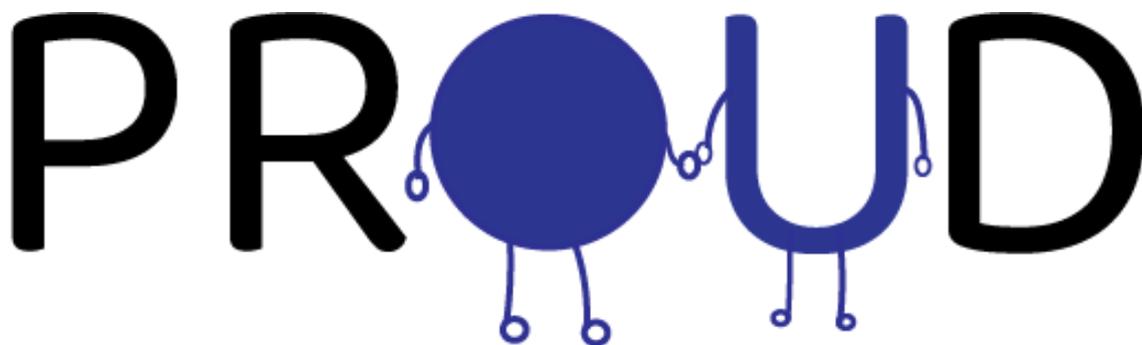


Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 Ανθεκτικότητα

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι, αφενός, να στρέψει την προσοχή σε πρόσφατες κοινωνικο-δομικές αλλαγές και ψυχολογικές τάσεις που επηρεάζουν την ικανοποίηση από την καριέρα και την εργασιακή απόδοση των νεαρών ενηλίκων. Σε όλο αυτό, στοχεύουμε να διευκολύνουμε τους μέντορες να αναπτύξουν μια ολιστική κατανόηση της ψυχικής ευημερίας που σχετίζεται με την εργασία. Από την άλλη πλευρά, θα θέλαμε να δείξουμε γιατί, πού και πώς μπορεί και πρέπει η ανθεκτικότητα να ενσωματωθεί στην καθοδήγηση και την οργανωτική πολιτική προκειμένου να βοηθηθούν οι εργαζόμενοι να ανθίσουν. Κατά την ανάπτυξη αυτής της ενότητας, βασιστήκαμε σε πρόσφατες επιστημονικές θεωρίες της θετικής ψυχολογίας, της γνωστικής ψυχολογίας και της νευροεπιστήμης, καθώς και σε ευρήματα εμπειρικών μελετών που έχουν αποδειχθεί στο εργασιακό περιβάλλον. Επιλέξαμε έννοιες που πιστεύουμε ότι θα είναι χρήσιμες για τους Μέντορες για να κατανοήσουν καλύτερα και να υποστηρίξουν τους Καθοδηγούμενους τους και να συνεργαστούν μαζί τους για την επίτευξη των στόχων τους.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

Ανθεκτικότητα, Αναδυόμενη ενηλικίωση, Ελλειμματική προσοχή, Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, Επικεντρότητα στην απόδοση, Σύνδρομο Calimero, Παγίδες σκέψης, Αισιοδοξία, Ευγνωμοσύνη, Ενσυνειδητότητα, Αργή ζωή, Θεωρία Τόπου ελέγχου, Νοοτροπία, Θεωρία χρονικής προοπτικής, Θεωρία επεξηγηματικού στυλ, Ορμόνες ευτυχίας, Νευρογένεση, Θετική ψυχολογία, PERMA, Flourishing, Flow, Ikigai

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις σημαντικές μακροοικονομικές επιρροές που επηρεάζουν το νέο εργαζόμενο πληθυσμό και τις προσδοκίες και τη στάση του στην αγορά εργασίας.
- Να αποκτήσουν οι μέντορες καλύτερη κατανόηση των νέων γενεών, συμβάλλοντας έτσι στην αποτελεσματικότερη διαχείριση της διαφορετικότητας, των κινήτρων και της συνεργασίας στον εργασιακό χώρο.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

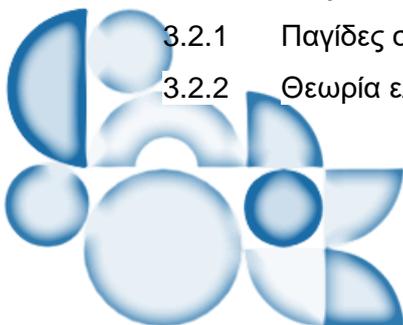
- Να αναπτυχθεί η προσωπική εμπειρία και οι δεξιότητες καθοδήγησης που ενισχύουν την ανθεκτικότητα και την ευτυχία.
- Να παρουσιαστούν πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις για να εξηγήσουν τα οφέλη και τη σημασία της προώθησης και ανάπτυξης της ανθεκτικότητας και της ευτυχίας στην εργασία.
- Επίγνωση των επιτυχώς εφαρμοσμένων προγραμμάτων ανθεκτικότητας που βασίζονται στην εργασία.
- Ικανότητα ενίσχυσης βασικών δεξιοτήτων ανθεκτικότητας και ευεξίας στην εργασία.
- Κατανόηση της θέσης της στρατηγικής καθοδήγησης για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας που αποτρέπει την εξουθένωση.
- Θετική νοοτροπία και προληπτική προσέγγιση που αποτρέπει προβλήματα ευημερίας που σχετίζονται με την εργασία.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Ικανότητες προσωπικής ανθεκτικότητας
- Προσωπικές δεξιότητες ευτυχίας
- Δεξιότητες συνεργασίας μεταξύ γενεών
- Δεξιότητες διαχείρισης διαφορετικότητας
- Δεξιότητες θετικής καθοδήγησης (ενισχυμένες από τη θετική ψυχολογία)
- Δεξιότητες αυτογνωσίας, αυτοδιαχείρισης, αυτοφροντίδας και αυτογνωσίας
- Στρατηγική καθοδήγηση, ικανότητα προγραμματισμού βασικών παρεμβάσεων ανθεκτικότητας

Περιεχόμενα

1. Συντονισμός σε ανθεκτικότητα	4
1.1 Εισαγωγή	4
1.2 Τι σημαίνει ανθεκτικότητα στη θεωρία και στην πράξη;	4
2. Γιατί πρέπει να αναπτυχθεί ανθεκτικότητα μεταξύ των εργαζομένων;	5
2.1 Παγκόσμιες τάσεις που επηρεάζουν τις νέες γενιές	5
2.2 Προληπτική προσέγγιση που αγκαλιάζει την ανθεκτικότητα	6
3. Ανθεκτικότητα στην πράξη	7
3.1 Ανθεκτικότητα οικοδόμησης	7
3.2 Νοητικές ικανότητες	8
3.2.1 Παγίδες σκέψης	9
3.2.2 Θεωρία ελέγχου θέσης	11



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

3.2.3	Αισιοδοξία	12
3.2.4	Ευγνωμοσύνη	16
3.2.5	Νοοτροπία	16
3.3	Φυσικές ικανότητες	18
3.3.1	Ενσυνειδητότητα	18
3.3.2	Ορμόνες που διεγείρουν την ευεξία	19
3.3.3	Νευροπλαστικότητα	21
3.3.4	Φυσική δραστηριότητα	22
3.3.5	Διατροφή και ψυχική υγεία	22
3.4	Συναισθηματικές ικανότητες	22
3.4.1	Θεωρία της ευημερίας (PERMA)	23
3.4.2	Σχέσεις	24
3.5	Πνευματικές ικανότητες	25
3.5.1	Ikigai	25
	Ερωτήσεις για αυτοστοχασμό	26
	Αναφορές	27

1. Συντονισμός στην ανθεκτικότητα

1.1 Εισαγωγή

Οι σημερινές νέες γενιές εισέρχονται στην αγορά εργασίας αντιμετωπίζοντας έναν ορίζοντα εργασίας-ζωής που μετασηματίζει ριζικά τις αλλαγές, που αλλάζει. Κλιματική αλλαγή, τεχνητή νοημοσύνη, αυτοματοποίηση, μεταμόρφωση θέσεων εργασίας. Πού θα μας οδηγήσουν αυτές οι αλλαγές; Είναι ένα άγνωστο. Επιπλέον, ορισμένες από αυτές τις διαστάσεις είναι εντελώς έξω από τις δυνατότητες ελέγχου ενός μέσου ατόμου ή οργανισμού. Δεδομένου ότι δεν μπορούμε να περιμένουμε ότι ο κόσμος θα επιβραδύνει, είναι καιρός να αναπτύξουμε τις δεξιότητες που θα μας βοηθήσουν να προσδιορίσουμε τι μπορούμε να ελέγξουμε. Η βελτιστοποίηση της χρήσης των προσωπικών πόρων κάποιου - ενέργεια, υγεία, δημιουργικό δυναμικό, δυνάμεις, νοοτροπία - έχει καιρία σημασία και πολλαπλά οφέλη για τα άτομα και τις κοινότητές τους. Θεωρούμε την ανθεκτικότητα ως θεμελιώδες θέμα της καθοδήγησης και έναν πρακτικό τρόπο για βιώσιμη, προσανατολισμένη στην ανάπτυξη, αισιόδοξη και ευέλικτη διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού και μια ακμάζουσα επαγγελματική ζωή.

1.2 Τι σημαίνει ανθεκτικότητα στη θεωρία και στην πράξη;

Από ακαδημαϊκή άποψη, η Karen Reivich και ο Andrew Shatté δίνουν έναν συνοπτικό και πρακτικό ορισμό της ανθεκτικότητας, « *Η ικανότητα να ανακάμψουμε από τις αντιξοότητες,*

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



επιπλέον, να αναπτυχθούμε από αυτές τις προκλήσεις». (Reivich and Shatté , 2002). Αυτός ο ορισμός υπογραμμίζει δύο βασικά στοιχεία:

1. Παραμένουμε Όρθιοι αφού χτυπήσουμε στο πάτο
2. Μάθηση και παράπλευρη ανάπτυξη

Από εργασιακή άποψη, ο best-seller executive coach, Paul CH. O Donders συνιστά στη προσοχή μας τον ορισμό της πολυεθνικής εταιρείας πετρελαίου και φυσικού αερίου, της Shell. (Donders, 2019). Η ομάδα της Shell Health, η οποία προωθεί τις δεξιότητες ανθεκτικότητας μεταξύ των εργαζομένων ως μόνιμο πρόγραμμα εκπαίδευσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων, επαναλαμβάνει την ανθεκτικότητα ως εξής:

« Η ικανότητα να αναπηδούμε με ευελιξία από τις δυσκολίες και να μαθαίνουμε από τις δυσκολίες και τις τεταμένες καταστάσεις. Είναι ένα περιουσιακό στοιχείο που διαθέτουμε όλοι. Η ανθεκτικότητα είναι ο συνδυασμός δεξιοτήτων, πεποιθήσεων και θετικών στάσεων που οδηγούν σε καλύτερες ατομικές επιδόσεις και επιτρέπουν την πρόληψη του περιπτώ και υπερβολικού στρες. Το επίπεδο ανθεκτικότητας ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Ο καθένας μπορεί να βελτιώσει την ανθεκτικότητά του/της, αλλά αυτό απαιτεί πάντα μια συγκεκριμένη προσπάθεια ».

Στο χώρο εργασίας, η προώθηση της ανθεκτικότητας μεταξύ των εργαζομένων είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της παραγωγικότητας, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος. Οι ανθεκτικοί υπάλληλοι είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν τα κίνητρα, να χειριστούν το άγχος αποτελεσματικά και να συμβάλουν στη συνολική επιτυχία του οργανισμού.

Η ανθεκτικότητα μπορεί να καλλιεργηθεί και να βελτιώνεται συνεχώς για όλη τη ζωή. Μπορεί να μην είμαστε σε θέση να αναιρέσουμε κάποιες πρώιμες εξωτερικές αρνητικές επιρροές στην ανθεκτικότητα, αλλά πολλοί εσωτερικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που προκαλούν χαμηλή ανθεκτικότητα μπορούν να αντισταθμιστούν. (Reivich and Shatté , 2002). Υπάρχουν δοκιμασμένες μέθοδοι, εργαλεία και βιβλιογραφία που ενισχύουν την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας.

2. Γιατί πρέπει να αναπτυχθεί ανθεκτικότητα μεταξύ των εργαζομένων;

2.1 Οι παγκόσμιες τάσεις που επηρεάζουν τις νέες γενιές

Πολλά έχουν αλλάξει σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Οι νέοι ενήλικες έχουν κοινωνικοποιηθεί εν μέσω αποδιοργανωτικών κοινωνικών αλλαγών. Λιγότερα σταθερά σημεία, περισσότερες επιλογές, αλλά και αβεβαιότητες.

- **Μεταβαλλόμενη αγορά εργασίας** : Σύμφωνα με τη μελλοντική έκθεση του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ για τις θέσεις εργασίας, μέχρι το 2028 σχεδόν το ένα τέταρτο των



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

θέσεων εργασίας (23%) αναμένεται να αλλάξει αποδιοργανωτικά (World Economic Forum (2012).

- **Αλλαγή της συμπεριφοράς της ζωής** : Η κλασική συμπεριφορά της ζωής έχει αλλάξει, ένα εντελώς νέο στάδιο ζωής εμφανίστηκε μεταξύ της εφηβείας και της ενηλικίωσης, η «αναδυόμενη ενηλικίωση», που χαρακτηρίζεται από την προτεραιότητα της σταδιοδρομίας και των σπουδών έναντι των οικογενειακών υποχρεώσεων. (Helstáb , 2021)
- **Αλλαγή της αναγνώρισης του εαυτού** : Αυξημένη πίεση της κοινωνικής σύγκρισης, αυξημένη επιθυμία για απόδοση και ολοκλήρωση με επιτυχία, πρόκληση για τη λήψη των σωστών αποφάσεων εν μέσω πολυάριθμων επιλογών. Η αμφισβητήσιμη αξιοπιστία των πληροφοριών καθιστά πιο δύσκολο τον σχηματισμό μιας ρεαλιστικής εικόνας της συγκριτικής αυτοεκτίμησης και, κατά συνέπεια, την εμπειρία ικανοποίησης με τα δικά του επιτεύγματα στη ζωή και την καριέρα. Η συγκριτική πίεση είναι περισσότερο ανησυχητική στην περίπτωση των ψηφιακών ιθαγενών. (Moissala et al., 2016).
- **Επιταχυνόμενος ρυθμός** : Ο ρυθμός εργασίας έγινε πιο γρήγορος στην Ευρώπη. (Burchell and Fagan, 2004) Υπάρχουν περισσότερα ερεθίσματα και πληροφορίες, αλλά λιγότερος χρόνος για σκέψη και επεξεργασία.
- **Χάθηκε στην επικοινωνία** : Οι γρήγορες ανατροφοδοτήσεις έγιναν μέρος των καθημερινών συνθηκών (όπως, emoji). (Moissala et al., 2016). Ενώ η παροχή και η λήψη ανατροφοδότησης είναι ουσιαστικό μέρος της υγιούς επικοινωνίας, η ανατροφοδότηση «χαμηλού κόστους» μπορεί να είναι παραπλανητική (έλλειψη ενδιαφέροντος, προσοχής και πρόθεσης) και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα (ανάδραση-εξάρτηση).
- **Αυξημένος κίνδυνος προβλημάτων υγείας στην εργασία**: Η έκθεση STADA για την υγεία του 2022, προειδοποίησε για σημαντική αύξηση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης που αξιολογούνται από τον εαυτό τους σε όλη την Ευρώπη. (STADA, 2022). Οι νέοι ενήλικες (25 - 34 ετών) είναι από τις πιο ευάλωτες ομάδες (72%).

2.2 Προληπτική προσέγγιση που καλλιεργεί την ανθεκτικότητα

Στρατηγικά εφαρμοσμένες παρεμβάσεις ανθεκτικότητας στο χώρο εργασίας αποδείχθηκαν αποτελεσματικές στη βελτίωση της ευημερίας και της ψυχικής υγείας των εργαζομένων. Και ποια είναι η αξία και το όφελος από αυτό; Η βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας στο χώρο εργασίας, η οποία περιλαμβάνει δύο βασικούς παράγοντες, την καλή αίσθηση (ηδονική πτυχή) και την ύπαρξη σκοπού (ευδαιμονική πτυχή), μετατρέπεται άμεσα σε αυξημένη εργασιακή απόδοση. (Robertson and Cooper, 2010). Επιπλέον, επηρεάζει θετικά το κίνητρο, το ηθικό, το επίπεδο άγχους και την πίστη του εργαζομένου. (Reivich and Shatté , 2002). Έχει επίσης αποδειχθεί ότι η ευημερία είναι μια καλή επένδυση. Η απόδοση της επένδυσης για κάθε ευρώ που δαπανάται για την προαγωγή της ψυχολογικής υγείας στο χώρο εργασίας είναι 5 ευρώ. (Ordem dos Psicólogos Πορτογάλοι , 2023)

Ένας οργανισμός μπορεί να προωθήσει την ανθεκτικότητα με διάφορα μέσα εντός του οργανισμού:

- αυθεντική ηγεσία – διευθυντές δεσμευμένοι να μοιάζουν και να καλλιεργούν την ανθεκτικότητα.
- εκστρατείες ευαισθητοποίησης, εκπαιδεύσεις και εργαστήρια ανθεκτικότητας·



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

- οικοδόμηση ενός υποστηρικτικού οργανωτικού κλίματος που αγκαλιάζει την αναπτυξιακή νοοτροπία (κουλτούρα ανάπτυξης).
- βελτιστοποίηση του ποσοστού ελέγχου – απαίτησης για κάθε εργαζόμενο (Karasek , 1989)
- και υλοποίηση προγράμματος καθοδήγησης.

Λαμβάνοντας υπόψη τα μοτίβα εξέλιξης της επαγγελματικής εξουθένωσης, η **στρατηγική ανθεκτικότητας-παρέμβασης** θα πρέπει να επικεντρώνεται στην πρόληψη και στη βοήθεια των εργαζομένων στο πρώτο στάδιο (υπερκινητικότητα), όπου είναι δυνατό να σταματήσει η αρνητική διαδικασία χωρίς ιατρική βοήθεια και μεγάλο προσωπικό και οικονομικό κόστος. (Donders, 2019).

3. Ανθεκτικότητα στη πράξη

3.1 Χτίζοντας ανθεκτικότητα

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η διαμόρφωση της ανθεκτικότητας είναι μια δυναμική διαδικασία, αποτέλεσμα διαφόρων εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων. Δεν είναι μια έμφυτη ιδιότητα αλλά μάλλον μια δεξιότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί και να καλλιεργηθεί με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί να βελτιωθεί με τον καιρό και μπορεί να εκπαιδευτεί και να αναπτυχθεί ως δεξιότητα.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Η βιβλιογραφία για την ανθεκτικότητα υποδηλώνει ότι ο καλύτερος τρόπος για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας είναι μέσω της ενίσχυσης ενός συνόλου βασικών δεξιοτήτων. Η παρακάτω εικόνα δείχνει τους πιο σημαντικούς παράγοντες ανθεκτικότητας. (Reivich, 2021).

Σε αυτό τον Οδηγό, για πρακτικούς λόγους, οργανώσαμε τις βασικές δεξιότητες οικοδόμησης ανθεκτικότητας σε τέσσερις κύριες ομάδες:

- ❖ **Νοητικές-πνευματικές ικανότητες**
- ❖ **Φυσικές ικανότητες**
- ❖ **Συναισθηματικές ικανότητες**
- ❖ **Πνευματικές ικανότητες**

Αυτή η διαίρεση χρησιμεύει για τη διευκόλυνση της επεξεργασίας μιας δομής κατάρτισης, του σχεδιασμού και της εφαρμογής εστιασμένων σχεδίων δράσης.

