ τις αρνητικές κριτικές και να τις χρησιμοποιήσω για να τροφοδοτήσω τη βελτίωσή μου;»

Πρόληψη σημαίνει να ενεργείς προκαλώντας αλλαγή και όχι μόνο να αντιδράς στην αλλαγή όταν αυτή συμβαίνει.

Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες Gen Z να καλλιεργήσουν μια προληπτική και υγιή προσέγγιση στην αποδοχή, ιδιαίτερα ενόψει δύσκολων καταστάσεων, αβεβαιότητας ή άγχους. Στοχεύει στην επίτευξη των εξής:

- **Μείωση του άγχους:** Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν το άγχος διδάσκοντάς τους να αποδέχονται και να προσαρμόζονται σε καταστάσεις που δεν μπορούν να αλλάξουν. Μετατοπίζει την εστίαση από την καταπολέμηση του ανεξέλεγκτου στην εξεύρεση ειρήνης μαζί του και μεγαλώνει.
- **Συναίσθηματική ανθεκτικότητα:** Με την εξάσκηση της προληπτικής αποδοχής, τα άτομα γίνονται πιο ανθεκτικά συναισθηματικά. Μαθαίνουν να αναπηδούν από τις αναποδιές και να διατηρούν θετική νοοτροπία και στάση.

- **Βελτιωμένες δεξιότητες αντιμετώπισης:** Η προληπτική αποδοχή είναι ένας πολύτιμος μηχανισμός αντιμετώπισης. Η αντιμετώπιση είναι ένας τρόπος επίλυσης προβλημάτων, η επιλογή της σωστής προσέγγισης σάς δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζετε πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις της ζωής, ενισχύοντας την ψυχική και συναισθηματική ευεξία.
- **Ενισχυμένη λήψη αποφάσεων:** Αποδοχή δεν σημαίνει παθητικότητα. Σας ενθαρρύνει να λαμβάνετε στοχαστικές, ρεαλιστικές, προληπτικές αποφάσεις, λαμβάνοντας υπόψη τις περιστάσεις.
- **Αισιοδοξία:** Αυτή η δραστηριότητα υπογραμμίζει τη σημασία της εύρεσης της ασημένιας επένδυσης σε δύσκολες καταστάσεις.

1.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Η πράξη της αναγνώρισης και της επίγνωσης του καλού στη ζωή κάποιου ενθαρρύνει την προληπτική αποδοχή. Βοηθά τα άτομα να συμβιβαστούν με την πραγματικότητα των περιστάσεων τους και να βρουν ικανοποίηση, γαλήνη στην παρούσα στιγμή.

Η προληπτική αποδοχή είναι η πρακτική της αναγνώρισης και της αποδοχής της πραγματικότητας της ζωής, τόσο θετικής όσο και αρνητικής, ενώ λαμβάνετε προληπτικά βήματα για να προσαρμοστείτε και να ευδοκιμήσετε μπροστά στις αντιξοότητες. Περιλαμβάνει την αποδοχή των πραγμάτων

όπως είναι, αντί να αντισταθείς ή να τα αρνηθείς, και να αναζητήσεις ενεργά λύσεις για να ξεπεράσεις τα εμπόδια. Η προληπτική αποδοχή ενθαρρύνει τα άτομα να οικειοποιηθούν τις περιστάσεις τους, να αναγνωρίσουν τη δράση τους στη διαμόρφωση της ζωής τους και να υιοθετήσουν μια νοοτροπία ανάπτυξης και ανθεκτικότητας.

Η ανθεκτικότητα είναι και εδώ βασικός όρος. Αναφέρεται στην ικανότητα αναπήδησης από αναποδιές, αντιξοότητες και τραύματα και να προσαρμοστείς θετικά μπροστά στις αντιξοότητες. Περιλαμβάνει την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης, την καλλιέργεια συναισθηματικής δύναμης και την καλλιέργεια μιας αίσθησης αισιοδοξίας και ελπίδας. Η ανθεκτικότητα είναι ένα πολύτιμο εργαλείο, ειδικά στη σημερινή διαρκώς μεταβαλλόμενη πραγματικότητα, όπου η συνολική κατάσταση του πλανήτη μας και ο βομβαρδισμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι τόσο έντονοι. Εκτός όμως από τη γενική ατμόσφαιρα, η οποία συχνά μπορεί να είναι καταθλιπτική και προκλητική, ο καθένας από εμάς αντιμετωπίζει προσωπικούς αγώνες και δυσκολίες στη ζωή. Από ψυχικά ζητήματα μέχρι προβλήματα υγείας, μέχρι απροσδόκητες αναποδιές, η ζωή συχνά ρίχνει καμπύλες στον δρόμο μας. Εξαρτάται από εμάς, να ελέγξουμε, όχι τα γεγονότα, αλλά τον τρόπο που τα αντιμετωπίζουμε, το βαθμό στον οποίο τους επιτρέπουμε να μας ρίξουν ή να μας τονώσουν με ένα νέο σκοπό.

Δεν είναι εύκολο να αντιμετωπίσουμε απροσδόκητες προκλήσεις και η απλή αισιοδοξία δεν είναι η λύση. Μέσω της προληπτικής αποδοχής, της ανθεκτικότητας και της στωικότητας μπορούμε να διαμορφώσουμε τον τρόπο με τον οποίο στεκόμαστε μπροστά στις αντιξοότητες. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τους εξωτερικούς παράγοντες, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε την εσωτερική μας νοοτροπία και τη στάση μας απέναντι στις προκλήσεις.

Ο στωικισμός είναι μια αρχαία φιλοσοφική παράδοση που τονίζει τη σημασία της καλλιέργειας της εσωτερικής ειρήνης, της

ηρεμίας και της γαλήνης απέναντι στις δοκιμασίες και τις δοκιμασίες της ζωής. Ο στωικισμός διδάσκει τα άτομα να επικεντρώνονται σε αυτό που είναι υπό τον έλεγχό τους, να αποδέχονται αυτό που δεν είναι και να καλλιεργούν αρετές όπως η σοφία, το θάρρος, ο συναισθηματικός έλεγχος, η ανθεκτικότητα και η αυτοπειθαρχία. Οι Στωικοί αναγνωρίζουν ότι η αληθινή ευτυχία και η ολοκλήρωση προέρχονται από μέσα και όχι από εξωτερικές πηγές ή συνθήκες.

1.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1 - "Sarah"

Παρακαλούμε, διαβάστε την παρακάτω μελέτη περίπτωσης.

Η Sarah είναι διευθύντρια μάρκετινγκ σε μια μεσαίου μεγέθους εταιρεία που φιλοδοξεί να μεταβεί σε μια καριέρα στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας λόγω του πάθους της για βιωσιμότητα. Ωστόσο, αντιμετωπίζει μια σειρά από προκλήσεις και αντικρουόμενους παράγοντες που περιπλέκουν το ταξίδι της μετάβασης στην καριέρα της. Έχει πολλές ευθύνες στον υπάρχοντα χώρο εργασίας της και έχει αντιμετωπίσει μικρά περιστατικά εκφοβισμού από ένα συγκεκριμένο συνάδελφό της που είναι ο προϊστάμενός της. Αν και αυτά τα περιστατικά την κάνουν να θέλει να αλλάξει το εργασιακό της περιβάλλον, την ίδια στιγμή νιώθει ανασφάλεια να δηλώσει ξεκάθαρα ότι θέλει να φύγει, φοβούμενη τις αντιδράσεις. Τι μπορεί να κάνει αυτή?

ΒΗΜΑ 2- Αναλύστε την περίπτωση της Sarah εστιάζοντας στον εντοπισμό του τόπου ελέγχου (Παράρτημα Α)

Σκεφτείτε την κατάσταση της Sarah και συμπληρώστε τον πίνακα (Παράρτημα Α) κατηγοριοποιώντας στοιχεία/παραδείγματα

είτε στις στήλες **«Εσωτερικός έλεγχος»** (πράγματα που σχετίζονται με το πρόβλημα που εξαρτώνται από το άτομο/εσάς) ή **«Εξωτερικός έλεγχος»** (πράγματα που εξαρτάται από τις εξωτερικές συνθήκες/εξωτερικό κόσμο) με βάση τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά τους.

Συμβουλή: Εφαρμόστε τον στωικισμό: Ο στωικισμός είναι μια αρχαία φιλοσοφία που δίνει έμφαση στην αποδοχή των πραγμάτων που είναι πέρα από τον έλεγχο του και την εστίαση σε ό,τι μπορεί να ελεγχθεί—στις στάσεις και τις πράξεις του.

ΒΗΜΑ 3- Αναπλαισίωση της κατάστασης (Παράρτημα Α)

Γράψτε προτάσεις που ξεκινούν με:

- "Ένας καλύτερος τρόπος για να το δείτε αυτό θα μπορούσε να είναι...", που σας βοηθά να βγείτε από τις διαβόητες παγίδες σκέψης και να δείτε μια μεγαλύτερη εικόνα.

Π.χ. «Ένας καλύτερος τρόπος για να το δεις αυτό θα μπορούσε να είναι...» αν έχεις προσπαθήσει μην κατηγορείς τον εαυτό σου για πράγματα που δεν μπορείς να ελέγξεις.

ΒΗΜΑ 4- Βρείτε την ασημένια επένδυση (Παράρτημα Β)

Γράψτε στον πίνακα ποια είναι τα πιθανά θετικά αποτελέσματα ή τα διδάγματα που αντλήθηκαν από την κατάσταση, συμπληρώνοντας την πρόταση:

- «Αν και η κατάσταση είναι προκλητική, μπορώ/μπορώ να μάθω»;
- Με ποιον τρόπο μπορώ εγώ/το άτομο στη μελέτη περίπτωσης να αναπυχθώ μέσα από αυτήν την κατάσταση;

Σημείωση: εφαρμόζοντας αυτήν την προσέγγιση, αυξάνετε την ανθεκτικότητα.

ΒΗΜΑ 5 - Οραματίζετε ένα θετικό αποτέλεσμα (Παράρτημα Β)

Γράψτε προτάσεις που ξεκινούν με "Και αν...;", φανταζόμαστε το καλύτερο σενάριο για τη δεδομένη μελέτη περίπτωσης.

Σημείωση : εφαρμόζοντας αυτήν την προσέγγιση, ενισχύετε: την αισιοδοξία.

ΒΗΜΑ 6 - Αποδοχή

Αφού περάσετε από όλα τα παραπάνω βήματα στοχεζόμενοι σε μια περίπτωση πρακτικής, έρχεται η πραγματική πρόκληση. Κάθε φορά που βρίσκεστε σε μια δύσκολη κατάσταση, εφαρμόστε τα βήματα που έχετε μάθει και εξασκηθείτε στην «αντοχή σε πραγματικό χρόνο», με αισιοδοξία και στωικότητα. Θα είναι πιο εύκολο να το κάνετε γράφοντας στην αρχή. Αυτό είναι αυτό που ονομάζουμε, **προληπτική αποδοχή ημερολογίου**.

1.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

• Υπερέμφαση στη Θετικότητα

Οι μέντορες μπορεί να ανησυχούν ότι η ενθάρρυνση της προληπτικής ημερολογιακής αποδοχής μπορεί να οδηγήσει τους καθοδηγούμενους να καταστείλουν ή να αρνηθούν τα αρνητικά συναισθήματα και τις προκλήσεις τους, κάτι που μπορεί να είναι επιζήμιο μακροπρόθεσμα. Μπορεί να ανησυχούν ότι προωθεί μια στάση «μόνο θετικών δονήσεων».

• Πολιτισμική ευαισθησία

Οι μέντορες θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το πολιτιστικό υπόβαθρο και τις πεποιθήσεις των καθοδηγούμενων τους. Η άσκηση μπορεί να μην ευθυγραμμίζεται με ορισμένες πολιτιστικές αξίες ή μπορεί να εκληφθεί ως υπερβολικά ατομικιστική σε πολιτισμούς που δίνουν έμφαση στη συλλογική ευημερία.

• Θεωρήσεις Ψυχικής Υγείας

Ορισμένοι καθοδηγούμενοι μπορεί να έχουν υποβόσκοντα προβλήματα ψυχικής υγείας και οι μέντορες μπορεί να ανησυχούν ότι η άσκηση θα μπορούσε ακούσια να επιδεινώσει ή να υπεραπλουστεύσει αυτά τα ζητήματα. Για άτομα με καταστάσεις όπως

η κατάθλιψη ή το άγχος, η εστίαση στην ευγνωμοσύνη από μόνη της μπορεί να μην είναι επαρκής.

• Δυνατότητα ενοχής ή ντροπής

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι καθοδηγούμενοι μπορεί να αισθάνονται ένοχοι ή ντροπή εάν αγωνίζονται να βρουν πράγματα για να αποδεχτούν προληπτικά, ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις ή τραύματα. Η άσκηση θα μπορούσε ακούσια να εντείνει αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

• Απόρρητο και ευπάθεια

Το ημερολόγιο συχνά περιλαμβάνει προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα. Οι μέντορες θα πρέπει να είναι προσεκτικοί σχετικά με το ενδεχόμενο οι καθοδηγούμενοι να αισθάνονται άβολα να μοιράζονται τέτοιες οικείες λεπτομέρειες, ειδικά εάν δεν έχει ακόμη εδραιωθεί πλήρως η εμπιστοσύνη στη σχέση μέντορα-καθοδηγούμενου.

