

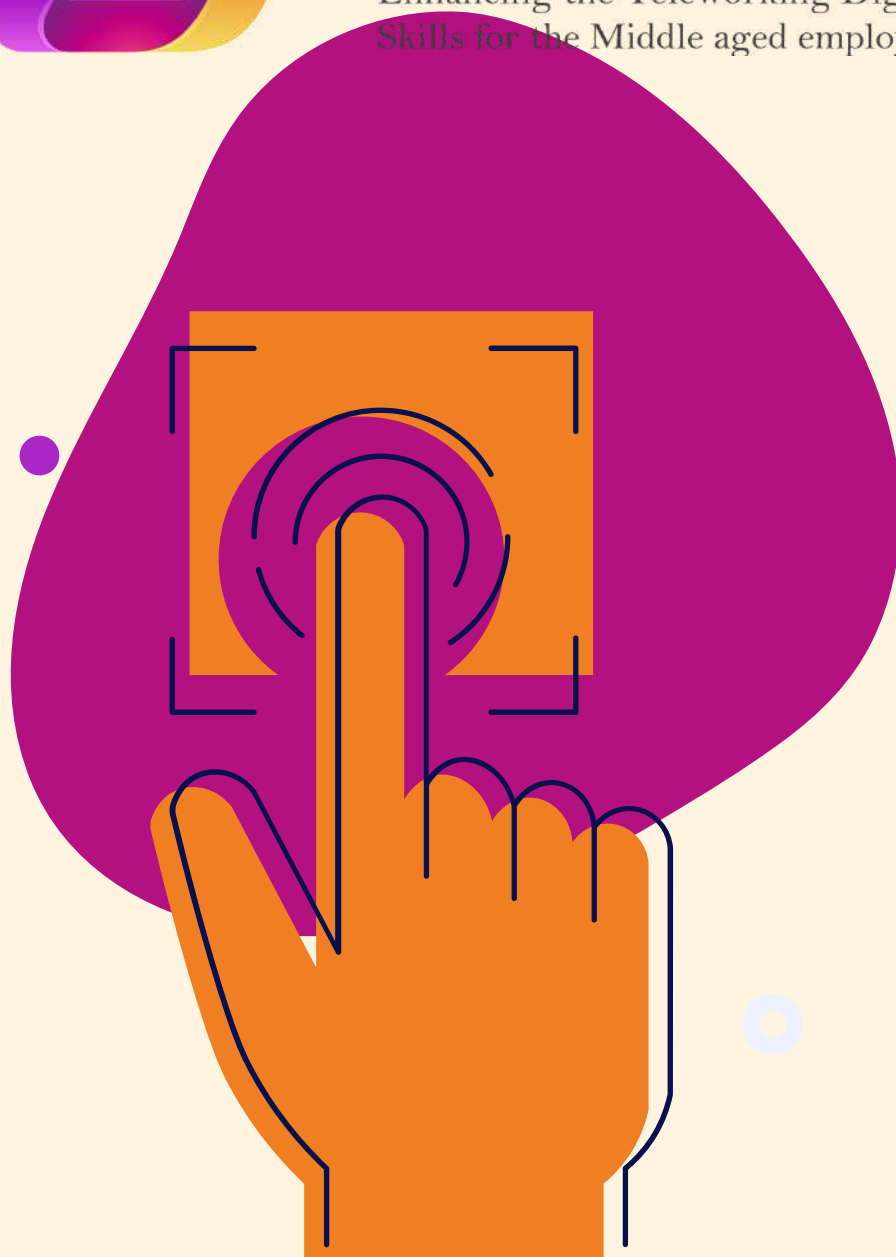
Οδηγός How to stay g**OLD**:

Ψηφιακές ήπιες δεξιότητες για την ισορροπία εργασίας-ζωής



Tele**Grow**

Enhancing the Teleworking Digital Skills for the Middle aged employees

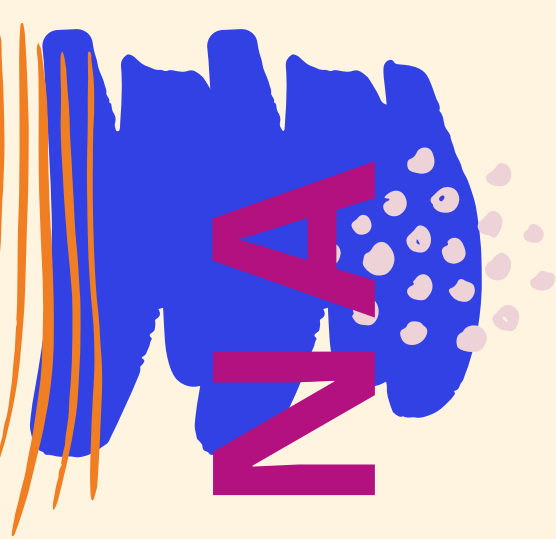


Ένας οδηγός για την ενδυνάμωση των εκπαιδευομένων στην ΕΕΚ και τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

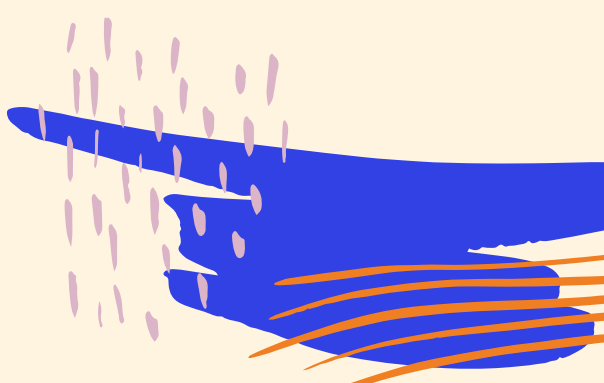


Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 3 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ
 - 4 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ
 - 5 ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
 - 6 ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
 - 22 ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
 - 37 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ
 - 52 ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
 - 67 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ
 - 80 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
 - 82 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
- 

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

ΓΙΑΤΙ Ο ΟΔΗΓΟΣ!

Ο εκπαιδευτικός οδηγός How to Stay gOLD είναι ένα ψηφιακό εργαλείο κατάρτισης για την **ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής** και ένα εκπαιδευτικό εργαλείο βασισμένο σε ενότητες με οριζόντιες κοινωνικές δεξιότητες που εφαρμόζονται σε περιβάλλοντα τηλεργασίας και εστιάζουν στη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Η τρέχουσα κατάσταση του COVID-19 ανέδειξε την άμεση ανάγκη διατήρησης της ισορροπίας μεταξύ υγείας και οικονομίας. Ως εκ τούτου, το έργο TeleGrow στοχεύει στην παροχή ενός χρήσιμου εκπαιδευτικού εργαλείου που θα βοηθήσει τους εργαζόμενους άνω των 50 ετών να αναπτύξουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες και να προσαρμοστούν αποτελεσματικά στη νέα πραγματικότητα της τηλεργασίας, αυξάνοντας την ικανοποίηση των εργαζομένων και, κατά συνέπεια, την αποδοτικότητα τους μέσω της καλύτερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

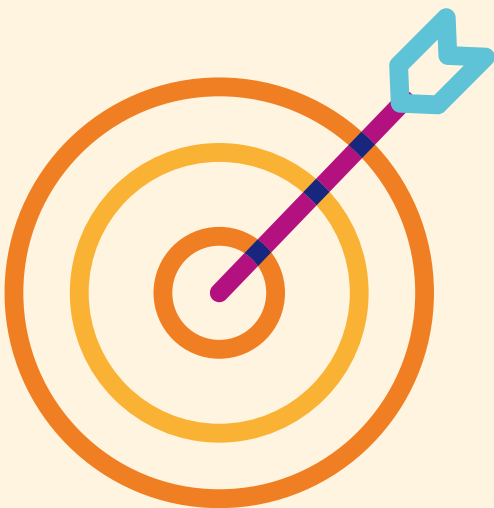
Από την ανάλυση των αναγκών των εργαζομένων και των εκπαιδευτών άνω των 50 ετών, εντοπίσαμε μια έντονη ανησυχία σχετικά με την ικανότητά τους να προσαρμοστούν στην ψηφιακή εργασία, η οποία συχνά συνδέεται με τη δυσκολία διασύνδεσης με τις νέες τεχνολογίες και την προσαρμογή σε ένα νέο μοντέλο εργασίας. Το έργο, επομένως, ανέλυσε τις ανάγκες, ανταποκρίνεται σε αυτές τις ανάγκες, με στόχο την παροχή χρήσιμων εργαλείων για τους εργαζόμενους.



ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Ανταποκρινόμενοι στην ανάγκη των εργαζομένων να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που σχετίζονται με την ψηφιακή εργασία, γεννήθηκε ο οδηγός How to Stay gOLD.

Ο πρακτικός οδηγός How to stay Gold για ενδυνάμωση είναι ένας χρήσιμος οδηγός με συμβουλές, μεθόδους και παραδείγματα/καλές πρακτικές για το πώς οι εκπαιδευόμενοι στην ΕΕΚ και κυρίως οι εργοδότες ηλικίας 50+ θα διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ των εξαιρετικά απαιτητικών και αγχωτικών συνθηκών εργασίας και της προσωπικής τους ζωής και των ευθυνών που τις συνοδεύουν. Ο οδηγός εκπαιδεύει και ενισχύει ορισμένες κοινωνικές δεξιότητες ζωτικής σημασίας για τους εργαζόμενους που καλούνται να αντιμετωπίσουν ένα πραγματικά ανταγωνιστικό "έδαφος" απασχολησιμότητας, ενώ παρέχει επίσης πολύ πρακτικές και εφαρμόσιμες συμβουλές για την ενίσχυση του εσωτερικού, προσωπικού τους κόσμου.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

ΤΟ ΕΡΓΟ TELEGROW

Το έργο TeleGrow "Ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων τηλεργασίας για τους εργαζόμενους μέσης ηλικίας" ανήκει στον τομέα της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης του προγράμματος Erasmus + - Πρόσκληση 2020 Γύρος 1 ΚΑ2 - Συνεργασία για καινοτομία και ανταλλαγή ορθών πρακτικών. Πρόκειται για ένα καινοτόμο έργο που αφορά τη χρήση της τηλεργασίας στον πληθυσμό 50+, λαμβάνοντας υπόψη τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα στη ζωή τους.

Το έργο ξεκίνησε στις 2021-03-01 και η διάρκειά του είναι 24 μήνες.

Το έργο TeleGrow στοχεύει στην παροχή ενός χρήσιμου εκπαιδευτικού εργαλείου που θα βοηθήσει τους εργαζόμενους άνω των 50 ετών να αναπτύξουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες και να προσαρμοστούν αποτελεσματικά στη νέα πραγματικότητα της τηλεργασίας. Το έργο θα επικεντρωθεί στην παροχή σχετικών δεξιοτήτων ΕΕΚ σε δύο ομάδες:

- Οι εκπαιδευτές ΕΕΚ θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τις δυνατότητες ψηφιακής κατάρτισης που θα είναι αναπόφευκτες για τα μοντέλα κατάρτισης του αύριο. Οι Εκπαιδευτές ΕΕΚ του έργου TeleGrow θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν νέα μαθήματα κατάρτισης με ψηφιακό επίκεντρο και πρακτικές εργασίες που θα απαντούν καλύτερα στις σημερινές οικονομικές και κοινωνικές και εκπαιδευτικές προκλήσεις.

- Οι εκπαιδευόμενοι της ΕΕΚ στην ηλικιακή ομάδα 50+, θα ενθαρρυνθούν σε συνθήκες τηλεργασίας και θα εξοπλιστούν με τις απαραίτητες σκληρές και ήπιες δεξιότητες ώστε να εμπλακούν όσο το δυνατόν βαθύτερα σε αυτόν τον ψηφιακό μετασχηματισμό. Επιπλέον, θα μάθουν νέες ικανότητες χάρη σε μια ψηφιακή και βασισμένη στην εργασία εμπειρία.



ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ



- FLORIDA CENTRE DE FORMACIÓ, COOP. V, **Ισπανία**
- STOWARZYSZENIE CENTRUM WSPIERANIA EDUKACJI I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI, **Πολωνία**
- ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ & ΣΙΑ ΕΕ, **Ελλάδα**
- E-SENIORS: INITIATION DES SENIORS AUX NTIC ASSOCIATION, **Γαλλία**
- EURO-NET, **Ιταλία**
- MARKEUT SKILLS SOCIEDAD LIMITADA, **Ισπανία**



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

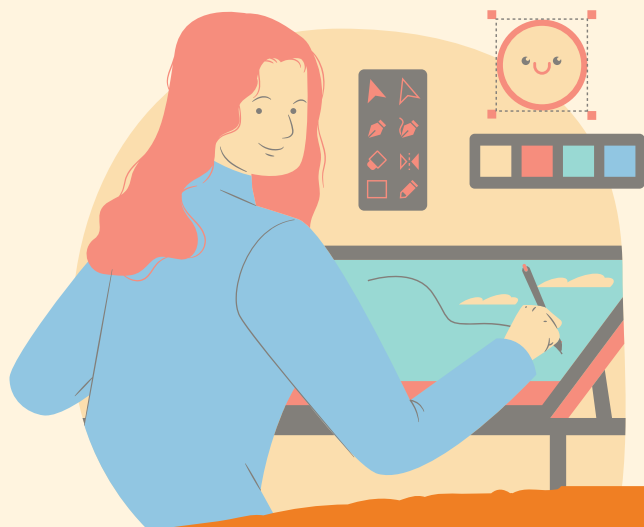
Ο οδηγός χωρίζεται σε 5 κεφάλαια, καθένα από τα οποία σχετίζεται με μια ήπια δεξιότητα. Κάθε κεφάλαιο είναι δομημένο ακολουθώντας τη λογική ενός μαθησιακού μονοπατιού, έτσι ώστε ο οδηγός να στοχεύει στην ενίσχυση της απόκτησης των κυριότερων ακόλουθων κοινωνικών δεξιοτήτων:

- **Ψηφιακή επίλυση προβλημάτων:** πώς να αντιμετωπίζετε θέματα που απαιτούν ισχυρές δεξιότητες επίλυσης ψηφιακών προβλημάτων με στόχο να να προωθήσει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων, όπως δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων, κριτική σκέψη και αυτοκατευθυνόμενη μάθηση. Ο κύριος στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των ΤΠΕ 50+ ικανοτήτων
- **Ευελιξία και Προσαρμοστικότητα:** να είστε σε θέση να κάνετε αλλαγές γρήγορα και να προσαρμόζεστε σε νέες προτάσεις εργασίας ή νέες ιδέες. Για το παράδειγμα, η ευέλικτη εργασία αναφέρεται στις διευθετήσεις που γίνονται μεταξύ εργοδότη και εργαζομένου για να επιτρέπουν ευέλικτες ώρες εργασίας. Ωστόσο, το να προσφέρετε ευέλικτη εργασία σημαίνει επίσης ότι μπορείτε να φιλοξενήσετε άτομα με διαφορετικές ανάγκες πρόσβασης, και οι οποίοι μπορεί να προτιμούν την εξ αποστάσεως εργασία ή να έχουν υποχρεώσεις φροντίδας παιδιών.
- **Διαχείριση του εαυτού και του άγχους:** πώς να εστιάσετε στην προσωπική σας ευθύνη στον τομέα της οργάνωσης, τον καθορισμό στόχων, τη διαχείριση του χρόνου, την αυτοπαρακίνηση κ.λπ. Αφορούν την ικανότητα διαχείρισης της ροής εργασίας ή/και του εργασιακού περιβάλλοντος με ακριβή, οργανωμένο και δυναμικό τρόπο, δίνοντας προτάσεις για την καλύτερη διαχείριση της επαγγελματικής ζωής.
- **Έλεγχος συναισθημάτων, σωματική και ψυχική ευεξία:** πώς να γίνετε κυρίαρχοι των συναισθημάτων σας και πώς να επιβαρύνετε τη συναισθηματική σας υγεία και τις διαπροσωπικές σας σχέσεις όταν αρχίζουν να ξεφεύγουν από τον έλεγχο. Πώς να παραμείνετε σωματικά και ψυχικά υγιείς και να καταπολεμήσετε συναισθήματα όπως η μοναξιά, η ευερεθιστότητα, η ανησυχία και η ενοχή, καθώς και τα συμπτώματα σωματικής υγείας (αρθρώσεις και μυϊκοί πόνοι που προέρχονται από την αδράνεια ή την ακινησία)
- **Ενδυνάμωση εαυτού και Ικανότητα Εκμάθησης:** πώς να αναγνωρίζετε τις επιλογές σας, αναλαμβάνοντας την ευθύνη και ζώντας θετικά. Σε γενικό επίπεδο, μπορούμε να πούμε ότι πρόκειται για μια διαδικασία που οδηγεί στην αύξηση των δυνατοτήτων και των πόρων ενός ατόμου, ώστε να νιώθει κανείς την αίσθηση του ελέγχου των αποφάσεων και των καταστάσεων. Έτσι μπορείτε να κατανοήσετε πώς η πανδημία ενισχύει τις ικανότητές σας προς αυτήν την κατεύθυνση.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

Κάθε κεφάλαιο χωρίζεται σε 7 ενότητες που θα σας καθοδηγήσουν στην εκμάθηση και τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων που εξετάζονται στον οδηγό.

- **Αυτοαξιολόγηση** (πριν από την έναρξη): απαντήστε σε μερικές ερωτήσεις που σας κάνουν να συνειδητοποιήσετε το επίπεδο της κατάκτησης των μαλακών δεξιοτήτων (softskills). Αυτή η προκαταρκτική αξιολόγηση θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς να προσεγγίσετε τη διαδικασία μάθησης.
- **Αναφορικά με τη δεξιότητα:** σε αυτή την ενότητα θα υπάρχει μια θεωρητική επεξήγηση της δεξιότητας, της έννοιας, των αρχών και της χρησιμότητας.
- **Προτάσεις και συμβουλές για ανάπτυξη:** σε αυτή την ενότητα υπάρχουν συμβουλές και κόλπα για την εφαρμογή των κοινωνικών δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή και για να διευκολυνθεί η διαδικασία απόκτησης και εξοικείωσης με αυτές.
- **Άσκηση:** η ενότητα περιλαμβάνει ασκήσεις για την εφαρμογή των όσων έχουν διδαχθεί στη θεωρία, ώστε να διευκολυνθεί η μετάβαση από γνώση στην ικανότητα.
- **Επίπεδο προόδου:** κάθε δεξιότητα μπορεί να απαιτεί περισσότερη ή λιγότερη προσπάθεια για την εφαρμογή της και ακόμη και τότε διαφορετικά επίπεδα κατάκτησης μπορεί να επιτευχθούν. Όσο μεγαλύτερη είναι η προσπάθεια, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα και η πρόοδος μπορεί να παρακολουθείται μέσω του πλαισίου εξέλιξης.
- **Αυτοαξιολόγηση** (μετά την ανάγνωση): Αφού διαβάσετε και εξασκηθείτε στις ασκήσεις και τις προτάσεις, πρέπει να αξιολογήσετε τη δική σας πορεία μάθησης. Αυτή η φάση είναι χρήσιμη για να κατανοήσετε τις δυσκολίες και τα εμπόδια και να εστιάσετε σε αυτά που απαιτούν περισσότερη προσπάθεια.
- **Μάθετε περισσότερα:** για να εμβαθύνετε τις δεξιότητες, να βελτιώσετε τις γνώσεις, θα αναφερθούν επιπρόσθετοι πόροι.