Στη προσοχή του μέντορα:

Ο Richard Wiseman έκανε πολλή έρευνα για το θέμα της επίτευξης των στόχων μας. Το 2007 παρακολούθησε την υλοποίηση της πρωτοχρονιάτικης απόφασης 3.000 ατόμων και διαπίστωσε ότι εκείνοι (12%) πέτυχαν τους στόχους τους που τους έσπασαν σε μικρότερες μπουκιές, είχαν ένα στρατηγικό σχέδιο σε όλη τη διάρκεια, γιόρταζαν τις μικρές τους νίκες και μίλησαν για στόχους και με άλλους ανθρώπους. (Dean, 2015). Αυτές οι τακτικές θα ήταν ωφέλιμο να ακολουθηθούν και κατά τη διαδικασία καθοδήγησης. Επομένως, η σύστασή μας στους Μέντορες είναι να προχωρήσουν βήμα-βήμα. Ετοιμάστε ένα εξατομικευμένο σχέδιο για κάθε καθοδηγούμενο, συγκεντρωθείτε πρώτα σε έναν τύπο παράγοντα ανθεκτικότητας, εργαστείτε πάνω σε αυτό, αναπτύξτε τον και μόνο μετά προχωρήστε στον επόμενο.

Στη συνέχεια, θα παρουσιάσουμε πρακτικές μεθόδους για τη συστηματική βελτίωση της ανθεκτικότητας, περνώντας και από τις τέσσερις κατηγορίες δεξιοτήτων. Οι επιλεγμένες μεθοδολογίες και έννοιες αντιπροσωπεύουν ένα στενό φάσμα των ήδη υπαρχόντων εργαλείων, επιστημονικών θεωριών και μεθόδων εκπαίδευσης. Η κύρια προτεραιότητά μας ήταν να επιλέξουμε εύκολα εφαρμόσιμα, ασφαλή και αποτελεσματικά, κατάλληλα για καθοδήγηση σε κάθε οργανισμό. Επιπλέον, συνιστούμε τη χρήση του PROUD Mind-Balance-Kit, μιας πρακτικής συλλογής ασκήσεων, η οποία παρέχει πρακτικές ασκήσεις που σχετίζονται με το θέμα της ανθεκτικότητας.

3.2 Νοητικές ικανότητες

Ο απώτερος στόχος της οργανωτικής καθοδήγησης είναι η ενίσχυση της βέλτιστης επαγγελματικής συμπεριφοράς και απόδοσης. Ωστόσο, οι σκέψεις, τα συναισθήματα, η φυσιολογία και η συμπεριφορά μας είναι αλληλένδετα. Σχηματίζουν έναν κύκλο και δεν μπορούμε να θεωρήσουμε το ένα απομονωμένο από το άλλο.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται και ενεργούν οι εργαζόμενοι δεν εξαρτάται μόνο από τις πραγματικές συνθήκες και τα γεγονότα που τους συμβαίνουν. αλλά τα συναισθήματά που πυροδοτούνται, καταρχάς, από την ατομική τους ερμηνεία της κατάστασης. Το «σενάριο» διαφέρει από άτομο σε άτομο, αφού οι εμπειρίες της ζωής διαμορφώνουν τις πεποιθήσεις μας, που μας προσανατολίζουν, κυρίως υποσυνείδητα. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να τα συνειδητοποιήσουμε και να επαναξιολογήσουμε την καταλληλότητά τους, καθώς μπορεί να ήταν χρήσιμα όταν τα μάθαμε, ίσως ως παιδιά, αλλά σε αυτό το σημείο μπορεί να είναι περιττά ή όχι πια ωφέλιμα. Οι συνήθειες αυτόματης σκέψης μας μπορούν να εμποδίσουν την ανθεκτικότητά μας όταν αντιμετωπίζουμε αντιξοότητες.

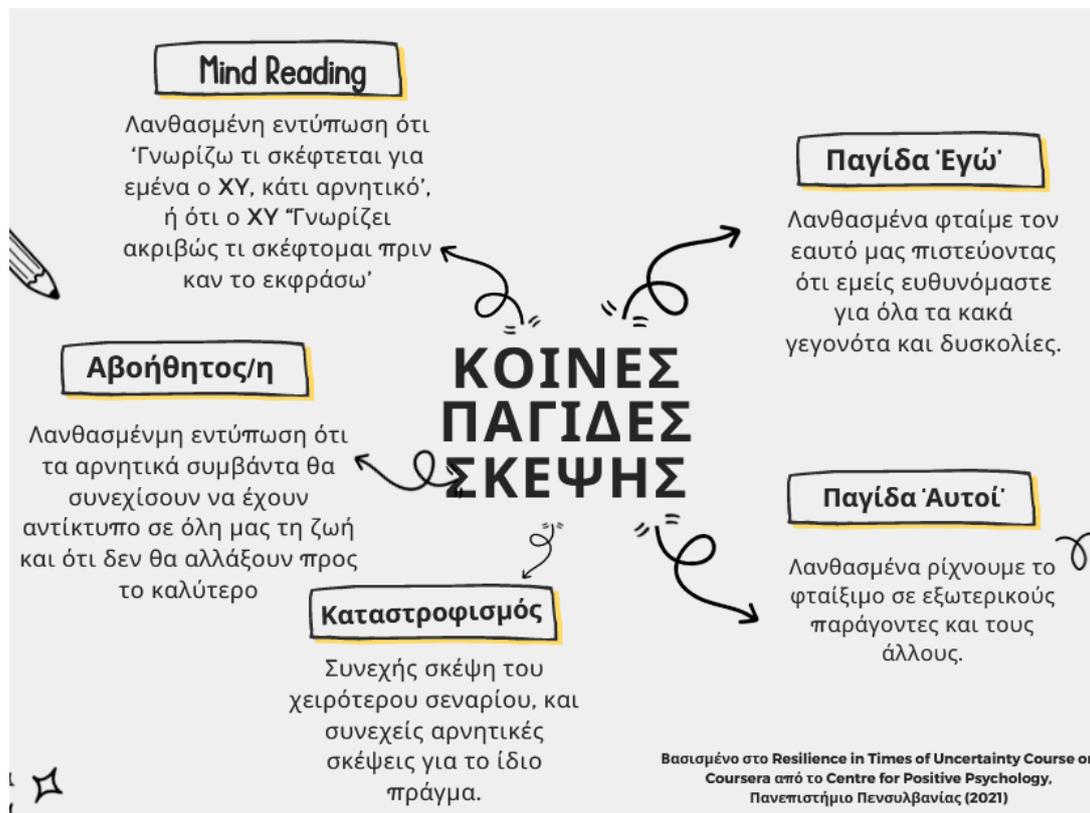


3.2.1 Παγίδες σκέψης

Η ανακάλυψη των υποκείμενων προτύπων σκέψης μας είναι μια από τις πιο πρακτικές δεξιότητες ανθεκτικότητας. Οι παγίδες της σκέψης, σύμφωνα με την καθηγήτρια ανθεκτικότητας Δρ. Karen Reivich, είναι «υπερβολικά άκαμπτα πρότυπα σκέψης» που μπορούν να υπονομεύσουν την ψυχική μας ευεξία και την ικανότητά μας να αποδίδουμε αποτελεσματικά σε προκλητικές καταστάσεις. Ο παρακάτω πίνακας εξηγεί τις πέντε πιο τυπικές προκαταλήψεις σκέψης. (Reivich , 2021). Όλοι πέφτουμε σε παγίδες σε καθημερινή βάση. Ως εκ τούτου, οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μια κυρίαρχη παγίδα σκέψης.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



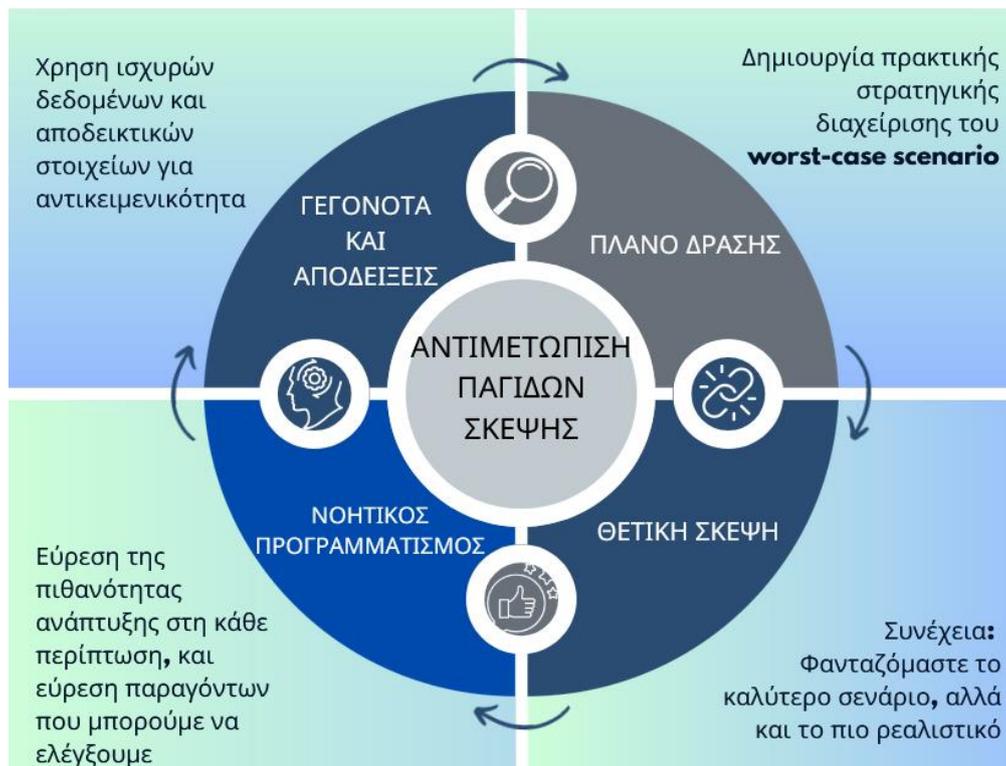
Δεδομένου ότι αυτές οι παγίδες είναι προβλέψιμα λάθη, είναι δυνατό να αποκτήσετε τον έλεγχό τους.

Αλλά πως? Με τον εντοπισμό της κυρίαρχης τυπικής παγίδας κάποιου, την ανάπτυξη της επίγνωσης του ότι πέφτει μέσα σε αυτή τη στιγμή και την εξουδετέρωσή τους με την εφαρμογή διορθωτικών γνωστικών μέτρων. Οι θετικοί ψυχολόγοι προτείνουν τέσσερις γνωστικές τεχνικές, τις λεγόμενες τεχνικές « **νοητικού τζούντο** » (από τον καθηγητή Reivich), βοηθώντας να ξεπεραστούν οι παγίδες σκέψης και οδηγώντας σε ανθεκτικότητα σε πραγματικό χρόνο. (Reivich, 2021).

- **Χρησιμοποιώντας δεδομένα και στοιχεία για να φέρει την αντικειμενικότητα στην εικόνα**
 - «Δεν είναι αλήθεια αυτό». ..
- **Επαναπλαισίωση της ιδέας για την κατάσταση χρησιμοποιώντας στρατηγικά την αισιοδοξία**
 - "Ένας καλύτερος τρόπος για να το δείτε αυτό είναι "
- **Προετοιμασία στρατηγικής έκτακτης ανάγκης για το χειρότερο σενάριο**
 - «Αν συμβεί το Χ, θα το Υ». γ να βελτιώσω τις πιο αδύναμες πλευρές μου, δεσμευόμενος στις προθεσμίες.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



Προς προσοχή του μέντορα:

Η εφαρμογή αυτών των τεχνικών στην πραγματική ζωή απαιτεί πολλή αυτογνωσία, υπομονή και εξάσκηση. Στη ροή της ζωής, στην αρχή, δεν θα είναι εύκολο να αποφύγουμε τις παγίδες. Σε μια αρχική φάση ο στόχος πρέπει να είναι να σκεφτεί κανείς την αντίδραση σε μια συγκεκριμένη κατάσταση (μικρές αντιξοότητες), αφού συνέβη, και να αναπτύξει (γραπτά) τα νοητικά βήματα του τζούντο, εκπαιδεύοντας έτσι το μυαλό να επιλέξει διαφορετική στρατηγική την επόμενη φορά. Η διόρθωση μετά την κατάσταση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται πολλές φορές πριν καταστεί δυνατή η εφαρμογή της ως ανθεκτικότητα σε πραγματικό χρόνο. Η αναδιοργάνωση των σκέψεων με αυτόν τον τρόπο, ακόμα κι αν μετά από ένα δύσκολο περιστατικό, θα βοηθήσει ένα άτομο στη μείωση της έντασης να αισθάνεται καλύτερα με τον εαυτό του.

3.2.2 Θεωρία ελέγχου θέσης

Η δεκαετία του 1960 ήταν μια από τις πιο ταραχώδεις δεκαετίες στη σύγχρονη ανθρώπινη ιστορία. Space Race, ο πρώτος άνθρωπος που προσγειώθηκε στη Σελήνη, Ψυχρός Πόλεμος, Πόλεμος του Βιετνάμ, κινήματα για τα πολιτικά δικαιώματα, αντιπολεμικές διαδηλώσεις, αναδυόμενο χάσμα γενεών κ.λπ. Εν μέσω μιας τόσο διχαστικής εποχής, οι ερευνητές της ανθρώπινης συμπεριφοράς έθεσαν ένα σημαντικό ερώτημα. «Έχετε τον έλεγχο της ζωής σας ή ελέγχεστε από τις περιστάσεις;» Αναλύοντας αυτό, κατέληξαν στη Θεωρία της Πηγής-Ελέγχου. Η θεωρία παραμένει σχετική για οργανισμούς και άτομα μέχρι και σήμερα.

Όλοι έχουμε ορισμένες αντιλήψεις σχετικά με τους παράγοντες που διέπουν τη ζωή μας και διαμορφώνουν τις εμπειρίες μας. Μερικοί πιστεύουν ότι κάποιο είδος υπερφυσικής δύναμης ή

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



τύχης καθορίζει την πορεία μας, ενώ άλλοι ισχυρίζονται ότι έχουμε τον πλήρη έλεγχο του εαυτού μας. Η πρώτη πεποίθηση αποδίδει τον έλεγχο σε εξωτερικούς παράγοντες, ενώ η δεύτερη σε εσωτερικές διαδικασίες.

Προσδιορίζοντας τον κυρίαρχο «τύπο ελέγχου θέσης», μπορούμε να προβλέψουμε την κύρια προσέγγισή μας αντιμετώπισης σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινή μας ζωή. Σύμφωνα με τον Julian Rotter (1954), κατά τη διαδικασία της μάθησης, αναπτύσσουμε πεποιθήσεις με βάση τις πρώιμες εμπειρίες μας, είτε συγκεκριμένα γεγονότα είναι συνέπειες της δικής μας συμπεριφοράς είτε εξωτερικών παραγόντων, ανεξάρτητα από τη θέλησή μας. Η θεωρία ελέγχου ταξινομεί τα άτομα σε δύο τύπους προσωπικότητας (Rotter, 1966):

Εσωτερική πηγή ελέγχου	Εξωτερική πηγή ελέγχου
<p>Άτομα που χρησιμοποιούν αυτό το στυλ αντιμετώπισης:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Πιστεύουν ότι μπορούν να αποδώσουν τα αποτελέσματα των γεγονότων στις δικές τους ικανότητες. * Διαθέτουν την ικανότητα να αναζητούν ενεργά τις κατάλληλες λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις και να τις εφαρμόζουν αποτελεσματικά. * Γενικά, αυτά τα άτομα είναι ανεξάρτητα, ανοιχτά στην αλλαγή, φιλόδοξα και επίμονα. * Το μότο τους είναι «Έχω τον έλεγχο της ζωής μου». 	<p>Άτομα που χρησιμοποιούν αυτό το στυλ αντιμετώπισης:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Συσχετίζουν τα γεγονότα που συμβαίνουν με παράγοντες πέρα από τον έλεγχό τους, πιστεύοντας ότι αυτό που τους συμβαίνει σε δεδομένες καταστάσεις δεν σχετίζεται με τις δικές τους πράξεις. * Τείνουν να πιστεύουν ότι δεν αξίζει τον κόπο να λάβουν μέτρα σε ορισμένες καταστάσεις επειδή δεν μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα. * Εμφανίζουν πιο παθητικές τάσεις και είναι πιο επιρρεπείς στο άγχος. * Το σύνθημά τους είναι: «Αυτό που συμβαίνει σε μένα δεν εξαρτάται από εμένα».

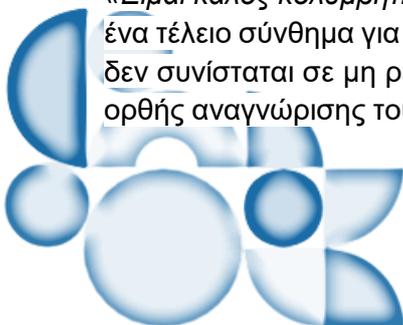
Προς προσοχή του μέντορα:

Στη ζωή των ανθρώπων, υπάρχουν καταστάσεις όπου η ύπαρξη ενός εσωτερικού τύπου ελέγχου είναι πλεονεκτικό και μπορεί γενικά να ειπωθεί ότι αυτός είναι ένας πιο προσαρμοστικός τρόπος λειτουργίας, ωστόσο όχι σε όλες τις περιπτώσεις και όχι σε όλους τους τομείς της ζωής. Υπάρχουν περιπτώσεις που πρέπει απλώς να συνεχίσουμε και να ζούμε μέχρι να σταματήσει η πηγή του προβλήματος. Το πιο σωστό, δεν είναι να λειτουργούμε αποκλειστικά με βάση το ένα ή το άλλο άκρο, αλλά να προσδιορίζουμε μέσω προσεκτικής ανάλυσης καταστάσεων σε ποιο βαθμό εξαρτώνται τα πράγματα από εμάς και να μπορούμε να εναλλάσσουμε καταστάσεις με επαρκή ευελιξία.

3.2.3 Αισιοδοξία

«Είμαι καλός κολυμβητής, αλλά λίγο αργός», λέει ένα 9χρονο παιδί - αυτό θα μπορούσε να είναι ένα τέλειο σύνθημα για ρεαλιστική αισιοδοξία. Σε αντίθεση με την κοινή πεποίθηση, η αισιοδοξία δεν συνίσταται σε μη ρεαλιστικά θετικές προσδοκίες, αντίθετα, έχει τις ρίζες της στην ικανότητα ορθής αναγνώρισης του τι είναι ευμετάβλητο και τι όχι, και εστιάζοντας στο να ενεργούμε σε ό,τι

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



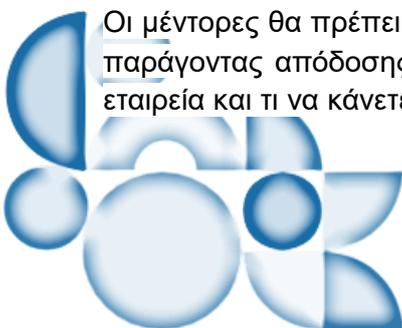
είναι δυνατό, πιστεύοντας σε ένα θετικό μέλλον, βελτιστοποιώντας έτσι την αποτελεσματικότητα και τις προσπάθειές μας. Οι αισιόδοξοι και οι απαισιόδοξοι διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τις μελλοντικές προσδοκίες, τους μηχανισμούς αντιγραφής και την αντίδραση σε καταστάσεις. Παραθέτοντας τον ψυχολόγο Καθ. Dr. Emőke Bagdy, υπάρχει στενότερη σχέση μεταξύ αισιοδοξίας και υγείας παρά μεταξύ του καρκίνου του πνεύμονα και του καπνίσματος.