Παραλλαγές

• Ημερολόγιο Ενσυναίσθησης

Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους να αποκτήσουν ένα ειδικό σημειωματάριο ή ημερολόγιο για αυτήν την πρακτική. Προκαλέστε τους να γράψουν για μια συγκεκριμένη ευπάθεια, φόβο ή πρόκληση που έχουν αντιμετωπίσει ή αντιμετωπίζουν αυτή τη στιγμή, μέρα με τη μέρα. Αυτό μπορεί να είναι ένας φόβος απόρριψης, ένα άλυτο προσωπικό ζήτημα ή μια δύσκολη εμπειρία.

« Χρησιμοποιήστε αυτό το ημερολόγιο ως ένα ασφαλές χώρο για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας χωρίς κρίση ή κριτική. Να είσαι ειλικρινής και ανοιχτός με τον εαυτό σου για το πώς νιώθεις .»

Στο πλαίσιο μιας ατομικής συνεδρίας, μπορείτε να βοηθήσετε τους καθοδηγούμενους να αναλογιστούν τον τρόπο με τον οποίο τα εντοπισμένα τρωτά σημεία έχουν επηρεάσει τη ζωή και τις σχέσεις τους. Προσέξτε να μην υπερβείτε τον ρόλο σας, θυμηθείτε, αυτή δεν είναι μια θεραπευτική συνεδρία.

Αφού εξερευνήσετε τα τρωτά σημεία, προκαλέστε τους καθοδηγούμενους να αναζητήσουν αυτοαποδοχή και συμπόνια. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος του περιοδικού προληπτικής αποδοχής.

«Γράψε για τρόπους με τους οποίους μπορείς να είσαι πιο κατανοητός και επιεικής προς τον εαυτό σου».

Παραδείγματα επιβεβαιώσεων

- «Επιλέγω να εστιάσω στις θετικές πτυχές της ζωής μου».
- «Βρίσκω αξία και νόημα σε κάθε στιγμή της ζωής μου».
- «Μπορώ να αντεπεξέλθω σε οποιαδήποτε πρόκληση βρεθεί στο δρόμο μου».
- «Είμαι ανθεκτικός και μπορώ να αναπηδήσω από τις αποτυχίες στη δουλειά».
- «Έχω τις δεξιότητες και τους πόρους για να ξεπεράσω στρεσογόνες καταστάσεις».
- «Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου να λύνω προβλήματα και να βρίσκω λύσεις».
- Προσεγγίζω τις προκλήσεις με θετική νοοτροπία και αποφασιστικότητα.
- «Πιστεύω ότι όλα γίνονται για κάποιο λόγο, ακόμα και σε στρεσογόνες στιγμές».
- «Αντιμετωπίζω τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και εξέλιξη».
- «Φροντίζω τη σωματική μου υγεία για να διαχειρίζομαι αποτελεσματικά το άγχος».
- «Απελευθερώνω τις αρνητικές σκέψεις και επικεντρώνομαι σε θετικά αποτελέσματα».

1.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις:

Holiday, R. & Hanselman, S. (2016). *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living: Featuring new translations of Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius.* Profile Books.

1.6 ΠΟΡΟΙ

Gibbs' reflective cycle (2020). The University of Edinburgh. Διαθέσιμο από:

<https://www.ed.ac.uk/reflection/reflection-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle>

Lyubomirsky, S. (2008). *About the Book "The How of Happiness."* Διαθέσιμο από: <https://thehowofhappiness.com/about-the-book/>

Stalikas, A. (2020). *Conquering Prosperity: Positive Interventions, Technical and Experiential Exercises.* Athens: Place.

Yadav, M. (2023). *31 powerful affirmations for stress at work with tips for using them.* Risely. Διαθέσιμο από: <https://www.risely.me/powerful-affirmations-for-stress-at-work/>

1.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ SARAH

Προσδιορίστε στην περίπτωση της Sarah στοιχεία που βρίσκονται υπό «Εσωτερικό έλεγχο» (πράγματα που σχετίζονται με το πρόβλημα που εξαρτώνται από το άτομο/εσάς) και άλλα που ανήκουν στον «Εξωτερικό Έλεγχο» (πράγματα που εξαρτώνται από εξωτερικές συνθήκες/εξωτερικό κόσμο). Στη συνέχεια , προσπαθήστε να δείτε την κατάσταση από διαφορετικές οπτικές γωνίες, «αναπλαισίωση» εφαρμόζοντας ευέλικτη σκέψη και αισιοδοξία .

Εσωτερικός έλεγχος	Εξωτερικός έλεγχος

Συντονιστείτε στην ευέλικτη σκέψη	
Ένας καλύτερος τρόπος να το δούμε θα ήταν....	
Ένας καλύτερος τρόπος να το δούμε θα ήταν....	
Ένας καλύτερος τρόπος να το δούμε θα ήταν....	

1.8 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ SARAH

Γράψτε στον παρακάτω πίνακα ποια είναι τα πιθανά θετικά αποτελέσματα ή τα διδάγματα που αντλήθηκαν από την κατάσταση, συμπληρώνοντας την πρόταση «Αν και η κατάσταση είναι προκλητική, μπορώ/μαθαίνω»; Με ποιον τρόπο μπορώ εγώ/το άτομο στη μελέτη περίπτωσης να αναπτυχθώ μέσα από αυτήν την κατάσταση;

Βρείτε την ασημένια επένδυση	
Αν και η κατάσταση αλλάζει, μπορώ να...	
Αν και η κατάσταση αλλάζει, μπορώ να...	
Αν και η κατάσταση αλλάζει, μπορώ να...	

Στη συνέχεια, απελευθερώστε την αισιοδοξία σας και φανταστείτε πιθανά σενάρια θετικής έκβασης.

Οραματίζετε ένα θετικό αποτέλεσμα	
Κι αν ...?	
Κι αν ...?	
Κι αν ...?	

2. ΘΕΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. αίσθηση καθήκοντος/κοινωνικής ευθύνης 2. αυτογνωσία 3. συμπόνια 4. νοοτροπία ανάπτυξης 	 <p>Διάρκεια</p> <p>60 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά/Ομαδικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αλληλεπίδραση Δημιουργικό-οπτικό Αυτοστοχασμός</p>
---	--	--	---

2.1 ΣΚΟΠΟΣ

- «Ποιος είναι ο σκοπός σου στη ζωή;»
- «Έχετε σκεφτεί πώς οι άνθρωποι βρίσκουν νόημα στη ζωή;»
- «Έχουμε όλοι τον ίδιο σκοπό στη ζωή;»
- «Πώς μπορώ να είμαι σίγουρος για τον σκοπό μου;»

Οι νέες γενιές χαρακτηρίζονται συχνά από έντονο αίσθημα κοινωνικής ευθύνης και δικαιοσύνης. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να καλλιεργήσει και να ενισχύσει αυτές τις αξίες ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στις κοινότητες και αντιμετωπίζοντας ζητήματα του πραγματικού κόσμου.

Η άσκηση καλλιεργεί την πίστη στην ικανότητά σας να συνεισφέρετε θετικά στην κοινωνία. Σας ενθαρρύνει να συμμετάσχετε στη βελτίωση των κοινοτήτων σας και να προσπαθήσετε να κατανοήσετε καλύτερα τον αντίκτυπο των ενεργειών σας σε τοπικό επίπεδο.

Η συμμετοχή των πολιτών είναι ακρογωνιαίος λίθος μιας υγιούς δημοκρατίας. Για αυτό, η ενδυνάμωση είναι θεμελιώδης στόχος της δραστηριότητας. Στόχος του είναι να αποδείξει ότι ακόμη και ένα μόνο άτομο και νεαρά άτομα μπορούν να αποτελέσουν παράγοντες θετικής αλλαγής. Συμμετέχοντας στην κοινωνική υπηρεσία, μπορείτε να

βιώσετε την απτή επίδραση σας στο περιβάλλον σας.

Μπορείτε να συνεισφέρετε σε ένα καλύτερο κόσμο με πολλούς τρόπους, για παράδειγμα βοηθώντας στον μετριασμό των κοινωνικών ανισοτήτων προσφέροντας υποστήριξη σε περιθωριοποιημένες ομάδες ή υποστηρίζοντας περιβαλλοντικούς λόγους.

Τα Gen Z και Y είναι επίσης γνωστά για την εκτίμηση της συνεργασίας. Η δραστηριότητα ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και τη συνεργασία συνεργαζόμενοι για την αντιμετώπιση προβλημάτων της κοινότητας. Ενισχύει την ιδέα ότι η ουσιαστική αλλαγή απαιτεί συχνά συλλογική προσπάθεια. Η συμμετοχή σε κοινοτικές πρωτοβουλίες, από μόνη της, γιορτάζει τη διαφορετικότητα και τη συμμετοχικότητα φέρνοντας κοντά ανθρώπους από διάφορα υπόβαθρα για ένα κοινό σκοπό.

Η ενασχόληση με την κοινωνική υπηρεσία οδηγεί συχνά σε προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη. Μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή σας, τις κοινωνικές σας δεξιότητες και την πολιτιστική σας ικανότητα. Αυτή η ανάπτυξη είναι απαραίτητη για να γίνουμε καλά στρογγυλεμένα και ολοκληρωμένα άτομα. Επιπλέον, η υποστήριξη σε παγκόσμια ή τοπική κοινότητα μπορεί επίσης να εμπνεύσει τα άτομα να εξετάσουν παγκόσμια ζητήματα και να συμβάλουν σε διεθνείς

σκοπούς, ενισχύοντας την αίσθηση της παγκόσμιας ιθαγένειας.

Τα Ιαπωνικά έχουν μια ειδική έκφραση που περιγράφει αυτή την κατάσταση. Όταν κάποιος βρίσκει το σημείο που ταιριάζει με αυτό που αγαπά, / απολαμβάνει / είναι ικανό να κάνει και τι χρειάζεται ο κόσμος, δηλαδή να είναι χρήσιμο. Λέγεται *Ikigai*, ζωή με νόημα.

2.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Αυτή η άσκηση εστιάζει στην έμπνευση πολλών σημαντικών στοιχείων που μπορούν να κάνουν τη ζωή σας πιο ουσιαστική και ολοκληρωμένη:

Αίσθηση του ανήκειν

Η ενασχόληση με την κοινωνική υπηρεσία ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν σε ένα θετικό ίδρυμα ή σκοπό, που εκτείνεται πέρα από το άτομο.

Προσωπική ανάπτυξη

Η συμμετοχή σε έργα κοινωνικής υπηρεσίας προάγει την προσωπική ανάπτυξη και ανάπτυξη, επιτρέποντάς σας να αποκτήσετε νέες δεξιότητες, εμπειρίες και προοπτικές.

Κοινωνική Σύνδεση

Θα έχετε την ευκαιρία να συνδεθείτε με άτομα με ομοϊδεάτες που συμμερίζονται τη δέσμευσή σας για θετική αλλαγή.

Αυξημένη Ενσυναίσθηση

Η εμπειρία μπορεί να ενισχύσει την ενσυναίσθηση εκθέτοντάς σας στις προκλήσεις και τις ανάγκες των άλλων, ενισχύοντας τη βαθύτερη κατανόηση του κόσμου.

Συμβολή σε ένα Μεγαλύτερο Καλό

Συμμετέχοντας ενεργά σε ένα θετικό ίδρυμα, συμβάλλετε σε μια συλλογική προσπάθεια να γίνει ο κόσμος καλύτερος.

Μέσω κοινωνικών ή κοινοτικών δραστηριοτήτων, τα άτομα βιώνουν προσωπική ανάπτυξη, ενισχύοντας τις δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση και τον χαρακτήρα τους.

Παρέχει ευκαιρίες για τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων με διαφορετικούς ανθρώπους, εμπλουτίζοντας το κοινωνικό δίκτυο κάποιου.

Τα άτομα αποκτούν πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες, που συχνά δεν είναι εφικτές μέσω της επίσημης εκπαίδευσης.

2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Αυτή η άσκηση είναι μια έκκληση για να χρησιμοποιήσετε τη φωνή σας και τις κοινωνικές σας συνδέσεις, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις διαδικτυακές κοινότητες, για να υποστηρίξετε τις περιθωριοποιημένες κοινότητες που πιέζουν για αλλαγή ή να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας για να προωθήσετε τη βιωσιμότητα και τη δικαιοσύνη.

ΒΗΜΑ 1: Εμπνευστείτε

Αυτό είναι το σημείο εκκίνησης. Η καλύτερη ώθηση οποιασδήποτε δράσης, είναι το εσωτερικό σας κίνητρο (το λεγόμενο ενδογενές κίνητρο) και η έμπνευση.