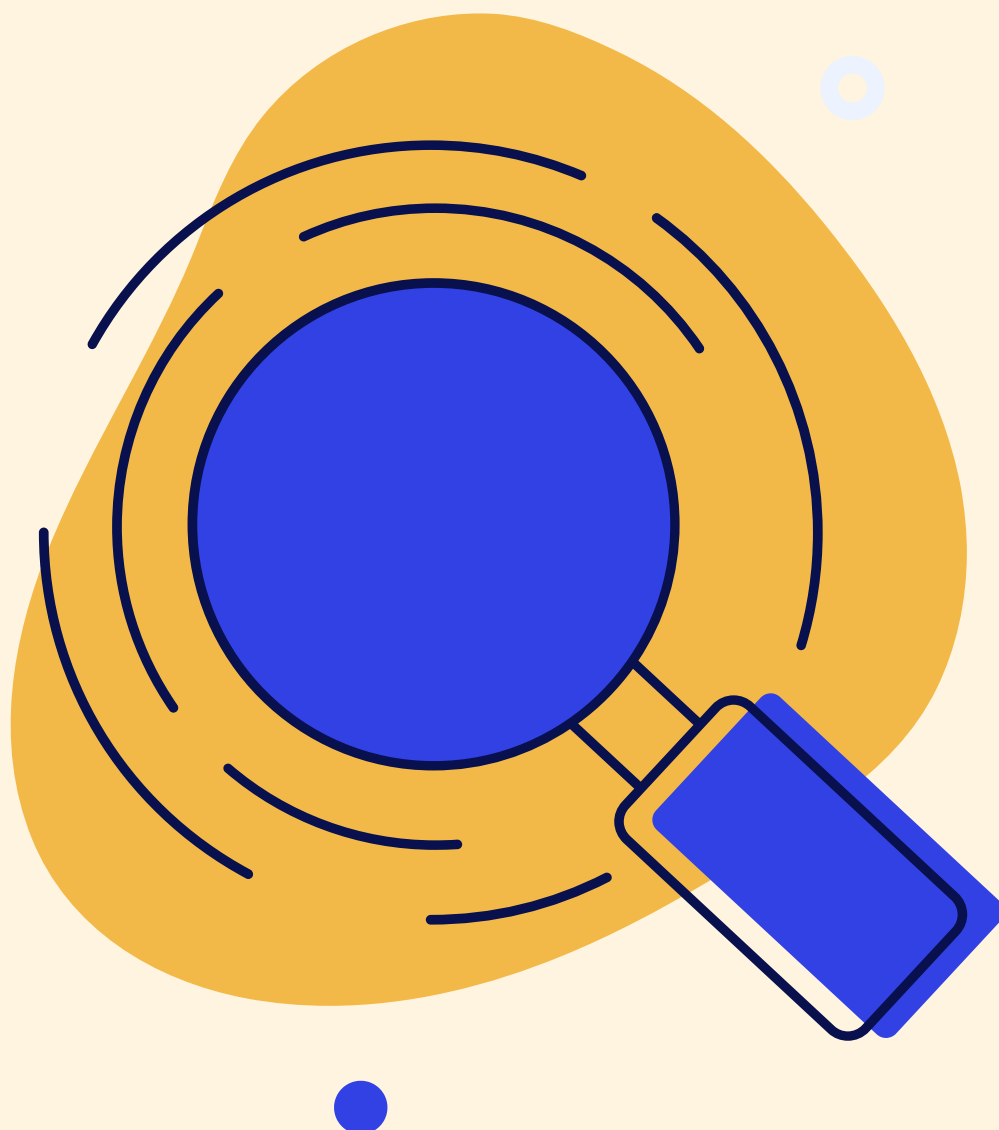
ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ HONDA





Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ HONDA: ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΛΥΝΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ!

Αναρωτηθήκατε ποτέ πώς συμβαίνει να εισέρχονται σε νέες αγορές μεγάλες μάρκες όπως η Honda Motors; Πώς εντάχθηκε η Honda στην αγορά των ΗΠΑ;

Υπήρχαν πολλά προβλήματα στην πορεία:

- Η αγορά των ΗΠΑ κυριαρχούνταν από άλλες εταιρείες/ μάρκες (η Harley Davidson είναι μόνο ένα παράδειγμα),
- Οι Αμερικανοί δεν ήταν εξοικειωμένοι με τις ιαπωνικές μάρκες εκείνη την εποχή, έτσι οι πιθανοί πελάτες ήταν αρκετά καχύποπτοι.
- Η αγορά ήταν νέα για την ιαπωνική μάρκα.
- Τα πρώτα προϊόντα στην αμερικανική αγορά που εισήχθησαν από τη Honda (μοτοσικλές) θεωρήθηκαν πολύ μικρά και πολύ αδύναμα.
- Δεν υπήρχε σαφής στρατηγική στην αρχή.



Η λύση:

- Ο Kihachiro Kawashima (πρόεδρος του υποκαταστήματος της εταιρείας στις ΗΠΑ) και ο βοηθός του στάλθηκαν στις ΗΠΑ για να αναλύσουν/παρακολουθήσουν την αγορά.
- Τα πρώτα προϊόντα στην αγορά των ΗΠΑ που εισήγαγε η Honda (μοτοσικλές) κέρδισαν την προσοχή των τοπικών κοινωνιών
- Δημιουργία μιας νέας αξίας για τον πελάτη - οι μοτοσικλές άρχισαν να προσελκύουν νέους ανθρώπους που δεν ήταν λάτρεις της "κουλτούρας των μαύρων δερμάτινων μπουφάν" και που δεν ήθελαν να θεωρηθούν "παρείσακτοι" (δεδομένου ότι αυτή ήταν η κοινή ιδέα/σύνδεση τότε)
- Η προφανής αδυναμία των νέων ιαπωνικών προϊόντων έγινε ένα τεράστιο πλεονέκτημα και κέρδισε πελάτες
- Οι διευθυντές ήταν ταπεινοί και επανεξέτασαν τη στρατηγική τους.



Συμπέρασμα: Μπορείτε να αντιμετωπίσετε πολλά προβλήματα στην πορεία της καριέρας σας. Το σημαντικό είναι να βρείτε τη λύση σε αυτά. Το παράδειγμα της Honda αποδεικνύει ότι ακόμη και ένα τεράστιο πρόβλημα μπορεί να επαναπροσδιοριστεί και να γίνει το μεγαλύτερο πλεονέκτημα.



ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Τις έχετε εκπαιδεύσει ποτέ στο παρελθόν; Έχετε σημειώσει κάποια πρόοδο;



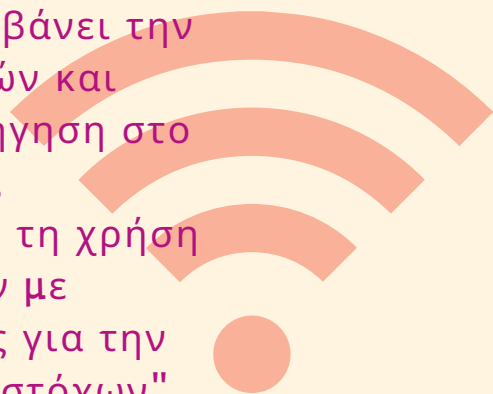
ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ – ΟΡΙΣΜΟΣ

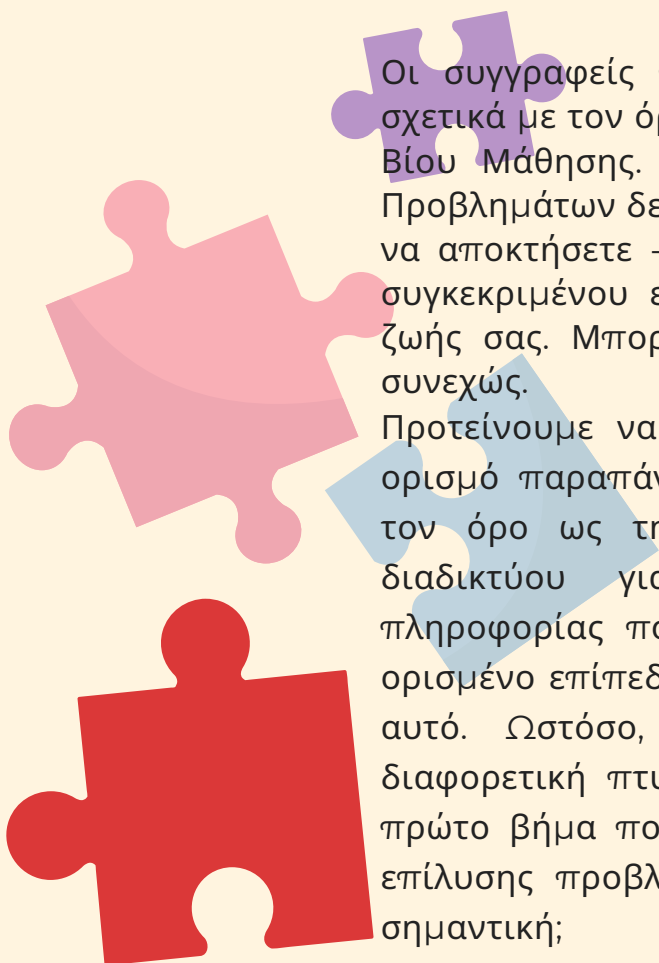
Για να κατανοήσουμε τη δεξιότητα πρέπει πρώτα να προσδιορίσουμε τον ίδιο τον όρο. Τι είναι λοιπόν η ψηφιακή επίλυση προβλημάτων; Στο έργο του Portland State University (που δημιουργήθηκε από πολλούς συγγραφείς) μπορούμε να βρούμε έναν προτεινόμενο ορισμό:

"Η ψηφιακή επίλυση προβλημάτων περιλαμβάνει την ευέλικτη χρήση δεξιοτήτων, στρατηγικών και νοοτροπιών" που απαιτούνται για την πλοήγηση στο διαδίκτυο σε καθημερινά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένης της βιβλιοθήκης, και τη χρήση νέων πηγών, εργαλείων και διεπαφών με αποτελεσματικούς και ευέλικτους τρόπους για την επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων".



Οι συγγραφείς προσθέτουν μια σημαντική πληροφορία σχετικά με τον όρο - ο ορισμός δίνεται στο πλαίσιο της Διαβίου Μάθησης. Αυτό σημαίνει ότι η Ψηφιακή Επίλυση Προβλημάτων δεν είναι μια δεξιότητα που μπορείτε απλώς να αποκτήσετε - είναι μάλλον μια διαδικασία απόκτησης συγκεκριμένου επιπέδου γνώσεων κατά τη διάρκεια της ζωής σας. Μπορείτε να αναπτύσσετε αυτή τη δεξιότητα συνεχώς.

Προτείνουμε να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά στον ορισμό παραπάνω. Θα μπορούσε κανείς να παραφράσει τον όρο ως τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και του διαδικτύου για την εύρεση μιας συγκεκριμένης πληροφορίας που χρειαζόμαστε. Θα χρειαζόμασταν ένα ορισμένο επίπεδο ψηφιακής γνώσης για να να το κάνουμε αυτό. Ωστόσο, ας ξεκινήσουμε εστιάζοντας σε μια διαφορετική πτυχή της, κυρίως στη λέξη νοοτροπία. Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνουμε είναι η νοοτροπία επίλυσης προβλημάτων. Αλλά τι είναι αυτό; Γιατί είναι σημαντική;



Νοοτροπία Επίλυσης Προβλημάτων

Το να έχετε μια νοοτροπία επίλυσης προβλημάτων σημαίνει ότι μπορείτε να επιλύετε προβλήματα: είστε σε θέση να εντοπίζετε το πρόβλημα προκειμένου να βρείτε μια λύση. Είναι αδιαμφισβήτητο να δηλώσουμε ότι οι εργαζόμενοι που είναι Επιλυτές Προβλημάτων (Problem Solvers) είναι ιδιαίτερα πολύτιμοι για τις εταιρείες. Μην ανησυχείτε - αυτό δεν σημαίνει ότι αυτή η στάση είναι πάντα κατά κάποιον τρόπο φυσική ή ότι είτε γεννιέστε με αυτήν είτε όχι. Πρόκειται για μια δεξιότητα που πρέπει να εξασκείτε κατά τη διάρκεια της ζωής σας.

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ορισμένους τρόπους και συμβουλές που συγκεντρώσαμε προκειμένου να σας βοηθήσουμε να αναπτύξετε μια νοοτροπία επίλυσης προβλημάτων.

1. Προσπαθήστε να δεχτείτε ένα πρόβλημα και να επικεντρωθείτε στη λύση

Η ίδια η λέξη "πρόβλημα" έχει αρνητικές συνάφειες. Έτσι, ο εγκέφαλός μας μπορεί να αρχίσει να "εστιάζει" περισσότερο στο πρόβλημα και να καταπιέζει το μυαλό να βρει μια λύση" (iED Team, 2020). Μια συμβουλή για εσάς θα ήταν να συνειδητοποιήσετε ότι τα προβλήματα είναι μέρος της καθημερινότητάς μας και έτσι θα τα συναντήσετε και στο εργασιακό περιβάλλον - μπορεί να είναι ένας δύσκολος πελάτης, η γνώμη ενός δυσαρεστημένου πελάτη στη σελίδα της εταιρείας στο Facebook ή τα δεδομένα που λείπουν για την ετήσια έκθεσή σας. Όποιο κι αν είναι το πρόβλημα, δεν πρέπει να είστε αναστατωμένοι για κάτι που δεν μπορεί να αλλάξει αλλά να σκέφτεστε πιθανές λύσεις μιας δεδομένης δύσκολης - κατάστασης. Η προσαρμογή μιας προσέγγισης εστιασμένης στη λύση είναι το βασικό στοιχείο.

2. Προσπαθήστε να βρείτε πολλές λύσεις

Μόλις εντοπίσετε ένα πρόβλημα και επικεντρωθείτε στην επίλυση του ζητήματος, είναι καιρός να δημιουργήσετε ιδέες για το τι μπορεί να γίνει για την επίλυση του. Σας προτείνουμε να συλλέξετε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες. Μπορείτε να σκεφτείτε τα πιθανά σενάρια μεμονωμένα, αλλά θα σας προτείναμε να εμπλέξετε και τους συναδέλφους σας, ακόμη και ολόκληρη την ομάδα. Θα σας συνιστούσαμε να χρησιμοποιήσετε δύο τεχνικές: τον καταγιισμό ιδεών και τη χαρτογράφηση του νου (μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις τεχνικές στις επόμενες ενότητες στο "πρόσθετο υλικό"). Το να καταλήξετε σε πολλές πιθανές λύσεις ενός προβλήματος θα σας βοηθήσει να οραματιστείτε τη λύση, να συζητήσετε τα υπέρ και τα κατά και τελικά να λάβετε μια πιο τεκμηριωμένη -καλύτερη- απόφαση.



Νοοτροπία Επίλυσης Προβλημάτων

3. Μην φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις

Αναλύστε τη βασική αιτία ενός συγκεκριμένου ζητήματος - κάντε την έρευνά σας και κάντε ερωτήσεις. Υπάρχει μια κρίσιμη και σίγουρα υποχρεωτική ερώτηση με την οποία θα πρέπει να ξεκινήσετε: "Γιατί;". Συνιστούμε μάλιστα να κάνετε αυτή την ερώτηση περισσότερες από μία φορές, προκειμένου να βρείτε τον πυρήνα ενός επαναλαμβανόμενου προβλήματος.

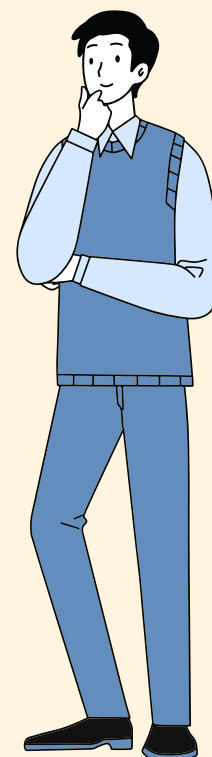
4. Βρείτε μια νέα προοπτική

Μερικές φορές, όταν υπάρχει ένα πρόβλημα, είναι καλή ιδέα να το δούμε από μια ορισμένη απόσταση, προκειμένου να βρούμε μια νέα προοπτική. Με αυτόν τον τρόπο ένα πρόβλημα μπορεί να μετατραπεί σε ευκαιρία για ανάπτυξη. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα νέο πλαίσιο.

Η συμβουλή μας: θυμηθείτε να μιλήσετε με τους συναδέλφους σας - μπορεί να δουν ορισμένες πτυχές (προοπτικές) που εσείς δεν έχετε εντοπίσει.

5. Εφαρμόστε τη λύση σας

Αφού συγκεντρώσετε ιδέες για μια πιθανή λύση σε ένα πρόβλημα, είναι καιρός να επιλέξετε την καλύτερη και να την εφαρμόσετε. Θυμηθείτε να θέσετε στόχους που θα είναι μετρήσιμοι και εφικτοί. Θυμηθείτε να κάνετε συνεχώς ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε το στάδιο της υλοποίησης. Για παράδειγμα: "αν το πρόβλημα ήταν η υπέρβαση των προϋπολογισμών για γενικά έξοδα, μετρήστε και παρακολουθήστε αν η νέα λύση κατάφερε να τα μειώσει" (iED). Αν όχι - οφείλετε να επανεξετάσετε τη λύση σας και ενδεχομένως να την τροποποιήσετε ή να επινοήσετε μια νέα λύση.