Γιατί είναι απαραίτητη η οικοδόμηση μιας κουλτούρας αισιοδοξίας για έναν οργανισμό;

- Υπάρχουν πολλά επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τα θετικά αποτελέσματα της αισιοδοξίας: μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, προληπτικός παράγοντας της κατάθλιψης, καλύτερη απόδοση υπό πίεση, πιο ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερη συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίων παθήσεων, καλύτερη κοινωνική υποστήριξη, υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή και βελτιωμένη ποιότητα της ζωής.
- Υπάρχουν επίσης σπουδαία παραδείγματα εταιρικών προγραμμάτων-αισιοδοξίας. Ο Shawn Achor και η Michelle Gilean μοιράστηκαν την εμπειρία τους σχετικά με την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της αισιοδοξίας και των πρωτοβουλιών που βασίζονται στη θετική ψυχολογία σε ένα συγκρότημα υγειονομικής περίθαλψης που παλεύει με οικονομικές δυσκολίες και απολύσεις : *«Ακόμα και στη μέση των τεράστιων οργανωτικών αλλαγών, το ποσοστό των ερωτηθέντων που ανέφεραν ότι ήταν ευχαριστημένοι στη δουλειά από το 43% στο 62%. Τα άτομα που αισθάνονταν καμένα «συχνά» μειώθηκαν από 11% σε 6%. Τα άτομα που ανέφεραν «υψηλό άγχος στην εργασία» μειώθηκαν κατά 30% αφού συμμετείχαν στο εργαστήριο για τη δημιουργία θετικών νοοτροπιών στην ομάδα. Η κοινωνική σύνδεση βελτιώθηκε επίσης. Ο αριθμός των ερωτηθέντων που είπαν «αισθάνομαι συνδεδεμένος στη δουλειά» ανέβηκε από 68% σε 85%. (Achor and Gilean , 2020)*
- Για την επίτευξη ενός τέτοιου αποτελέσματος, οι επιστήμονες αναδεικνύουν τη δεσμευμένη εμπλοκή της διοίκησης. Στην παραπάνω περίπτωση, ο πρόεδρος του συγκροτήματος υγειονομικής περίθαλψης θεώρησε πολύ σημαντικό να παρακολουθεί κάθε εργαστήριο, να παρακολουθεί ενεργά το έργο και το πιο σημαντικό, λειτούργησε ως πρότυπο προβάλλοντας μια θετική νοοτροπία.
- Ένα άλλο ενδιαφέρον παράδειγμα, από τον Dr Martin Seligman. Προσλήφθηκε από την ασφαλιστική εταιρεία Met Life για να βοηθήσει στη βελτίωση του συστήματος προσλήψεων τους, καθώς το ποσοστό διακύμανσης ήταν πολύ υψηλό. Παρακολούθησε τις επιδόσεις των ασφαλιστικών πρακτόρων για 2 χρόνια, συγκρίνοντας τα αποτελέσματα των πρακτόρων στην ανώτερη δεκαημέρια αισιοδοξίας με τους ασφαλιστικούς πράκτορες της κατώτερης δεκατίας. Εκείνοι οι πράκτορες που ήταν στην κορυφή της πτώσης 10% της αισιοδοξίας πούλησαν 88% περισσότερες ασφάλειες τα πρώτα 2 χρόνια τους από εκείνους που σημείωσαν βαθμολογία στο χαμηλότερο δεκαδικό 10%. (Seligman and Schulman, 1986).

Προς προσοχή του μέντορα:

Οι μέντορες θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι το επίπεδο αισιοδοξίας είναι ένας προγνωστικός παράγοντας απόδοσης και διακοπής. Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες στην εταιρεία και τι να κάνετε για αυτό; Η «θεωρία του επεξηγηματικού στυλ», που επεξεργάστηκε ο



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Dr Seligman, δίνει ένα κλειδί για την κατανόηση των λόγων πίσω από τον αισιόδοξο και απαισιόδοξο τρόπο σκέψης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συνηθισμένα πρότυπα στο να εξηγούν γιατί τους συμβαίνουν καλά ή κακά πράγματα. Διέκρινε τρεις διαστάσεις (Internal vs External, Stable vs. Temporary, Global vs. Special), βάσει των οποίων μπορούμε να κατανοήσουμε τι εστιάζει ο εγκέφαλός μας, πώς αποδίδουμε αιτία και συνέπεια στις καταστάσεις. (Lyubomirsky, 2008). Ας το ελέγξουμε αυτό μέσα από ένα παράδειγμα, πώς εξηγεί κανείς γιατί δεν λαμβάνει μια επιθυμητή προαγωγή.

ΘΕΩΡΙΑ ΕΠΕΞΗΓΗΤΙΚΟΥ ΣΤΥΛ

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΗΡΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗ;

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ VS ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

-διότι δεν δούλεψα σκληρά
-διότι δεν με συμπαθεί ο διευθυντής
-διότι έτσι είναι ο νόμος του Murphy

ΣΤΑΘΕΡΟ Ή ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ

-διότι πρέπει να μάθω περισσότερα
-διότι δεν υπάρχει ανοικτή θέση
-γιατί είμαι άτυχος/η

ΓΕΝΙΚΟ Ή ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ

-διότι είχα κακή συνέντευξη
-διότι τα έκανα μαντάρα
-διότι ο κόσμος είναι άδικος



Ο Albert Ellis και ο Aaron Beck επεξεργάστηκαν ένα γνωστικό μοντέλο, που ονομάζεται «μοντέλο ABC», το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διαμορφώσει τον απαισιόδοξο τρόπο σκέψης και να τον κάνει πιο αισιόδοξο. Η παρακάτω εικόνα δείχνει τα βασικά στοιχεία του μοντέλου. Ρίξτε μια ματιά στη μελέτη περίπτωσης «Αισιοδοξία εναντίον απαισιοδοξίας», η οποία θα σας καθοδηγήσει σε ένα πρακτικό παράδειγμα σχετικά με την εφαρμογή του μοντέλου ABC. (Seligman, 1995).



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Μοντέλο ABC



Βασισμένο στο A. Ellis and A. Beck in *The Optimistic Child* (M. Seligman, 1995)

Λάβετε υπόψη ότι οι αρνητικές πεποιθήσεις κάνουν τα πράγματα χειρότερα. Από τη μια πλευρά, κάνουν τους ανθρώπους να αναζητούν αποδείξεις που επιβεβαιώνουν τις πεποιθήσεις τους (επιβεβαίωση μεροληψίας), γεγονός που περιορίζει την προσοχή τους μόνο σε εκείνα τα πράγματα που επιβεβαιώνουν αυτές τις πεποιθήσεις. Από την άλλη πλευρά, οι αρνητικές πεποιθήσεις λειτουργούν ως αυτοεκπληρούμενες προφητείες. Οι πεποιθήσεις μας επηρεάζουν τη στάση, την ατμόσφαιρα και τις πράξεις μας, οι οποίες στη συνέχεια επηρεάζουν τη συμπεριφορά των άλλων απέναντί μας. Παρακαλούμε, σκεφτείτε τις πεποιθήσεις σας σχετικά με τη βοήθεια των καθοδηγούμενων που παλεύουν με ψυχικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία.

Περαιτέρω πρακτικές συστάσεις:

- Μάθετε πόσο δυνατοί είναι οι καθοδηγούμενοι στην αισιοδοξία. Υπάρχει ένα ανοιχτό, επιστημονικά αποδεδειγμένο τεστ για τη μέτρηση του επιπέδου αισιοδοξίας στον ιστότοπο του Κέντρου Δοκιμών του Κέντρου Θετικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια. <https://www.authenticapiness.sas.upenn.edu/testcenter>
- Βοηθήστε τους Mentees να προσδιορίσουν τις συλλογιστικές τους συνήθειες με βάση τη θεωρία του Επεξηγηματικού Στυλ.
- Δείξτε τρόπους για να εξασκηθείτε στον συντονισμό σε πιο αισιόδοξη νοοτροπία (μοντέλο ABC).
- Προτείνετε εύκολα εφαρμόσιμες καθημερινές συνήθειες ενισχύοντας την αισιοδοξία, αν είναι δυνατόν, σε ομαδικό επίπεδο. Είναι επιτακτική ανάγκη η άσκηση να είναι απλή και επαναλαμβανόμενη. Βοηθά πολύ στην οικοδόμηση μιας καλής συνήθειας, αν συνδέσουμε τη δράση με μια καθημερινή ρουτίνα που υπάρχει ήδη στη ζωή μας.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

- Εάν είναι δυνατόν, ενισχύστε τη θετική, αισιόδοξη ομαδική και οργανωτική κουλτούρα, για παράδειγμα, προωθώντας ασκήσεις ευγνωμοσύνης που εστιάζουν και σε άλλους συναδέλφους (εκφράζοντας ευγνωμοσύνη σε αυτούς).

3.2.4 Ευγνωμοσύνη

Η ευγνωμοσύνη είναι ένα ισχυρό, επιστημονικά αποδεδειγμένο αντίδοτο που μειώνει την κατάθλιψη και την απαισιοδοξία. Ο Μάρτιν Σέλιγκμαν και η ερευνητική του ομάδα εργάστηκαν με άτομα με σοβαρή κατάθλιψη και τους ζήτησαν να σκεφτούν και να γράψουν τρία πράγματα που τους συνέβησαν εκείνη την ημέρα, για τα οποία μπορούν να είναι ευγνώμονες. Κατέληξαν σε μια εμπνευσμένη αποκάλυψη, μέσα σε 15 ημέρες το 97% των συμμετεχόντων ένιωσαν ανακούφιση και το επίπεδο κατάθλιψής τους άλλαξε από σοβαρό σε ήπιο ή μέτριο. (Lyubomirsky, 2008).

Πώς λειτουργεί η ευγνωμοσύνη και γιατί βοηθάει; Πρώτα απ' όλα, σπάει τον κύκλο του να «συνηθίζεις» τα καλά πράγματα και να τα θεωρείς δεδομένα. Διώχνει την αρνητική σκέψη από το μυαλό (είναι αδύνατο να σκεφτεί κανείς καλό και κακό ταυτόχρονα) και συντονίζει το μυαλό για πιο θετική σκέψη. Έχει πολυάριθμες θετικές επιδράσεις στις κοινότητες και στις κοινωνικές σχέσεις, καθώς ενεργοποιεί τη βοήθεια και απομακρύνει τη σύγκριση του εαυτού του με τους άλλους. Η ευγνωμοσύνη ενισχύει επίσης την αυτοπεποίθηση, γεννά θετικά συναισθήματα και μειώνει το άγχος και την ευερεθιστότητα.

Προς προσοχή του μέντορα:

- Ο Lyubomirsky προτείνει επίσης να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας προφορικά ή γραπτά σε πραγματικούς ανθρώπους, για μεγαλύτερα αποτελέσματα. (Lyubomirsky, 2008). Το να μοιραζόμαστε σημειώσεις ευγνωμοσύνης με τους συναδέλφους μας όχι μόνο θα μας κάνει να νιώθουμε καλά, αλλά θα βελτιώσει και την κοινότητα και το ηθικό στο χώρο εργασίας.

3.2.5 Νοοτροπία



Μεταξύ των νοητικών ικανοτήτων της ανθεκτικότητας, έχουμε ήδη μιλήσει για πρότυπα σκέψης, αισιοδοξία και στυλ αντιμετώπισης. Ωστόσο, όλες αυτές οι δεξιότητες τεχνικών μπορούν να βελτιωθούν, απαιτούν δέσμευση για εξάσκηση. Το ερώτημα είναι πώς σκεφτόμαστε την ικανότητά μας να κατακτήσουμε αυτές τις δεξιότητες; Φανταστείτε έναν σχοινοβάτη να θέλει να φτάσει από μια ταραύσα ενός κτιρίου σε μια άλλη, ψηλά στον ουρανό. Τέτοια

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



γενναιότητα δεν θα ήταν δυνατή χωρίς να φανταστεί κανείς τον στόχο και να πιστέψει ότι μπορεί να τον πετύχει.

Πιστεύετε πραγματικά ότι τα ταλέντα, τα χαρίσματα και η διάνοιά σας είναι καθορισμένα ή πιστεύετε ότι μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της εξάσκησης και της επιμονής; Αυτές οι δύο προοπτικές βρίσκονται στο επίκεντρο της θεωρίας GROWTH MINDSET . (Dweck , 2008).

1. Όταν λειτουργούμε σύμφωνα με **σταθερή νοοτροπία** , νομίζουμε ότι οι ικανότητές μας, οι ιδιότητές μας είναι δεδομένες και δεν μπορούν να αλλάξουν ό,τι κι αν κάνουμε, αντιμετωπίζουμε εύκολα την κριτική ως προσβολή και βλέπουμε τα λάθη ως ανυπέβλητα εμπόδια. Μπορούμε να αισθανόμαστε την επιτυχία των άλλων ως απειλητική για τον εαυτό μας και προτιμούμε να απορρίπτουμε τις προκλήσεις όποτε είναι δυνατόν. Αλλά αυτού του είδους η στάση δεν μας βοηθά να εκπληρώσουμε τις δυνατότητές μας.

2. Όταν πιστεύουμε ότι μπορούμε να βελτιωθούμε, λειτουργούμε σύμφωνα με τη **νοοτροπία ανάπτυξης** , η οποία είναι απαραίτητη για την επιτυχία. Όσοι υιοθετούν αυτή τη νοοτροπία βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες, επωφελούνται από τα λάθη τους, μαθαίνουν από τις επικρίσεις τους, βλέπουν την επιτυχία των άλλων ως παράδειγμα και βλέπουν τις προσπάθειες ως τρόπο για την αριστεία. Αυτό τροφοδοτεί την ανθεκτικότητα.

Τα καλά νέα είναι ότι η νοοτροπία μπορεί να αλλάξει. Το πρώτο βήμα μπορεί να είναι να **προσδιορίσετε τη νοοτροπία σας** απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις. Διαβάστε τις δηλώσεις και αποφασίστε, εάν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτές.

- Η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) είναι μια θεμελιώδης ιδιότητα που δεν μπορεί να αλλάξει σημαντικά.
- Το άτομο μπορεί να μάθει νέα πράγματα, αλλά δεν μπορεί να αλλάξει το επίπεδο του EQ.
- Ανεξάρτητα από το πόσο EQ έχει ένα άτομο, μπορεί να αλλάξει σημαντικά ανά πάσα στιγμή.
- Κάποιος μπορεί να αλλάξει ριζικά το επίπεδο EQ του καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Μπορούμε επίσης να αποκτήσουμε μια εικόνα της νοοτροπίας μας σχετικά με τις άλλες ιδιότητές μας αντικαθιστώντας τη λέξη "EQ" με άλλες λέξεις, για παράδειγμα, "δημόσια ομιλία", "αθλητικές δεξιότητες" ή "δημιουργικότητα". (Οι δηλώσεις 1 και 2 αναφέρονται στη σταθερή νοοτροπία, ενώ οι δηλώσεις 3 και 4 αναφέρονται στη νοοτροπία ανάπτυξης.)

Προς προσοχή του μέντορα:

Οι μέντορες μπορούν να προτείνουν απλές τεχνικές στους καθοδηγούμενους για την ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης.

- Θυμηθείτε τον εαυτό σας ότι η νοοτροπία ανάπτυξης υπάρχει και είναι χρήσιμη. Δημιουργήστε το δικό σας μότο.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας τα αποτελέσματα που έχετε ήδη πετύχει. Γιορτάστε την πρόοδό σας.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

- Ενσωματώστε τη λέξη ΑΚΟΜΑ στο λεξιλόγιό σας. «Δεν μπορώ να το κάνω ακόμα, αλλά θα μάθω πώς να το κάνω».
- Αποδώστε την επιτυχία σας στις πράξεις σας, όχι στις ικανότητές σας. Σημειώστε το.
- Προσδιορίστε τους ανθρώπους που αναζητάτε ως πρότυπα. Σκεφτείτε τι προσπάθειες έκαναν για να πετύχουν τους στόχους τους. Εντοπίστε ανθρώπους γύρω σας που μπορούν να σας κάνουν εποικοδομητική κριτική και υποστήριξη.

3.3 Φυσικές ικανότητες

Το σώμα μας έχει βελτιστοποιηθεί στο πλαίσιο της διασφάλισης της επιβίωσης. Η αντίδραση στρες είναι μια προσαρμοστική απάντηση στον αντιληπτό κίνδυνο (μάχη ή φυγή). Ωστόσο, το σώμα μας δεν έχει αλλάξει τόσο πολύ όσο το πολιτικό μας περιβάλλον τους τελευταίους αιώνες. Ο μηχανισμός της σωματικής μας αντίδρασης σε δυσάρεστα ερεθίσματα (σύγκρουση στο χώρο εργασίας, άγρια λογομαχία) είναι παρόμοιος όπως ήταν πριν από εκατοντάδες χρόνια όταν οι πρόγονοί μας συνάντησαν έναν λύκο στο κοντινό δάσος. Η έκκριση ορμονών του στρες και το βιωμένο επίπεδο άγχους μπορεί να είναι πολύ υψηλά σε σύγκριση με την πραγματική απειλή που επιφυλάσσει για εμάς μια παρούσα κατάσταση ζωής/εργασίας. Είναι χρήσιμο να μάθουμε να ελέγχουμε το στρες μας, μέσω του μυαλού μας.

3.3.1 Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Το Mindfulness είναι μια κατάσταση του νου και μια ισχυρή τεχνική μείωσης του στρες επίσης. Η ουσία της επίγνωσης είναι να είσαι σε κατάσταση επίγνωσης, στοχαστικής, μη επικριτικής παρουσίας, ανεξάρτητα από το πώς είναι οι περιστάσεις. Εστιάστε απαλά την προσοχή στην παρούσα στιγμή, ξανά και ξανά. (Hoshaw , 2022). Δίνεται έμφαση στην ενότητα σώματος-νου και παρακολούθηση των φυσιολογικών αντιδράσεων. *«Μερικοί πιστεύουν ότι το να μην έχουν αρνητικά συναισθήματα είναι το κλειδί για την ευτυχία, αλλά ο φόβος, ο θυμός, η λύπη ήταν πάντα μέρος της ζωής τους και με κάποιο σκοπό. Μέσα από αυτά μαθαίνουμε και βιώνουμε. Σε περίπτωση που τα αρνηθούμε, αργά ή γρήγορα θα εκδηλωθούν με τη μορφή σωματικών συμπτωμάτων και όσο περισσότερο καταπιέζονται, τόσο πιο ενεργοβόρα και επικίνδυνα γίνονται. Μέσω της πρακτικής της ενσυνειδητής παρουσίας, γινόμαστε ικανοί να αποδεχτούμε όλα αυτά ως ένα φυσικό μέρος του κόσμου, και αυτό ακριβώς μπορεί να μειώσει το άγχος μιας ζωής με αγώνα».* (Polonyi and Orosz, 2020).