- «Ποιες μεγάλες ερωτήσεις, τι είδους κοινωνικά ζητήματα σας συγκινούν ή σας ενδιαφέρουν;»

Ποια από τις παρακάτω επιλογές εθελοντισμού σας έχει μεγαλύτερη απήχηση ή θα ήσασταν πιο πρόθυμοι να αναλάβετε κάποια στιγμή; Σημειώστε, αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα προς εξέταση, αλλά υπάρχουν πολλές περισσότερες ευκαιρίες και ανεκπλήρωτες κοινωνικές ανάγκες που πρέπει να αντιμετωπιστούν στον κόσμο.

- Βοήθεια σε καταφύγιο ζώων (που σχετίζεται με ζώα).
- Συμβολή στις προσπάθειες διατήρησης των οικοτόπων (*habitat*).
- Παροχή επισιτιστικής βοήθειας σε όσους έχουν ανάγκη (παροχή τροφίμων).

- d. Συμμετοχή σε πρωτοβουλίες ανακύκλωσης (recycling).
- e. Βοηθώντας παιδιά σε υποεξυπηρετούμενες κοινότητες (βοηθώντας τα παιδιά).
- f. Βοήθεια ηλικιωμένων σε καθημερινές εργασίες (βοήθεια ηλικιωμένων).
- g. Καθοδήγηση νεοεισερχόμενων συναδέλφων στον τομέα σας (mentoring νεοεισερχόμενων συναδέλφων).

ΒΗΜΑ 2: Θυμηθείτε τις προηγούμενες εμπειρίες σας

Εάν έχετε ήδη γίνει εθελοντής/ντρια, θυμηθείτε τα συναισθήματα που βιώσατε για τον εαυτό σας μετά.

- «Σχετίζεται κάποια από αυτές τις δραστηριότητες με ένα παιδικό μου όνειρο;»
- «Ποια δραστηριότητα μου προκαλεί γνήσια ευτυχία;»
- «Ποιο είναι εύκολο για μένα;»
- «Ποια δραστηριότητα με κάνει να νιώθω χρήσιμος/ενδυναμωμένος;»
- «Πώς ένιωθες κάθε φορά που συμμετείχες σε μια αλτρουιστική δραστηριότητα, κάθε φορά που προσφέρεις τις υπηρεσίες σου για συλλογικό σκοπό ή εθελοντικά;»

ΒΗΜΑ 3: Προσδιορίστε τους στόχους και τις κλήσεις σας

Σύντομη λίστα των κοινωνικών θεμάτων ή των τομέων στους οποίους μπορείτε να φανταστείτε τον εαυτό σας ως ενεργό συνεισφέροντα ή επίδοξο δημιουργό αλλαγών.

- «Ποια εθελοντική δραστηριότητα θα χρειαζόταν περισσότερο στο περιβάλλον μου;»
- «Τι αντίκτυπο οραματίζομαι ή ονειρεύομαι;»

ΒΗΜΑ 4: Ψάξτε γύρω σας για ευκαιρίες

Αναζητήστε ευκαιρίες τοπικής, εθνικής ή παγκόσμιας κοινότητας

- Ερευνήστε για έργα και πρωτοβουλίες που ευθυγραμμίζονται με τα ενδιαφέροντά σας.
- Σκεφτείτε πιθανούς τρόπους για να συμμετάσχετε σε ένα τέτοιο σκοπό, πώς θα μπορούσατε να αξιοποιήσετε τις δεξιότητές και τις δυνάμεις σας;

- «Θα ήταν καλύτερα να συμμετάσχετε σε μια πρωτοβουλία ή να ξεκινήσετε μια νέα;»

Μπορείτε να συζητήσετε αυτές τις ερωτήσεις και τις εμπειρίες του εθελοντισμού με τους φίλους και τους συναδέλφους σας.

ΒΗΜΑ 5: Οργανώστε και προετοιμαστείτε

Καθορίστε πόσο χρόνο θα μπορούσατε να αφιερώσετε στον εθελοντισμό σε μια εβδομάδα ή σε ένα μήνα.

Λάβετε εκ των προτέρων πληροφορίες σχετικά με τις απαιτήσεις (π.χ. συγκεκριμένος εμβολιασμός) ή ειδικούς όρους.

ΒΗΜΑ 5: Συμμετέχετε ενεργά

Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος από το να μαθαίνεις κάνοντας. Ας γίνουμε αληθινοί. "Το ταξίδι των χιλίων μιλίων ξεκινά με ένα μόνο βήμα."

– Lao Tzu, Tao Te Ching (6ος αιώνας π.Χ.)

ΒΗΜΑ 5: Σκεφτείτε και μοιραστείτε

Σκεφτείτε πώς η συμμετοχή σας επηρέασε ή θα επηρεάσει την κοινότητα.

Σκεφτείτε πώς άλλαξε ή θα σας αλλάξει η συμμετοχή σας ως άτομο.

Πώς έχει αλλάξει η νοοτροπία σας μετά τη συμμετοχή σας σε αυτό το έργο.

2.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Ενθαρρύνετε τους καθοδηγούμενους σας να αναγνωρίσουν τις εγκάρδιες επιθυμίες και τα όνειρά τους και να ενεργήσουν σύμφωνα με αυτά.

Βοηθήστε τους καθοδηγούμενους σας να επαληθεύσουν ότι ο οργανισμός ή το ίδρυμα με το οποίο επιλέγουν να συνεργαστούν ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τους στόχους τους.

Συμβουλευτέ τους καθοδηγούμενους σας να γνωρίζουν τους συγκεκριμένους

πόρους, υλικά ή χρηματοδότηση που χρειάζονται.

Βοηθήστε τους καθοδηγούμενους σας να ξεπεράσουν τυχόν συναισθηματικές επιπτώσεις ή απογοητεύσεις.

2.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Jamal, A. & McKinnon, H. (2009). *The Power of Giving: How Giving Back Enriches Us All.* Tarcher Perigee.

Pidgeon Jr., W. P. (1997). *The Universal Benefits of Volunteering: A Practical Workbook for Nonprofit Organizations, Volunteers, and Corporations.* AFP/Wiley Fund Development Series 1st Edition. Wiley Publisher.

Wiking, M. (2017). *The Little Book of Lykke: The Danish Search for the World's Happiest People.* Penguin Books Ltd.

2.6 ΠΟΡΟΙ

Mackay, H. (2014). *The Art of Belonging.* McMillan Publishers.

VIA Institute On Character [n.d]. *Character Strengths Survey & Character Reports* [online]. Διαθέσιμο από: <https://www.viacharacter.org/>

3. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. συναισθηματικός έλεγχος 2. επίγνωση 3. ανθεκτικότητα 	 <p>Διάρκεια</p> <p>20 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αυτογνωσία Περιγραφή</p>
--	--	--	---

3.1 ΣΚΟΠΟΣ

- «Ποιες λεπτές αλλαγές μπορεί να επιφέρει αυτή η άσκηση ευγνωμοσύνης στην αντίληψή μου για τον κόσμο και τον ρόλο μου μέσα σε αυτόν;»
- «Πώς θα επηρεάσει η πρακτική της ευγνωμοσύνης τις αλληλεπιδράσεις και τις σχέσεις μου;»
- «Ποιες απρόβλεπτες ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και σύνδεση θα μπορούσαν να προκύψουν από την τακτική καλλιέργεια συναισθημάτων ευγνωμοσύνης;»

Η ευγνωμοσύνη περιγράφεται ως ένα συνειδητό, θετικό συναίσθημα που μπορεί να εκφράσει κάποιος όταν νιώθει ευγνωμοσύνη για κάτι, είτε απτό είτε άυλο. Έχει διαπιστωθεί ότι η καλλιέργεια του αισθήματος ευγνωμοσύνης διευρύνει την αντίληψη των ανθρώπων για τον χρόνο, μειώνει τα συναισθήματα ανυπομονησίας, αυξάνει την προθυμία να αφιερώσουν χρόνο εθελοντισμού για να βοηθήσουν άλλους, ενισχύει την προτίμηση για εμπειρίες έναντι υλικών αγαθών και ενισχύει τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή. «Οι εμπειρίες ευγνωμοσύνης φέρνουν τους ανθρώπους στην παρούσα στιγμή και το να είσαι στην παρούσα στιγμή αποτελεί τη βάση της ικανότητας της ευγνωμοσύνης να αλλάζει την αντίληψη του χρόνου, να επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων και να βελτιώνει την ικανοποίηση από τη ζωή».

Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε ειδικά για να βοηθήσει τις νέες γενιές να αποκτήσουν πρόσβαση στη βαθιά εμπειρία της ευγνωμοσύνης. Δεδομένης της συντριπτικής αφθονίας πληροφοριών και της συνεχούς έκθεσης σε διάφορα ερεθίσματα, τα άτομα αυτής της γενιάς μπορεί άθελά τους να παραβλέψουν τον πλούτο του περιβάλλοντός τους, σαν να «παρατηρούν το μήλο αλλά να τους λείπει το δέντρο». Ουσιαστικά, αυτή η άσκηση στοχεύει να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να εκτιμήσετε πλήρως το πλήθος των ευλογιών και των ευκαιριών που υπάρχουν στη ζωή σας.

3.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Μέσα από την άσκηση θα ενισχυθούν οι ακόλουθες πρακτικές δεξιότητες:

Μείωση του στρες

Οι πρακτικές ευγνωμοσύνης έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τα επίπεδα των ορμονών του στρες και προάγουν τη χαλάρωση. Μετατοπίζοντας την εστίασή σας μακριά από τις αρνητικές πτυχές της ζωής και προς την ευγνωμοσύνη, μπορεί να βιώσετε μειωμένο άγχος και μεγαλύτερη ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις.

Ενισχυμένες σχέσεις

Η έκφραση ευγνωμοσύνης προς τους άλλους μπορεί να ενισχύσει τους κοινωνικούς δεσμούς και να βελτιώσει την ικανοποίηση από τη σχέση. Η συμμετοχή σε ασκή-

σεις ευγνωμοσύνης μπορεί να σας βοηθήσει να βιώσετε βαθύτερες σχέσεις με φίλους, μέλη της οικογένειας και συναδέλφους.

Μεγαλύτερη ανθεκτικότητα

Η τακτική άσκηση της ευγνωμοσύνης μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας, καλλιεργώντας μια νοοτροπία αισιοδοξίας και εκτίμησης, ακόμη και ενόψει αντιξοοτήτων.

Σε αυξημένη ενσυναίσθηση και συμπόνια

Ο στοχασμός σε εμπειρίες ευγνωμοσύνης μπορεί να καλλιεργήσει ενσυναίσθηση και συμπόνια προς τους άλλους. Μπορεί να συντονιστείτε περισσότερο με την καλοσύνη και την υποστήριξη που λαμβάνετε από τους άλλους, οδηγώντας σε μεγαλύτερα συναισθήματα διασύνδεσης και γενναιοδωρίας.

3.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 2: Εισαγωγή

Αυτή η άσκηση περιλαμβάνει κατάδυση στη συναισθηματική εμπειρία της ευγνωμοσύνης. Η ευγνωμοσύνη εμφανίζεται ως απάντηση σε εμπειρίες που αντιλαμβανόμαστε ότι είναι σημαντικές και ουσιαστικές. Αυτή η αίσθηση της σημασίας μπορεί να είναι φυσική, όπως μια ευγενική χειρονομία από ένα ξένο, ή ψυχολογική, όπως η συνειδητοποίηση των ευλογιών κάποιου. Με απλά λόγια, μια στιγμή που εμπνέει ευγνωμοσύνη είναι μια στιγμή που σας έκανε να νιώσετε ευγνωμοσύνη και εκτίμηση.

ΒΗΜΑ 2: Θυμηθείτε μια πρόσφατη εμπειρία ευγνωμοσύνης

Σκεφτείτε μια εποχή που αισθανθήκατε μια αίσθηση ευγνωμοσύνης για κάτι που είδατε ή ζήσατε. Ίσως λάβατε απροσδόκητη βοήθεια από ένα άγνωστο, περπατήσατε σε μια όμορφη πόλη κάτω από το φως του ηλιοβασιλέματος ή απλώς νιώσατε ευγνωμοσύνη για την αγάπη της οικογένειάς σας και

των συνομηλίκων σας. Για αυτήν την άσκηση, προσπαθήστε να σκεφτείτε την πιο πρόσφατη εμπειρία που είχατε που περιλάμβανε το αίσθημα της ευγνωμοσύνης. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να ξαναζήσει αυτή τη στιγμή ευγνωμοσύνης κλείνοντας τα μάτια σας για λίγα λεπτά και θυμηθείτε όσο περισσότερα για την εμπειρία μπορείτε.

ΒΗΜΑ 3: Περιγράψτε την εμπειρία της Ευγνωμοσύνης (Παράρτημα Α)

Περιγράψτε αυτήν την εμπειρία (ΒΗΜΑ 1) με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, συμπεριλαμβανομένων:

- «Τι σκέψεις πέρασαν από το μυαλό σου εκείνη τη στιγμή;
- «Ποια συναισθήματα και συναισθήματα προέκυψαν εκείνη τη στιγμή;»
- «Πώς ένιωσες το σώμα σου, ποιες σωματικές αντιλήψεις βιώσατε;» (Π.χ. 'Ήταν το σώμα σας πιο χαλαρό ή τεντωμένο;）」
- «Πώς αντιλαμβάνεσαι τους ανθρώπους, τους ήχους και τα χρώματα γύρω σου;»

Συμπεριλάβετε τυχόν θετικές σκέψεις και/ή συναισθήματα που έχουν εμφανιστεί τώρα, καθώς έχετε ξαναζήσει αυτή την ευγνώμων εμπειρία επίσης.