Ψηφιακή επίλυση προβλημάτων - μπορεί η τεχνολογία να λύσει προβλήματα;

Είδαμε ορισμένα παραδείγματα που αποσκοπούν στην απόδειξη της σημασίας των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων στην εργασία. Η γνώση ορισμένων τρόπων και τεχνικών για το πώς να λύσουμε ένα πρόβλημα είναι το πρώτο βήμα για την πραγματική δράση. Τα υπόλοιπα είναι η πρακτική σας και πολύ συχνά τα σενάρια της πραγματικής ζωής μας αναγκάζουν να δοκιμάσουμε νέες λύσεις προκειμένου να επιτύχουμε κάτι (κάτι νέο, καλύτερο, καινοτόμο) - νέες λύσεις που αλλάζουν την καθημερινή μας ζωή.

Ωστόσο, σε αυτή την ενότητα θέλουμε να σας δείξουμε πώς να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία για την επίλυση προβλημάτων.

Υπάρχει ένα ενδιαφέρον άρθρο από την Jess Amy Dixon που δημοσιεύτηκε τον Ιούλιο του 2019 με τίτλο "4 τρόποι για να λύσετε οποιοδήποτε πρόβλημα χρησιμοποιώντας ψηφιακές δεξιότητες". Θα μπορούσε κανείς να διαφωνήσει με τον ίδιο τον τίτλο - τι εννοεί η συγγραφέας με το να λύνει "οποιοδήποτε" πρόβλημα; Μήπως εννοεί ότι το διαδίκτυο θα βρει μια λύση για μένα; Υπάρχει ένα ψηφιακό εργαλείο που θα εξαφανίσει όλα μου τα προβλήματα; Λοιπόν, η απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις είναι πιθανότατα: "Όχι". Το Διαδίκτυο δεν θα αλλάξει τον κόσμο για εμάς, δεν θα μας δώσει ένα έτοιμη λύση. ΑΛΛΑ μπορεί σίγουρα να βοηθήσει να την βρούμε! Ας δούμε πώς μπορούμε να επωφεληθούμε από την τεχνολογία ώστε να μας προσφέρει κάποιες λύσεις.



Ψηφιακή επίλυση προβλημάτων - μπορεί η τεχνολογία να λύσει τα προβλήματά μου;

Ζούμε σε μια περίεργη εποχή - "Αν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο ή ένα smartphone, έχετε τον κόσμο στα χέρια σας". (Dixon, 2019). Ποιο είναι το νόημα αυτής της αλλαγής;

Η δύναμη του Διαδικτύου

Η Dixon επισημαίνει στο άρθρο της ότι "σχεδόν κάθε πληροφορία που θα μπορούσατε ποτέ να χρειαστείτε είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο, αν ξέρετε πού να ψάξετε". Το Διαδίκτυο είναι μια τεράστια βάση δεδομένων - μπορείτε να βρείτε εκεί όλα τα είδη των πληροφοριών που χρειάζεστε. Η βάση δεδομένων φαίνεται ατελείωτη - μεγαλώνει συνεχώς και δεν έχει όρια. Κάθε φορά που έχετε ένα πρόβλημα στη δουλειά σας - ας πούμε ότι χρειάζεστε κάποια δεδομένα ή πληροφορίες - είστε ευπρόσδεκτοι να αναζητήσετε δεδομένα στο διαδίκτυο. Το μόνο που χρειάζεστε είναι μια μηχανή αναζήτησης. Υπάρχουν αρκετές από αυτές, αλλά οι δύο δημοφιλείς που συνιστούμε είναι η Google και η DuckDuckGo. Το μόνο που χρειάζεστε για να κάνετε είναι να εκκινήσετε τη μηχανή αναζήτησης στη συσκευή σας (φορητό υπολογιστή, PC, smartphone) και να αρχίσετε να πληκτρολογείτε. Μπορείτε να πληκτρολογήσετε μεμονωμένες λέξεις ή ολόκληρες προτάσεις και μπορείτε να τροποποιήσετε το ερώτημά σας όσες φορές θέλετε μέχρι να βρείτε τις σωστές πληροφορίες: "Μη σας ανησυχεί το να πληκτρολογήσετε πλήρεις προτάσεις ή να χρησιμοποιήσετε τέλεια γραμματική - οι μηχανές αναζήτησης είναι έξυπνες και θα βγάλουν τις πιο σημαντικές λέξεις από τον όρο αναζήτησής σας".



Ψηφιακή επίλυση προβλημάτων - μπορεί η τεχνολογία να λύσει τα προβλήματά μου;

Βρείτε Ειδικούς στο Διαδίκτυο

Θέλετε να μιλήσετε σε ανθρώπους για τα προβλήματά σας; Μήπως αναζητάτε συχνά τη συμβουλή ενός ειδικού; Κανένα πρόβλημα - είναι όλα online! Μπορείτε να βρείτε ειδικούς στο Διαδίκτυο, να επικοινωνήσετε μαζί τους για να κλείσετε ένα ραντεβού ή ακόμη και να τους καλέσετε χρησιμοποιώντας μία διαδικτυακή πλατφόρμα επικοινωνίας όπως το Skype ή το Zoom. Η επιλογή είναι δική σας. Στο Διαδίκτυο μπορείτε επίσης να βρείτε καταλόγους ειδικών με απόψεις από τους πελάτες τους. Αυτό θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε με το κατάλληλο άτομο για να λάβετε επαγγελματική συμβουλή. Επιπλέον, εκεί μπορείτε συχνά να βρείτε ακόμη και το εύρος των τιμών. Αυτό καθιστά το Διαδίκτυο ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο.

Πλαίσιο συνομιλίας (Chat box)

Μια άλλη ιδέα για το πώς το Διαδίκτυο μπορεί να μας βοηθήσει με καθημερινά προβλήματα είναι η ηλεκτρονική εξυπηρέτηση πελατών και οι συνομιλίες. Αξίζει να σημειωθεί ότι όλο και περισσότερες εταιρείες διαθέτουν το παράθυρο συνομιλίας στις ιστοσελίδες τους. Με αυτόν τον τρόπο κάνοντας κλικ σε αυτό μπορείτε να πληκτρολογήσετε και να κάνετε ερωτήσεις. Ο εκπρόσωπος μιας εταιρείας θα πληκτρολογήσει την απάντηση. Με αυτόν τον τρόπο "μπορείτε να μιλήσετε με έναν πραγματικό άνθρωπο, σε πραγματικό χρόνο, ο οποίος θα σας μιλήσει για το όποιο πρόβλημα έχετε".

Εκπαιδευτικά σεμινάρια (Tutorials)

Τα διαδικτυακά σεμινάρια είναι ένα άλλο ισχυρό εργαλείο στις μέρες μας. Έχει χαλάσει η συσκευή σας; Ή μήπως πρέπει να αλλάξετε λάστιχο επειδή δεν είδατε τα σπασμένα γυαλιά στο δρόμο; Λοιπόν, όποιο πρόβλημα κι αν έχετε, σίγουρα υπάρχει ένα tutorial που μπορείτε να δείτε. Μπορεί να είναι ένας ιστότοπος ή ένα ιστολόγιο όπου κάποιος περιγράφει το πρόβλημα και εξηγεί πώς να το λύσετε. Με αυτόν τον τρόπο το Διαδίκτυο μπορεί πράγματι μερικές φορές να σας προσφέρει μια έτοιμη λύση. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να βρείτε τις σωστές πληροφορίες.

Συμβουλή - τα διαδικτυακά tutorials δεν χρειάζεται να προετοιμάζονται από ειδικούς σε έναν συγκεκριμένο τομέα. Μπορεί να είναι οποιοσδήποτε, ίσως ο γείτονάς σας. Αυτό που έχει σημασία εδώ είναι το γεγονός ότι σας βοηθά να λύσετε ένα πρόβλημα.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1η: ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Εξασκηθείτε στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων - να θυμάστε ότι οι εταιρείες εκτιμούν τους υπαλλήλους που προσπαθούν να λύσουν ένα πρόβλημα μόνοι τους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για να κάνετε ερωτήσεις και να βρείτε απαντήσεις.



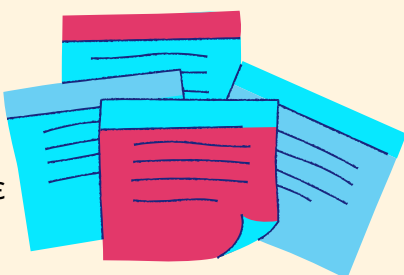
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2η: ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ

Όταν αναζητάτε δεδομένα στο διαδίκτυο, προσπαθήστε να είστε συγκεκριμένοι. Αντί να πληκτρολογείτε μια λέξη, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε συγκεκριμένα στοιχεία του ερωτήματός σας, π.χ. αντί για "ιδέες" προσπαθήστε να βάλετε ένα πιο συγκεκριμένο ερώτημα: "τεχνικές για τη δημιουργία ιδεών".



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3η: ΕΡΕΥΝΑ

Μη φοβάστε την έρευνα - ερευνήστε δεδομένα και βρείτε πολλές πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να βρείτε πολλές πιθανές λύσεις ενός προβλήματος.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4η: ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΨΕΥΔΕΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Ελέγξτε τις διαδικτυακές σας πηγές - προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε γνωστούς ιστότοπους (ιδίως ακαδημαϊκές ιστοσελίδες). Προσοχή στις ψευδείς ειδήσεις - μπορείτε να τις βρείτε και στο διαδίκτυο!



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: ΣΥΓΚΡΙΝΕΤΕ ΑΠΟΨΕΙΣ

"Να θυμάστε ότι δεν είναι όλες οι συμβουλές ίσες - διαβάστε πριν επιχειρήσετε να κάνετε κάτι με βάση αυτά που διαβάσατε στο διαδίκτυο. Πάρτε διάφορες γνώμες και ελέγξτε περισσότερες από μία πηγή πριν βουτήξετε!" (Dixon, 2019)



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 6η: ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΑΣ

"Αν μπορείτε να το λύσετε μόνοι σας online, τα πράγματα θα κινηθούν και πάλι πολύ πιο γρήγορα. Αν δεν μπορείτε, θα εντυπωσιάσετε το αφεντικό σας όταν δει ότι έχετε λάβει ενεργά μέτρα για να προσπαθήσετε να επιλύσετε το πρόβλημα μόνοι σας!



ΑΣΚΗΣΗ



ΕΝΙΣΧΥΣΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ

ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΟΥ ΣΧΕΔΙΑΖΕΙ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΕΙ ΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ (ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ). ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΤΟ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΑΥΤΟ, Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΣΑΣ ΘΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙ ΣΥΝΤΟΜΑ ΜΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ. ΕΝΩ Ο ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ ΣΑΣ ΜΙΛΑΕΙ ΙΣΠΑΝΙΚΑ ΔΕΝ ΘΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΝΕΟ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ. ΠΑΡΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΣΕΙΣ ΔΕΝ ΜΙΛΑΤΕ ΙΣΠΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΟΒΑΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΚΑΤΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΘΑ ΣΑΣ ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΙΤΕΡΟΥΣ ΚΑΙ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ).

Η ΑΝΑΘΕΣΗ ΣΑΣ:

- ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΣΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
- ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΥ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
(ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΩΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑ; ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΝΕΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ;)
- ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
- ΒΡΕΙΤΕ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΛΥΣΕΙΣ
- ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΣΑΣ ΑΠΟΦΑΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΕΥΧΘΗΚΕ

Ξέρω τι είναι η επίλυση προβλημάτων

Καταλαβαίνω γιατί είναι σημαντικό να λύνουμε προβλήματα

Καταλαβαίνω τι είναι η νοοτροπία επίλυσης προβλημάτων και γιατί είναι πολύτιμη

Μπορώ να εξηγήσω πώς το Διαδίκτυο μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση των προβλημάτων μου

Μπορώ να αναφέρω διαδικτυακές πηγές πληροφοριών

Μπορώ να συζητήσω συμβουλές που με βοηθούν να αναπτύξω νοοτροπία επίλυσης προβλημάτων

Μπορώ να δώσω παραδείγματα διαδικτυακών εργαλείων που με βοηθούν να λύσω προβλήματα

Είμαι σε θέση να δοκιμάσω διάφορα διαδικτυακά εργαλεία για να βρω πληροφορίες και να λύσω τα προβλήματά μου

Αντιλαμβάνομαι τη σημασία της νοοτροπίας επίλυσης προβλημάτων και μπορώ να αναλάβω δράση για να αναπτύξω δεξιότητες

Μπορώ να προσδιορίσω τη διαδικασία της ψηφιακής επίλυσης προβλημάτων από την άποψη μιας εμπειρίας εκμάθησης της ζωής

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Εφαρμόσατε τις συμβουλές και τις προτεινόμενες ασκήσεις; Κάνετε κάποια πρόοδο;

Ποιες βελτιώσεις έχετε παρατηρήσει στην επαγγελματική και την ιδιωτική σας ζωή;

Ποιο είναι το πράγμα που θεωρείτε πιο δύσκολο να κάνετε;

Ποιες συνήθειες και ενέργειες έχετε αλλάξει στην επαγγελματική σας ζωή;



Μάθετε περισσότερα

BIBLIA

ΤΙΤΛΟΣ

CLAYTON M. CHRISTENSEN

"THE INNOVATOR'S DILEMMA"

DR. JASON SELK AND TOM BARTOW

"SPRINT, HOW TO SOLVE BIG PROBLEMS AND TEST NEW IDEAS IN JUST FIVE DAYS"

MARIA KONNIKOVA

"MASTERMIND: HOW TO THINK LIKE SHERLOCK HOLMES"



ΤΙΤΛΟΣ

EXCELLENCE GATEWAY

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?](https://www.youtube.com/watch?v=MV5AO4C_E_E&t=9S)

[V=MV5AO4C_E_E&t=9S](https://www.youtube.com/watch?v=MV5AO4C_E_E&t=9S)

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ DERBY

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EC8ID4CKF_Y](https://www.youtube.com/watch?v=EC8ID4CKF_Y)

TEDX TALKS

A DIGITAL APPROACH TO INNOVATION AND PROBLEM SOLVING | ROSHEN MAGHHAN | TEDXUOSM - YOUTUBE

BINTEO

ΤΙΤΛΟΣ

LISA JO RUDY

[HTTPS://BUSINESS.TUTSPLUS.COM/ARTICLES/TOP-BRAINSTORMING-TECHNIQUES--CMS-27181](https://business.tutsplus.com/articles/top-brainstorming-techniques--cms-27181)

UNDERSTAND WHAT IS MIND MAPPING AND ITS USES

[HTTPS://WWW.MINDMAPS.COM/WHAT-IS-MIND-MAPPING](https://www.mindmaps.com/what-is-mind-mapping)

**(PODCAST) THINKING SKILLS AND PROBLEM SOLVING
OPEN UNIVERSITY MALAYSIA**

[HTTPS://PODCASTS.APPLE.COM/US/PODCAST/PODCAST-THINKING-SKILLS-AND-PROBLEM-SOLVING/ID1009086296](https://podcasts.apple.com/us/podcast/podcast-thinking-skills-and-problem-solving/id1009086296)

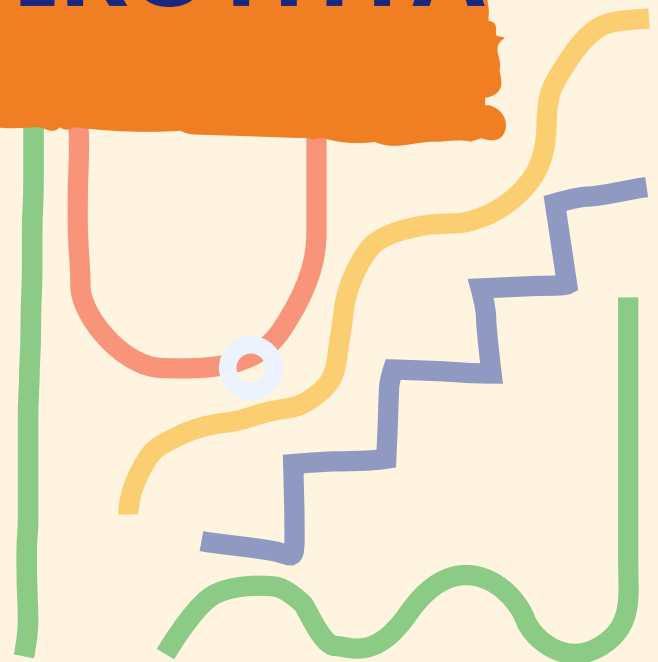
PODCAST ΑΡΘΡΑ





2

ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΟΥ
ΣΕ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΚΛΩΣΤΟΥΨΑΝΤΟΥΡΓΙΑΣ





ΚΙΝΗΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μια καλή πρακτική ευέλικτης τηλεργασίας

Η Τ. είναι μια εταιρεία παραγωγής κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων που βρίσκεται στη Γερμανία και προσφέρει στους εργαζομένους της την ευκαιρία για τηλεργασία μέσω κινητού εδώ και αρκετά χρόνια. Η εταιρική συμφωνία για την εργασία αυτή ισχύει από τα τέλη του 2017 και επικαιροποιήθηκε στα μέσα του 2020, κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η εν λόγω συμφωνία αποτέλεσε πρωτοβουλία του νεοσύστατου οργάνου εκπροσώπησης των εργαζομένων, το οποίο επιθυμούσε ένα πλαίσιο για την κινητή εργασία στην εταιρεία που θα τους επέτρεπε να εργάζονται ευέλικτα από το σπίτι.

Η κινητή εργασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί όλη την ημέρα ή για μέρος της ημέρας και πρέπει να συζητηθεί με τον προϊστάμενο ή την ομάδα. Διαχειριστικά ζητήματα έχουν προτεραιότητα, επομένως οι εργαζόμενοι δεν είχαν το δικαίωμα για μια σταθερή ημέρα στο γραφείο στο σπίτι. Στην πράξη, οι εργαζόμενοι εργάζονται συχνά τακτικά από το σπίτι τους τις Δευτέρες ή τις Παρασκευές. Ωστόσο, εάν επιχειρησιακά ζητήματα απαιτούν την παρουσία τους σε μια από αυτές τις ημέρες, η εταιρεία αναμένει να βρίσκονται εκεί.

Η διαθεσιμότητα των εργαζομένων που εργάζονται στο σπίτι μπορεί να είναι πολύ σημαντική, δεδομένου ότι η τηλεργασία έχει προκαλέσει ανισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής με αποτέλεσμα επιπλέον ώρες εργασίας, ψυχική και σωματική εξάντληση.