Μελέτες πεδίου απέδειξαν ότι ήδη ένα σύντομο πρόγραμμα γιόγκα με επίγνωση (δύο συνεδρίες 90 λεπτών την εβδομάδα, κατά τη διάρκεια 6 εβδομάδων) μπορεί να προκαλέσει σημαντική βελτίωση στη μείωση του άγχους, στη βελτίωση του επιπέδου ενσυνειδητότητας και της υποκειμενικής ευεξίας (διεγείρει θετικά συναισθήματα ειρήνης, ηρεμίας , ηρεμία), καθώς και τη γνωστική ικανότητα (για παράδειγμα, ρευστή νοημοσύνη και εκτελεστικές λειτουργίες απαραίτητες για δημιουργική, καινοτόμο επίλυση προβλημάτων, εστιασμένη προσοχή, αναστολή ενοχλητικών ερεθισμάτων). (Orosz and Polonyi , 2016).

Προς προσοχή του μέντορα:



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Σήμερα, όλο και περισσότεροι οργανισμοί παρέχουν ευκαιρίες για να βελτιώσουν τις δεξιότητες ενσυνειδητότητας των υπαλλήλων τους, ακόμη και των μεγαλύτερων (π.χ. Google, Microsoft, Lexmark, Morgan Stanley), με τη μορφή εταιρικών προγραμμάτων ενσυνειδητότητας, συμπεριλαμβανομένων για παράδειγμα, περιπάτους επίγνωσης, γιόγκα, αναπνοή ή χαλάρωση. Απαιτεί έναν ήσυχο χώρο (π.χ. μια αίθουσα συσκέψεων), ένα σταθερό χρονοδιάγραμμα (πριν ή μετά τις ώρες εργασίας) και έναν μέντορα.

Ένας εύκολος τρόπος για να προωθήσετε την ενσυνειδητότητα είναι να «συνταγογραφήσετε» χρονοθυρίδες SLOW LIFE κατά τη διάρκεια της ημέρας. Εδώ και λίγο καιρό ακούμε για συνειδητή στροφή προς τον τρόπο ζωής «Slow Life». Υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση για μια πιο απλή, πιο ουσιαστική, πιο φυσική και υψηλότερης ποιότητας ζωή. Το κίνημα ξεκίνησε το 1986 και ιδρύθηκε επίσημα το 1989 από τον Carlo Petrini. Αρχικά, η εστίαση ήταν στο slow food, το οποίο προώθησε την προσεκτική επιλογή των υλικών από την αγορά και την ευχαρίστηση της προετοιμασίας φαγητού για την αντιμετώπιση της παρουσίας εστιατορίων fast-food. Στα χρόνια που ακολούθησαν, η φιλοσοφία του slow food εξαπλώθηκε σταδιακά και σε άλλους τομείς της ζωής: αστική ζωή, εργασία, φροντίδα παιδιών. Slow Life δεν σημαίνει κυριολεκτικά επιβράδυνση, αλλά ενθαρρύνει έναν πιο συνειδητό τρόπο ζωής, όπου η εστίαση δεν είναι στο email, το scrolling ή το τηλεφώνημα, αλλά στις ανθρώπινες σχέσεις. Πώς να ζείτε αργά;



- Βελτιώστε την αλλαγή της εστίασης σε μια δεδομένη ώρα, τραβώντας την προσοχή από την εξωτερική εστίαση για να κοιτάξετε προς τα μέσα, τα συναισθήματα στο σώμα και τα συναισθήματα. Δώστε προσοχή στην αναπνοή σας.
- Προωθήστε μια νέα άποψη, παρατηρώντας τι συμβαίνει γύρω από τον καθοδηγούμενο σε μια δεδομένη στιγμή σαν να έβλεπε μια ταινία. Εστίαση σε αισθητηριακές εισροές (ήχοι, μυρωδιές, εικόνες).
- Προτείνετε μια σύντομη ψηφιακή αποτοξίνωση - χρόνος εκτός σύνδεσης -, π.χ. σε γεύματα, συζητήσεις.
- Ρυθμίστε λεπτά αναπνοής, τοποθετώντας τα στο ημερολόγιο εργασιών του καθοδηγούμενου κάθε μέρα.
- Προτείνετε αργούς περιπάτους, για παράδειγμα, με την ακόλουθη οδηγία: «Καθώς περπατάτε, δώστε προσοχή στη φύση γύρω σας. Πόσα πουλιά είδες στο δρόμο για τη δουλειά; Τι χρώμα λουλούδια προσέξατε;»
- Δώστε περισσότερο νόημα στα διαλείμματα για καφέ. «Αν αισθάνεστε καταπνημένος και χρειάζεστε ένα διάλειμμα, καθίστε για τσάι. Δώστε στον εαυτό σας λίγα λεπτά σιωπής και ζεστασιάς, αφήστε το τηλέφωνό σας μακριά και απολαύστε την εμπειρία τσαγιού! Νιώστε τον ατμό, μυρίστε το άρωμα, αφήστε τη ζεστασιά να σας ξεπλύνει και να σας χαλαρώσει.»

3.3.2 Ορμόνες που διεγείρουν την ευεξία



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι πιο ανθεκτικοί. Όταν αισθάνεστε ευτυχισμένοι, είναι σωματικά αδύνατο να αισθανθείτε πεσμένος ή στενοχωρημένος. Στο ανθρώπινο σώμα, διαφορετικές μορφές ευεξίας τροφοδοτούνται από διαφορετικές νεοενδορφίνες (Oláh , 2018). Είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε τι είδους δραστηριότητες προκαλούν θετικά συναισθήματα. Μπορεί να είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για τον σχεδιασμό μιας στρατηγικής ικανοποίησης από την εργασία μαζί για τον καθοδηγούμενο ή για την εργασιακή κοινότητα. Οι λεγόμενες ορμόνες της ευτυχίας είναι οι εξής:

- **Η ντοπαμίνη** τροφοδοτείται από δραστηριότητες που υποστηρίζουν *την ψυχολογική ευεξία* , όπως τα επιτεύγματα, οι επιδόσεις, ο καθορισμός παρακινητικών στόχων. Αυτή η ορμόνη ενεργοποιεί τη διαδικασία μάθησης στον εγκέφαλο, επιτρέποντάς μας να προσαρμοστούμε σε καταστάσεις διαφορετικά.
- **Η ωκυτοκίνη** παράγεται όταν συμμετέχουμε σε δραστηριότητες που υποστηρίζουν *την κοινωνική ευημερία* , για παράδειγμα, περνώντας χρόνο με τους αγαπημένους μας, σε μια υποστηρικτική, καλή ομάδα.
- **Η ενδορφίνη** εκκρίνεται κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που υποστηρίζουν *τη συναισθηματική ευεξία* , για παράδειγμα, την άσκηση αθλημάτων και τη χαρούμενη κίνηση.
- **Η σεροτονίνη** παράγεται όταν συμμετέχουμε σε δραστηριότητες στις οποίες αισθανόμαστε συνδεδεμένοι με *την πνευματική ευημερία* , για παράδειγμα, όταν είμαστε στη φύση ή νιώθουμε συνδεδεμένοι με κάτι μεγαλύτερο από εμάς. Γνωρίζετε ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της έλλειψης βιταμίνης D και της χαμηλής παραγωγής σεροτονίνης; Η βιταμίνη D είναι επίσης γνωστή ως «βιταμίνη του ήλιου», καθώς το δέρμα μας παράγει βιταμίνη D από τη χοληστερόλη όταν εκτίθεται στο ηλιακό φως. (Raman, 2013).

Μελέτες απέδειξαν ότι μπορούμε να ελέγξουμε το 40% του επιπέδου ευτυχίας μας μέσω σκόπιμων δραστηριοτήτων που επιλέγουμε εμείς. Μέσω των σωστών ενεργειών, είναι δυνατό να προκληθούν θετικά συναισθήματα σκόπιμα και μπορεί να μαθευτεί ποιος τύπος ενεργειών είναι πιο αποτελεσματικός για την επίτευξη της ευτυχίας.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



Στην προσοχή των μεντόρων:

- Όταν οι περιστάσεις δημιουργούν σοβαρές δυσκολίες ή περιορισμούς και ο έλεγχός τους είναι απρόσιτος, μπορεί να είναι μια πρακτική προσέγγιση για τον σχεδιασμό μιας στρατηγικής καθοδήγησης που εστιάζει στη σκόπιμη διέγερση καταστάσεων θετικών συναισθημάτων. Η σκέψη για δραστηριότητες που προκαλούν ευτυχία είναι κάτι που δημιουργεί άμεσα καλά συναισθήματα (Orosz and Polonyi , 2016) και επικαλείται το εσωτερικό κίνητρο (εγγενές). Οι άνθρωποι το κάνουν χωρίς να χρειάζονται εξωτερικά (εξωτερικά) κίνητρα.

3.3.3 Νευροπλαστικότητα

Η πιο πρόσφατη άποψη, που υποστηρίζεται από την έρευνα του εγκεφάλου, είναι ότι ο εγκέφαλος είναι πλαστικός, εύπλαστος, ικανός να αναπτυχθεί σε όλη μας τη ζωή. Η ικανότητα του εγκεφάλου να αλλάζει και οι διαδικασίες που το διευκολύνουν ονομάζονται **νευροπλαστικότητα** . Από αυτή την άποψη, μπορούμε να δούμε, ότι είναι πάντα μια καλή στιγμή και ποτέ δεν είναι αργά να αποφασίσουμε να αναπτύξουμε έναν πιο θετικό, ανθεκτικό και πιο υγιή τρόπο ζωής και σκέψης.

Στα πειράματά της, η Αγγλίδα νευροεπιστήμονας Sandrine Thuret διαπίστωσε ότι η μάθηση και η καρδιο άσκηση (π.χ. τρέξιμο) ήταν υποστηρικτικά της νευρογένεσης. Έχει επίσης δείξει ότι η μείωση της πρόσληψης θερμίδων ακόμη και κατά 20-30% μπορεί να έχει θετική επίδραση στη γέννηση των νευρώνων. (Thuret , 2015).



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

3.3.4 Σωματική δραστηριότητα

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό έχει πολλά οφέλη. Αναπτύσσει δύναμη και αντοχή, ενισχύει το ανοσοποιητικό, την αυτοεκτίμηση, βελτιώνει την ευελιξία και την άνεση στο σώμα, διεγείρει την έκκριση των ορμονών της ευτυχίας, ενισχύει το αίσθημα επιτυχίας και τα θετικά συναισθήματα (ενέργεια, ενθουσιασμός, ζωντάνια σε περίπτωση ενεργού αθλητισμού και συναισθήματα γαλήνης και ηρεμίας σε περίπτωση προσεκτικής σωματικής εξάσκησης). Το γεγονός ότι μειώνει την κατάθλιψη και το στρες είναι ένα κλινικά αποδεδειγμένο γεγονός. (Lyubomirsky, 2008).

Προς προσοχή του μέντορα:

- Η εξάσκηση σε αθλήματα μαζί με άλλους προσθέτει έναν επιπλέον παράγοντα, βελτιώνει το ομαδικό πνεύμα, το κίνητρο, τη δέσμευση και το αίσθημα του ανήκειν, διεγείρει έναν άλλο τύπο ορμονών ευτυχίας, την ωκυτοκίνη. Προωθήστε κάποιο είδος ομαδικού αθλητισμού μέσα στον οργανισμό, το οποίο δίνει την ευκαιρία σε τακτική εξάσκηση και συναναστροφή, π.χ. πεζοπορία, γεωγραφική σύλληψη.

3.3.5 Διατροφή και ψυχική υγεία

Η διατροφή μπορεί επίσης να υποστηρίξει την ψυχική ευεξία. Οι αρχαίες παραδόσεις (για παράδειγμα, η Αγιουρβέδα) καθώς και η σύγχρονη επιστήμη βρήκαν στενή σχέση μεταξύ της κατάστασης του πεπτικού συστήματος και της συναισθηματικής, ψυχικής ευεξίας. (Abhilash και Sudhikumar, 2021). Η έλλειψη ισορροπίας σε σωματικό επίπεδο μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική εμπειρία ορισμένων φυσιολογικών (π.χ. κούραση, έλλειψη συγκέντρωσης), ψυχολογικών καταστάσεων (π.χ. απογοήτευση). (Perlmutter, 2018). Έτσι, στην πραγματικότητα, τρώγοντας καλά, όχι μόνο υποστηρίζουμε τη σωματική μας υγεία, αλλά συμβάλλουμε επίσης στη μνήμη και στις μαθησιακές μας ικανότητες, καθώς και σε μια ισορροπημένη συναισθηματική ευεξία. (Thuret, 2015).



3.4 Συναισθηματικές ικανότητες

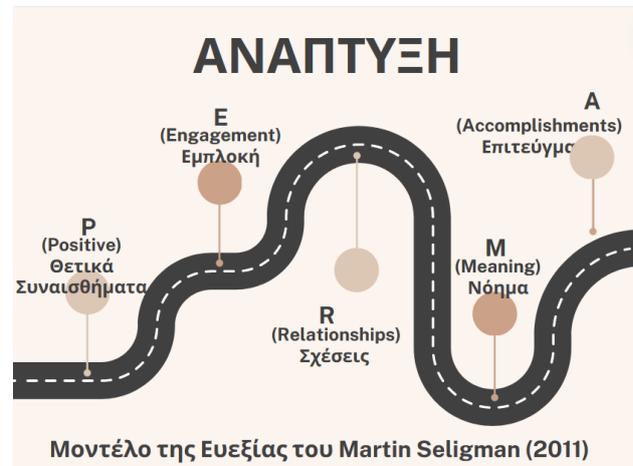
Όταν οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ρωτήθηκαν από τον Diener και τους συναδέλφους του σε μια επιστημονική μελέτη το 2000, τι θα ήθελαν περισσότερο να επιτύχουν στη ζωή τους, στο πλαίσιο της επιστημονικής έρευνας που διεξήχθη, οι περισσότεροι απάντησαν, « **Ευτυχία** ». Οι ερευνητές Sonja Lyubomirsky και Ken Shelton έλαβαν μια επιχορήγηση ενός εκατομμυρίου δολαρίων από το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ για να διερευνήσουν τρόπους βελτίωσης της ευτυχίας. Είναι γεγονός ότι οι ευτυχισμένοι άνθρωποι έχουν περισσότερη ανθεκτικότητα, ενέργεια, δημιουργικότητα, καλύτερη υγεία, σχέσεις και παραγωγικότητα. (Lyubomirsky, 2008). Όταν βιώνετε την ευτυχία, δεν είναι δυνατόν να βιώσετε αρνητικά συναισθήματα, ανησυχίες, φόβους, άγχος. Η ευτυχία των εργαζομένων θα πρέπει να είναι - και σε πολλές περιπτώσεις, είναι ήδη - ένας στρατηγικός στόχος για τους οργανισμούς και ένας τρόπος για την ενίσχυση της απόδοσής τους.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



3.4.1 Θεωρία της ευημερίας (PERMA)

Ο θετικός ψυχολόγος Dr Martin Seligman επεξεργάστηκε ένα μοντέλο για να αυξήσει την ευτυχία στη ζωή μέσω πράξεων. Ονόμασε τη ζώνη αιχμής της ψυχικής ευεξίας, άνθηση. Για να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτή την κατάσταση, οι άνθρωποι πρέπει να είναι σε θέση να παράγουν θετικά συναισθήματα, να αισθάνονται δέσμευση (ροή), να έχουν θετικές σχέσεις, να βρίσκουν νόημα στη ζωή και να επιτυγχάνουν επιτεύγματα (PERMA). (Seligman, 2011).



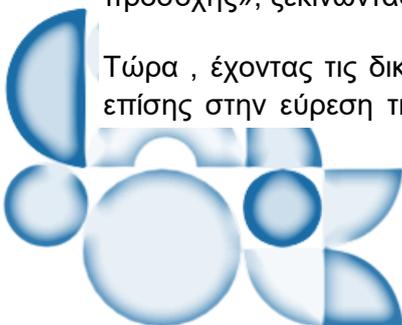
Μιλήσαμε για θετικά συναισθήματα νωρίτερα και αφιερώσαμε ένα υποκεφάλαιο στις σχέσεις (αργότερα). Εδώ θα θέλαμε να εστιάσουμε στα υπόλοιπα τρία στοιχεία του PERMA, δέσμευση, νόημα και επίτευγμα.

Η ενεργή εμπλοκή έχει να κάνει πολλά με το να είμαστε σε κατάσταση FLOW. Σύμφωνα με τον «πατέρα» της έννοιας της ροής, Csikszentmihalyi Mihály, η κατάσταση ροής έχει οκτώ βασικά χαρακτηριστικά (Orpland, 2016):

1. "Πλήρης συγκέντρωση στην εργασία"
2. «Σαφήνεια στόχων και ανταμοιβή στο μυαλό και άμεση ανατροφοδότηση».
3. «Μεταμόρφωση του χρόνου (επιτάχυνση/επιβράδυνση)»·
4. «Η εμπειρία είναι εγγενώς ικανοποιητική»·
5. «Απροσπάθεια και ευκολία»
6. «Υπάρχει ισορροπία μεταξύ πρόκλησης και δεξιοτήτων».
7. «Οι ενέργειες και η επίγνωση συγχωνεύονται, χάνοντας τον αυτοσυνείδητο μηρυκασμό».
8. «Υπάρχει ένα αίσθημα ελέγχου πάνω στο έργο».

Προκειμένου να βιώσουμε τη ροή (FLOW), είναι επίσης πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τι είδους δραστηριότητα ή εργασία προκαλεί τέτοια συναισθήματα σε εμάς. Επιπλέον, το επίπεδο δυσκολίας πρέπει να είναι επαρκές, εναρμονίζοντας το επίπεδο δυσκολίας με το πραγματικό επίπεδο δεξιοτήτων. Αυτό απαιτεί αυτογνωσία και κριτική σκέψη από το άτομο, αλλά και προσεκτική προσοχή και επίγνωση από τους διευθυντές και τους μέντορες. Η εργασία μπορεί να φαίνεται κατάλληλη, αλλά σε περίπτωση που είναι πολύ εύκολη ή πολύ δύσκολη, δεν θα προκαλέσει ροή. Επιπλέον, συνιστάται η δημιουργία μιας «φούσκας χρόνου εστιασμένης προσοχής», ξεκινώντας από τη σίγαση των smartphone.

Τώρα, έχοντας τις δικές μας υπερδυνάμεις, τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα μας βοηθούν επίσης στην εύρεση της δέσμευσης. Σύμφωνα με τον Paul Donders, όσοι καταφέρνουν να



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

εφαρμόσουν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους στην εργασία και την προσωπική τους ζωή, νιώθουν καλά στο δέρμα τους και δεν χρειάζονται εξωτερικά κίνητρα, έχουν αρκετή εγγενή θετική ορμή για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες. (Donders, 2019).

Το **νόημα της ζωής** αναφέρεται στην εξυπηρέτηση ενός στόχου πέρα από εμάς. Οι οργανισμοί θα πρέπει επίσης να έχουν υπόψη τους αυτή την πτυχή, φροντίζοντας ότι η αποστολή και η εταιρική κουλτούρα τους μεταδίδουν νόημα και ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό μεταξύ των εργαζομένων. Επανερχόμαστε σε αυτό υπό τις πνευματικές ικανότητες επίσης. Ο εθελοντισμός και οι καλές πράξεις, για παράδειγμα, ενισχύουν αυτήν την πτυχή.