ΒΗΜΑ 4: Δημιουργήστε ένα Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης (βλ. πρότυπο Β στο παράρτημα μετά από αυτήν την άσκηση)

Το R e-living moments of μας επιτρέπει να ξαναζήσουμε κάποια από τη θετικότητα που μας προκάλεσαν αρχικά. Αφιερώνοντας ένα λεπτό για να τεκμηριώσετε στιγμές ευγνωμοσύνης, όχι μόνο σας επιτρέπει να απολαύσετε και να απολαύσετε την εμπειρία για λίγο περισσότερο, αλλά σας επιτρέπει επίσης να αποθηκεύσετε τη μνήμη έτσι ώστε να μπορείτε να ανακαλέσετε και να απολαμβάνετε ξανά την ευγνωμοσύνη σε μελλοντικές στιγμές. Ως ένα επιπλέον επόμενο βήμα, αρχίστε να γράφετε στιγμές ευγνωμοσύνης περιγράφοντάς τες και στοχεζόμενοι πάνω στο «ημερολόγιο ευγνωμοσύνης» σας. Ελέγχετε περιοδικά τις προηγούμενες καταχωρίσεις σας για να δείτε πώς εξελίσσεται η στάση σας απέναντι στην ευγνωμοσύνη.

Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε μοτίβα και αλλαγές στη νοοτροπία σας.

ΥΛΙΚΑ:

- Υλικό γραφής
- Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

3.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

• Συγκλονισμός

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται συγκλονισμένοι από το έργο της ανάκλησης εμπειριών ευγνωμοσύνης, ειδικά εάν αυτή τη στιγμή βιώνουν πολύ άγχος ή αρνητικά συναισθήματα. Οι μέντορες θα πρέπει να προσέχουν αυτή τη δυνατότητα και να προσφέρουν την υποστήριξή τους και την καθοδήγησή τους όπως απαιτείται για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να πλοηγηθούν στα συναισθήματά τους.

• Αντίσταση

Οι συμμετέχοντες μπορεί αρχικά να αντισταθούν στην ιδέα της ενασχόλησης με μια άσκηση ευγνωμοσύνης, ειδικά εάν δεν έχουν συνηθίσει να στοχάζονται τα συναισθήματά τους ή αν αντιλαμβάνονται την άσκηση ως υπερβολικά απλοϊκή ή αφελή. Οι μέντορες θα πρέπει να αντιμετωπίσουν αυτήν την πρόκληση με ενσυναίσθηση και κατανόηση και να παρέχουν διαβεβαίωση για τα πιθανά οφέλη από την άσκηση της ευγνωμοσύνης.

• Δυσκολία στην ανάκληση

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να δυσκολεύονται να θυμηθούν πρόσφατες εμπειρίες ευγνωμοσύνης, ιδιαίτερα εάν αισθάνονται αποκομμένοι από θετικά συναισθήματα ή αν έχουν βιώσει σημαντικές προκλήσεις ή τραύματα. Οι μέντορες θα πρέπει να προσεγγίσουν αυτήν την κατάσταση με ευαισθησία και να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν εναλλακτικούς τρόπους σύνδεσης με συναισθήματα ευγνωμοσύνης, όπως η εστίαση σε μικρές στιγμές καλοσύνης ή σε πράξεις αυτοφροντίδας.

• Πολιτιστικές εκτιμήσεις

Διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα μπορεί να επηρεάσουν τη στάση των συμμετεχόντων ως προς την έκφραση ευγνωμοσύνης ή τη συμμετοχή σε ασκήσεις ενδοσκοπήσης. Οι μέντορες θα πρέπει να έχουν επίγνωση και να έχουν επίγνωση των πολιτισμικών διαφορών και να προσαρμόζουν την άσκηση αναλόγως, για να διασφαλίζουν ότι είναι περιεκτική και σέβεται το υπόβαθρο και τις πεποιθήσεις όλων των συμμετεχόντων.

• Έλλειψη συνέπειας

Οι συμμετέχοντες μπορεί να δυσκολεύονται να διατηρήσουν ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης με συνέπεια με την πάροδο του χρόνου, ειδικά εάν έχουν πολυάσχολα προγράμματα ή αν θεωρούν ότι είναι δύσκολο να δώσουν προτεραιότητα στον αυτοστοχασμό. Οι μέντορες θα πρέπει να παρέχουν ενθάρρυνση και υποστήριξη για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να καθιερώσουν αυτή τη ρουτίνα και να προσφέρουν προτάσεις για την ενσωμάτωση της πρακτικής στην καθημερινή τους ζωή.

• Μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με τις άμεσες συνέπειες της άσκησης της ευγνωμοσύνης, όπως να περιμένουν να διαλύσει αμέσως όλα τα αρνητικά συναισθήματα ή να λύσει τα προβλήματά τους και να αλλάξει τη ζωή τους αμέσως. Οι μέντορες πρέπει να διαχειρίζονται τις προσδοκίες τονίζοντας ότι η ευγνωμοσύνη είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου με την τακτική εξάσκηση και ότι τα οφέλη της μπορεί να ξεδιπλωθούν σταδιακά.

• Δυνατότητα ενοχής ή ντροπής

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι καθοδηγούμενοι μπορεί να αισθάνονται ένοχοι ή ντροπή αν δυσκολεύονται να βρουν πράγματα για τα οποία να είναι ευγνώμονες, ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις ή τραύματα.

• Απόρρητο και εμπάθεια

Το ημερολόγιο συχνά περιλαμβάνει προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα. Οι μέντορες θα πρέπει να είναι προσεκτικοί σχετικά με το ενδεχόμενο οι καθοδηγούμενοι να αισθάνονται άβολα να μοιράζονται τέτοιες οικείες λεπτομέρειες, ειδικά εάν δεν έχει ακόμη εδραιωθεί πλήρως η εμπιστοσύνη στη σχέση μέντορα-καθοδηγούμενου.

Παραλλαγές

• Συγγραφή Ευγνωμοσύνης

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν μια επιστολή ευγνωμοσύνης σε κάποιον που είχε σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή τους αλλά μπορεί να μην το γνωρίζει. Αυτός μπορεί να είναι δάσκαλος, μέντορας, συνομήλικος, μέλος της οικογένειας ή φίλος. Στην επιστολή, οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν την εκτίμησή τους για την υποστήριξη, την καθοδήγηση ή την καλοσύνη του ατόμου και να μοιραστούν πώς τους έχει επηρεάσει.

• Ομαδική παραλλαγή

Μια άλλη άσκηση μπορεί να γίνει με μια ομάδα που κάθεται σε κύκλο. Κάθε άτομο θα γράψει στο πάνω μέρος του χαρτιού το όνομα του ατόμου που κάθεται στα αριστερά του μαζί με μια λέξη ευγνωμοσύνης. Τα χαρτιά θα περνούν από άτομο σε άτομο και όλοι προσθέτουν μια λέξη ευγνωμοσύνης. Τέλος, κάθε άτομο έχει μπροστά του μια λίστα με ενέργειες που έκαναν τους συνομηλικούς του να νιώθουν ευγνωμοσύνη.

Βεβαιώσεις

• Αυτοαναφερόμενη βελτίωση

Οι καθοδηγούμενοι μπορούν να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις υποκειμενικές τους εμπειρίες πριν και μετά τη συμμετοχή στην άσκηση ευγνωμοσύνης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αυτοαξιολογήσεις της διάθεσης, της ευτυχίας, της ικανοποίησης από τη ζωή και της συνολικής ευημερίας.

• Συχνότητα εμπλοκής

Μετρήστε πόσο συχνά οι καθοδηγούμενοι συμμετέχουν στην άσκηση ευγνωμοσύνης με την πάροδο του χρόνου. Τα υψηλότερα επίπεδα δέσμευσης μπορεί να υποδηλώνουν μια ισχυρότερη δέσμευση στην άσκηση της ευγνωμοσύνης και μια μεγαλύτερη πιθανότητα να βιώσετε τα οφέλη της.

• Ποιότητα εκφράσεων ευγνωμοσύνης

Αξιολογήστε το βάθος και την ειλικρίνεια των εκφράσεων ευγνωμοσύνης των καθοδηγούμενων. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ποιοτικής ανάλυσης γραπτών προβληματισμών, εγγραφών ημερολογίου ή προφορικής ανταλλαγής κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων.

• Αλλαγές νοοτροπίας

Αναζητήστε αλλαγές στη νοοτροπία και την προοπτική των καθοδηγούμενων, όπως αυξημένα συναισθήματα εκτίμησης, αισιοδοξίας και ανθεκτικότητας. Αυτό μπορεί να παρατηρηθεί μέσω αλλαγών στη χρήση της γλώσσας, τη στάση και τη συμπεριφορά με την πάροδο του χρόνου.

3.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Godkin, S. (2020). *The 5-Minute Gratitude Journal: Give Thanks, Practice Positivity, Find Joy.* USA: Rockridge Press.

Kaplan, J. (2016). *The Gratitude Diaries: How a Year Looking on the Bright Side Can Transform Your Life.* Penguin USA Editors.

Βίντεο μικροεκμάθησης

«Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ»

Το βίντεο μιλά για εμπειρικές μελέτες σε άτομα όλων των ηλικιών που χρησιμοποιούν την ευγνωμοσύνη και τα οφέλη της Ευγνωμοσύνης σε όλες τις ηλικίες. Για περισσότερες λεπτομέρειες, σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω:



3.6 ΠΟΡΟΙ

Gibbs' Reflective Cycle (2020). The University of Edinburgh. Διαθέσιμο από: <https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle>

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness.* Διαθέσιμο από: <https://thehowofhappiness.com/about-the-book>

Stalikas, A. (2020). *Conquering Prosperity: Positive Interventions, Technical and Experiential Exercises.* Athens: Place.

Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration.* *Clinical Psychology Review*, November 2010.

Yadav, M. (2023). *31 powerful affirmations for stress at work with tips for using them.* Risely. Διαθέσιμο από: <https://www.risely.me/powerful-affirmations-for-stress-at-work/>

3.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α – ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Στον παρακάτω χώρο, περιγράψτε μια εμπειρία ευγνωμοσύνης με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.



Ποιες σκέψεις πέρασαν από το μυαλό σας εκείνη τη στιγμή ;

Ποια συναισθήματα προέκυψαν εκείνη την εποχή;

Πώς νιώθατε στο σώμα σας; Ποιες ήταν οι σωματικές σας αντιλήψεις;

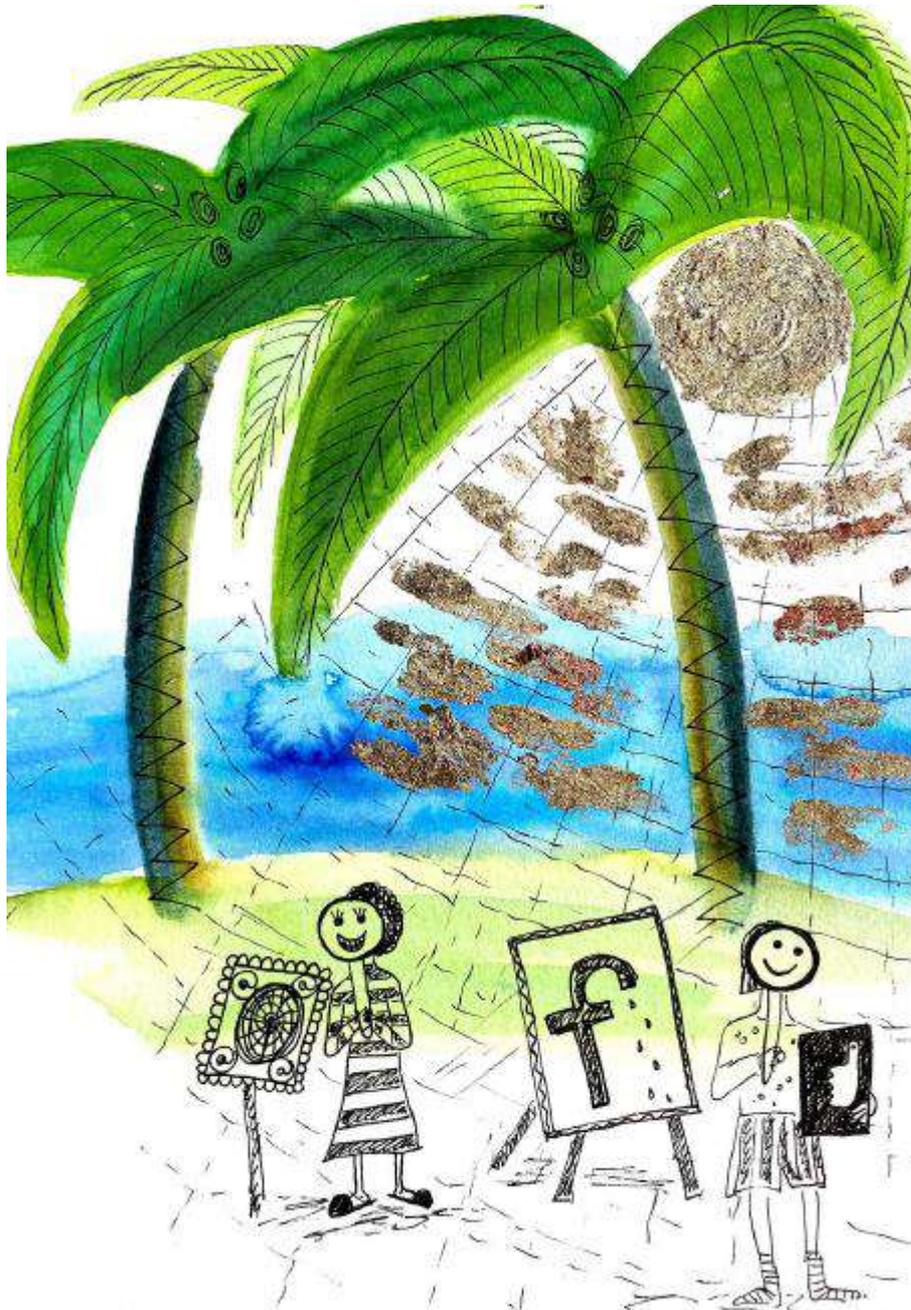
Πώς αντιλαμβάνεστε τους ανθρώπους, τους ήχους και τα χρώματα γύρω σας;

Συμπεριλάβετε τυχόν θετικές σκέψεις ή συναισθήματα που έχουν εμφανιστεί τώρα, καθώς έχετε ξαναζήσει αυτήν την εμπειρία.