Η διαφάνεια επιτυγχάνεται με τους εργαζόμενους που τεκμηριώνουν τη διαθεσιμότητά τους -ή, εάν είναι απαραίτητο, την απουσία τους- σε ένα ηλεκτρονικό ημερολόγιο προσβάσιμο σε όλα τα μέλη της ομάδας. Η εταιρική συμφωνία ορίζει ότι οι κινητοί εργαζόμενοι πρέπει να είναι διαθέσιμοι μόνο κατά τις συμφωνημένες ώρες και ότι δεν υπάρχει περαιτέρω υποχρέωση διαθεσιμότητας.

Ο αντίκτυπος της τηλεργασίας και της ψηφιακής εργασίας στους εργαζομένους και την κοινωνία -Μελέτη περίπτωσης για τη Γερμανία (Παράρτημα IV) (europa.eu) (σελ. 11-13)



ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Τις έχετε εκπαιδεύσει ποτέ στο παρελθόν; Έχετε σημειώσει κάποια πρόοδο;

ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η εργασία είναι πολύ διαφορετική από ό,τι ήταν πριν από είκοσι, δέκα ή ακόμη και πέντε χρόνια. Με αφορμή τις τεράστιες και ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις, τις πολιτιστικές και οικονομικές τάσεις και την πανδημία του Covid 19, όλες οι επιχειρήσεις και συνεπώς οι εργαζόμενοι και το προσωπικό τους πρέπει να κινούνται πιο έξυπνα και πιο γρήγορα για να πετυχαίνουν περισσότερα σε λιγότερο χρόνο. Ποιες είναι όμως οι δεξιότητες που απαιτούνται για την υποστήριξη τέτοιων αλλαγών;

Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία!

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ



Η προσαρμοστικότητα δεν είναι απλώς μια νέα εργασιακή διαδικασία ή ένας νέος χώρος εργασίας, αλλά μια θεμελιώδης αλλαγή σε ολόκληρη την εργασιακή εμπειρία και οι εργαζόμενοι θα πρέπει να προσπαθήσουν να αποκτήσουν αυτή τη δεξιότητα προκειμένου να διατηρήσουν ή να διεκδικήσουν μια επαγγελματική σταδιοδρομία σε αυτή την ιδιαίτερα ανταγωνιστική αγορά εργασίας.

Θυμηθείτε να:

- Να επενδύετε χρόνο για την ανάπτυξη και την παραγωγή ποιοτικών αποτελεσμάτων/παραδοτέων
- Να αυτο-οργανώνετε τις ομάδες σας και να ιεραρχείτε τις προτεραιότητές σας
- Να απολαμβάνετε τη δύναμη από την απλότητα
- Να στοχεύετε σε έναν βιώσιμο ρυθμό προόδου
- Να βελτιώνετε σταδιακά το παραδοτέο σας
- Να παίρνετε μαθήματα τόσο από την αποτυχία όσο και από την επιτυχία

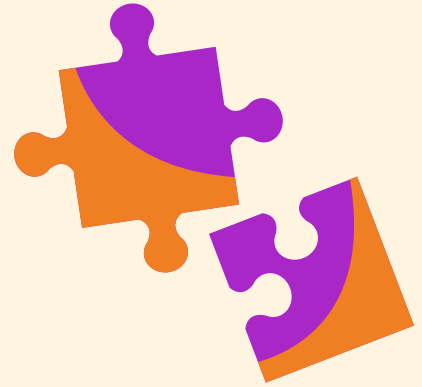
DON'T FORGET



ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Η ευελιξία στον εργασιακό χώρο αναφέρεται στην ενότητα των παραγόντων του, δηλαδή των ατόμων, της τοποθεσίας και της τεχνολογίας, με έμφαση στην προθυμία και την προσαρμοστικότητα στις αλλαγές, ιδίως όσον αφορά τον τρόπο και το χρόνο που χρειάζεται να ολοκληρωθεί κάθε εργασία.

Η θεώρηση ενός χώρου εργασίας ως ευέλικτου σημαίνει ότι οι ανάγκες τόσο του εργοδότη όσο και των εργαζομένων αντιμετωπίζονται σωστά. Ένας ευέλικτος χώρος εργασίας λειτουργεί επίσης ως εργαλείο διατήρησης και δέσμευσης των εργαζομένων. Στο πλαίσιο αυτό, αυξάνεται η παραγωγικότητα, επιτρέποντας έτσι σε κάθε οργανισμό να επιτύχει τους στόχους του (the balance careers, 2020).



Όταν ένας εργαζόμενος θεωρείται ευέλικτος, αυτό σημαίνει ότι είναι πιο παραγωγικός και σε πιο υγιή κατάσταση ως άτομο. Στην πραγματικότητα, καθώς οι στρεσογόνες καταστάσεις είναι συνηθισμένες για τους εργαζόμενους κάθε ηλικίας για διάφορους λόγους, όπως για παράδειγμα μια μακρά μετακίνηση, το στρεσογόνο στοιχείο πρέπει να περιοριστεί προκειμένου να βελτιωθεί η παραγωγικότητα. Ένας εργοδότης αναμένεται να εκτιμήσει ιδιαίτερα την ευέλικτη εργασιακή προσέγγιση ενός εργαζομένου, επομένως ένα ευέλικτο εργασιακό περιβάλλον αποτελεί προϋπόθεση για την προσέλκυση εργαζομένων.

ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Αν κάποιος παραλληλίζει το ανθρώπινο μυαλό με έναν μυ, σημαίνει ότι τόσο η εξάσκηση όσο και η συνειδητοποίηση θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη μιας ευέλικτης νοοτροπίας. Έτσι, το άτομο αναπτύσσει χαρακτηριστικά όπως η δημιουργικότητα, η ανθεκτικότητα, μαζί με μια αίσθηση αυτοεκπλήρωσης. Επομένως, στην περίπτωση της τηλεργασίας, διατηρείται η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η έννοια της νοητικής (ή γνωστικής) ευελιξίας αναφέρεται στην προθυμία και την προσαρμοστικότητα ενός ατόμου όσον αφορά τις προσπάθειες αλλαγής προτύπων, διαδικασιών σκέψης ή εργασιακών συνηθειών, προκειμένου να ανταποκρίνεται με λιγότερο πειθαρχημένους τρόπους σε ορισμένες καταστάσεις.

Ως σκεπτόμενο με ευελιξία, το άτομο μπορεί να αναλαμβάνει ρόλους και να αναλαμβάνει και να αξιολογεί καθήκοντα και ευθύνες με λιγότερο άγχος και να χειρίζεται τα καθήκοντα γενικά χωρίς άγχος! Άλλωστε, η σκέψη με ευελιξία προάγει το άνοιγμα και τη θετικότητα και βοηθά το άτομο να αποστασιοποιηθεί από τη στενοκεφαλιά.

Θυμηθείτε να:

DON'T FORGET

- Να θέτετε ελαστικούς στόχους και να προκαλείτε τον εαυτό σας
- Να διατηρείτε την αισιοδοξία σας ζωντανή
- Να καλλιεργείτε την αυτογνωσία
- Να αμφισβητείτε τις σκέψεις και τα λόγια σας
- Να αλλάζετε τον τρόπο που σκέφτεστε και να είστε αυθόρμητοι
- Να κρατάτε επαφή με το δίκτυο υποστήριξής σας

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΕΝΟΣ ΕΥΕΛΙΚΤΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ

Τα ακόλουθα οφέλη συνδέονται στενά με την ευελιξία τόσο από τους εργαζόμενους όσο και από τους εργοδότες. Μην ξεχνάτε ότι ένας ευέλικτος εργαζόμενος είναι πιο ευτυχισμένος και πιο παραγωγικός



Αυξάνει τη δημιουργικότητα και τις πηγές έμπνευσης

Υποστηρίζεται ότι η ευελιξία ενισχύει τη δημιουργικότητα των ανθρώπων στην εργασία. Μια ευέλικτη στάση οδηγεί στην ανάκαμψη από το καθημερινό πολυάσχολο πρόγραμμα εργασίας. Ταυτόχρονα, προκύπτουν ευκαιρίες για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, την ενίσχυση της δημιουργικότητας και τη νέα νοοτροπία των ανθρώπων σε καθημερινή βάση.

Αυξημένος αυτοπροσδιορισμός

Κάθε εργαζόμενος που είναι περισσότερο αυτοκαθοριζόμενος έχει υψηλότερη εργασιακή παραγωγικότητα, καθώς αυτορυθμίζεται όσον αφορά την υλοποίηση της εργασίας.

Αυξάνει την ικανοποίηση από την εργασία

Μια μελέτη σχετικά με τις μελλοντικές προοπτικές της απασχόλησης που διεξήχθη από τη Cisco UK δείχνει ότι τα άτομα που έχουν τα χαρακτηριστικά της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας είναι πιο αποτελεσματικοί, ικανοί και με υψηλά κίνητρα τηλεεργαζόμενοι.

Εκμεταλλεύεται πλήρως τις προσωπικές ώρες αιχμής

Είναι γνωστό ότι ορισμένοι άνθρωποι δεν αισθάνονται τόσο δραστήριοι το πρωί! Η ενέργεια και τα κίνητρά τους μπορεί να κορυφώνονται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας ανάλογα με το άτομο. Ως εκ τούτου, ο ευέλικτος ρυθμός εργασίας ενός εργαζόμενου μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της παραγωγικότητας, της ζωτικότητας και της ευεξίας.

Μείωση του άγχους και αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία είναι σημαντικά χαρακτηριστικά για την ευημερία ενός εργαζόμενου, καθώς βοηθούν στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων της ζωής, όπως το άγχος, το στρες και η κατάθλιψη, που η εργασία θα μπορούσε ενδεχομένως να επιδεινώσει.

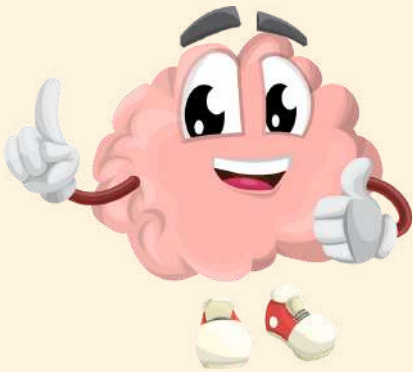
Αξιοποίηση της τεχνολογίας για την αυτοπεποίθηση

Οι εργαζόμενοι που εργάζονται σε ένα ευέλικτο περιβάλλον μπορούν επίσης να επωφεληθούν από την παρουσία τεχνολογικών εργαλείων. Η χρήση τους βελτιώνει τη συνεργασία, την επικοινωνία και τις δεξιότητες διαχείρισης, διασφαλίζοντας ότι συμβαδίζουν με τους στόχους των οργανισμών τους, με αποτέλεσμα να γίνονται παραγωγικοί και με αυτοπεποίθηση για την εργασία τους.





ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Η ευημερία στο χώρο εργασίας έχει πολλές διαστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής και σωματικής κατάστασης. Περιλαμβάνει τόσο ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως το άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση, όσο και φυσιολογικές επιπτώσεις, όπως η ασθένεια και η εξάντληση. Η εμπειρία του εργαζομένου από την εργασία και την ικανοποίηση από τη ζωή του, καθώς και η αίσθηση της ευτυχίας του είναι επίσης υποκατάστατα της ευημερίας και επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την παραγωγικότητα της εργασίας.

Μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από το Cass Business School αποκάλυψε ότι η έλλειψη ανάκαμψης μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη παραγωγικότητα στον εργασιακό χώρο. Η υπερβολική ή εντατική εργασία υπό στρεσογόνες συνθήκες, όπως η πανδημία του covid-19, μειώνει την ικανότητα των εργαζομένων να αποδίδουν σε επαρκή επίπεδα και να παρέχουν ποιοτική εργασία.

Από την άλλη πλευρά, η δυνατότητα δημιουργίας ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας, όπως αλλαγές στο ωράριο και τηλεργασία, προσφέρει κάποιο βαθμό ελέγχου του πλαισίου στο οποίο εργάζονται, βελτιώνοντας την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, παρέχοντας εργασιακή ικανοποίηση, δέσμευση στο όραμα του οργανισμού, παραγωγικότητα και αύξηση των απουσιών. Έχοντας μεγαλύτερο έλεγχο και ευελιξία στην εργασιακή τους ζωή, η παραγωγικότητα, η συγκέντρωση και τα κίνητρα των εργαζομένων θα συνδυαστούν με αυξημένη ευημερία, υψηλή ποιοτική εργασιακή απόδοση και αυτοπροστασία κατά την περίοδο της πανδημίας.



Τρόποι αύξησης της ευελιξίας στο χώρο εργασίας

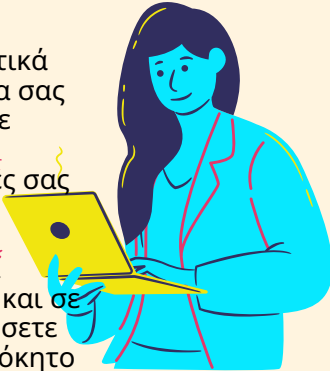
- Επιλέξτε την προσέγγιση που σας εξυπηρετεί καλύτερα
- Ξεκινήστε μια συζήτηση για την ευέλικτη εργασία
- Ξεκαθαρίστε τους στόχους της επιχείρησής σας ή της θέσης του προσωπικού σας
- Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τη μεταγενέστερη σκέψη
- Συμβιβασμός των διαλειμμάτων
- Επανεξετάστε τη διαρρύθμιση του γραφείου/του γραφείου στο σπίτι
- Κατανοήστε την ομάδα σας
- Ενθαρρύνετε τα προσωπικά ενδιαφέροντα που εκτιμούν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1η: ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΑΣ ΑΞΙΕΣ

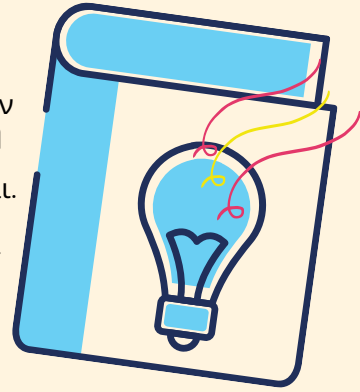
Έχοντας βασικά χαρακτηριστικά που δεν αλλάζουν, μπορεί να σας κρατήσει προσγειωμένους σε περιόδους αλλαγών.

Χρησιμοποιώντας τις βασικές σας αξίες και την κουλτούρα του οργανισμού σας ως σημεία άγκυρας θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε σε τι μπορείτε και σε τι δεν μπορείτε να συμφωνήσετε όταν λαμβάνετε ένα απροσδόκητο αίτημα.



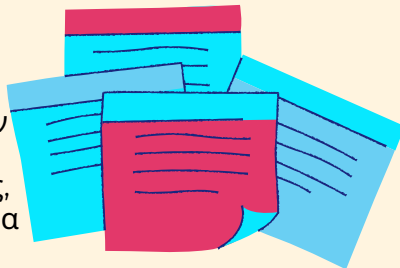
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2η: ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΝΟΙΧΤΟΜΥΑΛΟΙ

Θέστε ως προτεραιότητα την ακρόαση και την κατανόηση των απόψεων των άλλων ανθρώπων που εμπλέκονται. Αν ο προϊστάμενός σας, για παράδειγμα, σας ζητήσει να βοηθήσετε σε ένα επείγον έργο, σκεφτείτε πώς θα ωφελήσει την ομάδα ή την καριέρα σας, αντί να σκέφτεστε απλώς: "Όχι, όχι κι άλλη δουλειά!".



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3η: ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ

Αν δεν προσπαθήσετε να μάθετε νέες δεξιότητες, είναι πιθανό να διαπιστώσετε ότι όταν συμβεί ένα απροσδόκητο γεγονός, δεν θα είστε σε θέση να το αντιμετωπίσετε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4η: ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΙ

Μπορεί να είναι δύσκολο να παραμείνετε θετικοί όταν ξέρετε ότι ένα μεγάλο, επείγον έργο είναι στον ορίζοντα. Αλλά, βλέποντας τη θετική πλευρά και εστιάζοντας στα θετικά θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ανθεκτικοί και συγκεντρωμένοι.



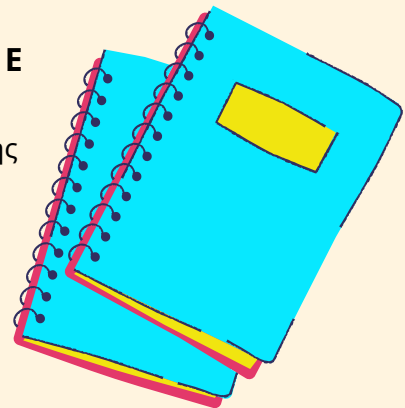
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: ΜΕΙΝΕΤΕ ΗΡΕΜΟΙ

Όταν οι προσδοκίες αλλάζουν ξαφνικά, αυτό μπορεί να είναι ανησυχητικό και μπορεί να διαπιστώσετε ότι αρχίζετε να αισθάνεστε άγχος. Αντιμετωπίστε τις επιπτώσεις του άγχους (όπως απώλεια συγκέντρωσης και μειωμένη λήψη αποφάσεων) με τη λήψη μέτρων για την αποκατάσταση της ηρεμίας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η πρόβλεψη της επόμενης νέας εξέλιξης, η μέτρηση των κινδύνων και η προετοιμασία γι' αυτούς αποτελούν βασικές δεξιότητες.



ΑΣΚΗΣΗ 1



ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΑΣ

Η ενσωμάτωση προγραμμάτων για το μυαλό και το σώμα, όπως η γιόγκα, σε μια εργάσιμη ημέρα, μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να ανακουφιστούν από το άγχος και το στρες και να ανανεωθούν και να συγκεντρωθούν.

Τα αποτελέσματα μιας μελέτης στο Βρετανικό Πανεπιστήμιο έδειξαν ότι ακόμη και με ένα σύντομο πρόγραμμα γιόγκα οι εργαζόμενοι ανέφεραν αξιοσημείωτες βελτιώσεις στα συναισθήματα καθαρού μυαλού, ενέργειας και αυτοπεποίθησης. Ανέφεραν επίσης αυξημένο σκοπό και ικανοποίηση από τη ζωή τους και αισθήματα μεγαλύτερης αυτοπεποίθησης κατά τη διάρκεια αγχωτικών καταστάσεων.