Το τελευταίο στοιχείο, **το επίτευγμα** είναι επίσης πολύ σημαντικό, ωστόσο, η επιτυχία και το επίτευγμα μπορεί να είναι απλώς εγωκεντρικά, αλλά μπορεί να περιλαμβάνει και αλτρουιστική πτυχή. Σκεφτείτε τους Μεδίκους, την πιο εξέχουσα τραπεζική οικογένεια και πολιτική δυναστεία της Ιταλίας κατά τον 15ο αιώνα. Χρησιμοποίησαν τον πλούτο τους για να υποστηρίξουν την τέχνη και τον πολιτισμό, από τα οποία μπορούν να επωφεληθούν όλοι μέχρι σήμερα, όταν επισκέπτονται την Ιταλία. Η ανάπτυξη αυτού του είδους επιτεύγματος είναι ο απώτερος στόχος.

Στην προσοχή των μεντόρων:

- Είναι μια καλή επένδυση να εστιάσετε στην πρόκληση ευτυχίας στον εργασιακό χώρο, επίσης επειδή εξαπλώνεται πολύ πιο γρήγορα από τη δυστυχία. Οι χρήστες το μοιράζονται αυτόματα, αντί να προσπαθούν να το αποφύγουν με αποθήκευση στην προσωρινή μνήμη. Π.χ., προτείνετε την εισαγωγή της πρακτικής καλής πράξης στους Mentees.
- Σας προτείνουμε να δοκιμάσετε τα ακόλουθα θετικά τεστ ψυχολογίας (PERMA Profiler, το Brief Strengths Test, Meaning in Life Test). Μόλις ο Μέντορας αποκτήσει εμπειρία, δείξτε την και στους Mentees και συζητήστε μαζί τους τα ευρήματα. Τα εργαλεία είναι προσβάσιμα από το Κέντρο Αυθεντικού Ερωτηματολογίου Ευτυχίας του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια, στα αγγλικά. <https://www.authenticapiness.sas.upenn.edu/testcenter>

3.4.2 Σχέσεις

«Η μοναξιά δεν είναι η απουσία ανθρώπων, είναι η απουσία του να νιώθεις ότι έχεις ουσιαστικό αντίκτυπο πάνω τους ή ότι έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο πάνω σου». (Achor, 2022)

Το Κέντρο Ανάπτυξης Ενηλίκων του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ ξεκίνησε ένα από τα μεγαλύτερα επιστημονικά πειράματα το 1938, το οποίο είναι ακόμη σε εξέλιξη. Χρόνο με το χρόνο, έπαιρναν συνεντεύξεις από τους ίδιους συμμετέχοντες στην έρευνα (πάνω από 700!) για την υγεία, την ευημερία, την προσωπική τους ζωή και είχαν επίσης πρόσβαση στα ιατρικά τους αρχεία, χρησιμοποιούσαν απεικόνιση και μίλησαν με τα μέλη της οικογένειάς τους. Περισσότερα από 90 χρόνια έρευνας έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν ισχυρότερους οικογενειακούς, φίλους και δεσμούς κοινότητας είναι πιο υγιείς και πιο πιθανό να έχουν καλύτερη ευημερία και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Στην παρέα αγαπημένων προσώπων, αντιμετωπίζουμε τις



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

αντιξοότητες πιο εύκολα και τις νιώθουμε λιγότερο αγχωτικές. Οι οικείες, υποστηρικτικές σχέσεις λειτουργούν ως «ρυθμιστικό» έναντι της δυσφορίας. (Waldinger, 2015).

Προς προσοχή του μέντορα:

- Διευκόλυνση της δημιουργίας μικρών κοινοτήτων εντός του οργανισμού, π.χ. Κινηματογράφος, Λέσχη Βιβλίου, Αθλητικός Όμιλος.

3.5 Πνευματικές ικανότητες

Η πνευματικότητα, η αίσθηση ότι ανήκουμε σε κάτι μεγαλύτερο από εμάς και η εμπιστοσύνη ότι υπάρχει μια αίσθηση στη ζωή, και συγκεκριμένα στη ζωή μας, η υπέρβαση του εαυτού μας, είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό συστατικό της ανθεκτικότητας και της ευτυχίας. Δεν σημαίνει απαραίτητα θρησκευτικότητα, αλλά αγκαλιάζει την ελπίδα και την πίστη στο ότι οι προσπάθειες και τα βάσανα στη ζωή μας έχουν νόημα. (Lyubomirsky, 2008).

Έχουμε ήδη μιλήσει για τη βιολογική πλευρά της πνευματικής ευεξίας (σεροτονίνη) και για τον ουσιαστικό ρόλο του νοήματος στη ζωή για την επίτευξη της ευτυχίας, επίσης. Για να κλείσουμε αυτήν την ενότητα, θα θέλαμε να δώσουμε ευαισθητοποίηση σε μια φιλοσοφία ζωής από την άλλη άκρη του κόσμου. Για αυτό, σας προσκαλούμε για ένα φανταστικό ταξίδι στην Ιαπωνία.

3.5.1 Ικιγκάι

Ο ιαπωνικός όρος "ikigai" δεν μεταφράζεται σαφώς. Είναι σύνθετη λέξη που προέρχεται από τις λέξεις « ίκι » (ζω) και « γάι» (αξία, αιτία). Το νόημά του μπορεί καλύτερα να συνοψιστεί ως «οι αξίες της ζωής» ή «το νόημα της ζωής». Αυτό για το οποίο αξίζει να σηκωθείτε το πρωί. Με λίγα λόγια, το ikigai είναι η τομή του τι μας αρέσει να κάνουμε, τι κάνουμε καλά, τι χρειάζεται ο κόσμος και για αυτό που πληρωνόμαστε για να κάνουμε. Το άθροισμα αυτών των σετ είναι το δικό μας ikigai. (Garcia and Miralles 2017).

Το Ikigai έχει πολλά θετικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με τους κατοίκους του ιαπωνικού νησιού Οκινάουα - του μακροβιότερου λαού στον κόσμο - η εύρεση του Ικιγκάι είναι το μυστικό για μια μεγαλύτερη και πληρέστερη ζωή. Όχι μόνο μας βοηθά να ανακαλύψουμε τι μας φέρνει χαρά και τι μπορούμε να κάνουμε για τον κόσμο, αλλά μας βοηθά επίσης να βρούμε τη θέση μας στη ζωή. Το ikigai μας μπορεί να μας βοηθήσει να νιώθουμε χρήσιμοι και ως εκ τούτου πληρωμένοι. Αυτό μπορεί να μειώσει το άγχος μας και να μας κάνει πιο ισορροπημένους. Η ιδέα του Ikigai εξηγεί τους στόχους και τις κλήσεις μας στη ζωή ως εξής:



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

- **Πάθος:** Τα πράγματα στα οποία είμαστε καλοί και μας αρέσει να κάνουμε
- **Αποστολή:** Τα πράγματα που αγαπάμε να κάνουμε και που χρειάζεται και ο κόσμος.
- **Επάγγελμα:** Τα πράγματα στα οποία είμαστε καλοί και για τα οποία μπορούμε να πληρωθούμε.
- **Επάγγελμα:** Τα πράγματα για τα οποία μπορούμε να πληρωθούμε και αυτά είναι επίσης αυτά που χρειάζεται ο κόσμος.
- **Ikigai:** Το Ikigai μας είναι η προσωπική διασταύρωση του τι είμαστε καλοί, τι χρειάζεται ο κόσμος, τι μπορούμε να πληρωνόμαστε και τι μας αρέσει να κάνουμε.



Στην προσοχή των μεντόρων:

- Μιλήστε με τους Mentees σας για το Ikigai με βάση το παρακάτω infographic. (στα αγγλικά)
<https://i.pinimg.com/originals/47/78/42/477842501cab0fc63a7ed6b9e8cec231.png>

Ερωτήσεις για αυτοστοχασμό

Με βάση το 2ο κεφάλαιο αυτής της ενότητας, πόσο υποστηρίζει την ανθεκτικότητα η εταιρεία σας κατά τη γνώμη σας; Τι μπορεί να γίνει για να δημιουργηθεί μια ατμόσφαιρα στο χώρο εργασίας στην οποία οι νέοι εργαζόμενοι θα μπορούσαν να επιδείξουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα;

Ποιες είναι οι τυπικές παγίδες σκέψης των καθοδηγούμενων σας; Ποιες τεχνικές θεωρείτε πιο χρήσιμες για να βοηθήσετε τον/τους καθοδηγούμενο/ους να απαλλαγούν από αυτές;

Όσον αφορά τη σωματική ευεξία των καθοδηγούμενων σας, τι μπορείτε να κάνετε στο χώρο εργασίας σας για να τους κάνετε πιο ευτυχισμένους; Με ποιον πρέπει να μιλήσετε για αυτό, τι μέτρα χρειάζονται;

Γνωρίζοντας τον/τους καθοδηγούμενο/ους σας, πιστεύετε ότι είναι σε ροή στη δουλειά; Εάν όχι, πόσο εξαρτάται από αυτούς και πόσο από τον οργανισμό; Πως μπορείς να βοηθήσεις?

Έχετε βρει το δικό σας IKIGAI; Μπορείτε να βοηθήσετε τους καθοδηγητές σας να βρουν τους δικούς τους; Πως?



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Abhilash, M. and Sudhikumar (2021). *Ανάπτυξη ενός κλινικά χρήσιμου εργαλείου για την αξιολόγηση Prakriti*. International Journal of Ayurvedic Medicine, Τόμος 12 (3), 599-60. [Σε σύνδεση]. Διαθέσιμο από: https://www.researchgate.net/publication/354982342_Development_of_a_clinically_useful_tool_for_Prakriti_assessment (Πρόσβαση: 07 Αυγούστου 2023).

Achor , S. & Gilean , M. (2020) *Πραγματικά μοιάζει με αυτό που οδηγεί με αισιοδοξία* . Επιχειρηματική Επιθεώρηση του Χάρβαρντ. [Σε σύνδεση]. Διαθέσιμο από: <https://hbr.org/2020/06/what-leading-with-optimism-really-looks-like> (Πρόσβαση: 05 Αυγούστου 2023).

Batista, R. (2023). *Σύνδρομο Ayurveda eo burnout* (αδημοσίευτο). Διάλεξη συνεδρίου. 3^ο Congresso Mundial de Yoga e Ayurveda. (04 Μαρτίου 2023), Λισαβόνα.

Burchell, BJ & Fagan, C. (2004). *Το φύλο και η εντατικοποίηση της εργασίας: στοιχεία από την έρευνα για τις ευρωπαϊκές συνθήκες εργασίας* . Eastern Economic Journal, 30, 627-42.

Cirilli, U. (2022). *La sindrome di Calimero, che cos'è e come superarla* . Toscana Today [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από: <https://www.toscanatoday.it/la-sindrome-di-calimero-cos-e-come-uscirne/> (Πρόσβαση: 16 Μαΐου 2023).

Dean, S. (2015). *Πώς να διατηρήσετε τις αποφάσεις της Πρωτοχρονιάς* , σύμφωνα με το Science. ScienceAlert [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από: <https://www.sciencealert.com/how-to-keep-your-new-year-s-resolutions-according-to-science> (Πρόσβαση: 02 Ιουνίου 2023).

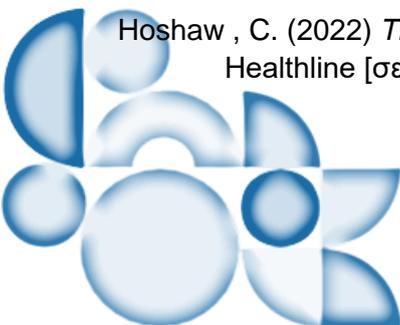
Donders, P. (2019). *Reziliencia: Hogyan fejlesszük lelki ellenállóképességünket és előzzük meg a kiégést*; 1.kiadás, Βουδαπέστη: Χάρτμαν.

Dweck, CS (2008). *Νοοτροπία: Η Νέα Ψυχολογία της Επιτυχίας* . Νέα Υόρκη: Random House

Garcia, H. & Miralles , F. (2017). *Ikigai : Το ιαπωνικό μυστικό για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή* . Λονδίνο: Penguin Press.

Helstáb, L. (2021). *A lelki tényezők szerepe a fiatalkori kiégésben. Nooτροπία Ψυχολογία - Új normális* . 2021/N.01, 112-116. Budapest : Mindset Pszichológia Kft .

Hoshaw , C. (2022) *Τι είναι το Mindfulness; Μια απλή πρακτική για μεγαλύτερη ευεξία* . Healthline [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από:



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

<https://www.healthline.com/health/mind-body/what-is-mindfulness#what-it-is>
(Πρόσβαση: 25 Μαΐου 2023).

Illing , S. (2018). *Υπάρχει ένας πόλεμος για την προσοχή σας. Και μάλλον το χάνεις.* Vox [online] Διαθέσιμο από:
<https://www.vox.com/conversations/2016/11/17/13477142/facebook-twitter-social-media-attention-merchants> (Πρόσβαση: 02 Ιουνίου 2023).

Killian, M. (2022). *3 Πειράματα για να κερδίσετε το Shawn Achor's Happiness Advantage* . Outfront KW [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από:
<https://outfront.kw.com/views/3-experiments-to-gain-shawn-achors-happiness-advantage/> (Πρόσβαση: 05 Μαΐου 2023).

Kshirsagar , S. (2023). *Συναισθηματική Υγεία (αδημοσίευτο)*. Διάλεξη συνεδρίου. 3^ο *Congresso Mundial de Yoga e Ayurveda* . (05 Μαρτίου 2023), Λισαβόνα.

Lyubomirsky, S. (2008). *Hogyan legyünk Boldogok ? : életünk atalაკიტასანაკ útjai tudományos megközelítésben* . Βουδαπέστη: Ursus Libri.

Ψυχική υγεία. (2021). *Burnout* . [Σε σύνδεση]. Διαθέσιμο από:
<https://mentalhealth-uk.org/burnout/> (Πρόσβαση στις 16 Μαΐου 2023)

Moisala , M. et al. (2016). *Το multitasking των μέσων ενημέρωσης σχετίζεται με διασπαστικότητα και αυξημένη προμετωπιαία δραστηριότητα σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες* . *NeuroImage* , Τομ. 134, (01 Ιουλίου 2016). Σελίδες 113-121. Science Direct. [Σε σύνδεση]. Διαθέσιμο από:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811916300441> (Πρόσβαση στις 18 Μαΐου 2023)

Muri, I. (2019). *Gen Z και το τέλος της ανθρωπότητας* . *Ted Talk* [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από:
https://www.ted.com/talks/isabella_muri_gen_z_and_the_end_of_our_humanity (2019, 31 Οκτωβρίου). (Πρόσβαση: 28 Μαΐου 2023).

Oláh, A. (2018). *Eldadás a boldogságról. Πρόγραμμα A Boldogságóra bemutatásában* , *Erkelszínház* , 2018, Βουδαπέστη

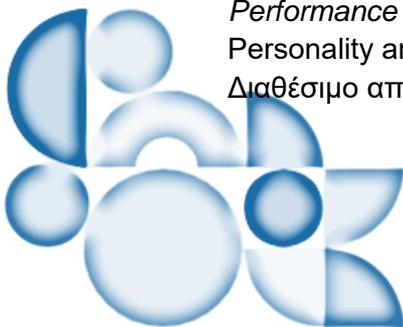
Orpland, M. (2016). *8 Χαρακτηριστικά της Ροής Σύμφωνα με τον Mihaly Csikszentmihalyi* . (16 Δεκεμβρίου 2016). [Σε σύνδεση]. Διαθέσιμο από:
<https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/#flow-types-characteristics> (Πρόσβαση: 07 Αυγούστου 2023).

Ordem dos Psicólogos Portugals (2023). *Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações – Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho* , στην Πορτογαλία. Λισσαβόνα.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



- Orosz, AL & Polonyi, T. (2016). *Η επίδραση των ασκήσεων ενσυνειδητότητας στη γνωστική απόδοση* (αδημοσίευτο). Εθνική Επιστημονική Συνεδρία της Ουγγρικής Ψυχολογικής Εταιρείας, 04 Ιουνίου 2016, Βουδαπέστη.
- Perlmutter, D. (2018). *Agyérlődök . Hogyan gyógyítja és védi agyunkat az egészséges bélflóra – egy életem át* . Βουδαπέστη: Kossuth Kiadó .
- Polonyi , T. & Orosz, AL (2020): *Hosszú és tartalmas élet lehetősége . Válságok Megelőzése és Kezelése* . σελ. 354. Βουδαπέστη: Oriold .
- Raman, R. (2013). *Πώς να πάρετε με ασφάλεια τη βιταμίνη D από το ηλιακό φως* . Healthline [online] Διαθέσιμο από: <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-d-from-sun> (Πρόσβαση: 07 Αυγούστου 2023).
- Reivich , K. (2021). *Resilience in Times of Uncertainty* (αδημοσίευτο) Coursera, Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, Κέντρο Θετικής Ψυχολογίας.
- Reivich , K. & Shatté , A. (2002). *Ο παράγοντας ανθεκτικότητας. 7 κλειδιά για να βρείτε την εσωτερική σας δύναμη και να ξεπεράσετε τα εμπόδια της ζωής* . Νέα Υόρκη: Three Rivers Press.
- Robertson, IT & Cooper, C. (2010). *Πλήρης δέσμευση: η ενσωμάτωση της δέσμευσης των εργαζομένων και της ψυχολογικής ευημερίας*. Εφημερίδα Ηγεσίας & Οργανωτικής Ανάπτυξης. 06/2010. 1(4):324-336. [σε απευθείας σύνδεση] Διαθέσιμο από: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/01437731011043348/full/html> (Πρόσβαση στις 10 Μαΐου 2023)
- Rotter, JB. (1966). *Γενικευμένες προσδοκίες για εσωτερικό έναντι εξωτερικού ελέγχου της ενίσχυσης* . *Psychol Monogr* . 1966, 80(1):1-28. [σε απευθείας σύνδεση] Διαθέσιμο από: <https://psycnet.apa.org/record/2011-19211-001> (Πρόσβαση στις 15 Μαΐου 2023)
- Seligman, M. (2011). *Άνθη- έλξ Μπολντογάν ! Ένα boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése* . Akadémia Kiadó: Βουδαπέστη.
- Σέλιγκμαν, Μ . ΕΡ. (1995). *Το Αισιόδοξο Παιδί* . Βοστώνη: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, M. EP. & Schulman, P. (1986): *Explanatory Style as Predictor of Performance and Quitting Among Life Insurance Sales Agents* . *Journal of Personality and Social Psychology*. Τομ. 50, No. 4, 832-838. [Σε σύνδεση]. Διαθέσιμο από:



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

<https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/predictproductivity.pdf> (Πρόσβαση: 01 Ιουνίου 2023).

ΣΤΑΔΑ (2022). *Έκθεση για την υγεία 2022: Η Ευρώπη αντιμετωπίζει επιδείνωση των συνθηκών υγείας*. Δελτίο Τύπου (07/08/2022) [διαδικτυακό]. Διαθέσιμο από: <https://www.stada.com/blog/posts/2022/july/stada-health-report-2022-europe-experiencing-worsening-health-conditions> (Πρόσβαση: 18 Μαΐου 2012).

Thuret, S. (2015): *Μπορείτε να αναπτύξετε νέα εγκεφαλικά κύτταρα, ορίστε πώς*. Ted Talk [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από: https://www.ted.com/talks/sandrine_thuret_you_can_grow_new_brain_cells_here_s_how (Πρόσβαση: 06 Αυγούστου 2023).