3.8 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β – ΠΡΟΤΥΠΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία	Δράση/Συμβάν	Προκαλούνται θετικές σκέψεις και συναισθήματα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 – ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην αρχή θα πρέπει να είμαστε ξεκάθαροι ποιος είναι ο στόχος μας. Μιλάμε εδώ για ψηφιακή ευεξία ή ψηφιακή ευεξία; Στην πραγματική ζωή, οι όροι "ψηφιακή ευεξία" και "ψηφιακή ευεξία" χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά, αλλά υπάρχει μια λεπτή διαφορά μεταξύ αυτών των δύο.

Η ψηφιακή ευημερία είναι ένας ευρύτερος όρος που περιλαμβάνει όλες τις πτυχές του πώς η τεχνολογία επηρεάζει τη ζωή μας. Περιλαμβάνει τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές επιπτώσεις της τεχνολογίας στη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία μας.

Η ψηφιακή ευεξία, από την άλλη πλευρά, εστιάζει περισσότερο στις θετικές πτυχές της τεχνολογίας και στο πώς μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε για να βελτιώσουμε τη ζωή μας. Πρόκειται για την εύρεση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ της διαδικτυακής και εκτός σύνδεσης ζωής μας και τη χρήση της τεχνολογίας με τρόπο που υποστηρίζει τη συνολική μας ευημερία.

Με άλλα λόγια, η ψηφιακή ευημερία αφορά την κατανόηση του αντίκτυπου της τεχνολογίας στη ζωή μας, ενώ η ψηφιακή ευεξία αφορά τη λήψη μέτρων για τη βελτίωση της σχέσης μας με την τεχνολογία.

Τόσο η ψηφιακή ευημερία όσο και η ευεξία είναι ζωτικής σημασίας για τις νέες γενιές Generation Y (επίσης γνωστή ως Millennials) και Generation Z στο χώρο εργασίας. Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικούς βασικούς λόγους:

- **Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:** Με την ψηφιακή τεχνολογία, γίνεται όλο και πιο δύσκολο για εμάς να διαχωρίσουμε την επαγγελματική και την προσωπική ζωή. Αυτό μπορεί να επιφέρει κίνδυνο εξάντλησης, στρες και μείωση της ποιότητας ζωής. Η προτεραιότητα στην ψηφιακή ευημερία βοηθά στον καθορισμό ορίων και στη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.
- **Ψυχική υγεία και ευεξία:** Η έντονη χρήση ψηφιακών συσκευών και η συνεχής σύνδεση μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής υγείας όπως άγχος, κατάθλιψη και αισθήματα απομόνωσης. Γίνεται ολοένα και πιο σημαντικό για όλους μας να κάνουμε διαλείμματα από τις οθόνες, να εξασκούμε την προσοχή και να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες που υποστηρίζουν την ψυχική ευεξία.
- **Παραγωγικότητα και εστίαση:** Οι συνεχείς ειδοποιήσεις και αποσπάσεις της προσοχής από τηλέφωνα, υπολογιστές ή άλλες ψηφιακές συσκευές μπορούν να μειώσουν την παραγωγικότητα και την εστίαση. Για να ενισχύσουμε την παραγωγικότητα, θα πρέπει να ασκούμε τεχνικές διαχείρισης χρόνου, να ορίζουμε συγκεκριμένες περιόδους για εστιασμένη εργασία και να ελαχιστοποιούμε τις περιττές ψηφιακές διακοπές.
- **Σωματική υγεία:** Οι μεγάλες περίοδοι καθίσματος μπροστά από οθόνες μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορα σωματικά προβλήματα υγείας, όπως καταπόνηση των ματιών, προβλήματα στάσης και καθιστική ζωή. Η ενθάρρυνση των τακτικών διαλειμμάτων, οι ασκήσεις διατάσεων και η προώθηση εργονομικών χώρων εργασίας σίγουρα μπορούν να βοηθήσουν.
- **Πρόληψη του ψηφιακού εθισμού:** Η εθιστική φύση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των παιχνιδιών και άλλων ψηφιακών πλατφορμών μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές συνήθειες και εξαρτήσεις. Για να αποφευχθεί ο ψηφιακός εθισμός, είναι απαραίτητο να προωθηθεί η ευαισθητοποίηση και η διαχείριση του χρόνου οθόνης.

- **Επαγγελματική Ανάπτυξη και Μάθηση:** Η ψηφιακή τεχνολογία είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τη δια βίου μάθηση και την επαγγελματική εξέλιξη. Η χρήση ψηφιακών πόρων για αναβάθμιση δεξιοτήτων, αναβάθμιση δεξιοτήτων, δικτύωση και πρόσβαση σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο είναι ανεκτίμητη για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας.
- **Διαχείριση άγχους:** η συνεχής συνδεσιμότητα και η πίεση να είσαι συνεχώς διαθέσιμος μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα άγχους. Η διδασκαλία τεχνικών διαχείρισης του άγχους, όπως οι ασκήσεις επίγνωσης ή χαλάρωσης, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων της ψηφιακής εποχής.
- **Επικοινωνία και Σχέσεις:** Στην ψηφιακή εποχή, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι πιο σημαντική από ποτέ. Η διδασκαλία της ψηφιακής εθιμοτυπίας, η έμφαση στην ενεργητική ακρόαση και η ενθάρρυνση ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων μπορούν να προωθήσουν πιο υγιείς σχέσεις στον χώρο εργασίας.
- **Κυβερνοασφάλεια και απόρρητο:** Η εκπαίδευση των εργαζομένων σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο και το απόρρητο είναι απαραίτητη για την προστασία των προσωπικών πληροφοριών και των πληροφοριών που σχετίζονται με την εργασία σε ένα όλο και πιο ψηφιακό κόσμο.
- **Προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα:** Ο γρήγορος ρυθμός της τεχνολογικής αλλαγής απαιτεί από τα άτομα να είναι προσαρμοστικά και ανθεκτικά. Η προώθηση μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία βοηθά τα άτομα να αγκαλιάσουν την αλλαγή και να εργαστούν αποτελεσματικά.

Λαμβάνοντας υπόψη όλους τους παραπάνω λόγους, η προώθηση της ψηφιακής ευεξίας και ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι απαραίτητη για την ψυχική, σωματική και επαγγελματική υγεία όλων των ατόμων αλλά ακόμη περισσότερο των Γενεών Y και Z. Όχι μόνο βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής τους αλλά και συμβάλλει σε ένα πιο παραγωγικό, θετικό εργασιακό περιβάλλον και αποτελεί σημαντικό μοχλό δέσμευσης.

Στο Κεφάλαιο 6 Ψηφιακή ευεξία παρέχεται ένα σύνολο ασκήσεων που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα τον αντίκτυπο της τεχνολογίας στη ζωή μας και για τη βελτίωση της σχέσης σας με την τεχνολογία.

Δεν είναι το πιο δυνατό από τα είδη που επιβιώνει, ούτε το πιο έξυπνο που επιβιώνει. Είναι αυτός που είναι πιο προσαρμόσιμος στην αλλαγή, που ζει με τα διαθέσιμα μέσα και εργάζεται συνεργατικά ενάντια στις κοινές απειλές».

Κάρολος Δαρβίνος

1. ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

 <p>Δεξιότητες</p> <p>1. αυτογνωσία 2. επίγνωση συνήθειας</p>	 <p>Διάρκεια</p> <p>45-60 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά/Ομαδικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αυτογνωσία Μικρομάθηση</p>
---	---	--	---

1.1 ΣΚΟΠΟΣ

Εάν η ευεξία είναι ο προορισμός, σκεφτείτε την ευεξία ως ένα τρόπο για να φτάσετε εκεί. Όλοι χρησιμοποιούμε την τεχνολογία πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας στη δουλειά. Αλλά έχετε σταματήσει ποτέ να σκεφτείτε πώς σας επηρεάζει; Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα το συνειδητοποιούσαν, αλλά η τεχνολογία έχει μεγάλο αντίκτυπο σε όλους, ακόμα κι αν δεν το προσέχουμε. Αυτή η άσκηση δεν έχει μόνο σκοπό να σας ενημερώσει για τις επιπτώσεις της τεχνολογίας, αλλά και να σας διδάξει τεχνικές για να διαχειριστείτε τυχόν αρνητικές συνέπειες που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε.

1.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη διαφορά μεταξύ δύο σημαντικών πραγμάτων: της εικονικής ευεξίας και της ψηφιακής ευεξίας. Η ψηφιακή ευημερία έχει να κάνει με το να αισθάνεστε καλά ψυχικά και σωματικά ενώ χρησιμοποιείτε την τεχνολογία. Η ψηφιακή ευεξία, από την άλλη πλευρά, είναι να έχετε μια υγιή ισορροπία με την τεχνολογία στη ζωή σας. Με το να σκέφτεστε διαφορετικές καταστάσεις και να αναλογίζεστε τις δικές σας συνήθειες, θα αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείτε την τεχνολογία. Αυτή η επίγνωση θα σας δώσει τη δυνατότητα να αναλάβετε τις ψηφιακές σας

συνήθειες, οι οποίες μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική, συναισθηματική και σωματική σας υγεία συνολικά.

1.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1: Εισαγωγή

Διαβάστε τις παρεχόμενες οδηγίες για να κατανοήσετε τον σκοπό και τον στόχο αυτής της άσκησης.

ΒΗΜΑ 2: Ανάλυση σεναρίου

Εξετάστε 4 σεναρία και αναλύστε το καθένα.

- 1. Ο Άλι** αγχώνεται συνεχώς λόγω του υπερβολικού χρόνου οθόνης και της έλλειψης ξεκάθαρων ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.
- 2. Η Sarah** νιώθει απομονωμένη και μοναχική επειδή περνά τον περισσότερο χρόνο της κοινωνικής της ζωής στο Διαδίκτυο και σπάνια αλληλεπιδρά πρόσωπο με πρόσωπο με φίλους και οικογένεια.
- 3. Η Εύα** έχει παρατηρήσει ότι συχνά συγκρίνει τον εαυτό της με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάτι που την κάνει να νιώθει ανεπαρκής και ανήσυχη. Θεωρεί ότι είναι δύσκολο να απελευθερωθεί από αυτόν τον κύκλο σύγκρισης και αναζητά συνεχώς επικύρωση μέσω διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων.
- 4. Ο James** απολαμβάνει τα διαδικτυακά παιχνίδια και θεωρεί ότι είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος χαλάρωσης. Τον τελευταίο καιρό, μένει ξύπνιος μέχρι αργά το

βράδυ παίζοντας, κάτι που έχει αρχίσει να επηρεάζει το πρόγραμμα ύπνου του και τα συνολικά επίπεδα ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν είναι σίγουρος πώς να βρει μια ισορροπία μεταξύ του χόμπι του στο παιχνίδι και της αρκετής ανάπαυσης.

ΒΗΜΑ 3: Τι είδους ενέργειες θα προτείνετε για κάθε ιστορία:

Κατά τη γνώμη σας, ποια λύση θα ήταν η πιο χρήσιμη;

Κατατάξτε τις επιλογές (το 1 είναι η πιο χρήσιμη και πηγαίνετε κάτω από εκεί, το 5 αντισπροσωπεύει τη λιγότερο χρήσιμη επιλογή για εσάς) με βάση το τι έχει λειτουργήσει καλύτερα για εσάς στο παρελθόν.