1: Γιόγκα στο γραφείο - Καθιστή ημισέληνος

Ξεκινήστε σηκώνοντας τα χέρια σας προς τα πάνω, ενώστε τις παλάμες και τεντώστε τα δάχτυλά σας διάπλατα. Γείρετε απαλά προς τη μία πλευρά για 2-3 βαθιές αναπνοές. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

2: Γιόγκα γραφείου - Διατάσεις καρπού και δακτύλων

Ξεκινήστε τεντώνοντας τα χέρια σας προς τα πάνω και τραβώντας 5-10 κύκλους προς τα μέσα και προς τα έξω με τους καρπούς. Ακολουθήστε το αυτό ανοίγοντας γρήγορα τα δάχτυλα και κλείνοντας τις γροθιές, απελευθερώνοντας την υπερβολική ένταση. Τέλος, τοποθετήστε τα χέρια σας μπροστά σας, με τις παλάμες σας στραμμένες προς τα πάνω. Αλλάξτε τις παλάμες ώστε να βλέπουν προς τα κάτω για μια αντιδιαστολή των αντιβραχιόνων. Κρατήστε κάθε διάταση για 5-10 αναπνοές.



3: Γραφείο Γιόγκα - Χέρια Αετού

Καθίστε όρθιοι και τοποθετήστε τα χέρια σας σε γωνία 90 μοιρών μπροστά σας. Σταυρώστε το ένα χέρι πάνω από το άλλο, ενώνοντάς τα και τοποθετώντας τις παλάμες σας μαζί. Σηκώστε τους αγκώνες σας και τεντώστε τα δάχτυλά σας προς τα πάνω. Μείνετε σε αυτή τη στάση για 3-5 αναπνοές πριν αλλάξετε πλευρά.

4: Καθιστή συστροφή

Ενώ κάθεστε, τοποθετήστε τα χέρια σας στα μπράτσα της πλάτης της καρέκλας σας, στρίβοντας απαλά το στήθος και την κοιλιά σας προς τη μία πλευρά. Κρατήστε τη στάση για 4-5 αναπνοές, προτού επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

5: Στάση αποκατάστασης

Με το καθημερινό άγχος που προσφέρει η ζωή, είναι σημαντικό να αποκαθιστάτε το μυαλό σας και να προσγειώνεστε. Τοποθετήστε τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα και σταυρώστε τα χέρια σας πάνω στο γραφείο σας. Ακουμπήστε το κεφάλι σας με το μέτωπο πάνω στα χέρια σας και αναπνεύστε βαθιά για έως και 5 λεπτά.

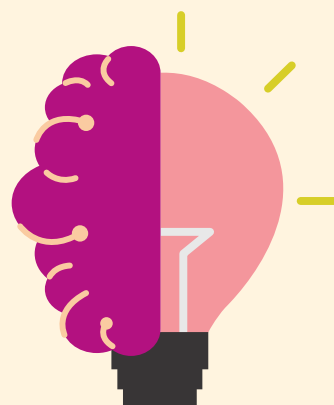
ΑΣΚΗΣΗ 2



ΠΡΟΑΓΕΤΕ ΤΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΚΕΨΗ

ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ 21 ΗΜΕΡΩΝ

Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τον Koutstaal, οι ηλικιωμένοι ενήλικες που συμμετείχαν σε μια ποικιλία καινοτόμων και διεγερτικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια μιας τρίμηνης περιόδου επέδειξαν σημαντική αύξηση της δημιουργικότητας, των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων και άλλων δεικτών "ρευστής νοημοσύνης" σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.



Δεσμευτείτε σε έναν προσωπικό ή επαγγελματικό στόχο για 21 συνεχόμενες ημέρες. Μετά από τρεις εβδομάδες, η επιδίωξη αυτού του στόχου θα πρέπει να έχει γίνει συνήθεια. Μόλις καθιερώσετε αυτή τη συνήθεια, συνεχίστε να την κάνετε για άλλες ενενήντα ημέρες.

Η καινοτομία ενθαρρύνει τη νοητική ευελιξία και με την πάροδο του χρόνου υποστηρίζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου ώστε να διατηρηθούν αυτές οι αλλαγές με την πάροδο του χρόνου. Παραμένοντας δραστήριοι και αυθόρμητοι, θα αυξήσετε τόσο τα κίνητρα όσο και την παραγωγικότητά σας στον εργασιακό χώρο.

Μερικές ιδέες για να παρακινήσετε τον εαυτό σας:

- μάθετε να παίζετε ένα όργανο
- μάθετε να χορεύετε
- μάθετε μια νέα γλώσσα
- μαγειρέψτε κάτι καινούργιο
- δοκιμάστε ένα διαφορετικό άθλημα



ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΕΥΧΘΗΚΕ

Κατανοώ τα χαρακτηριστικά της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας.

Ξέρω ότι είναι σημαντικό να κατέχεις αυτές τις δύο δεξιότητες, αλλά εξακολουθώ να δυσκολεύομαι να τις εφαρμόσω στην καθημερινή μου ζωή.

Γνωρίζω ότι υπάρχει έντονη επιθυμία για προσαρμοστικότητα και ευελιξία, αλλά πρέπει να βελτιώσω τις δεξιότητές μου σε αυτό.

Δεν είμαι σε θέση να προσδιορίσω μαθησιακούς στόχους για να βελτιώσω τις δεξιότητές μου με ευκολία και δεν ξέρω ακόμη πώς να τις εξασκήσω και να τις ενισχύσω.

Μπορώ να εφαρμόσω τις βασικές αρχές της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας. Είμαι σε θέση να εφαρμόζω ορισμένα βασικά στοιχεία αυτών των δύο δεξιοτήτων στην καθημερινή μου ζωή.

Είμαι σε θέση να ενεργώ με προσαρμοστικότητα και ανταπόκριση όταν αντιμετωπίζω μια ξαφνική αλλαγή ή μια απροσδόκητη κατάσταση.

Είμαι σε θέση να εντοπίσω ορισμένες περιπτώσεις ή τομείς που θα μπορούσα να εκπαιδεύσω και να εφαρμόσω καλύτερα τις δεξιότητές μου, αλλά εξακολουθώ να μην αισθάνομαι άνετα με ταχέως μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.

Είμαι σε θέση να αναλύω τον εαυτό μου και να εφαρμόζω τις αρχές της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή.

Είμαι σε θέση να εντοπίζω πού και πότε πρέπει να εφαρμόζω αυτές τις δεξιότητες για να προσαρμόζομαι σε κάθε μεταβαλλόμενη κατάσταση ή περιβάλλον.

Είμαι σε θέση να προσδιορίζω μαθησιακούς στόχους και πόρους για να βελτιώσω τις δεξιότητές μου και να δημιουργώ ομαλές μεταβάσεις από τη μία κατάσταση στην άλλη, χωρίς να αισθάνομαι αποπροσανατολισμένος ή χωρίς κίνητρο.

Αισθάνομαι άνετα με την εφαρμογή των αρχών της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας σε διαφορετικές προκλήσεις.

Είμαι σε θέση να αυξήσω την παραγωγικότητα, τη ζωτικότητα και την ευημερία μου μέσω της εφαρμογής αυτών των δεξιοτήτων.

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Εφαρμόσατε τις συμβουλές και τις προτεινόμενες ασκήσεις; Κάνατε κάποια πρόοδο;

Ποιες βελτιώσεις έχετε παρατηρήσει στην επαγγελματική και την ιδιωτική σας ζωή;

Ποιο είναι το πράγμα που θεωρείτε πιο δύσκολο να κάνετε;

Ποιες συνήθειες και ενέργειες έχετε αλλάξει στην επαγγελματική σας ζωή;



Μάθετε περισσότερα

ΒΙΒΛΙΑ

FLEXIBLE WORK IN TIMES OF CRISIS

ELMO CLOUD HR & PAYROLL
Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΗ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ. ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 2020, ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΟ ΞΕΣΠΑΣΜΑ ΜΙΑΣ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΟΥ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ; ΚΑΙ ΌΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΕΡΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΕΥΕΛΙΚΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑ. ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΕΙ ΤΗΝ ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΩΣ "BUSINESS AS USUAL" ΚΑΙ ΌΧΙ ΑΠΛΩΣ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΣΕΙ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



IMPORTANCE OF ADAPTABILITY AND FLEXIBILITY IN THE WORKPLACE | BEYOND TECH

ITPRO.TV

<https://www.youtube.com/watch?v=skj-vbPsTVI>



ΒΙΝΤΕΟ

PODCASTS ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ

[HTTPS://PLAYER.FM/PODCASTS/FLEXIBLE-WORK](https://player.fm/podcasts/flexible-work)

[HTTPS://PODCASTS.APPLE.COM/US/PODCAST/MENTALLY-FLEXIBLE/ID1539933988](https://podcasts.apple.com/us/podcast/mentally-flexible/id1539933988)

[HTTPS://ECORNER.STANFORD.EDU/PODCASTS/AGILE-IS-A-STATE-OF-BEING/](https://ecorner.stanford.edu/podcasts/agile-is-a-state-of-being/)

[HTTPS://PODCASTS.APPLE.COM/US/PODCAST/BECOMING-A-TRUE-AGILE-LEADER-TM/ID1451665256](https://podcasts.apple.com/us/podcast/becoming-a-true-agile-leader-tm/id1451665256)

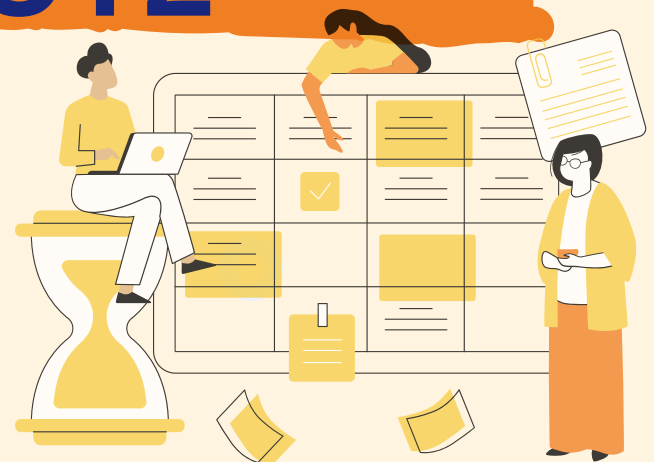
PODCAST





3

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

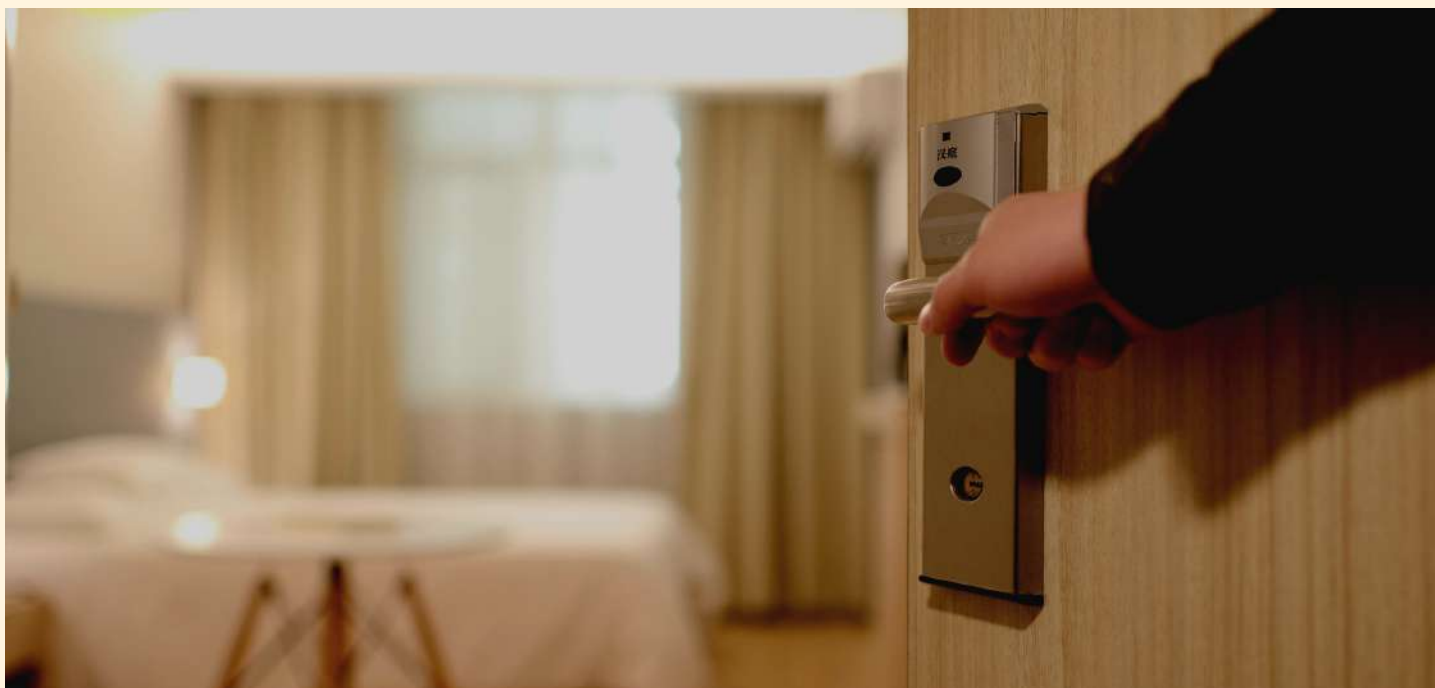


ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΛΕΓΧΟ





ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ DELTA

Η εμπιστοσύνη στους εργαζομένους επιδρά θετικά στα εργασιακά αποτελέσματα

Για να διατηρήσει τους εργαζομένους αφοσιωμένους κατά τη διάρκεια της εργασίας, το Delta Hotel αποφάσισε να τους δώσει επίσης περισσότερο έλεγχο των καθημερινών τους εργασιών ρουτίνας, το πρόγραμμα Power to Please ξεκίνησε για να δώσει στους υπαλλήλους μεγαλύτερη ευθύνη και υπευθυνότητα. Δίνοντας στους υπαλλήλους την εξουσία να λαμβάνουν αποφάσεις, θεωρήθηκε ότι έτσι θα απαλλαγούν από το άγχος τους να ζητούν άδεια. Για παράδειγμα, το προσωπικό μπορεί να δώσει σε έναν επισκέπτη περισσότερες πετσέτες ή περισσότερο καφέ όταν του ζητηθεί. Οι οικονομοί έχουν συμβολή στα προϊόντα καθαρισμού, στις διαδικασίες καθαρισμού και στα πακέτα παροχών. Εάν ένας πελάτης παραπονεθεί, τα μέλη του προσωπικού έχουν την εξουσία να ζητήσουν από την υπηρεσία δωματίου να στείλει ένα δίσκο τυριού με μια συγγνώμη.

Τα αποτελέσματα αυτού του πειράματος είναι ότι οι εργαζόμενοι έχουν αποκτήσει μεγαλύτερο έλεγχο της εργασίας τους. Παραμένουν πιο αφοσιωμένοι επειδή γνωρίζουν ότι η εργασία τους έχει άμεσο αντίκτυπο στην επιχείρηση. Με αυτούς τους όρους τόσο η εταιρεία όσο και οι εργαζόμενοι έχουν κάτι να κερδίσουν. Το να αφήνουμε τους ανθρώπους να αισθάνονται υπεύθυνοι και ικανοί να χειρίζονται μόνοι τους την κατάσταση έχει άμεσο αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή τους και στην παραγωγικότητά τους.



ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Τις έχετε εκπαιδεύσει ποτέ στο παρελθόν; Έχετε σημειώσει κάποια πρόοδο;



ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η αυτοδιαχείριση είναι η ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε συνειδητά και παραγωγικά τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, να είμαστε σε θέση να παραμένουμε συγκεντρωμένοι και να γνωρίζουμε πώς να αντιμετωπίζουμε τη ροή εργασιών.

Συνίσταται στο να γνωρίζουμε τι να κάνουμε και πώς να ενεργούμε σε διάφορες καταστάσεις της ζωής. Κάποιος με ισχυρές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης γνωρίζει πώς να αποφεύγει τους περισπασμούς ενώ εργάζεται από το σπίτι, έτσι ώστε να μπορεί να διατηρήσει την αυτοσυγκέντρωση και να παραμείνει παραγωγικός.



Η αυτοδιαχείριση σημαίνει ότι κατανοείτε τις ευθύνες σε διάφορες πτυχές της ζωής σας και κάνετε ό,τι χρειάζεται για να εκπληρώσετε την ευθύνη αυτή.

Μια αποτελεσματική αυτοδιαχείριση θα σας βοηθήσει να αποφύγετε το άγχος. Έτσι, η διαχείριση του άγχους αποτελεί σημαντικό μέρος της αυτοδιαχείρισης.

ΑΓΧΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

Η εργασία από το σπίτι, παρόλο που έχει ορισμένες ανέσεις (εξοικονομείτε χρόνο από τις μετακινήσεις, δεν υπάρχει dress code, μπορείτε να αποφασίσετε πού θα εργαστείτε κ.λπ.), μπορεί επίσης να παρουσιάζει ορισμένες προκλήσεις, οι οποίες δημιουργούν άγχος.

Ακολουθούν ορισμένες από τις συνήθεις πηγές άγχους που αντιμετωπίζουν πολλοί εργαζόμενοι στο σπίτι:

Έλλειψη τάξης:

Η έλλειψη τάξης μπορεί να αποτελέσει πηγή άγχους όταν εργάζεστε από το σπίτι. Μπορεί να δυσκολεύετε να ξεκινήσετε εγκαίρως τη δουλειά σας και να ολοκληρώσετε τη μέρα εργασίας σας. Αυτό μπορεί να διαταράξει την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.





Απόσπαση προσοχής:

Όταν εργάζεστε από το σπίτι, μπορεί να έχετε περισπασμούς και διακοπές κατά τη διάρκεια της ημέρας σας: Πρέπει να είστε πολύ επιμελείς με τον εαυτό σας, ώστε να επικεντρωθείτε στην εργασία που εκτελείτε και να μην τη διακόπτετε με κλήσεις ή εργασίες που δεν πρέπει να κάνετε εκείνη τη στιγμή.