Waldinger, RJ (2015). *Τι κάνει μια καλή ζωή; Διδάγματα από τη μεγαλύτερη μελέτη για την ευτυχία*. TED Talk [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από τη διεύθυνση https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&ab_channel=TED (Πρόσβαση: 15 Ιουλίου 2023).

ΠΟΥ (2019). *Το Burn-out ένα «επαγγελματικό φαινόμενο»: Διεθνής Ταξινόμηση Νοσημάτων (28/05/2019)* [διαδικτυακό]. Διαθέσιμο από: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Πρόσβαση: 20 Ιουλίου 2023).

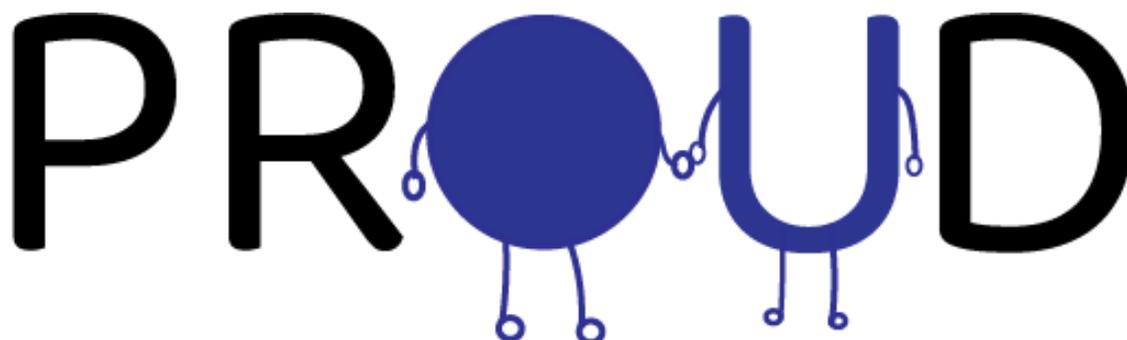
Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ (2012). *Έκθεση Future of Jobs 2023*. Αναφορά Insight [σε απευθείας σύνδεση]. Διαθέσιμο από: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023/> (Πρόσβαση: 20 Μαΐου 2013).



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Resilience

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Καταπολέμηση παγίδων σκέψης

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η συμπεριφορά των εργαζομένων σε δύσκολες καταστάσεις δεν εξαρτάται μόνο από τις πραγματικές συνθήκες και τα γεγονότα, αλλά έχει να κάνει πολύ με την ατομική τους ερμηνεία της κατάστασης. Τα συνήθη πρότυπα σκέψης μπορούν να εμποδίσουν την αποτελεσματικότητά μας να αντιδράσουμε επαρκώς και αποτελεσματικά. Αυτές οι στοχαστικές προκαταλήψεις ("Mind reading", "Me trap", "Them trap", "Catastrophising" and "Helplessness") μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση, σύγκρουση, έλλειψη αποτελεσματικότητας και πρωτοβουλίας, απόσυρση, παθητικότητα, μεταξύ άλλων αρνητικών συναισθημάτων, τα οποία μπορεί να μειώσει την ευημερία και την απόδοση των εργαζομένων και να επιβαρύνει το γενικό περιβάλλον στον οργανισμό. Το να πέσει κάποιος σε περιβόητες «παγίδες σκέψης» είναι φυσικό, ωστόσο, με την εκπαίδευση, όχι αναπόφευκτο.

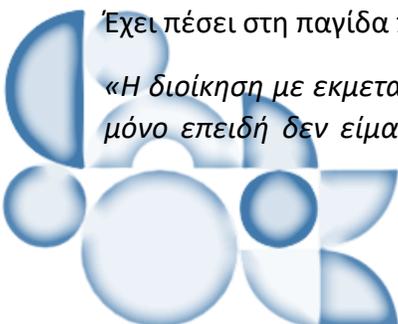
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η Kaye είναι ένας ταλαντούχος νεαρός διευθυντής έργων E&A που εργάζεται για μια μεγάλη εταιρεία. Έχει μείνει ικανοποιημένος από τη θέση του, ωστόσο πάντα πίστευε ότι ο μισθός θα μπορούσε να ήταν καλύτερος. Τα πράγματα έχουν πάρει μεγάλη τροπή τον τελευταίο καιρό, αφού ο Kaye ανακάλυψε πριν από μερικές εβδομάδες ότι όλοι οι στενοί συνάδελφοι κερδίζουν περισσότερο από αυτόν. Άρχισε να βιώνει συναισθήματα θυμού, αδικίας, άγχους, απροθυμίας και απόσυρσης. Είναι αλήθεια ότι δεν έχει κατακτήσει ακόμη πλήρως την τοπική γλώσσα, αλλά είναι σε θέση να εκτελεί τη δουλειά του αποτελεσματικά και έχει πολύτιμες δεξιότητες και γνώσεις που κανείς άλλος δεν έχει στην εταιρεία. Αποδίδει τη διαφορά μισθού σε θέματα διαφορετικότητας, δηλαδή στο γεγονός ότι είναι ο μόνος ξένος στην ομάδα του και σε όλο το τμήμα, προερχόμενος από μια οικονομικά λιγότερο ανεπτυγμένη χώρα. Βιώνει σοβαρούς πονοκεφάλους, προβλήματα ύπνου, απογοήτευση και σκέφτεται να παραιτηθεί από τη δουλειά.

Έχει πέσει στη παγίδα που επιδεινώνεται από την ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ. Δεν μπορεί να προχωρήσει.

«Η διοίκηση με εκμεταλλεύεται. Με παίρνουν για ηλίθιο, που δουλεύει για ψίχουλα, μόνο και μόνο επειδή δεν είμαι ντόπιος. Με πληρώνουν λιγότερο γιατί ξέρουν ότι είναι δύσκολο να

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



ξεκινήσει κάποιος μια καριέρα σε μια νέα χώρα. Πληρώνουν περισσότερο σε όλους τους άλλους, αλλά μου δίνουν σοβαρές ευθύνες που δεν έχει κανένας άλλος. Αν πιστεύουν ότι οι γλωσσικές μου δεξιότητες δεν είναι καλές, γιατί μου εμπιστεύονται σημαντικούς ρόλους όπου εκπροσωπώ την εταιρεία; Με εκμεταλλεύονται».

Ο Kaye ξέρει ότι πρέπει να μιλήσει για αυτό το θέμα με τον ανώτερό του, αλλά νιώθει τόσο παγιδευμένος σε αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, που μια συζήτηση σε αυτή την κατάσταση δεν θα πήγαινε καλά. Πρέπει να καθαρίσει το μυαλό του.

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΛΥΣΗ

Πώς να πολεμήσετε την παγίδα της σκέψης; Χρησιμοποιώντας γνωστική διόρθωση, ανθεκτικότητα σε πραγματικό χρόνο. Με βάση τις συστάσεις θετικών ψυχολόγων και ερευνητών στο Κέντρο Θετικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια, θα πρέπει να εφαρμόσουμε 3 γνωστικές στρατηγικές «νοητικού τζούντο».

Ας δούμε, πώς θα μπορούσε ο Kaye να καταπολεμήσει την παγίδα της σκέψης και να ετοιμαστεί για μια συζήτηση ένας προς έναν για το θέμα με το αφεντικό του.

1. **Χρησιμοποιώντας δεδομένα και στοιχεία** για να φέρει την αντικειμενικότητα στην εικόνα

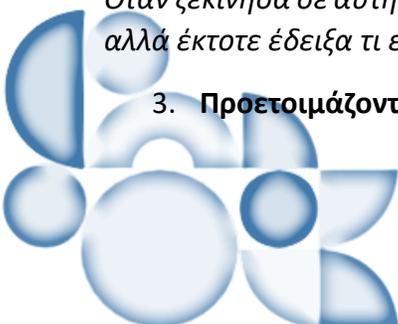
« Δεν είναι αλήθεια ότι αξίζω λιγότερο από τους άλλους, επειδή επιλέχθηκα ανάμεσα σε 50 υποψήφιους για αυτή τη θέση, μου ανατέθηκαν όλο και περισσότερες ευθύνες από τότε που μπήκα στην εταιρεία. Αυτό σημαίνει ότι η εταιρεία γνωρίζει τις δεξιότητές μου. Έχω 2 πτυχία, μιλάω 3 γλώσσες και έχω 6 χρόνια εμπειρία, συμπεριλαμβανομένων 2 επιτυχημένων ιδεών καινοτομίας που εφαρμόστηκαν εδώ, και πρόσφατα έχω δημιουργήσει και νέους τύπους εσόδων. Είμαι άξιος και αντιπροσωπεύω μια αξία για οποιαδήποτε εταιρεία σε αυτόν τον τομέα».

2. **Επαναπλαισίωση της ιδέας** για την κατάσταση χρησιμοποιώντας στρατηγικά την αισιοδοξία

« Ένας καλύτερος τρόπος να το δω αυτό είναι μια ευκαιρία να υπερασπιστώ τον εαυτό μου, να αυξήσω τον μισθό μου και να συζητήσω για τις δυνατότητες καριέρας μου σε αυτήν την εταιρεία. Όταν ξεκίνησα σε αυτή τη θέση, η διοίκηση μπορεί να ήταν αβέβαιη για το πλήρες δυναμικό μου, αλλά έκτοτε έδειξα τι είμαι ικανός και τα αποτελέσματά μου μιλούν από μόνα τους».

3. **Προετοιμάζοντας μια στρατηγική έκτακτης ανάγκης** για το χειρότερο σενάριο

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



«Αν συμβεί το Χ, θα το Υ». Εάν μάθω ότι η πολιτική ανθρώπινου δυναμικού της εταιρείας βασίζεται σε διακρίσεις, μπορώ να σταματήσω. Τέλος πάντων, αυτή η εργασιακή εμπειρία είναι ήδη στο βιογραφικό μου και θα με βοηθήσει να έχω καλύτερες θέσεις, την επόμενη φορά που θα κάνω αίτηση. Σε περίπτωση που επισημαίνουν ροές στην εργασία μου ή στις γλωσσικές μου δεξιότητες, θα εκπροσωπήσω το ενδιαφέρον μου τονίζοντας τις ιδιαίτερες δεξιότητες και τις μοναδικές μου ευθύνες, ως αντιστάθμισμα (δημιουργώ μια λίστα με αυτές) και θα ζητήσω τη δυνατότητα εκπαίδευσης για να βελτιώσω τις πιο αδύναμες πλευρές μου , δέσμευση για τις προθεσμίες."

ΜΑΘΗΜΑΤΑ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η εξάλειψη της «επιπλέον έντασης» και η εκτροπή των πεποιθήσεων από μια δύσκολη κατάσταση διευκολύνει την αντικειμενική, αποτελεσματική και ειρηνική επικοινωνία. Σε αυτή την περίπτωση, ο Kaye μπορεί να λάβει αύξηση μισθού, να αποκτήσει μεγαλύτερη προβολή και φήμη υπερασπιζόμενος τον εαυτό του με εποικοδομητικό τρόπο. Για την εταιρεία είναι επίσης μια κατάσταση win-win, αφού έχουν την ευκαιρία να κρατήσουν έναν καλό υπάλληλο, εξοικονομώντας το κόστος και τις προσπάθειες πρόσληψης και εκπαίδευσης ενός νεοεισερχόμενου για τη θέση. Επιπλέον, η κατάσταση δίνει την ευκαιρία να βελτιώσει την επικοινωνία και την εταιρική κουλτούρα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Reivich, K. and Shatté, A. (2002). *Ο παράγοντας ανθεκτικότητας. 7 κλειδιά για να βρείτε την εσωτερική σας δύναμη και να ξεπεράσετε τα εμπόδια της ζωής*. Νέα Υόρκη: Three Rivers Press.

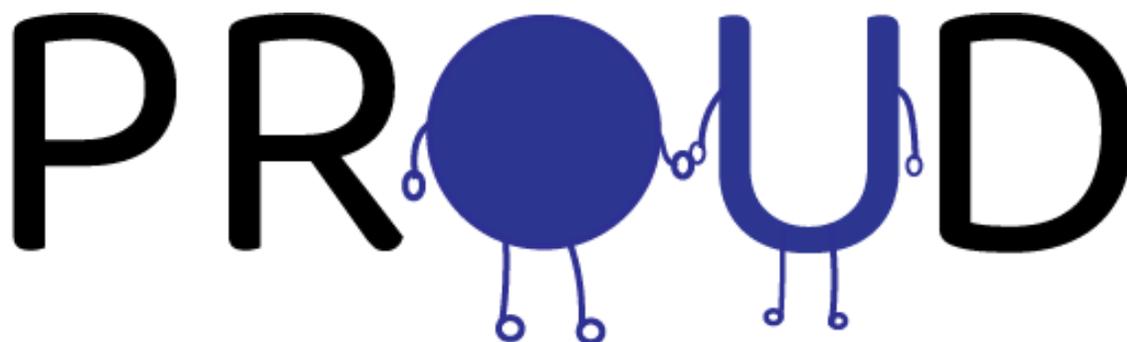
Reivich, K. (2021). *Resilience in Times of Uncertainty* (αδημοσίευτο). Πανεπιστήμιο Πενσυλβάνια, Κέντρο Θετικής Ψυχολογίας: Coursera.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Resilience

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: Απαισιοδοξία εναντίον αισιοδοξίας (Μοντέλο ABC)

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η Μαρία είναι απαισιόδοξη. Εδώ και μερικές εβδομάδες παλεύει με πολλαπλές προθεσμίες και η κατάσταση της φαντάζει αδύνατη αποστολή. Υποφέρει από συμπτώματα άγχους και δυσκολίες στον ύπνο. Γίνεται λιγότερο αποτελεσματική, εξαντλείται και τείνει να απομονώνεται. Τα προβλήματά της επηρεάζουν επίσης την οικογένειά της και την ομάδα εργασίας της. Η απαισιοδοξία της Μαρίας κάνει τα πράγματα χειρότερα, υπονομεύει την ανθεκτικότητά της και επηρεάζει αρνητικά την έκβαση της κατάστασης.

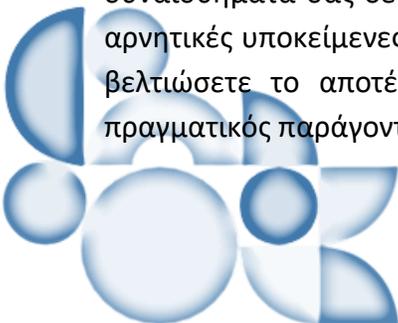
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Υπάρχει μια «επιδημία απαισιοδοξίας». Η απαισιοδοξία επηρεάζει αρνητικά την απόδοση, την υγεία, την ψυχική κατάσταση, την ικανοποίηση και τις σχέσεις μας. Το άλλο μεγάλο πρόβλημα είναι ότι επηρεάζει την έκβαση δύσκολων καταστάσεων και όχι προς το καλύτερο. Οι απαισιόδοξοι αναζητούν επιβεβαιώσεις που ενδυναμώνουν τις αρνητικές πεποιθήσεις και ο εξωτερικός κόσμος αντιδρά και στις αρνητικές προσδοκίες, δημιουργώντας έτσι μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία. Σε περιόδους αντιξοοτήτων και αβεβαιότητας, ένας οργανισμός χρειάζεται αισιοδοξία και μια κουλτούρα αισιοδοξίας για να ξεπεράσει τις αντιξοότητες με επιτυχία.

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΛΥΣΗ

Ο Ellis και ο Aaron Beck επεξεργάστηκαν ένα γνωστικό μοντέλο, που ονομάζεται «μοντέλο ABC», βάσει του οποίου μπορούμε να διαμορφώσουμε τον απαισιόδοξο τρόπο σκέψης και να τον κάνουμε πιο αισιόδοξο. Όταν αντιμετωπίζετε αντιξοότητες και οι αντιδράσεις και τα συναισθήματά σας δεν φαίνονται σωστά, πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να εντοπίσετε τις αρνητικές υποκείμενες πεποιθήσεις σας για την κατάσταση. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βελτιώσετε το αποτέλεσμα. Απαιτεί εξάσκηση, αλλά αξίζει τον κόπο, αφού είναι ένας πραγματικός παράγοντας αλλαγής.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



Σας καθοδηγούμε στα βήματα ABC μέσω του παραδείγματος ενός κοινού προβλήματος ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ας φανταστούμε ότι έχουμε τηλεπαθητικές υπερδυνάμεις και ας δούμε τις σκέψεις της Μαρίας.

A: ΔΥΣΤΥΧΙΑ στη ζωή της Μαρίας

«Αυτές οι προθεσμίες πραγματικά με πνίγουν. Δουλεύω νύχτα μέρα, αλλά ποτέ δεν είναι αρκετό. Ζήτησα παράταση από τον αρχηγό της ομάδας μου αρκετές φορές, δεν μπορώ να το ξανακάνω. Συγκρατώ όλη την ομάδα. Ταυτόχρονα, πρέπει να τελειώσω τη μεταπτυχιακή μου εργασία, διαφορετικά θα πρέπει να πληρώσω για έναν ακόμη χρόνο και αυτό μπορεί να είναι πρόβλημα. Ευτυχώς, ο σύντροφός μου κάνει τα πάντα στο σπίτι, ακόμα και τις δουλειές μου για να βοηθήσω, και τα παιδιά μου είναι υπομονετικά, αλλά μπορώ να δω, είναι εξουθενωτικό για αυτά. Φαίνεται ότι από μέρες το σώμα μου αντιδρά υπερβολικά σε όλα, ακόμα και το πιο μικρό άγχος κάνει την καρδιά μου να τρέχει σαν τρελή και χρειάζεται μισή ώρα για να ομαλοποιηθεί. Είμαι τόσο εξαντλημένη. Αμφιβάλλω αν θα έχω την ενέργεια και τον αυτοέλεγχο να τελειώσω αυτό που πρέπει να κάνω. Μισώ να ξυπνάω τα πρωινά».

B: ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ για αυτή την κατάσταση

"Είμαι παγιδευμένη. Δεν βλέπω διέξοδο. Πώς θα μπορούσα να μπω σε αυτό το χάλι; Μακάρι να μπορούσα να το κάνω να φύγει ή να εξαφανιστεί. Αλλά δεν μπόρεσα ποτέ να συγχωρήσω τον εαυτό μου. Απογοήτευσα τους άλλους αλλά και τον εαυτό μου. Είμαι τόσο ανίκανη. Μακάρι να μπορούσα να είμαι πολύ καλύτερη στη διαχείριση χρόνου. Δεν ξέρω τι έκανα λάθος, νομίζω ότι είμαι πολύ κακή σε αυτό. Η ζωή μου είναι χάλια, γιατί είμαι τόσο ανόητη».

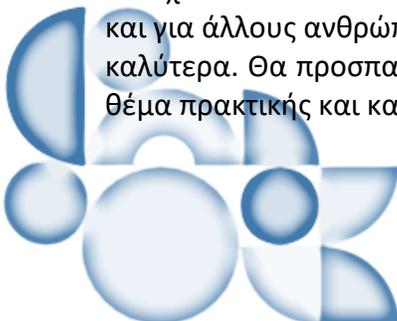
Γ: Οι ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ της αρνητικής κατάστασης και οι πεποιθήσεις της Μαρίας

«Αισθάνομαι σαν μια ατελείωτη ιστορία. Φοβάμαι ότι θα πρέπει να τα παρατήσω και θα ένιωθα τόσο άσχημα με τον εαυτό μου. Νιώθω ήδη τόσο άσχημα με τον εαυτό μου. Νιώθω αβοήθητη και μόνη. Μερικές φορές νιώθω ότι θέλω να τα παρατήσω, αλλά αυτό θα ήταν τόσο κρίμα. Μισώ που ήρθα σε αυτή την κατάσταση».