1. Ali - Υπερβολικός χρόνος οθόνης και έλλειψη ορίων

Εφαρμόστε μια ψηφιακή αποτοξίνωση και καθορίστε σαφή όρια. π.χ

- Ορίστε συγκεκριμένες ώρες για διαλείμματα χωρίς οθόνες, όπως κατά τη διάρκεια γευμάτων ή σύντομων περιπάτων.
- Χρησιμοποιήστε εργαλεία παραγωγικότητας για να αποκλείσετε ιστότοπους που αποσπούν την προσοχή κατά τη διάρκεια εστιασμένων ωρών εργασίας.
- Ορίστε μια περίοδο χωρίς συσκευή πριν τον ύπνο για να προωθήσετε τον καλύτερο ύπνο.

2. Η κοινωνική απομόνωση της Sarah από την υπερβολική διαδικτυακή αλληλεπίδραση

Πρώθηση μιας ισορροπίας μεταξύ διαδικτυακών και εκτός σύνδεσης κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. π.χ

- Προγραμματίστε τακτικές συναντήσεις βίντεο ή προσωπικές συναντήσεις με φίλους και οικογένεια.
- Γίνετε μέλος σε τοπικούς συλλόγους ή ομάδες που ευθυγραμμίζονται με τα ενδιαφέροντά της για να συναντήσετε άτομα πρόσωπο με πρόσωπο.

- Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες για χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και δημιουργήστε συνήθειες κοινωνικοποίησης εκτός σύνδεσης.

3. Σύγκριση μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αναζήτηση επικύρωσης της Εύας

Εξασκηθείτε στη συνειδητή και θετική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. π.χ

- Κατάργηση παρακολούθησης λογαριασμών που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα ή προωθούν μη ρεαλιστικά πρότυπα.
- Περιορίστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα και αποφύγετε την αλόγιστη κύλιση.
- Εστιάστε στην κοινή χρήση περιεχομένου που αντικατοπτρίζει προσωπικά επιτεύγματα και θετικές εμπειρίες.

4. Το Late-Night Online Gaming του James επηρεάζει τον ύπνο

Καθιερώστε μια ισορροπημένη ρουτίνα παιχνιδιού και δώστε προτεραιότητα στην υγιεινή του ύπνου. π.χ

- Ρυθμίστε συγκεκριμένες ώρες παιχνιδιού νωρίτερα το βράδυ για να επιτρέψετε τον χρόνο παύσης πριν τον ύπνο.
- Χρησιμοποιήστε λειτουργίες σε πλατφόρμες gaming που του υπενθυμίζουν να κάνει διαλείμματα και να αποσυνδεθεί.
- Δημιουργήστε μια ρουτίνα πριν τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών χαλάρωσης και ελαχιστοποίησης της έκθεσης στην οθόνη πριν από τον ύπνο .

ΒΗΜΑ 4: Αυτοστοχασμός

Σκεφτείτε και σκεφτείτε πώς αυτά τα σενάρια σχετίζονται με τις δικές σας εμπειρίες και συμπεριφορά στον ψηφιακό κόσμο και τις δικές σας ψηφιακές συνήθειες. Σκεφτείτε πώς προσεγγίζετε αυτήν τη στιγμή την οικονομική ευημερία και την ψηφιακή ευεξία στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή. Από 4 σενάρια, επιλέξτε 2 που είναι πιο σχετικά για εσάς, λαμβάνοντας υπόψη τη δική σας ζωή.

ΒΗΜΑ 5: Σχεδιασμός δράσης

Με βάση τις σκέψεις σας από το βήμα 4 και τις συστάσεις που θα επιλέγατε για τα δεδομένα σενάρια, αποφασίστε ποια βήματα θα σας βοηθούσαν περισσότερο για να αυξήσετε την εικονική σας ευημερία και να εξασκηθείτε στην ψηφιακή ευεξία. Γράψ'τα σε ένα χαρτί.

ΒΗΜΑ 6: Συμπλήρωση

Ελέγξτε το σχέδιο δράσης σας και βεβαιωθείτε ότι οι ενέργειές σας είναι εφαρμόσιμες και ρεαλιστικές. Συνοψίστε τις βασικές γνώσεις που αποκτήθηκαν από αυτήν την άσκηση.

ΒΗΜΑ 7: Προαιρετική παρακολούθηση

Μπορεί να θέλετε να επανεξετάζετε περιοδικά το σχέδιο δράσης σας για να αξιολογήσετε την πρόοδό σας και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές. Αυτή η άσκηση θα πρέπει να είναι ένα σημείο εκκίνησης για την οικοδόμηση μιας πιο υγιούς σχέσης με την τεχνολογία, επομένως, ενθαρρύνεται ο συνεχής αυτοστοχασμός.

1.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Πιθανές ανησυχίες

Αν και η άσκηση πρέπει να είναι ενημερωτική και επωφελής, ωστόσο υπάρχουν ορισμένες πιθανές ανησυχίες που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- **Συναισθηματικά ερεθίσματα**

Ορισμένα σενάρια μπορεί να αφορούν ευαίσθητα θέματα ή προσωπικές εμπειρίες. π.χ., η συζήτηση για συναισθήματα απομόνωσης ή σύγκρισης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσε να προκαλέσει έντονα συναισθήματα. Είναι σημαντικό για τους μέντορες να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον **να** μοιραστεί ή να προσφέρει εναλλακτικά σενάρια εάν χρειάζεται.

- **Επίπεδα ιδιωτικότητας και άνεσης**

Η άσκηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις δικές τους εμπειρίες και συμπεριφορές στον ψηφιακό κόσμο. Μερικοί μπορεί να αισθάνονται άβολα

να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και θα πρέπει να είναι βέβαιοι ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική. Μπορούν να επιλέξουν το επίπεδο λεπτομέρειας που νιώθουν άνετα να αποκαλύπτουν.

- **Δυνατότητα υπέρβασης**

Η εμπάθυνση στις ψηφιακές συνήθειες κάποιου και η εξέταση πιθανών περιοχών για βελτίωση μπορεί να είναι ενδοσκοπική και, για κάποιους, μπορεί να φέρει στο φως συνήθειες που θεωρούν ότι είναι συντριπτικές ή δύσκολες να αλλάξουν. Ο μέντορας θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν μικρά, διαχειρίσιμα βήματα προς τη βελτίωση.

- **Εφαρμογή σε προσωπικές καταστάσεις**

Οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν μοναδικές περιστάσεις που μπορεί να μην ευθυγραμμίζονται απόλυτα με τα παρεχόμενα σενάρια. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η άσκηση είναι ένα εργαλείο για προβληματισμό και αυτογνωσία και δεν είναι όλα τα σενάρια που αντικατοπτρίζουν άμεσα μεμονωμένες εμπειρίες.

Παραλλαγές

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει μεμονωμένα ή με επικεφαλής ένα μέντορα που μπορεί να συμβάλει σημαντικά με τα ακόλουθα:

- την ενίσχυση ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.
- ενθαρρύνουν την ανοιχτή επικοινωνία.
- έχοντας υπόψη τα συναισθηματικά ερεθίσματα, εάν αυτά προκαλούν κάποια έντονα συναισθήματα.
- προσφέροντας καθοδήγηση και ανατροφοδότηση.
- αντιμετώπιση ατομικών ανησυχιών.
- παρακολούθηση και υποστήριξη.

1.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Βίντεο μικροεκμάθησης

«ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ;»

Αυτό το σύντομο βίντεο μιλά για την ψηφιακή ευεξία και τη χρήση της τεχνολογίας σε αρμονία με τη σωματική και ψυχική υγεία των χρηστών. Για περισσότερες λεπτομέρειες, σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω:



«Η ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ»

Το σύντομο βίντεο μιλάει για το πώς η τεχνολογία μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Για περισσότερες λεπτομέρειες, σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω:



«ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ»

Σε αυτή τη σύντομη ομιλία TECH στην 6η ετήσια γιορτή Women Techmakers

International (2019), η Julie μοιράζεται πώς οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν υγιείς ψηφιακές συνήθειες. Αποκτήστε πρόσβαση στο βίντεο στα Αγγλικά σαρώνοντας αυτόν τον κωδικό QR.



1.6 ΠΟΡΟΙ

National Institutes of Health. (2022). *Emotional Wellness Toolkit*. Διαθέσιμο από: <https://www.nih.gov/sites/default/files/health-info/wellness-toolkits/emotional-wellness-checklist-2022-7.pdf>

Prasanth, C. N. (2023). *Emotional Wellness at the Workplace: Strategies for a Healthy and Productive Workforce*. Διαθέσιμο από: <https://www.linkedin.com/pulse/emotional-wellness-workplace-strategies-healthy-prasanth-nandhakumar>

2. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΡΙΩΝ

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. αυτογνωσία 2. ανθεκτικότητα 3. ανακούφιση από το άγχος 4. Ισορροπία τεχνολογίας-ζωής 	 <p>Διάρκεια</p> <p>60-90 λεπτά +2-4 εβδομάδες για ανατροφοδότηση</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά, σε ζευγάρια ή με μέντορα</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αυτο-συνειδητοποίηση Μικρομάθηση</p>
---	---	--	---

2.1 ΣΚΟΠΟΣ

- " Τι θα γινόταν αν ο καθορισμός υγιών ορίων μεταξύ εργασίας και ιδιωτικής σφαίρας μπορούσε να γίνει ευκολότερος; "

Ο σκοπός είναι να σας βοηθήσει να σκεφτείτε και να δημιουργήσετε υγιή όρια μεταξύ της ιδιωτικής και της επαγγελματικής σας ζωής, καθώς και να διαφοροποιήσετε τον πραγματικό και τον εικονικό κόσμο. Αυτή η άσκηση στοχεύει να βελτιώσει την ευεξία σας, να μειώσει το άγχος και να προωθήσει μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.

2.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Στην ψηφιακή εποχή μας, μπορεί να συμβεί εύκολα η εργασία να περάσει στον προσωπικό χρόνο και ο εικονικός κόσμος να συγχωνευτεί με την πραγματικότητα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση και να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία. Με το να σκέφτεστε συνειδητά και να βάζετε όρια, μπορείτε να δημιουργήσετε μια πιο υγιή ισορροπία. Τα υγιή όρια είναι απαραίτητα για τη συνολική ευεξία και την ικανοποίηση από την εργασία.

Τα σημαντικότερα οφέλη αυτής της άσκησης είναι:

- Βελτιωμένη ψυχική υγεία
- Αυξημένη παραγωγικότητα και εστίαση
- Πιο δυνατές σχέσεις

- Μειωμένος χρόνος οθόνης
- Βελτιωμένη δημιουργικότητα και καινοτομία
- Αυξημένη αυτογνωσία
- Υψηλότερη προσωπική ανθεκτικότητα

2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Παρακαλούμε ακολουθήστε τα βήματα που δίνονται παρακάτω:

ΒΗΜΑ 1: Αναστοχασμός στα τρέχοντα όρια

Βρείτε ένα ήσυχο δωμάτιο και αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τα σημερινά σας όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Προσπαθήστε να λάβετε υπόψη τα εξής:

a. Πόσο συχνά ελέγχετε τα email εργασίας εκτός των ωρών γραφείου;

Ας κάνουμε ένα πείραμα. Μετρήστε, πόσες φορές θα ελέγξετε τα μηνύματά σας (στο τηλέφωνο, τον υπολογιστή ή το έξυπνο ρολόι σας) την επόμενη ώρα.

b. Συμμετέχετε σε εργασίες που σχετίζονται με την εργασία κατά τη διάρκεια του προσωπικού σας χρόνου;

Συνεχίστε το πείραμα: παρακολουθήστε αυτό τις επόμενες 3 ημέρες, εγγραφείτε κάθε φορά που κάνετε εργασίες που σχετίζονται

με τη δουλειά στον ελεύθερο χρόνο σας, εκτός ωρών εργασίας.

c. Ξοδεύετε υπερβολικό χρόνο σε ψηφιακές συσκευές;

Ρυθμίστε ένα ιχνηλάτη στην έξυπνη συσκευή σας και παρακολουθήστε εάν θα γίνει μέσα στην επόμενη εβδομάδα. Έχοντας περάσει μια εβδομάδα, αναλύστε σε ποιες εφαρμογές αφιερώσατε περισσότερο χρόνο, πότε (π.χ. πρωί, ώρα εργασίας ή απόγευμα) και καταλήξτε στο συμπέρασμα, εάν η κατανομή του χρόνου σας φαίνεται καλή και υγιής για εσάς ή χρειάζεται προσαρμογή.

ΒΗΜΑ 2: Προσδιορισμός βασικών ορίων

Γράψτε μια λίστα με τους βασικούς τομείς όπου πιστεύετε ότι πρέπει να τεθούν ή να ενισχυθούν τα όρια. Ελέγξτε το πρότυπο στο Παράρτημα 1, θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε τυπικές προκλήσεις διαχείρισης ορίων.