Δυσκολία στον καθορισμό ορίων

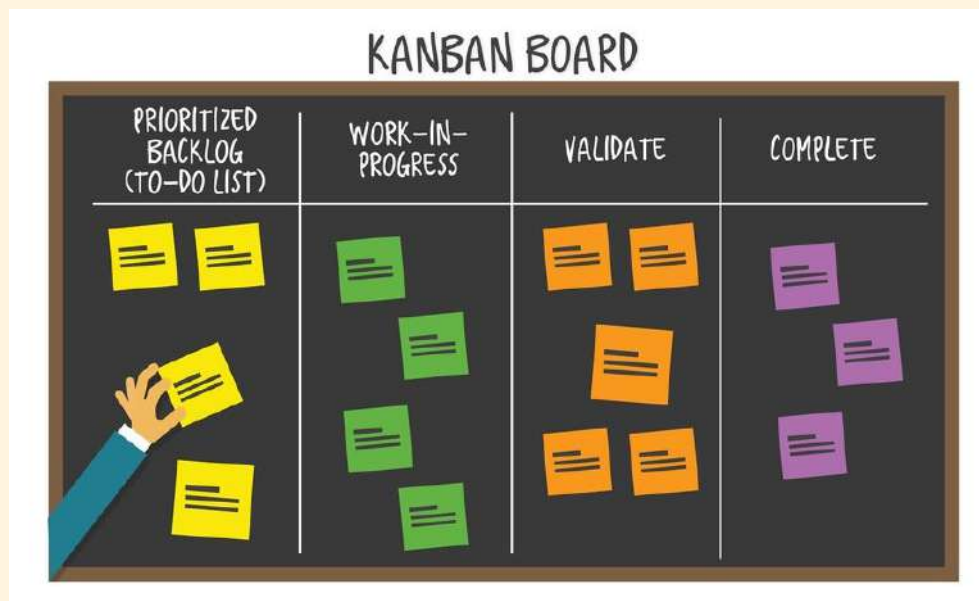
Αν έχετε εργαστεί ποτέ από το σπίτι, θα έχετε βιώσει ότι είναι δύσκολο να θέσετε όρια στην οικογένεια και τους φίλους σας και να τους κάνετε να δουν ότι εργάζεστε... Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι και οι γείτονες μπορεί να σας ζητήσουν βοήθεια ή να ασχοληθείτε μαζί τους κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας σας. Ίσως μάλιστα να βιώσετε κάποια απογοήτευση από την πλευρά τους αν σημειώσετε ότι δεν είστε διαθέσιμοι.

Κοινωνική απομόνωση

Η μη καθημερινή επαφή με τους συναδέλφους σας μπορεί να επηρεάσει τα κίνητρά σας. Η κοινωνική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας μπορεί πράγματι να είναι ευεργετική και να βοηθήσει την παραγωγικότητά σας.

Δυσκολίες στη διαχείριση της ροής εργασίας σας

1. Οραματίζετε τη ροή εργασίας: Όταν εργάζεστε από το σπίτι και δεν μπορείτε να βρίσκεστε κοντά στους συναδέλφους σας για να ρωτήσετε πώς προχωρούν οι εργασίες της ομάδας, θα σας βοηθήσει να έχετε ένα εργαλείο όπου όλη η ομάδα θα βλέπει τις εργασίες που εκκρεμούν, αυτές που βρίσκονται σε εξέλιξη και αυτές που έχουν ολοκληρωθεί. Είναι επίσης ένα καλό σύστημα για να αποφύγετε να διακόπτετε ο ένας τον άλλον ρωτώντας την κατάσταση των εργασιών, αφού μπορείτε να τη βλέπετε και εσείς οι ίδιοι σε έναν πίνακα ή στο excel. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα, ακολουθώντας τη μέθοδο Kanban:



Πηγή: <https://www.wrike.com/es/blog/tabla-scrum-o-kanban-cual-es-el-mejor-plan-de-proyecto/>

2. "Σταμάτα να ξεκινάς, ξεκίνα να τελειώνεις", δηλαδή αυτό δίνει πάντα προτεραιότητα σε μια εργασία που βρίσκεται σε εξέλιξη πριν ξεκινήσει μια νέα. Αυτό θα σας επιτρέψει να ολοκληρώσετε εργασίες που ξεκινήσατε πριν από πολύ καιρό και να μη συσσωρεύετε εκκρεμείς εργασίες.

3. Μάθετε να διακρίνετε τι είναι επείγον και τι είναι σημαντικό. Το επείγον μπορεί να μετρηθεί με έναν τύπο που θα μπορούσε να εκφραστεί ως εξής:

Επείγον = χρόνος που καταναλώνεται από την εργασία/χρόνος που απομένει μέχρι την ημερομηνία λήξης. Λαμβάνοντας υπόψη αυτόν τον τύπο, μπορείτε να καθορίσετε τις προτεραιότητες στην εργασία σας, γνωρίζοντας τι είναι επείγον και τι όχι. Ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα αυτού του τύπου, εάν ο αριθμός που προκύπτει είναι μηδέν, αυτό σημαίνει ότι η εργασία δεν είναι επείγουσα. Εάν, από την άλλη πλευρά, είναι ίσος ή μεγαλύτερος του 1, αυτό θα σημαίνει ότι η εργασία αυτή χρειάζεται την πλήρη προσοχή σας, επειδή είναι επείγουσα, διαφορετικά δεν θα τηρηθούν οι προθεσμίες.

Και πάνω απ' όλα, πριν ξεκινήσετε την εργάσιμη ημέρα σας, καθορίστε τη σειρά των εργασιών που πρέπει να ολοκληρώσετε, καθώς και φτιάξτε έναν κατάλογο με τα πράγματα που πρέπει να κάνετε στο σπίτι όταν τελειώσετε την εργάσιμη ημέρα σας.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ;

Φτιάξτε ένα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, όπου θα καθορίζετε ποιες ώρες θα εργάζεστε, τότε θα ξεκουράζεστε και τότε θα τελειώνετε την εργάσιμη ημέρα σας. Ζήστε το ίδιο πρόγραμμα κάθε μέρα - έχοντας μια ξεκάθαρη ρουτίνα θα σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος.

Δημιουργήστε το **ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ** σας, μην βάζετε τον εαυτό σας να εργάζεται στο ίδιο μέρος όπου συνήθως ξεκουράζεστε. Βρείτε έναν χώρο που θα χρησιμοποιείτε μόνο για να εργάζεστε, αφού, σε τουλάχιστον νοητικά, θα σας βοηθήσει να διαχωρίσετε τη ζωή σας από τη δουλειά σας. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αφήσετε τη δουλειά σας "στο γραφείο" μόλις τελειώσετε με την ημέρα.

Φροντίστε τον εαυτό σας: κοιμηθείτε τις απαραίτητες ώρες (μην αφήνετε τις εργασιακές εργασίες για τη νύχτα!), ασκηθείτε, συνοδεύστε τον ελεύθερο χρόνο σας με καλό διάβασμα, ακούστε μουσική που σας διασκεδάζει, να περνάτε χρόνο με τους φίλους σας...

Παρόλο που όλα αυτά είναι σημαντικά, ό,τι κι αν είναι αυτό που σας τόνος εργασίας όταν εργάζεστε από το σπίτι σας πρέπει να δώσετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα.

Αυτό θα σας βοηθήσει να συνδεθείτε με τον εαυτό σας και να κατανοήσετε καλύτερα τι χρειάζεστε από την άποψη της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



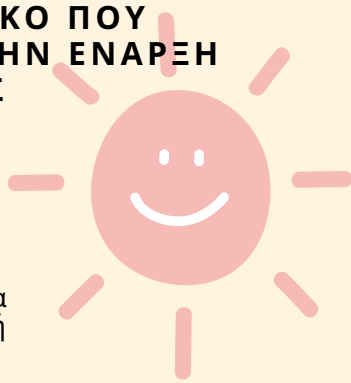
Μία από τις μεγαλύτερες αιτίες άγχους στην εργασία είναι η έλλειψη παραγωγικότητας, γι' αυτό, ορίστε πρώτα τα καθήκοντά σας το πρωί. Ένα από τα πράγματα που μπορεί να προκαλέσει έλλειψη παραγωγικότητας είναι να μην προγραμματίζετε τι έχετε να κάνετε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (όχι μόνο σε δουλειά, αλλά και στο σπίτι), και τότε θα πάτε να το κάνετε. Θα δείτε πώς θα απαλλάξετε τον εαυτό σας από άγχος όταν στο τέλος της ημέρας βλέπετε τα τη "λίστα με τις εργασίες" σας ολοκληρωμένη.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΡΟΥΤΙΝΑΣ

από www.verywellmind.com

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1η: ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ ΠΟΥ ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΑΣ

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει έναν περίπατο πριν αρχίσετε να εργάζεστε, να αφιερώνετε λίγα λεπτά για να τεντωθείτε ή/και να απολαμβάνετε ένα καφέ ή τσάι στην αρχή της ημέρας σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2η: ΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να απομακρύνετε το υλικό της δουλειάς σας, να κάνετε έναν βραδινό περίπατο ή/και να ανάψετε ένα κερί.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3η: ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ ΠΡΩΙΝΟ ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ

Το να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα μπορεί να σας δώσει αρκετό χρόνο για να προετοιμαστείτε για την ημέρα εργασίας σας. Η ώρα που θα επιλέξετε να ξυπνήσετε μπορεί να εξαρτάται από το πόσο χρόνο χρειάζεστε για να προετοιμαστείτε το πρωί.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4η: ΟΡΙΣΤΕ ΜΙΑ ΣΤΑΘΕΡΗ ΩΡΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Το να τρώτε μεσημεριανό γεύμα την ίδια ώρα κάθε μέρα μπορεί να σας δώσει ένα απαραίτητο διάλειμμα και να σας δώσει χρόνο να ανεφοδιαστείτε πριν γυρίσετε στη δουλειά. Φροντίστε να αποσυνδέσετε πλήρως κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού σας γεύματος, ώστε να μπορείτε να απολαύσετε το διάλειμμά σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ

Αυτό μπορεί να σημαίνει να περπατάτε στο σπίτι σας, να βγαίνετε έξω για έναν γρήγορο περίπατο ή να κάνετε μερικές διατάξεις κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 6η: ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Αν θέλετε μια μικρή έξτρα ώθηση όταν όσον αφορά την καταγραφή του χρόνου και την οργάνωση, σκεφτείτε τη χρήση εφαρμογών διαχείρισης χρόνου όπως: Toggl Track, Trello...



ΑΣΚΗΣΗ 1



ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ (ΜΕΙΧΕΝΒΑΥΜ, 1974)

ΑΥΤΗ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΧΡΗΣΙΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΠΟΛΥ ΑΓΧΟΣ Η ΑΓΩΝΙΑ. ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΠΟΥ ΤΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΜΕΣΑ ΜΑΣ, ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥΣ.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Θα πρέπει να βρείτε ένα ήσυχο μέρος, χωρίς παρεμβολές.
- Θα χρειαστείτε ένα μολύβι και χαρτί.



ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1:

Γράψτε τις καταστάσεις που σας προκαλούν το μεγαλύτερο άγχος ή αγωνία, βαθμολογώντας τες από το 1 έως το 100.

Για παράδειγμα:

- "Ότι ένας γνωστός από την εταιρία δεν με χαιρετάει": 20
- "Ότι κάποιος δεν μου απαντάει όταν κάνω μια ερώτηση": 30.
- "Ότι κάνει παράπονα ένας πελάτης": 50.
- "Ότι είμαι τόσο καταβεβλημένος που δεν μπορώ να κάνω όλη τη δουλειά": 70.
- "Ότι σε μια συνάντηση δεν ξέρω τι να πω ή να υπερασπιστώ τη θέση μου": 100.

ΒΗΜΑ 2:

Φανταστείτε τις καταστάσεις που δημιουργούν άγχος από το λιγότερο προς το περισσότερο με μεγάλη λεπτομέρεια. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε ενώ βλέπετε αυτές τις εικόνες, χαλαρώνοντας τους μύες που είναι σφιγμένοι, ενώ παράλληλα φαντάζεστε την κατάσταση.

ΒΗΜΑ 3

Προετοιμάστε σκέψεις που θα σας βοηθήσουν να εξουδετερώσετε τις πιθανές αρνητικές ιδέες που μπορεί να εμφανιστούν:

- Προετοιμάστε την κατάσταση πριν συμβεί: "Σιγά-σιγά θα κυριαρχήσω στην κατάσταση"- "Μπορώ να ελέγχω τις σκέψεις μου βήμα προς βήμα"- "Δεν θα παρασυρθώ από την κατάσταση".
- Αντιμετωπίστε την κατάσταση που προκαλεί άγχος: "Θα διατηρήσω τον έλεγχο", "Ήξερα ήδη ότι αυτό επρόκειτο να συμβεί, μπορώ να το χειριστώ".
- Διαχειριστείτε τα συναισθήματα της αγωνίας προτού εμφανιστούν: "Είναι φυσιολογικό να είμαι κάπως αναστατωμένος, μπορώ να το ελέγξω"- "Θα πάρω μια βαθιά ανάσα και απελευθερωθώ από την ένταση", "Θα χαλαρώσω σιγά σιγά".
- Επιβραβεύστε και ενθαρρυνθείτε από την εργασία: "Την επόμενη φορά θα τα καταφέρω καλύτερα", " Τα καταφέρνω. Μπράβο μου!"

ΑΣΚΗΣΗ 1



ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

(ΜΕΙΧΕΝΒΑΥΜ, 1974)

Αφού γράψετε αυτές τις σκέψεις, θα πρέπει να φανταστείτε ξανά την κατάσταση που σας ανησυχεί και να χρησιμοποιήσετε τις γραπτές σκέψεις με κάθε αρνητική σκέψη που εμφανίζεται:

Για παράδειγμα:

Αντιμέτωποι με την κατάσταση: "Ότι σε μια συνάντηση δεν ξέρω πώς να υπερασπιστώ τη θέση μου ή τη δουλειά μου".

Ενώ οι κοντινοί σας άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν τη θέση που θέλετε να υπερασπιστείτε, μπορείτε να σκεφτείτε: "Έχουν δίκιο, γιατί ποτέ δεν θα κάνω τίποτα σωστά, δεν θα το πετύχω!".

Αυτή η σκέψη θα πρέπει να αντικατασταθεί από: "Δεν θα μπορούσατε να το κάνετε αυτό: "Ήξερα ήδη ότι αυτό επρόκειτο να συμβεί, δεν πρόκειται να παρασυρθώ από την κατάσταση και να εκνευριστώ, θα υπερασπιστώ τις ιδέες μου, είναι φυσιολογικό να νευριάζω, μπορώ να το ελέγξω, τα καταφέρνω. Μπράβο μου!".

ΒΗΜΑ 4

Πραγματοποιήστε αυτή την άσκηση σε μια πραγματική κατάσταση.

ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΧΌΛΙΑ

Ως συμπλήρωμα αυτής της τεχνικής, είναι δυνατόν να ενισχύσουμε την αντικατάσταση της αρνητικής σκέψης και των συναισθημάτων που μας προκαλεί, χρησιμοποιώντας μια "αγκυρά". Εν ολίγοις, πρόκειται για τη σύνδεση της θετικής σκέψης (και των ευεργετικών συναισθημάτων που αυτή δημιουργεί) με μια απλή πράξη (κάνοντας μια γροθιά, αγγίζοντας το ρολόι κ.λπ., οποιαδήποτε χειρονομία που οι άλλοι δεν εκτιμούν) κατά την άσκηση της τεχνικής (Βήμα 3). Με αυτόν τον τρόπο, όταν η εν λόγω αρνητική σκέψη εμφανιστεί σε μια πραγματική κατάσταση, θα επαναλάβουμε αυτή τη χειρονομία ("αγκύρωση") για να προκαλέσουμε την εμφάνιση της θετικής αντίδρασης. Η επανάληψη και η εξάσκηση αυτής της "αγκύρωσης" θα μας κάνει να συνδέσουμε την παρουσία ενός ευχάριστου ερεθίσματος με την εμφάνιση της συμπεριφοράς που θέλουμε.



ΑΣΚΗΣΗ 2



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΖΩΗΣ

Το άγχος μπορεί να είναι ιδιαίτερα καταστροφικό αν η ζωή σας επικεντρώνεται έντονα σε έναν τομέα. Για παράδειγμα, ένα άτομο που επικεντρώνεται μόνο σε μια σχέση θα δυσκολευτεί αν η σχέση του γίνει δύσκολη.

Βαθμολογήστε κάθε έναν από τους παρακάτω τομείς της ζωής από το 1 έως το 5. Το "1" σημαίνει ότι αφιερώνετε λίγη προσοχή σε αυτό το κομμάτι της ζωής σας, ενώ το "5" σημαίνει ότι αφιερώνετε μεγάλη προσοχή σε αυτόν τον τομέα.

Career	Family	Fun / Recreation	Spirituality
Socializing	Intimate Relationship	Education	Other

Με βάση τις βαθμολογίες σας, υπάρχουν τομείς στους οποίους θα θέλατε να δώσετε περισσότερη προσοχή;

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Κατά τη διάρκεια περιόδων υψηλού στρες, πολλοί άνθρωποι κόβουν δρόμο όταν πρόκειται για τις βασικές τους ανάγκες. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν τον ύπνο, την υγιεινή διατροφή, την άσκηση και άλλες μορφές αυτοφροντίδας. Όταν οι βασικές ανάγκες παραμελούνται, η υγεία και η ψυχική ευημερία επιδεινώνεται, γεγονός που συμβάλλει σε πρόσθετο άγχος.

Βάλτε σε κύκλο οποιεσδήποτε βασικές ανάγκες που τείνετε να παραμελείτε κατά τη διάρκεια περιόδων υψηλής στρες.

Sleep	Healthy Diet	Exercise	Medical Adherence medications, appointments, etc.
Personal Hygiene	Social / Love Needs	Managing Addictions	Other

Περιγράψτε τα μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να προστατεύσετε τις βασικές σας ανάγκες σε περιόδους υψηλού στρες.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΕΥΧΘΗΚΕ

1

Καταλαβαίνω τι είναι η διαχείριση του εαυτού και του στρες.

Γνωρίζω ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες πηγές άγχους στην τηλεργασία.

Γνωρίζω κάποιες ασκήσεις που μπορούν να με βοηθήσουν να χαλαρώσω σε περίοδο άγχους.

Έχω έναν καθορισμένο χώρο εργασίας.

2

Εντοπίζω τι μου προκαλεί άγχος όταν εργάζομαι από το σπίτι και ξέρω πώς να το διαχειρίζομαι.

Έχω ένα σαφές πρόγραμμα εργασίας και μπορώ να δεσμεύω αυτόν τον χρόνο και να μην τον διακόπτω με άλλες εργασίες που σχετίζονται με την οικογένεια και τους φίλους μου.

Ξέρω πώς να αποφεύγω τους περισπασμούς όταν εργάζομαι από το σπίτι

Προσπαθώ να αλληλεπιδρώ με τους συναδέλφους μου, ακόμη και διαδικτυακά, για να αποφύγω την κοινωνική απομόνωση.

3

Είμαι σε θέση να διακρίνω, στο πλαίσιο των καθηκόντων μου, τι είναι επείγον και τι είναι σημαντικό.

Είμαι σε θέση να καθορίζω μια σωστή σειρά προτεραιοτήτων στα καθήκοντά μου.