Ας δούμε μια πιο αισιόδοξη ερμηνεία της ίδιας αντιξοότητας.

B: Η πίστη

«Είμαι σε μια μεγάλη μάζα και απλά δεν μπορώ να πιστέψω ότι συμβαίνει με μένα. Πραγματικά δεν μου αρέσει να βλέπω τον εαυτό μου τόσο εκτός ελέγχου. Είμαι σίγουρη ότι θα μπορούσα να είχα κάνει κάτι καλύτερο, ακόμα κι έτσι, είναι ένας αστερισμός. Υποθέτω ότι θα ήταν δύσκολο και για άλλους ανθρώπους, όχι μόνο για μένα. Πιστεύω ότι την επόμενη φορά θα τα καταφέρω καλύτερα. Θα προσπαθήσω να αποτρέψω την τόσο μεγάλη κλιμάκωση των πραγμάτων. Είναι θέμα πρακτικής και κατανόησης. Ας επιβιώσουμε τώρα, τότε θα δω πώς θα τα πάω καλύτερα».



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Γ. Συνέπεια

«Θα αισθανθώ τόσο καλά όταν τελειώσει αυτό. Θα νιώσω τόσο ανακουφισμένη και περήφανη για τον εαυτό μου που μπόρεσα να περάσω σε αυτή τη δύσκολη στιγμή. Νιώθω ευγνώμων για την οικογένειά μου, για την υπομονή και την υποστήριξή τους, μου δίνουν δύναμη να κρατηθώ. Και για το σώμα μου, επίσης, έχω απαιτήσει πραγματικά πολλά από αυτό. Νιώθω ότι θα τα καταφέρω με κάποιο τρόπο. Ίσως θα μπορούσα να ζητήσω περισσότερη βοήθεια από την ομάδα μου και το αφεντικό μου, ίσως έχουν κάποια πρόταση που δεν έχω σκεφτεί».

ΜΑΘΗΜΑΤΑ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όπως βλέπετε, η Μαρία περνάει μια αναμφισβήτητα δύσκολη, δυσμενή συγκυρία. Δυστυχώς, είναι ένα αρκετά κοινό πρόβλημα ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Το πρόβλημα είναι ότι η αρνητική πεποίθηση το κάνει χειρότερο. Από τη μία πλευρά, οι αρνητικές πεποιθήσεις μας κάνουν να αναζητούμε αποδείξεις που επιβεβαιώνουν τις σκέψεις μας, η λεγόμενη «προκατάληψη επιβεβαίωσης», περιορίζει την προσοχή μας σε πράγματα που επιβεβαιώνουν την πεποίθησή μας. Από την άλλη πλευρά, οι αρνητικές πεποιθήσεις λειτουργούν ως αυτοεκπληρούμενες προφητείες. Οι πεποιθήσεις μας επηρεάζουν τη στάση, την ατμόσφαιρα και τις πράξεις μας, οι οποίες στη συνέχεια επηρεάζουν τη συμπεριφορά των άλλων απέναντί μας.

Την επόμενη φορά, όταν νιώσετε ότι τα συναισθήματα ή οι σκέψεις σας είναι πολύ αρνητικά ή υπερβολικά, εφαρμόστε τη μέθοδο ABC. Δημιουργήστε ένα πρότυπο με 3 στήλες (μία για τα Α, Β και Γ) και αφιερώστε λίγο χρόνο στην «αποκωδικοποίηση του εσωτερικού σας σύμπαντος». Ψάξτε για πεποιθήσεις και σκέψεις μέχρι να βρείτε αυτό που πραγματικά εξηγεί τα συναισθήματά σας και τις συνέπειες. Μην πιέζετε να λύσετε το πρόβλημα αμέσως, κάντε λίγο διάλειμμα και μετά επιστρέψτε σε αυτό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

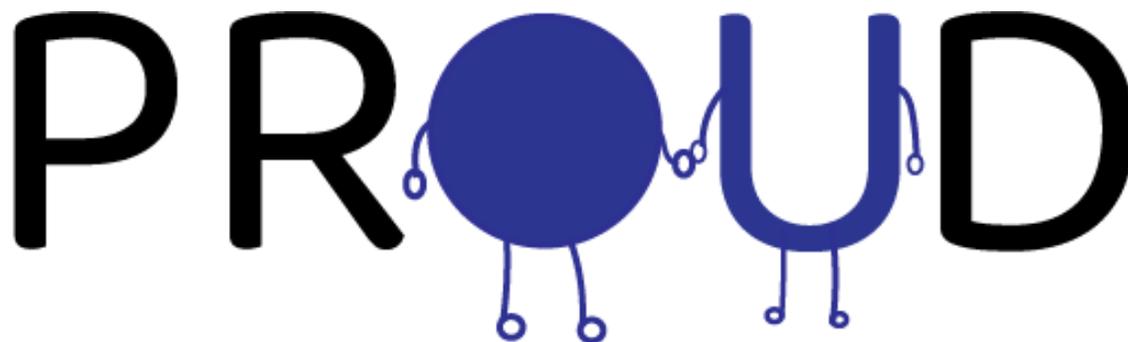
Seligman, M.E.P. (1995). *Το Αισιόδοξο Παιδί*. Βοστώνη: Houghton Mifflin Company



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Resilience

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Βρείτε το IKIGAI σας

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 1 ΩΡΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Αυτή η άσκηση απαιτεί ατομική εργασία. Ωστόσο, είναι ευεργετικό εάν το αρχικό (συζήτηση για το infographic) και το τελευταίο μέρος (αυτοαναστοχασμός) είναι διαδραστικά, σε μια μικρή ομάδα.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Infographic (εκτυπωμένο ή προβαλλόμενο)
- Ενθαρρύνουμε να κάνετε αυτή την άσκηση με τον κλασικό τρόπο, χρησιμοποιώντας χαρτί και στυλό. Η κίνηση των χεριών κατά τη γραφή και τελικά το σκαρίφημα βοηθούν τον αυτοστοχασμό.

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Ανάπτυξη συνειδητοποίησης σχετικά με τη σημασία του νοήματος στη ζωή
- Ενίσχυση του αυτοστοχασμού κάποιου για τις πνευματικές του αξίες
- Ανάλυση καριέρας από διαφορετικές απόψεις

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Το Ikigai είναι μια ιαπωνική έκφραση. Είναι το σημείο συνάντησης για το τι είμαστε καλοί, τι χρειάζεται ο κόσμος, για τι μπορούμε να πληρωθούμε και τι μας αρέσει να κάνουμε.

Ξεκινήστε την άσκηση σκεπτόμενοι και συζητώντας για το παρακάτω infographic, σε ζευγάρια. (15 λεπτά)

Τώρα σκεφτείτε το δικό σας ikigai, τον λόγο ύπαρξης σας. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα και προσδιορίστε και τις 4 διαστάσεις της προσωπικής σας ζωής. Βρείτε την ισορροπία μεταξύ των απαντήσεων και των τεσσάρων περιοχών. (30 λεπτά)

Μοιραστείτε τις ιδέες και τις αποκαλύψεις σας με τους συνεργάτες σας/την ομάδα.

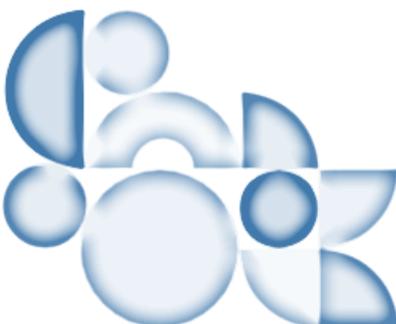


Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA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

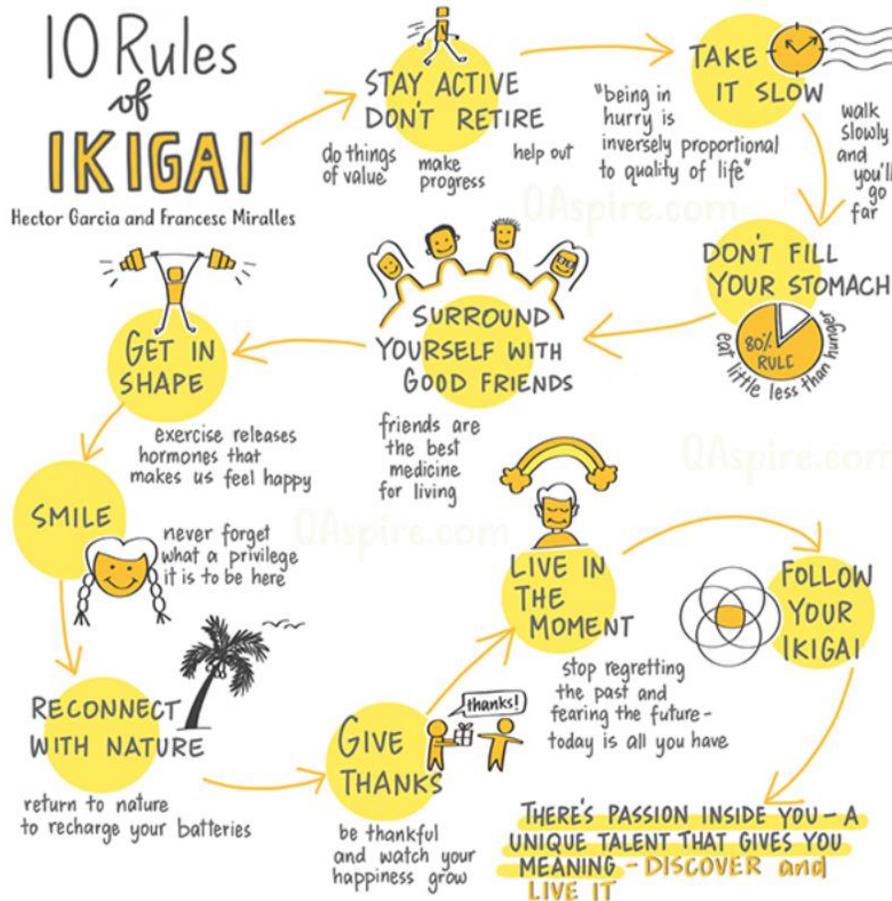
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

Δεν αναμένεται να βρούμε το ikigai μας με ένα μόνο σπριντ μιας ώρας. Θυμηθείτε, η αναγνώριση του δικού μας ikigai απαιτεί επιμονή και συνεχή προσπάθεια.

<p>1. Σε τι είστε καλός/ή;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες είναι οι δεξιότητες και τα ταλέντα που έχετε; • Τι βιώνετε ενώ κάνετε αυτά τα πράγματα; <p>Συμβουλή: Ανακαλέστε μια ανάμνηση από την παιδική σας ηλικία, την εφηβεία, την πρώιμη ενήλικη ζωή και την πρόσφατη ζωή σας, όταν πετύχατε κάτι σημαντικό για εσάς. Τι κατέστησε δυνατή την επιτυχία (εσωτερικοί παράγοντες); Υπάρχει κάποιο κοινό μοτίβο;</p>	<p>2. Τι σου αρέσει να κάνεις;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι σας κάνει να παθιάζετε με αυτό; • Πώς νιώθετε όταν το εξασκείτε; <p>Συμβουλή: Σκεφτείτε δραστηριότητες στις οποίες χάνετε την αίσθηση του χρόνου και του χώρου, σε τι βρίσκετε ευχαρίστηση (ροή). Ποιες συνθήκες (εσωτερικές, εξωτερικές) σας βοηθούν να το κάνετε αυτό;</p>
<p>3. Τι χρειάζεται ο κόσμος;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι πράγματα χρειάζεται ο κόσμος (ή οι άνθρωποι που ζουν σε αυτόν); • Ποια είναι τα προβλήματα που πρέπει να λυθούν; <p>Συμβουλή: Σκεφτείτε καταστάσεις όπου αισθανθήκατε χρήσιμοι, στην παιδική σας ηλικία, στα εφηβικά σας χρόνια, στην πρώιμη ενήλικη ζωή και στην πρόσφατη ζωή σας. Υπάρχει κάποιο κοινό μοτίβο;</p>	<p>4: Για τί πληρώνεστε;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι τα πράγματα με τα οποία μπορούμε να κερδίσουμε χρήματα; • Πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ή να δημιουργήσουμε που μπορούν να μας πληρώσουν; <p>Συμβουλή: Ανοίξτε το μυαλό σας, σκεφτείτε το παρελθόν και το παρόν και τις διαφορετικές πηγές εσόδων.</p>



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



Sketchnote by: Tanmay Vora | @tnvora | QAspire.com

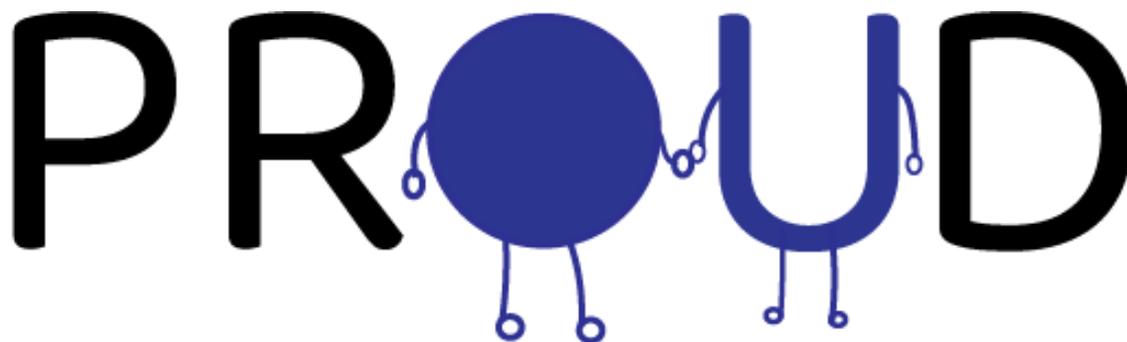
<https://i.pinimg.com/originals/47/78/42/477842501cab0fc63a7ed6b9e8cec231.png>



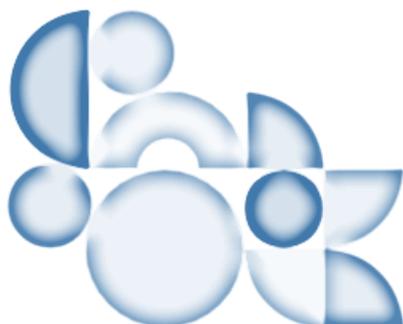
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA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

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Resilience

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Προκαλώντας Ευτυχία

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 30-50 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Μπορεί να γίνει μεμονωμένα, αλλά και σε μικρότερη ομάδα (5-7 άτομα)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Εξοπλισμός για ημερολόγιο

Για μερικές από τις ασκήσεις: internet (πρόσβαση στο βίντεο), εξοπλισμός για φύτευση (εσωτερική ή εξωτερική)

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Να εξοικειωθείτε με μεθόδους για να ενισχύσετε σκόπιμα το επίπεδο ενέργειας και ευτυχίας
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με διάφορους τύπους ορμονών της ευτυχίας (χημικές ουσίες που μπορούν να διεγείρουν καλά συναισθήματα με συγκεκριμένες δραστηριότητες)
- Να μάθετε πρακτικές μεθόδους για να προκαλέσετε διαφορετικά είδη ευτυχίας με κοινωνικές ή ατομικές δραστηριότητες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η ακόλουθη άσκηση ανήκει στο αντίστοιχο κεφάλαιο του PROUD Guidebook on Resilience, το οποίο περιλαμβάνει ένα υποκεφάλαιο (Resilience Chapter, 3.3.2) που περιγράφει τους 4 τύπους των λεγόμενων ορμονών της ευτυχίας και τις δραστηριότητες που προκαλούν θετικά συναισθήματα μέσω της διέγερσης της έκκρισης αυτές οι ορμόνες. Αυτή η άσκηση συμπληρώνει τη θεωρία. Χρησιμεύει στην ενίσχυση της στρατηγικής σκέψης σχετικά με εύκολους, πρακτικούς τρόπους για την ενίσχυση του αισθήματος της ευτυχίας.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Χημικά της ευτυχίας και τρόποι για να τα ενισχύσετε			
ντοπαμίνη Η χημική ανταμοιβή	Οκυτοκίνη Η ορμόνη της αγάπης	Σεροτονίνη Ο σταθεροποιητής διάθεσης	Ενδορφίνη Το παυσίπονο
- επιτεύγματα - απόδοση - καθορισμός στόχων παρακίνησης - γιορτασμός μικρών νικών - ολοκλήρωση μιας εργασίας	- κρατιόμαστε χέρι χέρι - αγκαλιάζουμε - περνάμε χρόνο με τα αγαπημένα μας πρόσωπα - υποστηρικτική ομάδα - δίνοντας κομπλιμέντα	- ηλιοφάνεια - σύνδεση με τη φύση - αίσθημα σύνδεσης με κάτι μεγαλύτερο από εμάς	- άθληση - χαρούμενη κίνηση - γέλιο - μαύρη σοκολάτα

Θα βρείτε μια μικρή ανάθεση για κάθε τύπο ορμόνης ευτυχίας.

• **Ντοπαμίνη**

Το αίσθημα της επιτυχίας και της επιτυχίας προκαλεί θετικά συναισθήματα. Να είστε ενήμεροι για τις μικρές σας νίκες.

Συμβουλή : Προσδιορίστε μια μικρή νίκη που πετύχατε σήμερα. Πρώτα, συνειδητοποιήστε το, μετά γράψτε το ή διατυπώστε το (π.χ. «χρησιμοποίησα τις σκάλες αντί για το ασανσέρ»), ως επόμενο βήμα, αναγνωρίστε την προσπάθειά σας (π.χ. «έκανα μια σκόπιμη επιλογή που με κάνει πιο υγιή και περισσότερο ξεκούραστος). Τα τελευταία βήματα είναι να μοιραστείτε τη χαρά σας, να μιλήσετε για το επίτευγμά σας σε άλλους. ολοκληρώστε την εργασία θέτοντας έναν παρόμοιο (μικρό και ρεαλιστικό) στόχο για την επόμενη μέρα. Συνεχίστε να παρακολουθείτε τις μικρές σας επιτυχίες. Μπορείτε επίσης να τα συζητήσετε με άλλους ή ως ομάδα κοινής χρήσης, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να δώσουν ο ένας στον άλλο ιδέες για μικρές καθημερινές νίκες και να καλλιεργήσουν μια κουλτούρα ευγνωμοσύνης και αυτοεκτίμησης.

• **Οκυτοκίνη**

Το να κάνετε κομπλιμέντα σε άλλους μπορεί να προκαλέσει ωκυτοκίνη. Είναι μια εύκολα προσβάσιμη πηγή ευχαρίστησης, η οποία έχει αποτέλεσμα χιονοστιβάδας, ανεβάζοντας τη διάθεση και των άλλων ανθρώπων που δέχονται τα κομπλιμέντα.

Συμβουλή : προκαλέστε τον εαυτό σας να κάνετε κομπλιμέντα στους ανθρώπους γύρω σας σήμερα.