ΒΗΜΑ 3: Δημιουργήστε το σχέδιο ορίων σας

a. Καθορίστε χρονικά μπλοκ

Προσδιορίστε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας που θα αφιερωθούν αποκλειστικά σε προσωπικές δραστηριότητες ή χαλάρωση. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν οικογενειακό χρόνο, άσκηση, χόμπι ή απλώς αποσύνδεση από ψηφιακές συσκευές.

b. Εικονικός κόσμος εναντίον πραγματικότητας

Με τον φίλο, τον συνάδελφο ή τον μέντορά σας συζητήστε τη διαφορά μεταξύ του εικονικού κόσμου (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακά φόρουμ, εικονικές συναντήσεις) και της πραγματικότητας (πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις, σωματικές δραστηριότητες).

c. Δημιουργία ψηφιακών ελεύθερων ζωών

Προσπαθήστε να ορίσετε ορισμένες περιοχές στο σπίτι ή το διαμέρισμά σας ως ζώνες χωρίς ψηφιακή χρήση. Για παράδειγμα, η κρεβατοκάμαρα θα μπορούσε να είναι ένας χώρος χωρίς οθόνες για την προώθηση της καλύτερης ποιότητας ύπνου.

d. Θέστε όρια επικοινωνίας

Ο καθορισμός σαφών ορίων επικοινωνίας με συναδέλφους και προϊστάμενους θα μπορούσε να περιλαμβάνει τον ορισμό συγκεκριμένων χρονικών ορίων απόκρισης για μη επείγοντα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τη χρήση των λειτουργιών "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια του προσωπικού σας χρόνου.

e. Συνεργάτες λογοδοσίας

Βρείτε ένα συνάδελφο ή ένα φίλο και υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον ως συνεργάτες λογοδοσίας. Μπορείτε να ορίσετε τακτικά check-in για να βεβαιωθείτε ότι και οι δύο τηρείτε τα καθορισμένα όρια.

f. Ακολουθία

Θα πρέπει να παρακολουθείτε την πρόοδό σας στον καθορισμό και τη διατήρηση των ορίων σε διάστημα μερικών εβδομάδων – συνιστώνται τουλάχιστον 4 εβδομάδες. Στη συνέχεια, κάντε μια συζήτηση με τον σύμβουλο λογοδοσίας, τους φίλους ή τον μέντορά σας για να σκεφτείτε τον αντίκτυπο που είχαν αυτές οι αλλαγές στην ευημερία σας και στην ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.

2.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Βεβαιώσεις

Ένα βήμα όπου η καθοδήγηση είναι ιδιαίτερα πολύτιμη, θα ήταν πιθανότατα το ΒΗΜΑ 2 «Εντοπισμός βασικών ορίων». Εδώ είναι οι λόγοι για τους οποίους:

• Πολυδιαστατικότητα

Ο εντοπισμός των βασικών ορίων μπορεί να είναι δύσκολος, καθώς απαιτεί αυτογνωσία και κατανόηση του ποιοι τομείς της ζωής είναι πιο σημαντικοί και πού χρειάζονται τα όρια.

• Προσαρμογή

Τα όρια που λειτουργούν για ένα άτομο μπορεί να μην είναι κατάλληλα για ένα άλλο. Ένας μέντορας μπορεί να παρέχει εξατομικευμένη καθοδήγηση με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες και περιστάσεις του καθοδηγούμενου, βοηθώντας τον να προσαρμοστεί τα όριά του στη μοναδική του κατάσταση.

• Ρύθμιση του ιδρύματος

Η διαδικασία προσδιορισμού των βασικών ορίων θέτει τα θεμέλια για όλα τα επόμενα βήματα. Εάν οι συμμετέχοντες αγωνίζονται να προσδιορίσουν τις βασικές οριακές τους ανάγκες, μπορεί να είναι δύσκολο να προχωρήσουν αποτελεσματικά στην άσκηση.

2.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Indeed, Editorial Team (2023). *16 Ways to Set Boundaries at Work and Why It Matters.* Διαθέσιμο από: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/boundaries-at-work>

Job Skills (2023). *Tips for setting boundaries between work and personal life.* Διαθέσιμο από: <https://www.jobskills.org/tips-for-setting-boundaries-between-work-and-personal-life>

Βίντεο μικροεκμάθησης

«ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΟΡΙΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΟΥ ΥΓΕΙΑ»

Σε αυτό το βίντεο, ο Jeremy Godwin μιλάει για τη φροντίδα της ψυχικής σας υγείας. Για περισσότερες λεπτομέρειες, σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω:



2.6 ΠΟΡΟΙ

Britton, J. (2021). *Setting boundaries in the virtual working world.* Διαθέσιμο από: <https://thecreativeparty.com/setting-boundaries-in-the-virtual-working-world>

Zeller, J. (2021). *Setting Boundaries at Work for Remote-Friendly Teams.* Διαθέσιμο από: <https://www.workplaceless.com/blog>

3.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΟΡΙΩΝ

Η παρακάτω λίστα περιγράφει 10 προκλήσεις που μπορεί να δυσκολέψουν τον καθορισμό των ορίων και την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Έχοντας επίγνωση αυτών των προκλήσεων, μπορείτε να λάβετε μέτρα για να δημιουργήσετε καλύτερα όρια και να επιτύχετε μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής σας ζωής.

Ρίξτε μια πιο προσεκτική ματιά στα στοιχεία και σημειώστε τα χρησιμοποιώντας τη κλίμακα 1 έως 10.

Προκλήσεις	Περιγραφή	Σκορ [1=καθόλου τυπικό για μένα, 10 = Το αντι-μετωπίζω κάθε μέρα]
1. Πάντα σε ξ-νταση	Αισθάνεστε πιεσμένοι να είστε διαθέσιμοι για εργασία 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, ακόμα και εκτός ωρών εργασίας.	
2. Θολές γραμ-μές	Δυσκολεύεστε να διαχωρίσετε την επαγγελματική σας ζωή από την προσωπική σας ζωή, ειδικά όταν εργάζεστε εξ αποστάσεως.	
3. Το εργασιακό άγχος στο σπίτι	Το εργασιακό άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την προσωπική σας ζωή, τις σχέσεις και τη γενική σας ευημερία.	
4. Δεν μπορώ να χαλαρώσω	Δυσκολία διανοητικής αποσύνδεσης από την εργασία, α-κόμη και όταν δεν εργάζεστε	
5. Υψηλές απαι-τήσεις	Αισθάνεστε πίεση από εργοδότες ή συναδέλφους να είστε συνεχώς διαθέσιμοι, να ανταποκρίνεστε ή να αναλαμβάνετε μεγάλο φόρτο εργασίας.	
6. FOMO (Fear of Missing Out)	Αν ανησυχείτε ότι αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας θα σας κάνει να χάσετε ευκαιρίες στη δουλειά.	
7. Μη υποστηρι-κτική κουλτούρα	Ένα περιβάλλον στο χώρο εργασίας που δεν δίνει προτεραι-ότητα στην ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ή δεν βοηθά τους εργαζόμενους να θέτουν όρια.	
8. Απρόβλεπτη δουλειά	Δουλειές με συνεχώς μεταβαλλόμενα προγράμματα ή απαι-τήσεις δυσκολεύουν τον προγραμματισμό προσωπικού χρόνου.	
9. Πίεση από συ-ναδέλφους	Αισθάνεστε πίεση να δουλέψετε πολλές ώρες ή να παραλεί-ψετε τα διαλείμματα επειδή οι συνάδελφοί σας κάνουν το ίδιο.	
10. Προσωπικές δεσμεύσεις	Ευθύνες εκτός εργασίας, όπως οικογενειακές ανάγκες ή προσωπικά έργα, μπορεί μερικές φορές να επηρεάσουν την εργασία.	

Ποιος είναι ο μέσος όρος βαθμολογίας σας;

Ποια είναι η πιο δυνατή πρόκληση για εσάς;

Πόσες από τις αναφερόμενες προκλήσεις αντιμετωπίζετε καθημερινά;

3. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ CALIMERO

 <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. αυτογνωσία 2. έλεγχος συναισθημάτων 3. ανθεκτικότητα & προσαρμοστικότητα 	 <p>Διάρκεια</p> <p>60 λεπτά</p>	 <p>ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ</p> <p>Ατομικά</p>	 <p>Μέθοδος</p> <p>Αυτογνωσία Μελέτη περίπτωσης</p>
--	--	--	---

3.1 ΣΚΟΠΟΣ

Η άσκηση για το σύνδρομο Calimero έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να προκαλέσετε συναισθήματα αυτολύπησης ή θυματοποίησης που μπορεί να αντιμετωπίσετε και που μπορεί να αποτελούν σοβαρό εμπόδιο για την ευημερία σας.

Το σύνδρομο Calimero πήρε το όνομά του από τον Ιταλό χαρακτήρα κινουμένων σχεδίων της δεκαετίας του 1960 Calimero, ο οποίος φορούσε πάντα μισό τσόφλι αυγού στο κεφάλι του και νόμιζε ότι του φέρνονταν άδικα. Εννοείται ότι είναι μια πιο παθητική κατάσταση του να λυπάται κανείς τον εαυτό του ενώ ταυτόχρονα κατηγορεί τους άλλους για τις δικές του ελλείψεις.

3.2 ΟΦΕΛΗ & ΛΟΓΙΚΗ

Αυτή η άσκηση σας ενθαρρύνει να αναλογιστείτε τις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους και να σκεφτείτε εάν μπορεί να έχετε πέσει σε μοτίβα ανάληψης άδικων προθέσεων. Σας προτρέπει να σκεφτείτε πώς η υιοθέτηση μιας πιο επικοινωνιακής προοπτικής θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερες σχέσεις και αποτελέσματα τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό περιβάλλον.

Τα κύρια οφέλη είναι τα εξής:

- **Αυξημένη Αυτογνωσία**

Αναγνωρίζοντας στιγμές που μπορεί να έχετε πέσει σε μοτίβα αυτολύπησης ή θυματοποίησης, μπορεί να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία.

- **Ενισχυμένες Διαπροσωπικές Δεξιότητες**

Η αμφισβήτηση του συνδρόμου Calimero σας ενθαρρύνει να προσεγγίσετε τις αλληλεπιδράσεις με άλλους από μια πιο επικοινωνιακή προοπτική. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη επικοινωνία, καλύτερη επίλυση συγκρούσεων και ισχυρότερη ομαδική εργασία.

- **Ενδυναμωμένη επίλυση προβλημάτων**

Αναγνωρίζοντας και αμφισβητώντας μοτίβα αρνητικών σκέψεων, είστε καλύτερα εξοπλισμένοι να προσεγγίσετε τις προκλήσεις με νοοτροπία προσανατολισμένη στη λύση. Είναι λιγότερο πιθανό να αποδώσετε κακόβουλες προθέσεις σε άλλους και πιο πιθανό να αναζητήσετε επικοινωνιακές λύσεις. Όλα αυτά θα σας οδηγήσουν να μάθετε μια νέα, πιο θετική προοπτική, όπου θα νιώθετε περισσότερο έλεγχο, πιο ευτυχισμένοι και πιο ικανοποιημένοι με τη ζωή σας, κάτι που θα εκτοξεύσει μια θετική σπείρα και στο περιβάλλον σας.

3.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες

Παρακαλούμε ακολουθήστε τα βήματα που δίνονται παρακάτω:

ΒΗΜΑ 1: Διαβάστε το σενάριο για τον Μπομπ και τη θεωρία συνωμοσίας του που σχετίζεται με τον υπολογιστή του.

Γνωρίστε τον Μπομπ, ένα επαγγελματία με γνώσεις τεχνολογίας με μια ασυνήθιστη πεποίθηση. Ο Μπομπ είναι πεπεισμένος ότι η συνάδελφός του, Sarah, έχει μια προσωπική βεντέτα εναντίον του και παραποιεί κρυφά τις ρυθμίσεις αυτόματης διόρθωσης του υπολογιστή του. Είναι σίγουρος ότι η Sarah αλλάζει σκόπιμα λέξεις για να τον φέρει σε δύσκολη θέση σε email και έγγραφα. Ο Μπομπ πιστεύει ακράδαντα ότι η Sarah σχεδιάζει να τον κάνει να μοιάζει με τρομερό ορθογράφο και σκέφτηκε ακόμη και να μιλήσει στον προϊστάμενό του για αυτήν την «αυτοορθωτική βεντέτα» που ενορχηστρώθηκε από τον συνάδελφό του!