Έχω ένα διαδικτυακό εργαλείο εργασίας με την ομάδα μου, το οποίο μου επιτρέπει να γνωρίζω την κατάσταση των εργασιών είναι.

Γνωρίζω διάφορους πόρους που θα με βοηθήσουν να συνεχίσω να βελτιώνω αυτή τη δεξιότητα.

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση

1

2

3

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση

1

2

3

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση

1

2

3

Εφαρμόσατε τις συμβουλές και τις προτεινόμενες ασκήσεις; Κάνετε κάποια πρόοδο;

Ποιες βελτιώσεις έχετε παρατηρήσει στην επαγγελματική και την ιδιωτική σας ζωή;

Ποιο είναι το πράγμα που θεωρείτε πιο δύσκολο να κάνετε;

Ποιες συνήθειες και ενέργειες έχετε αλλάξει στην επαγγελματική σας ζωή;



Μάθετε περισσότερα

ΒΙΒΛΙΑ

ΟΙ 7 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ: ΙΣΧΥΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

ASTERHEN R. COVEY

ΟΙ 7 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΤΟΥ STEPHEN R. COVEY ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗΣ. ΕΙΝΑΙ ΓΡΑΜΜΕΝΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΟΥ COVEY ΟΤΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΕΞ ΟΛΟΚΛΗΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΑΣ. ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΜΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ, ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΑΣ.

DEEP WORK: RULES FOR FOCUSED SUCCESS IN A DISTRACTED WORLD

CAL NEWPORT

ΣΤΟ DEEP WORK, Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ CAL NEWPORT ΑΝΤΙΣΤΡΕΦΕΙ ΤΗΝ ΑΦΗΓΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΕ ΜΙΑ ΔΙΚΤΥΩΜΕΝΗ ΕΠΟΧΗ. ΑΝΤΙ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΟΤΙ Η ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΗ, ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΕΞΥΜΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΘΕΤΟΥ ΤΗΣ. ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΕ ΔΥΟ ΜΕΡΗ ΣΕ ΔΥΟ ΜΕΡΗ, ΑΡΧΙΚΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΠΟΘΕΣΗ ΟΤΙ ΣΧΕΔΟΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ, Η ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΙΑΣ ΒΑΘΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΘΑ ΑΠΟΦΕΡΕΙ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΟΦΕΛΗ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΕΝΑ ΑΥΣΤΗΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ ΩΣ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΤΕΣΣΕΡΙΣ "ΚΑΝΟΝΕΣ", ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ.



IMPORTANCE OF SELF-MANAGEMENT SKILLS: GET AHEAD IN YOUR JOB

UNI SQUARE CONCEPTS

https://www.youtube.com/watch?v=OSm8ISS4pIQ_

GREAT LEADERSHIP STARTS WITH SELF-LEADERSHIP

LARS SUDMANN

<https://www.youtube.com/watch?v=vIpkYlKIDDY>

SELF MANAGEMENT TECHNIQUES - EMOTIONAL INTELLIGENCE

WHOLEWORKER

<https://www.youtube.com/watch?v=0Nrk3GaW1pU>



ΒΙΝΤΕΟ

STRESS MANAGEMENT PROGRAM IN SPOTIFY

RAGING WORKAHOLICS

<https://open.spotify.com/album/2aRbr1Rbx2sNwtTMTbKpx0>

PRODUCTIVITY BOOSTERS & STRESS REDUCERS

<https://open.spotify.com/show/14I56nntuquNSgclIs9yNi>

SELF MANAGEMENT IN THE ART OF A SEL

<https://open.spotify.com/episode/69ix2yKiZVXLvWT2kdXKSL>

PODCAST





ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ





ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

Αν είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε τι είναι ο συναισθηματικός έλεγχος και ποιες είναι οι ανάγκες σωματικής και ψυχικής ευεξίας μέσα από λάθη που πρέπει να αποφεύγουμε, είναι επίσης ωφέλιμο να δούμε πώς είναι η καλή συναισθηματική υγεία στην καθημερινή ζωή. Ακολουθούν λοιπόν δύο μελέτες περιπτώσεων ανθρώπων που χρησιμοποιούν τον συναισθηματικό έλεγχο για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής:

Η Μάρθα είναι μια πολύ απασχολημένη νοσοκόμα. Εργάζεται πάνω από 55 ώρες την εβδομάδα και πρέπει επίσης να φροντίζει την ηλικιωμένη μητέρα της όταν δεν εργάζεται. Έχει πολύ περιορισμένο χρόνο για τον εαυτό της. Για να αντιμετωπίσει το άγχος και τα έντονα συναισθήματα που αντιμετωπίζει στην εργασία της, έχει αναπτύξει πρακτικές που χρησιμοποιεί για να διαχειρίζεται τα συναισθήματά της στη δουλειά και στο σπίτι:

- Κρατάει ημερολόγιο και καταγράφει τρία πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων κάθε μέρα
- Βρίσκει χρόνο κάθε Σάββατο πρωί για να περπατήσει με τον σκύλο της και τους φίλους της
- Πηγαίνει τακτικά στο γυμναστήριο (η δουλειά της της δίνει αυτό το πλεονέκτημα) και βλέπει ένα φυσιοθεραπευτή μία φορά το μήνα.

Η Μάρθα γράφει στο ημερολόγιό της για να ξεκαθαρίζει τις σκέψεις της και να καταπολεμά το άγχος. Οι βόλτες και οι κοινωνικές συναναστροφές της δίνουν ένα διάλειμμα από το άγχος της καθημερινότητάς της και οι τακτικές επισκέψεις στο γυμναστήριο τη βοηθούν να παραμείνει σε φόρμα και υγιής. Η Μάρθα γνωρίζει ότι αν δεν φροντίσει την ψυχική της υγεία, δεν θα μπορέσει να βοηθήσει τους ασθενείς της και τη μητέρα της με τον τρόπο που χρειάζονται.

Ο Adam είναι υπεύθυνος εξυπηρέτησης πελατών. Είναι πολύ απασχολημένος και έχει να διαχειριστεί μια ομάδα πέντε ατόμων ενώ έχει δύο παιδιά, τα οποία του αποσπούν πολύ χρόνο. Οι εργάσιμες ημέρες του είναι πολύ έντονες και στο τέλος κάθε ημέρας επιστρέφει στο σπίτι εξαντλημένος. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, ο Adam χρησιμοποιεί συγκεκριμένες τεχνικές για να τον βοηθήσουν να διαχειριστεί τη συναισθηματική και σωματική του ευεξία:

Εξασκείται στην ομιλία στον εαυτό του για να υπενθυμίζει στον εαυτό του ότι μπορεί να επιλέξει πώς θα χειριστεί καταστάσεις

Συναντά ανθρώπους που μοιράζονται τις θρησκευτικές του πεποιθήσεις κάθε Σαββατοκύριακο

Βρίσκεται πάντα στο σπίτι του στις 6 το απόγευμα για να περνάει ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά του

Η οικογένειά του Άνταμ του δίνει έναν σκοπό στη ζωή. Η ικανότητά του να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του τον βοηθά να διατηρεί μια καλή ισορροπία μεταξύ της οικογενειακής και της επαγγελματικής του ευημερίας. Ο Άνταμ έχει παρατηρήσει ότι όταν αισθάνεται σταθερός, η ομάδα και η οικογένειά του φαίνεται να τα καταφέρνουν επίσης καλύτερα.



ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Τις έχετε εκπαιδεύσει ποτέ στο παρελθόν; Έχετε σημειώσει κάποια πρόοδο;



ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Η διαχείριση των συναισθημάτων είναι μια διαδικασία με την οποία ένα άτομο τροποποιεί τη συναισθηματική εμπειρία και έκφραση, καθώς και τις καταστάσεις που προκαλούν αυτά τα συναισθήματα, προκειμένου να βελτιώσει την ευημερία του ή να ανταποκριθεί καλύτερα στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ (ΓΕΝΙΚΑ)

Παλαιότερα ήταν λάθος να εκφράζεις τα συναισθήματά σου στην εργασία σου.. Θεωρούνταν ότι επηρέαζε την παραγωγικότητα του εργαζομένου, οπότε δεν υπήρχε ενσυναίσθηση στην εργασία και δεν λαμβανόταν υπόψη η ευημερία των εργαζομένων.

Σήμερα, η έκφραση των συναισθημάτων έχει γίνει μια πιο διαδεδομένη αρχή με συχνότερους διαλόγους ανάμεσα στις ομάδες εργασίας. Οι εργαζόμενοι γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, μιλούν στη μηχανή του καφέ, οι σχέσεις τους είναι πιο ανθρώπινες. Ο καθένας μπορεί να εκφράσει τις σκέψεις του.

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι εργαζόμενοι που αγνοούν τα συναισθήματά τους είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν συναισθηματική κόπωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση.

Μπορεί να είναι ωφέλιμο να εκφράζει κανείς τα συναισθήματά του προκειμένου να έχει καλύτερη σχέση με την ομάδα του, ώστε ο καθένας να καταλαβαίνει πώς λειτουργεί ο άλλος, να δημιουργεί συνοχή στην ομάδα, να αναλύει τα προβλήματα για να βρίσκει λύσεις και να γίνεται πιο παραγωγικός με καλύτερη ευεξία στην εργασία.

Είναι απαραίτητο να αφιερώνει κανείς χρόνο για να ανταλλάσσει απόψεις με συναδέλφους ή διευθυντές για να συζητά για το τι δεν πάει καλά και να αφιερώνει χρόνο για να κατανοήσει τον εαυτό του, ώστε να εντοπίσει τι λειτουργεί ή όχι και να καθορίσει τα σημεία που πρέπει να βελτιώσει στις συνθήκες εργασίας του.

Αρκετά αρνητικά συναισθήματα νιώθουμε στην εργασία (εκνευρισμό, νευρικότητα, θυμό, απογοήτευση...). Είναι απαραίτητο να τα εκφράσουμε κατανοώντας τη δυσφορία που μας περιβάλλει στην εργασία. Είναι επίσης σημαντικό να εκφράζουμε τα θετικά συναισθήματα. Αυτό δημιουργεί δυναμισμό στην ομάδα και καθησυχάζει και παρακινεί τους εργαζόμενους.

Ένας εργαζόμενος που αισθάνεται άνετα στη δουλειά του, με ελεγχόμενα συναισθήματα, είναι ένας εργαζόμενος που γίνεται πιο παραγωγικός χωρίς να το καταλαβαίνει. Διαχέει την ευημερία γύρω του και προβάλλει μακροπρόθεσμα τον εαυτό του σε έναν οργανισμό.



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

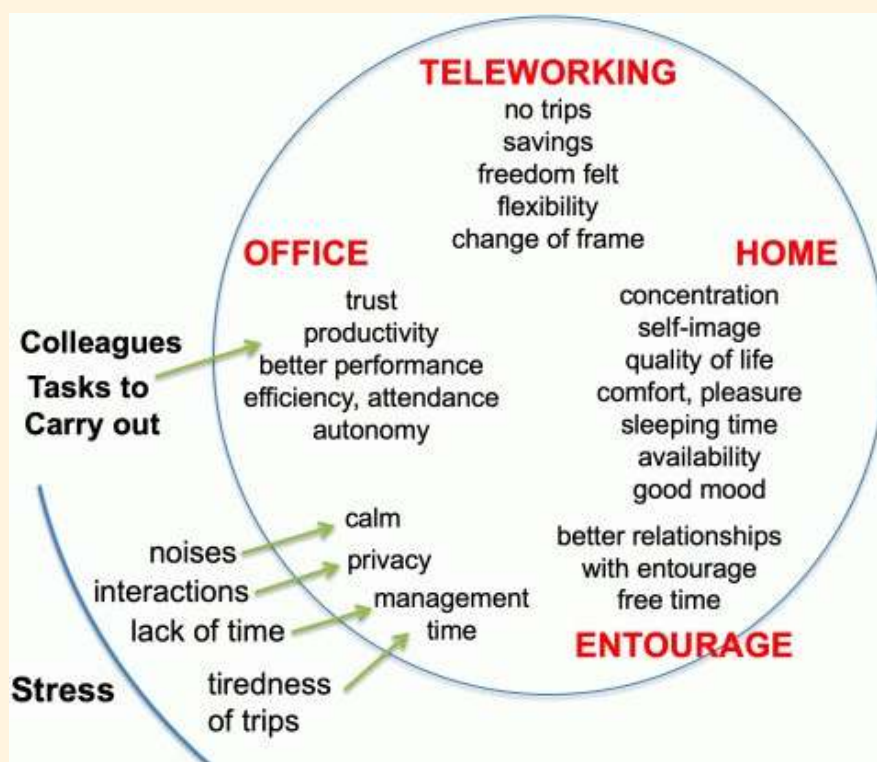
Όπως και στην περίπτωση των μη τηλεργασιακών καταστάσεων, είναι σημαντικό να εντοπίζονται τα συναισθήματα προκειμένου να διατηρείται μια ελάχιστη ρευστότητα στις ανταλλαγές. Είναι σημαντικό να επιτραπεί η έκφραση αυτών των συναισθημάτων, ώστε να μη διαφύγει η αγωνία ενός απομονωμένου τηλεργαζόμενου υπαλλήλου.

Η φυσική εγγύτητα εγκαθιδρύει ασυνείδητους κινητικούς συντονισμούς που έχουν ως αποτέλεσμα την αίσθηση συν-παρουσίας και εμπιστοσύνης. Από απόσταση, αυτό δεν ισχύει πλέον. Μπορούμε να έρθουμε πιο κοντά δείχνοντας περισσότερη λεκτική ενσυναίσθηση, με φράσεις όπως "Καταλαβαίνω καλά..." ή "Συμφωνώ μαζί σας".

Δώστε στους άλλους την ευκαιρία να μιλήσουν και δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να μιλήσει. Μια αποτελεσματική τεχνική είναι να αφήσετε τα δικά σας συναισθήματα να φανούν: ένα βλέμμα, ένα χαμόγελο μπορεί να είναι αρκετά. Τα συναισθήματα είναι μεταδοτικά. Θυμηθείτε μια συγκεκριμένη ανάμνηση για να επανενεργοποιήσετε την έκφραση που συνδέεται με αυτήν την επιθυμητή στιγμή. Η έκφραση του προσώπου αντανακλά το συναίσθημα που συνδέεται με αυτήν.

Στις διαδικτυακές συναντήσεις, η ομιλία είναι το κύριο εργαλείο. Είναι απαραίτητο να διαμορφώνετε τον τόνο σας, να μεταβαίνετε στις χαμηλές νότες (ζεστασιά) ή στις υψηλές νότες (ανυπομονησία, επείγον), να μεταβάλλετε τον ρυθμό ομιλίας (η βραδύτητα ηρεμεί, η ταχύτητα οδηγεί) και οι παύσεις δημιουργούν ένα αποτέλεσμα έκπληξης που προετοιμάζει τον εγκέφαλο να λάβει και να αφομοιώσει τις πληροφορίες.

Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίζετε τη νομιμότητα των συναισθημάτων σας. Αφήστε χώρο στους συνομιλητές σας και ακούστε τα συναισθήματά τους για να αποφύγετε αντιδράσεις απογοήτευσης ή επιθετικότητας.



Εικόνα: Θετική συμβολή της τηλεργασίας στην υγεία
<https://journals.openedition.org/rfst/831>

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η έλλειψη διαχωρισμού ιδιωτικής και επαγγελματικής ζωής μπορεί να αποτελέσει πραγματική πηγή άγχους και εξάντλησης, εάν ο εγκέφαλος δεν έχει χρόνο να "αναπνεύσει" και πολύ περισσότερο να ανακάμψει μεταξύ του χρόνου εργασίας και των οικιακών και οικογενειακών καθηκόντων. Η έλλειψη διαχωρισμού μεταξύ ιδιωτικών και επαγγελματικών ζητημάτων μπορεί να επιβαρύνει ορισμένους ανθρώπους που επιθυμούν να κρατούν τις δραστηριότητές τους χωριστά.

Εάν υπάρχουν παιδιά, η κατάσταση μπορεί να είναι πολύ πιο δύσκολα διαχειρίσιμη. Τέλος, η εκτέλεση επαγγελματικών και προσωπικών καθηκόντων στον ίδιο χώρο μπορεί να κάνει ορισμένους ανθρώπους να χάσουν τον προσανατολισμό τους και να δημιουργήσουν άγχος που μετατρέπεται σε ένταση και σύγκρουση.

Όταν οι εργαζόμενοι θέτουν σαφή όρια μεταξύ της επαγγελματικής και της ιδιωτικής τους ζωής, είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν συγκρούσεις και από τις δύο πλευρές.

Αν διαχωρίσετε το επαγγελματικό από το προσωπικό και αντιμετωπίσετε τα προβλήματα στο σπίτι, μπορείτε να "αποσυνδεθείτε" όταν αρχίσετε να εργάζεστε. Αν συμβαίνει το αντίθετο, μπορείτε να "αποσυνδεθείτε" όταν τελειώσει η εργάσιμη ημέρα. Αυτό βοηθά στη μείωση του άγχους και του στρες.

Για κάποιον που δεν διαχωρίζει, οι θετικές εμπειρίες από την εργασία μπορούν να επηρεάσουν τις οικογενειακές εμπειρίες και το αντίστροφο. Τα αρνητικά συναισθήματα στο σπίτι μπορούν επίσης να επηρεάσουν την εργασιακή εμπειρία και να μειώσουν την παραγωγικότητα.

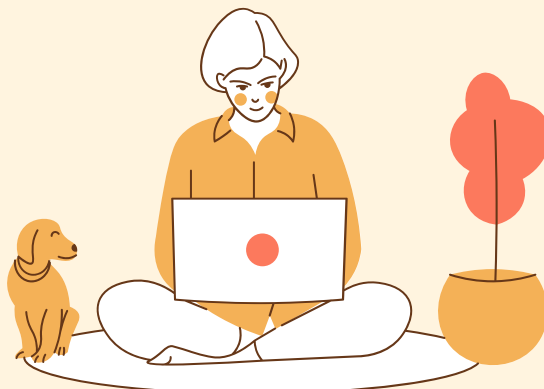
Ένα σημαντικό όφελος από την καθιέρωση ενός υγιούς διαχωρισμού μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής είναι η μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Οφέλη για τους εργαζόμενους:

- Αυξημένη παραγωγικότητα
- Λιγότερο άγχος
- Βελτιωμένη υγεία και ευεξία
- Αυξημένη αφοσίωση στην εταιρεία

Οφέλη για τους εργοδότες:

- Ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας
- Προσέλκυση κορυφαίων ταλέντων από άλλους τομείς
- Διατήρηση των εργαζομένων για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σε κάθε κοινωνική σχέση, όπως αυτή που μοιράζονται οι εργαζόμενοι που εργάζονται μαζί, μπορεί να υπάρχουν αντικρουόμενοι στόχοι και στυλ εργασίας που οδηγούν σε συγκρούσεις. Αυτές οι συγκρούσεις αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της επιχειρηματικής ζωής.