Μπορείτε να εμπλέξετε άλλους στην πρακτική, τοποθετώντας ένα κοινό βάζο - το ονομάζουμε "Compliment Compote" - όπου όλοι μπορούν να κάνουν κομπλιμέντα για τους άλλους, με τη



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

μορφή μικρών σημειώσεων (ευχαριστώ για..., ήταν ωραίο που..., με βοηθάτε με ..., κ.λπ.). Οι σημειώσεις μπορούσαν να συλλεχθούν στο τέλος κάθε εβδομάδας.

• Ενδορφίνη

Το γέλιο είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να ανεβάσετε τη διάθεση και σχετίζεται με το επίπεδο της ορμόνης της ενδορφίνης. Χρησιμοποιήστε αστείες φωτογραφίες, αστεία, κωμωδίες σύντομων βίντεο για να τονώσετε το γέλιο. Ή, θα μπορούσατε επίσης να σκεφτείτε τον δικό σας τρόπο, τι σας κάνει να γελάτε;

Σας προτείνουμε αυτό το βίντεο ως καλό παράδειγμα για να διεγείρετε το γέλιο:

« Μποντισάτβα en Metro Video Original by Christine Rabette ”, στο Youtube .

Διαθέσιμο από:

https://www.youtube.com/watch?v=17OVBbFcE18&ab_channel=UnVideoUnaMotivaci%C3%B3n

• Σεροτονίνη

Η σύνδεση με τη φύση είναι πηγή ευτυχίας και ενισχύει τη σεροτονίνη. Βρείτε ένα μέρος που σας κάνει να νιώθετε κοντά στη φύση (ίσως, καθ' οδόν προς ή από τον χώρο εργασίας σας ή δίπλα σε αυτό, στο οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση εύκολα και τακτικά). Είναι επίσης μια καλή τακτική να δημιουργήσετε έναν μικρό κήπο ως μέρος καταφυγής, για παράδειγμα στο μπαλκόνι σας. Αφήστε αυτό να είναι το καταφύγιό σας, το μυστικό σας μέρος ηρεμίας και ανάκτησης ενέργειας, που μπορεί να αντιπροσωπεύει αυτή τη σύνδεση για εσάς, αβίαστα και γρήγορα.

Στο περιβάλλον εργασίας σας, για παράδειγμα, ορίστε έναν χώρο για αυτό, ενθαρρύνετε την ομάδα να φυτέψει ένα λουλούδι σε γλάστρα, ένα δέντρο ή ένα σχέδιο, κάθε άτομο θα μπορούσε να έχει το δικό του, αλλά το να έχει ένα κοινό φυτό για να το φροντίζει θα κάνει επίσης το κόλπο. , θα δημιουργούσε σύνδεση φροντίδας και κοινή ευθύνη.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

- Μπορείτε επίσης να εισαγάγετε τη θεωρία πίσω από καθεμία από τις ορμόνες της ευτυχίας (από τον Οδηγό) συνδέοντάς την με τις ασκήσεις.
- Η ανθεκτικότητα και η ευτυχία σε μια σχέση Μέντορα-Καθοδηγητή μπορούν να προκληθούν κάνοντας τις σωστές ερωτήσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, σημαίνει να βοηθήσουμε στην εστίαση της προσοχής του καθοδηγούμενου στον εντοπισμό ποιες ενέργειες/δραστηριότητες του είναι εύκολο να σχετίζονται με την τόνωση των ορμονών της ευτυχίας. και ευαισθητοποίηση σχετικά με τις θετικές εμπειρίες και τα



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

συναισθήματα που ακολουθούν αυτές τις ενέργειες, καθώς και εμπάθυση αυτών των ευχάριστων συναισθημάτων.

- Χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητά σας για να δώσετε περαιτέρω συμβουλές δραστηριότητας στους καθοδηγούμενους πώς να διεγείρουν τις ορμόνες της ευτυχίας.
- Ως εργαλείο μέτρησης, ο καθοδηγούμενος μπορεί να αξιολογήσει πόσο αλλάζει το αντιλαμβανόμενο επίπεδο ζωτικότητας και διάθεση πριν και μετά την άσκηση.

Αναφορά:

Oláh, A. (2018). Előadás a boldogságról. *A Boldogságóra Program bemutatásában*, Erkelszínház, 2018, Βουδαπέστη (Πρόσβαση στις: 29 Ιουλίου 2023)

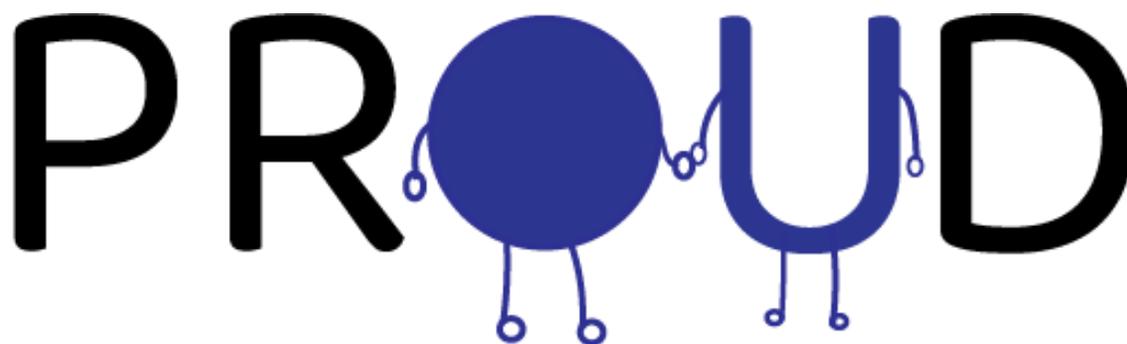
Raman, R. (2013). *Πώς να πάρετε με ασφάλεια τη βιταμίνη D από το ηλιακό φως*. Healthline (διαδικτυακός) Διαθέσιμο από: <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-d-from-sun> (Πρόσβαση στις 07 Αυγούστου 2023)



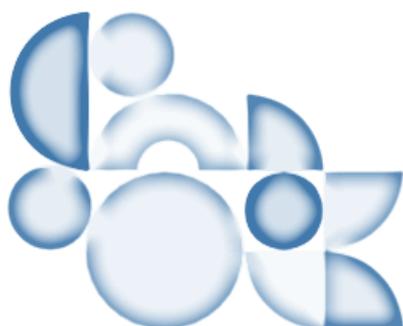
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA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

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Resilience

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Ο Sai Weng έχασε το άλογο του

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 30 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Μπορεί να γίνει μεμονωμένα, αλλά και σε μικρότερη ομάδα (5-7 άτομα)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Χωρίς συγκεκριμένες ανάγκες.

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Να μάθετε για τη διαφορά μεταξύ σταθερής και αναπτυξιακής νοοτροπίας
- Να γίνει αλλαγή προοπτικών
- Ενίσχυση του σεβασμού προς τους άλλους και της ανοχής στη διαφορετικότητα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Σας προσκαλούμε να συντονιστείτε στο θέμα της ανθεκτικότητας με μια αρχαία κινεζική ιστορία, γνωστή ως « Sāi Wēng Σι Μά », «Ο Sai Weng έχασε το άλογό του».

- Η ιστορία του Sai Weng αποκαλύπτει ένα κλειδί για την ανθεκτικότητα. Τι πιστεύετε ότι είναι; *
- Ενώ ακούτε το παραμύθι (ή διαβάζετε το παραμύθι), παρατηρήστε τις αντιδράσεις σας (σκέψεις και συναισθήματα).

Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν ένας άντρας που λεγόταν Sai Weng, ο οποίος ζούσε στα σύνορα της Κίνας εκτρέφοντας άλογα για να ζήσει. Όλα πήγαν καλά μέχρι που χάθηκε μια μέρα ένα από τα πιο πολύτιμα άλογά του. Οι γείτονές του άκουσαν για το γεγονός και εξέφρασαν τη λύπη τους για αυτόν. Το μόνο σχόλιο του Sai Weng για την ήττα ήταν εκπληκτικό, "Πώς θα μπορούσαμε να ξέρουμε ότι είναι καλό ή κακό για μένα;" Μερικές μέρες αργότερα το άλογο επέστρεψε, αλλά όχι μόνο του. Ένα άλλο όμορφο άλογο ήρθε μαζί. Τα νέα διαδόθηκαν γρήγορα και οι γείτονες εμφανίστηκαν ξανά στο σπίτι του Sai Weng συγχαίροντας τον για την καλή του τύχη. Ο Sai Weng απάντησε με την ίδια ρητορική ερώτηση, "Πώς θα

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.



μπορούσαμε να ξέρουμε ότι είναι καλό ή κακό για μένα;". Μια μέρα ο γιος του Sai Weng πήγε μια βόλτα με το νέο άλογο, έπεσε και έσπασε το πόδι του. Η γειτονιά λυπήθηκε για την ατυχία και ο κόσμος εξέφρασε τα συλλυπητήριά του στον Sai Weng. Για άλλη μια φορά, απάντησε με την ίδια παλιά ερώτηση, «Πώς θα μπορούσαμε να ξέρουμε ότι είναι καλό ή κακό για μένα;». Ο καιρός πέρασε και ο αυτοκράτορας κάλεσε τη χώρα σε πόλεμο, έστειλε τους στρατιώτες του να στρατολογήσουν όλους τους ικανούς άνδρες για να πολεμήσουν. Ο γιος του Sai Weng δεν έχει συνέλθει ακόμα από την πτώση, επομένως δεν οδηγήθηκε στον πόλεμο, γλίτωσε από σχεδόν βέβαιο θάνατο.

*Μια πιθανή απάντηση:

Αναζητώντας μια ανώτερη αίσθηση και μια αντικειμενική ερμηνεία ανεξάρτητα από τη σοβαρότητα ενός προβλήματος.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

- Οι μέντορες πρέπει να διαβάζουν την ιστορία αργά, αφήνοντας χρόνο ώστε οι καθοδηγούμενοι να αφομοιώσουν τις λέξεις και τα γεγονότα και να παρατηρήσουν τις αντιδράσεις.
- Οι μέντορες θα πρέπει να ενισχύσουν τη σημασία της επικοινωνίας με σεβασμό, χωρίς κριτική.
- Η αφήγηση μπορεί να ακολουθηθεί από ομαδική συζήτηση. Προτείνουμε τρεις ερωτήσεις ως βάση συζήτησης:
 - Τι σημαίνει για μένα ανθεκτικότητα;
 - Υπάρχει πεδίο της ζωής μου όπου είμαι πιο ανθεκτικός/ή; (Π.χ., Αθλητισμός, σπουδές, εργασία, οικογένεια, κ.λπ.) Τι μου δίνει τη δυνατότητα να είμαι ανθεκτικός εδώ;
 - Πώς θα μπορούσα να φέρω περισσότερη ανθεκτικότητα στους άλλους τομείς της ζωής μου;

Αναφορά:

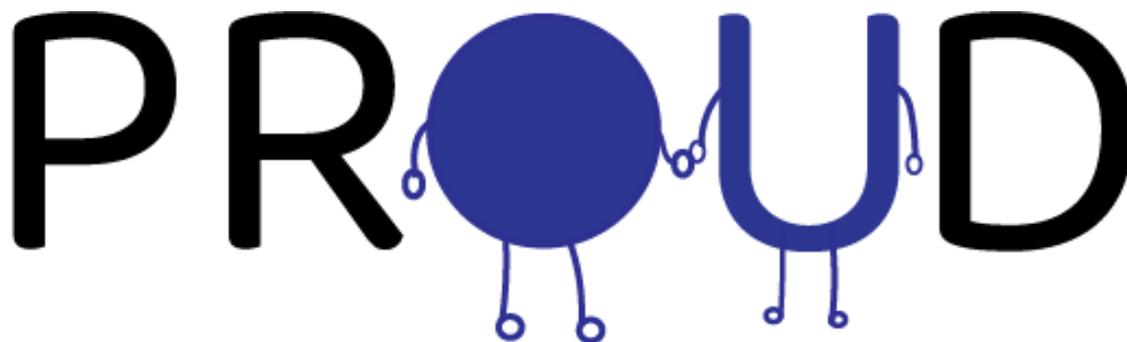
Su, Qiu Gui. (2020). *Η κινεζική παροιμία του «Ο Σάι Βενγκ έχασε το άλογό του*. ThoughtCo (διαδικτυακός), 27 Αυγούστου 2020. Διαθέσιμο από: [thinkco.com/chinese-proverbs-sai-weng-lost-his-horse-2278437](https://www.thoughtco.com/chinese-proverbs-sai-weng-lost-his-horse-2278437). (Πρόσβαση στις 31 Μαΐου 2023)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673



Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Resilience

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Resilience Film Club

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 2,5 ώρες

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Μπορεί να γίνει ατομικά, αλλά και ομαδικά (χωρίς όρια)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Προβολέας, τηλεόραση ή υπολογιστής για να παρακολουθήσετε τη ταινία

Χαρτί και στυλό για να κρατάτε σημειώσεις

Ταινία

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

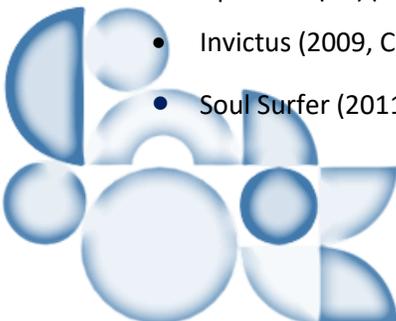
- Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη σημασία και τις διαφορετικές μορφές ανθεκτικότητας
- Έμπνευση για αλλαγή προοπτικών
- Προώθηση συνδέσεων μεταξύ των εργαζομένων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν από παραδείγματα και βασίζονται σε πρότυπα. Μέσω της κινηματογραφικής λέσχης θα θέλαμε να ενισχύσουμε την άτυπη μάθηση, ενσωματωμένη στην ψυχαγωγία.

Επιλέξτε μια ταινία από την παρακάτω λίστα:

- Peaceful Warrior (2007, Victor Salva)
- Η ζωή είναι όμορφη (1999, Roberto Benigni)
- Πρωταθλητές (2018, Javier Fesser)
- Invictus (2009, Clint Eastwood)
- Soul Surfer (2011, Sean McNamara)

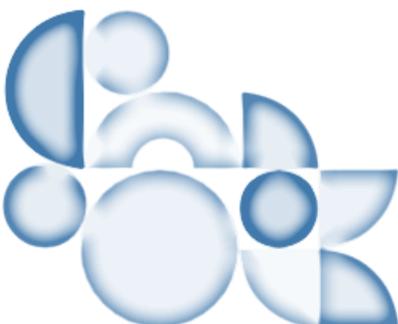


Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA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

- Self-Made: Inspired by the Life of Madam CJ Walker (2020, Netflix)
- Το κυνήγι της ευτυχίας (2006, Gabriele Muccino)

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

- Οι μέντορες θα πρέπει να προετοιμαστούν με εναρκτήριοιες ερωτήσεις για το μέρος της ομαδικής συζήτησης.
 - Ποιο ήταν το κύριο μήνυμα αυτής της ταινίας για εσάς;
 - Ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αποκαλύψεις σας ενέπνευσε;
 - Τι πιστεύεις ότι έκανε τον βασικό ηθοποιό ικανό για τέτοια ανθεκτικότητα;
 - Πώς επωφελήθηκε ο κύριος ηθοποιός από την ανθεκτικότητα;
 - Πώς ωφελήθηκαν οι άλλοι από την ανθεκτικότητά του/της;
- Οι μέντορες θα πρέπει να δίνουν προσοχή σε νομικά ζητήματα (χρησιμοποιήστε επίσημους τρόπους προβολής των ταινιών)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Τίτλος έργου: Επαγγελματική βοήθεια νέων εργαζομένων που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις στην εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-HU01-KA220-000086673

PROUD

Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 Ανθεκτικότητα

ΚΟΥΙΖ

Q1. Σε ποιο βαθμό οι συνθήκες καθορίζουν το επίπεδο της ευτυχίας ενός ανθρώπου;

- a. 10%
- b. 40%
- c. 50%
- d. 100%

E2. Ποια από τα παρακάτω θεωρούνται παράγοντες ανθεκτικότητας, σύμφωνα με τους επιστήμονες;

- a. Πνευματικότητα, ουσιαστικές σχέσεις
- b. Αισιοδοξία, αυτογνωσία
- c. Mindfulness και νοητικό τζούντο
- d. **Όλα τα παραπάνω**

E3. Τι ισχύει για την αισιοδοξία;

- a. Μπορούμε να μάθουμε
- b. Βελτιώνει την παραγωγικότητα στην εργασία και μειώνει τη παραίτηση
- c. Βοηθά στον εντοπισμό του πού να επικεντρωθούν οι προσπάθειες σε περιόδους αντιξοότητας
- d. **Όλα τα παραπάνω**

Q4. Τι σημαίνει η ιαπωνική λέξη Ikigai;

- a. Πράγματα στα οποία είμαστε καλοί και μας αρέσει να κάνουμε
- b. Επιτεύγματα και ανάπτυξη που επιτυγχάνουμε με ανθεκτικότητα
- c. **Η προσωπική διασταύρωση του τι είμαστε καλοί, τι χρειάζεται ο κόσμος, για τι μπορούμε να πληρωνόμαστε και τι μας αρέσει να κάνουμε**
- d. Πράγματα για τα οποία μπορούμε να πληρωθούμε και που χρειάζεται και ο κόσμος



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.

Q5. Σε τι χρησιμεύει η ανθεκτικότητα;

- a. Στο να αναπηδήσουμε από τις αντιξοότητες
- b. Στο να μάθουμε από τις δυσκολίες
- c. Στη διατήρηση της ευημερίας
- d. Όλοι οι παραπάνω σκοποί

E6. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένας παράγοντας ανθεκτικότητας με προγνωστική αξία για υψηλότερες επιδόσεις πωλήσεων, σύμφωνα με την έρευνα του Martin Seligman για τους ασφαλιστικούς πράκτορες;

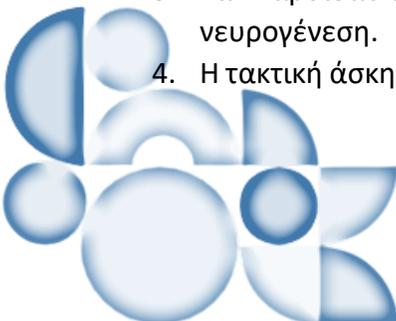
- a. Νοημοσύνη
- b. Ενσυνειδητότητα
- c. Αισιοδοξία
- d. Σωματική δραστηριότητα

E7. Τι είναι ΛΑΘΟΣ σχετικά με τον εσωτερικό έλεγχο θέσεων;

1. Μπορώ να αποδώσω τα αποτελέσματα των γεγονότων στις δικές μου ικανότητες.
2. «Ό,τι μου συμβαίνει δεν εξαρτάται από εμένα» είναι το σύνθημά του.
3. Αναζητώ ενεργά τις κατάλληλες λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις και τις εφαρμόζω αποτελεσματικά.
4. «Έχω τον έλεγχο της ζωής μου» είναι το σύνθημά του.

E8. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι ΛΑΘΟΣ;

1. Η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων μπορεί να τονώσει τη νευρογένεση.
2. Μια διατροφή πλούσια σε οξέα Ωμέγα3, για παράδειγμα η κατανάλωση σολομού, μπορεί να ενισχύσει τη δημιουργία νέων κυττάρων στον εγκέφαλο.
3. Τα καρδιαθλήματα μπορούν να βελτιώσουν τη μαθησιακή ικανότητα και τη νευρογένεση.
4. Η τακτική άσκηση των ασκήσεων ευγνωμοσύνης μπορεί να ανακουφίσει την κατάθλιψη.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και 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.