ΒΗΜΑ 2: Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε

Σκεφτείτε εάν έχετε βιώσει ποτέ παρόμοιες σκέψεις ή πεπειθήσεις στη ζωή σας όπως ο Μπομπ – δεν σχετίζονται απαραίτητα με παραποιημένο ορθογραφικό έλεγχο, αλλά με την υπόθεση κακόβουλης πρόθεσης εναντίον σας πίσω από κάτι. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις προβληματισμού που θα σας βοηθήσουν:

- «Έχετε βρει ποτέ τον εαυτό σας να αποδίδει άδικα κίνητρα σε ένα συνάδελφο, φίλο ή κάποιον στη ζωή σας, παρόμοια με την πεποίθηση του Μπομπ για τη Sarah;»
- «Πώς επηρέασε αυτή η πεποίθηση τη στάση και τις αλληλεπιδράσεις σας με αυτό το άτομο;»
- «Συνέβη ήδη, να ανακαλύψετε αργότερα ότι δεν υπήρχε τόσο κακή πρόθεση που υποψιαζόσασταν προηγουμένως;»
- «Μπορείτε να σκεφτείτε μια στιγμή που η υιοθέτηση μιας πιο επικοινωνιακής προοπτικής θα μπορούσε να είχε οδηγήσει σε ένα καλύτερο αποτέλεσμα ή μια πιο θετική σχέση;»

ΒΗΜΑ 3: Σχεδιάστε τα επόμενα βήματά σας

Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να αμφισβητήσετε και να αλλάξετε οποιαδήποτε πρότυπα αυτολύπησης ή θυματοποίησης στη σκέψη σας, ειδικά στις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους;

Προσπαθήστε να εργαστείτε για τη βελτίωση του εαυτού σας χρησιμοποιώντας την ακόλουθη λίστα:

a. Προσδιορίστε τις αρνητικές σκέψεις και αμφισβητήστε την εγκυρότητά τους

- **Δράση** : Μπορείτε να κάνετε το λεγόμενο τεστ παγίδας απόδοσης (διαθέσιμο στο Παράρτημα 2) και να μάθετε ποιο είναι το τυπικό μοτίβο σκέψης σας: ποιες δυνάμεις θεωρείτε υπεύθυνες για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες σας.
- **Παράδειγμα** : Εάν πιστεύετε ότι «δεν έχω ποτέ ευκαιρίες», αμφισβητήστε το αναφέροντας προηγούμενες ευκαιρίες και τον ρόλο σας στη δημιουργία τους.

b. Καθορίστε τις θετικές σας επιβεβαιώσεις

- **Δράση** : Δημιουργήστε μια λίστα με θετικές επιβεβαιώσεις.
- **Παράδειγμα** : Επιβεβαιώσεις όπως "Είμαι ικανός", "Δημιουργώ τις δικές μου ευκαιρίες" ή "Μαθαίνω και μεγαλώνω από τις προκλήσεις".

c. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους

- **Δράση** : Καθορίστε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους με δραστικά βήματα.
- **Παράδειγμα** : Αντί για ένα αόριστο στόχο όπως "Θα γίνω καλύτερος στο να κάνω ρεαλιστικές κρίσεις, "ή "Θα κάνω ένα ημερολόγιο παγίδας απόδοσης για 2 εβδομάδες".

d. Ανάλαβετε δράση

- **Δράση** : Αναγνωρίστε τον ρόλο σας σε καταστάσεις και αποφάσεις.

- **Παράδειγμα** : Αντί να κατηγορείτε εξωτερικούς παράγοντες, αναρωτηθείτε, "Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω αυτήν την κατάσταση;"

e. Αναζητήστε υποστήριξη

- **Δράση** : Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με κάποιον που εμπιστεύεστε.
- **Παράδειγμα** : Μιλήστε με ένα φίλο, μέλος της οικογένειας ή μέντορα για τις προκλήσεις και τις φιλοδοξίες σας.

f. Καλλιεργήστε την ευγνωμοσύνη

- **Δράση** : Ξεκινήστε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.
- **Παράδειγμα** : Σημειώστε τακτικά τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα, εστιάζοντας τόσο σε μεγάλα όσο και σε μικρά θετικά.

g. Περιβάλλετε τον εαυτό σας με θετικότητα

- **Δράση** : Αξιολογήστε τον κοινωνικό σας κύκλο και ελαχιστοποιήστε τις αρνητικές επιρροές.
- **Παράδειγμα** : Αλληλεπιδράστε με φίλους που είναι υποστηρικτικοί και μοιράζονται παρόμοια ενδιαφέροντα και στόχους.

h. Αυτογνωσία

- **Δράση** : Κρατήστε ένα ημερολόγιο για να καταγράψετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα.
- **Παράδειγμα** : Καταγράψτε περιπτώσεις όπου αισθανθήκατε άδικη μεταχείριση και εξερευνήστε τις υποκείμενες σκέψεις και συναισθήματα.

Να θυμάστε ότι η πρόοδος απαιτεί χρόνο και είναι απαραίτητο να είστε υπομονετικοί και επίμονοι στην εφαρμογή αυτών των ενεργειών. Ο τακτικός αυτοστοχασμός και οι προσαρμογές στη νοοτροπία και τις συμπεριφορές σας θα συμβάλουν στην υπέρβαση του συνδρόμου Calimero και στην ενίσχυση μιας θετικής προοπτικής για την προσωπική σας ανάπτυξη και ευκαιρίες.

3.4 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Παραλλαγές

Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να καθοδηγηθεί από μέντορα με το ακόλουθο σενάριο:

• Εισαγωγή (5 λεπτά)

Καλωσόρισμα και εξήγηση του σκοπού.

• Παρουσίαση Σεναρίου (10 λεπτά)

Υπογραμμίστε ότι αυτό το σενάριο είναι φανταστικό αλλά συγγενικό, καθώς όλοι έχουμε αντιμετωπίσει καταστάσεις όπου οι αντιλήψεις μας επηρέασαν τις αλληλεπιδράσεις μας.

• Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται στιγμές που μπορεί να ένιωθαν παρόμοια για ένα συνάδελφο, φίλο ή μέλος της οικογένειας.

• Προσδιορισμός μοτίβων (10 λεπτά)

Προσδιορισμός κοινών σημείων, προτύπων ή θεμάτων που αναδύονται όταν οι καθοδηγούμενοι αναλογίζονται τις αλληλεπιδράσεις τους με άλλους, επαναλαμβανόμενες καταστάσεις όπου υπάρχουν άδικες προθέσεις κ.λπ.

• Καθοδηγούμενος προβληματισμός (10 λεπτά)

Εργασία με τις ερωτήσεις προβληματισμού

• Ομαδική κοινή χρήση και πληροφορίες (10 λεπτά)

• Σχεδιασμός Δράσης (5 λεπτά)

Για να προσδιορίσουν μια συγκεκριμένη δράση, οι καθοδηγούμενοι μπορούν να κάνουν για να αμφισβητήσουν και να αλλάξουν οποιαδήποτε πρότυπα αυτολύπησης ή θυματοποίησης στη σκέψη τους, ιδιαίτερα στις αλληλεπιδράσεις τους με άλλους.

• Περίληψη (5 λεπτά)

3.5 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αναγνώσεις

Arora, T. (2023). *Emotional Intelligence in the Digital Age: Nurturing the Next Generation.* Διαθέσιμο από: <https://www.linkedin.com/pulse/emotional-intelligence-digital-age-nurturing-next-generation-arora>

Buonocore, J., C. (2022). *Calimero's Syndrome: Self-sabotage and victimism.* Διαθέσιμο από: <https://ernste.ruhosting.nl/wp-content/uploads/2020/12/Calimero.pdf>

3.6 ΠΟΡΟΙ

Citrix (2023). *What is digital wellness?* Διαθέσιμο από: <https://www.citrix.com/glossary/what-is-digital-wellness.html>.

Hart, L. (2022). *Calimero Syndrome, It Really Is So Unfair!* Διαθέσιμο από: <https://www.wengood.com/en/psychology/stress/art-calimero-syndrome>

Herfield, M. (2021). *Virtual Wellness in a Hybrid Work Environment.* Διαθέσιμο από: <https://www.linkedin.com/pulse/virtual-wellness-hybrid-work-environment-matthew-herfield>

Lorenzo, C. (2023). *Calimero Syndrome: constant complaining.* Διαθέσιμο από: <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7053863324735664128>

McKinsey Health Institute (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media.* Διαθέσιμο από: <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>

Thompson, P. [2017]. *Foundations of Educational Technology.* Διαθέσιμο από: <https://open.library.okstate.edu/foundationsofeducationaltechnology/chapter/2-attribution-theory/>

3.8 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΤΕΣΤ «ΠΑΓΙΔΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ».

Η «παγίδα απόδοσης» αναφέρεται στην τάση να αποδίδεται εσφαλμένα η αιτία ενός συμβάντος. Υπάρχουν δύο κοινές «παγίδες»:

- **Me Trap (Προκατάληψη αυτοεξυπηρέτησης)**

Η Me Trap περιλαμβάνει την απόδοση των επιτυχιών κάποιου σε εσωτερικούς παράγοντες όπως η ικανότητα ή η προσπάθεια, ενώ αποδίδονται οι αποτυχίες σε εξωτερικούς παράγοντες όπως η τύχη ή οι συνθήκες. Με άλλα λόγια, τα άτομα τείνουν να λαμβάνουν προσωπικά εύσημα για την επιτυχία, αλλά κατηγορούν εξωτερικούς παράγοντες για την αποτυχία. Αυτή η προκατάληψη βοηθά στην προστασία της αυτοεκτίμησης και στη διατήρηση μιας θετικής εικόνας για τον εαυτό του.

- **You Trap (Θεμελιώδες σφάλμα απόδοσης)**

Η παγίδα επίσης γνωστή ως το θεμελιώδες σφάλμα απόδοσης, αναφέρεται στην τάση να αποδίδεται η συμπεριφορά άλλων ανθρώπων σε εσωτερικούς παράγοντες, όπως χαρακτηριστικά προσωπικότητας ή διαθέσεις, ενώ παραβλέπεται η επιρροή των παραγόντων της κατάστασης. Με άλλα λόγια, τα άτομα τείνουν να υπερτονίζουν τα προσωπικά χαρακτηριστικά όταν εξηγούν τη συμπεριφορά των άλλων ενώ υποτιμούν τον αντίκτυπο της κατάστασης.

Ακολουθεί μια σύντομη δοκιμή 5 στοιχείων για να δείτε εάν μπορεί να πέφτετε σε αυτές τις παγίδες (απαντήστε ναι/όχι):

	Ναι	Όχι
1. Σκεφτείτε μια πρόσφατη επιτυχία που είχατε στη δουλειά. Αποδώσατε την επιτυχία σας αποκλειστικά στη δική σας σκληρή δουλειά και ταλέντο σας ή αναγνωρίσατε τυχόν εξωτερικούς παράγοντες όπως βοηθητικούς συναδέλφους, υποστηρικτικούς διευθυντές ή σαφείς οδηγίες;		
2. Σκεφτείτε ένα πρόσφατο λάθος που κάνατε. Κατηγορήσατε αμέσως τον εαυτό σας εξ ολοκλήρου ή σκεφτήκατε τυχόν εξωτερικούς παράγοντες που θα μπορούσαν να συνέβαλαν, όπως ασαφείς οδηγίες, έλλειψη πόρων ή απροσδόκητες τεχνικές δυσκολίες;		
3. Φανταστείτε ότι ένας συνάδελφος λαμβάνει έπαινο για τη δουλειά του. Υποθέτετε αυτόματα ότι πρέπει να είναι απίστευτα ταλαντούχοι ή εργατικοί ή θεωρείτε την πιθανότητα να λάβουν καλό συγχρονισμό, χρήσιμους πόρους ή ευκολότερη εργασία;		
4. Όταν ένας/μία συνάδελφος κάνει ένα λάθος, βρίσκεστε να σκέφτεστε αρνητικά για τις ικανότητές του/της; Ή σκέφτεστε το ενδεχόμενο να ήταν αγχωμένοι, κουρασμένοι ή απλώς να είχαν μια κακή μέρα;		
5. Διστάσατε ποτέ να ζητήσετε βοήθεια σε ένα έργο επειδή δεν θέλατε να φαίνεστε ανίκανος/η;		

Αποτελέσματα

Εάν απαντήσατε «κυρίως ναι» στις δύο πρώτες ερωτήσεις και «κυρίως όχι» στις τρεις τελευταίες ερωτήσεις, μπορεί να πέσετε στην παγίδα απόδοσης του να παίρνετε πλήρως τα εύσημα για τις επιτυχίες αλλά να εκτρέπετε την ευθύνη για τις αποτυχίες.

Θυμηθείτε : Αυτό είναι ένα άτυπο τεστ. Ο στόχος είναι να σας ενθαρρύνει να αναλογιστείτε τα μοτίβα των σκέψεών σας και να εξετάσετε εξωτερικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τις αποδόσεις σας.

"Συνειδητοποίησα ότι το μυστικό της επιτυχίας είναι ο τερματισμός! Και όχι απλά τερματίζοντας, αλλά τερματίζοντας δυνατά!)).

Έρικ Τόμας

Η κοινοπραξία PROUD σας συγχαίρει για την πρόδοό σας,

Θυμηθείτε να γιορτάζετε κάθε μικρό βήμα.

Ελπίζουμε να απολαύσετε το ταξίδι,

Ανακαλύπτοντας εσωτερικούς θησαυρούς,

Νιώθετε πιο δυνατοί και πιο ήρεμοι,

Πιο κοντά στον καλύτερο εαυτό σας.

Συνεχίστε να ονειρεύεστε,

Και γυρίζοντας από

τα όνειρα στην πραγματικότητα.