Το να είστε σε θέση να αντιμετωπίζετε τις συγκρούσεις, τις διαπραγματεύσεις και τον τρόπο αλληλεπίδρασης με δύσκολους ανθρώπους μπορεί να σας δώσει καλύτερες ευκαιρίες για δημιουργικότητα και παραγωγικότητα.

Λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν σε συγκρούσεις:

Απουσία

Παρεξηγήσεις ή έλλειψη πληροφοριών

Αλλαγές στο χώρο εργασίας

Ενέργειες που λαμβάνονται από έναν προϊστάμενο.

Αξιολόγηση της απόδοσης στην εργασία

Προσωπικές καταστάσεις που επηρεάζουν την απόδοση στην εργασία

Οι συνέπειες που μπορεί να προκύψουν από τις συγκρούσεις αυτές:

Παρενόχληση

Αποχωρήσεις, αναρρωτικές άδειες

Αποτυχία έργου:

Απομάκρυνση από το κίνητρο στην εταιρεία

Μείωση της ποιότητας της εργασίας:

Επομένως, είναι απαραίτητη η διαχείριση των συγκρούσεων στην εργασία μέσω επίσημων και ανεπίσημων διαπραγματεύσεων, είτε από τους υπευθύνους είτε απευθείας μεταξύ των εργαζομένων. Εάν η συζήτηση και η έκφραση των συναισθημάτων παραμένουν οι προτιμώμενοι τρόποι αποφυγής των συγκρούσεων, υπάρχουν διάφορες προτάσεις:

- 1.Μιλήστε με το άλλο άτομο (προγραμματίστε τακτικές ώρες συζήτησης)
- 2.Ακούστε προσεκτικά
- 3.Αποφύγετε να διακόπτετε το άλλο άτομο.
- 4.Προσδιορίστε τους τομείς συμφωνίας και διαφωνίας.
- 5.Δώστε προτεραιότητα στους τομείς της σύγκρουσης.
- 6.Αναπτύξτε ένα σχέδιο για την επεξεργασία κάθε σύγκρουσης.
- 7.Βασιστείτε στις επιτυχίες σας.

Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον όταν σημειώνετε πρόοδο, ακόμη και αν πρόκειται για ένα μικρό μόνο βήμα. Η δουλειά σας θα αποδώσει καρπούς όταν οι προγραμματισμένες συζητήσεις δώσουν τη θέση τους σε μόνιμη, φιλική και επωφελή επικοινωνία.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1η: ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΤΡΟΠΟ

Προβλέψτε, κατά τη διάρκεια μιας ήρεμης στιγμής, προετοιμάζοντας εκ των προτέρων τις εργασίες που μπορούν να εκτελεστούν με διαφορετικά επίπεδα συγκέντρωσης, κόπωσης, άγχους.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2η: ΚΑΘΙΕΡΩΣΤΕ ΣΑΦΩΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Να έχετε μικρές τελετουργίες στο χώρο εργασίας του σπιτιού και να ορίζετε ώρες για να κάνετε συγκεκριμένες εργασίες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3η: ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΚΑΛΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Η φυσική κατάσταση είναι θεμελιώδης. Ακόμη και σε εσωτερικούς χώρους και σε ένα καλά αεριζόμενο δωμάτιο, οι ασκήσεις διατάσεων και αναπνοής για καλή οξυγόνωση θέτουν τον εγκέφαλό μας σε καλή θέση για να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το στρες και να ρυθμίζει καλύτερα τα συναισθήματά μας.



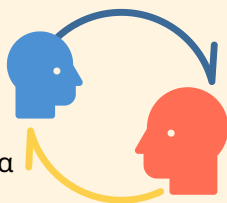
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4η: ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΠΕΡΝΑΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΠΕΡΝΑΤΕ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Ανάμεσα στον χρόνο της οθόνης, τους αγαπημένους μας και τις ειδοποιήσεις, είμαστε υπό συνεχή πίεση. Οι προσωπικές δραστηριότητες, επαγγελματικές ή μη, μόνες ή σε ομάδες, είναι απαραίτητες στιγμές.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΣΑΦΗΝΕΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Η εκμάθηση της έκφρασης των προσδοκιών και των συναισθημάτων του ατόμου είναι ακόμη πιο σημαντική σε καθεστώς τηλεργασίας, διότι το να ονομάζουμε τα πράγματα, είτε πρόκειται για συναισθήματα είτε για συγκινήσεις, σημαίνει ότι τα καθιστούμε υπαρκτά από την σκοπιά του εγκεφάλου. Αυτό βοηθά στη ρύθμιση των συναισθημάτων.



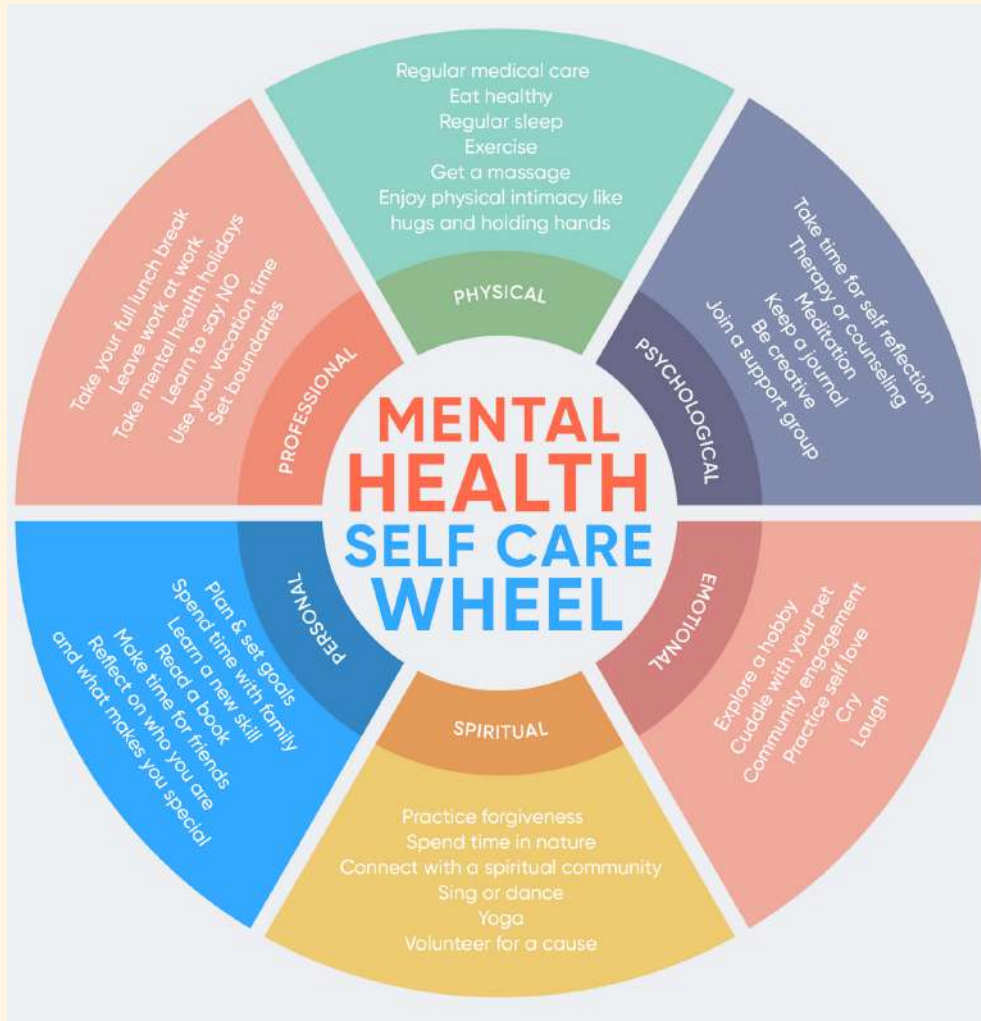
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 6η: ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα που έχουν ανάγκη να σχετίζονται με τους άλλους. Μεταξύ άλλων, αυτό τους επιτρέπει να διατηρούν την αίσθηση του ανήκειν και να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους, όπως είδαμε παραπάνω. Η δημιουργία ευκαιριών για αυτοσχέδιες ανταλλαγές είναι σημαντική για τη διαχείριση του άγχους και αντικαθιστά τις κλασικές κοινωνικές ανταλλαγές στον εργασιακό χώρο.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ



« How to achieve emotional health », Maggie Wool, *BetterUp*, 2021



ΑΣΚΗΣΗ



4 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ

ΤΟ ΝΑ ΑΚΟΥΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΟΙΞΕΤΕ ΔΙΑΛΟΓΟ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΩΡΑ, ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ, ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΤΟΝ ΜΗΝΑ. Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΟΥΣ. ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ, ΟΙ ΡΥΘΜΟΙ ΣΥΧΝΑ ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ, ΑΛΛΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΝΙΩΣΟΥΜΕ.

ΤΑ "4 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ" ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΠΑΣΑ ΣΤΙΓΜΗ.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΚΑΝΕ ΝΑ ΒΙΩΣΕΤΕ ΕΝΑ Η ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Η ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. SITUATION.

1

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ τι συνέβη μέσα σας, τι νιώσατε στην καρδιά σας, στο σώμα σας και στο κεφάλι σας. Απλά γράψτε τις σωματικές αισθήσεις και τις σκέψεις που είχατε κατά τη διάρκεια αυτής της κατάστασης.

Παράδειγμα: Αισθάνθηκα άχρηστος, αποτελεσματικός, συντητριμμένος, βέβαιος, ελεύθερος, εγκλωβισμένος...

2

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΤΕ το συναίσθημά σας ονομάζοντάς το. Μπορεί να υπάρχουν πολλά. Ποια συναισθήματα νιώσατε; Πώς τα αντιμετωπίσατε;

Παράδειγμα: Τα συναισθήματά μου ήταν χαρά, λύπη, θυμός, αηδία, ενόχληση, φόβος, απόγνωση, ζήλια, απορία, απορία, νευρικότητα, ενθουσιασμός...

3

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ την ανάγκη ή τις ανάγκες που σχετίζονται με αυτό το συναίσθημα ή τα συναισθήματα. Όπως η προειδοποιητική λυχνία στο ταμπλό ενός αυτοκινήτου, το συναίσθημα υποδεικνύει ότι υπάρχει μια ανάγκη.

Παράδειγμα: Οι ανάγκες μου ήταν να με ακούνε, να με σέβονται, να με εμπιστεύονται, να διασκεδάζω, να ξεκουράζομαι, να εκφράζομαι...

4

ΕΠΙΛΕΞΤΕ να ικανοποιήσετε αυτή/αυτές τις ανάγκες ακούγοντας τι είναι σημαντικό για εσάς και έχοντας επίγνωση ότι είναι δυνατόν να δράσετε.

Παράδειγμα: Επιλέγω να μιλήσω σε κάποιον που εμπιστεύομαι, να γεμίσω τις μπαταρίες μου, να ακούσω τους άλλους, να σκεφτώ, να ζητήσω βοήθεια...

Για να συνεχίσετε τη συναισθηματική σας εμπειρία, απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις:

**Αυτό που έχω επιλέξει συμβάλλει στην ευημερία μου;
Με πληγώνει αυτό που επέλεξα; Πληγώνει τους άλλους;**

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΕΥΧΘΗΚΕ

Είμαι σε θέση να αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, να τα ονομάζω και να εντοπίζω τις ανάγκες που συνεπάγονται.

Έχω επίγνωση των ενδείξεων που μου δίνει το σώμα και το μυαλό μου σε διαφορετικές καταστάσεις.

Είμαι σε θέση να οργανώνω την εργασία μου, προετοιμάζοντας εκ των προτέρων εργασίες που μπορούν να γίνουν με διαφορετικά επίπεδα συγκέντρωσης, κούρασης και άγχους.

Είμαι σε θέση να εκφράσω τα συναισθήματά μου. Αφιερώνω χρόνο για να μιλήσω με τους συναδέλφους μου για το πώς αισθάνομαι και το τι χρειάζομαι.

Μπορώ να μιλήσω σε κάποιον που ακούει και κατανοεί την κατάσταση. Είναι σημαντικό να κατανοώ τη γνησιότητα των συναισθημάτων μου και να αποκτήσω μια εξωτερική οπτική στις αγχωτικές καθημερινές καταστάσεις.

Μπορώ να βρω χρόνο για τον εαυτό μου, να κάνω προσωπικές δραστηριότητες, μόνος μου ή σε μια ομάδα, και να κρατάω χωριστά την επαγγελματική και την ιδιωτική μου ζωή.

Είμαι προσεκτικός στο πώς αισθάνονται οι άλλοι, είτε το εκφράζουν είτε όχι. Προσπαθώ να τους ενθαρρύνω να επικοινωνούν τα δικά τους συναισθήματα για να αποφεύγονται οι συγκρούσεις.

Φροντίζω να διατηρώ το σώμα και το πνεύμα μου. Κάνω διατάσεις και αναπνευστικές ασκήσεις για να οξυγονώνω τον εγκέφαλό μου, να διαχειρίζομαι το στρες και να ρυθμίζω καλύτερα τα συναισθήματά μου.

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση	1	2	3
------------	---	---	---

Εφαρμόσατε τις συμβουλές και τις προτεινόμενες ασκήσεις; Κάνατε κάποια πρόοδο;

Ποιες βελτιώσεις έχετε παρατηρήσει στην επαγγελματική και την ιδιωτική σας ζωή;

Ποιο είναι αυτό που σας δυσκολεύει περισσότερο;

Ποιες συνήθειες και ενέργειες έχετε αλλάξει στην επαγγελματική σας ζωή ;



Μάθετε περισσότερα

ΒΙΒΛΙΑ

MASTER YOUR EMOTIONS

THIBAUT MEURISSE (AUTHOR), KERRY J DONOVAN (EDITOR)

"Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΥΜΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΤΑ ΑΝΤΙΣΤΡΕΦΟΥΜΕ. ΜΙΑ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΗ ΑΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ".



HOW TO MASTER YOUR EMOTIONS - EMOTIONAL INTELLIGENCE

BRAINY DOSE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=4D9RCUU-WQO](https://www.youtube.com/watch?v=4D9RCUU-WQO)

HOW TO MASTER YOUR EMOTIONS | EMOTIONAL INTELLIGENCE

FREEDOM IN THOUGHT

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QGQQ7PJQQHK](https://www.youtube.com/watch?v=QGQQ7PJQQHK)

HOW TO MASTER & CONTROL YOUR EMOTIONS

ACTUALIZED.ORG

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HYZMK46--MC](https://www.youtube.com/watch?v=HYZMK46--MC)



ΒΙΝΤΕΟ

EMOTIONS MENTOR PODCAST

[HTTPS://REBECCAHINTZE.LIBSYN.COM/WEBSITE](https://rebeccahintze.libsyn.com/website)

WELNESS FORCE PODCAST

[HTTPS://WELLNESSFORCE.COM/PODCAST-2/](https://wellnessforce.com/podcast-2/)

UNDERSTANDING EMOTIONS

[HTTPS://PODCASTS.APPLE.COM/US/PODCAST/UNDERSTANDING-EMOTIONS/ID1498988090](https://podcasts.apple.com/us/podcast/understanding-emotions/id1498988090)

PODCAST





5

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

Η ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΝΤΙΑΝΑ





Η ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΝΤΙΑΝΑ

Η σημασία της βελτίωσης του εαυτού μας μέσω της μάθησης

Η Νταϊάνα, όπως πολλοί από εμάς, έχει προχωρήσει δραστικά στην τηλεργασία χωρίς να έχει τις κατάλληλες δεξιότητες. Χρειαζόταν να επικοινωνεί και να συνεργάζεται χρησιμοποιώντας εργαλεία ΤΠΕ. Στην αρχή δεν αισθανόταν σίγουρη για το νέο της εργασιακό περιβάλλον και ένιωθε απογοητευμένη και καταβεβλημένη.

Η Νταϊάνα άρχισε να σκέφτεται πώς να αντιμετωπίσει αυτή τη νέα κατάσταση. Στην αρχή σκέφτηκε να θεωρήσει ότι δεν ήταν πρόβλημα αλλά πρόκληση και ευκαιρία να μάθει και να αναπτύξει νέες δεξιότητες. Αρχικά, κατέγραψε τα δυνατά και αδύνατα σημεία της, σκέφτηκε τις πηγές που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίσει αυτή την πρόκληση, μίλησε με συναδέλφους και φίλους για να μάθει από τις εμπειρίες τους, διάβασε άρθρα, παρακολούθησε βίντεο και εκπαιδευτικά προγράμματα και συνειδητοποίησε ότι είχε επιλογές για να βελτιωθεί.

Το επόμενο βήμα ήταν να σκεφτεί τους στόχους της και πώς θα τους επιτύχει. Αποφάσισε να βελτιώσει τις δεξιότητές της στην ψηφιακή επικοινωνία και προσπάθησε να γράψει τα βήματα που θα μπορούσε να ακολουθήσει. Έθεσε ένα σχέδιο και άρχισε να το ακολουθεί.

Αποφάσισε να αφιερώνει 15 λεπτά την ημέρα για να μαθαίνει: να διαβάζει ένα άρθρο, να παρακολουθεί ένα σεμινάριο, να μιλάει με κάποιον συνάδελφο που μπορεί να της δείξει καλές πρακτικές, ... Παρακολουθεί το σχέδιό της κάθε εβδομάδα και αλλάζει ό,τι δεν λειτουργεί. Σιγά-σιγά άρχισε να χρησιμοποιεί τις νέες δεξιότητές της και ένιωσε πιο δυναμική και ενστερνίστηκε την ικανότητά της να μαθαίνει.



ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Ποιο είναι το επίπεδό σας σε αυτή την ικανότητα;

Αξιολόγηση

1

2

3

Πόσο δύσκολο είναι να την εφαρμόσετε;

Αξιολόγηση

1

2

3

Πόσο σημαντική πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση

1

2

3

ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΔΥΝΑΜΙΑ ΣΑΣ

Η αυτοενδυνάμωση είναι ένα είδος αυτοανάπτυξης και ανάπτυξης των προσωπικών δυνατοτήτων. Σημαίνει να έχει κανείς επίγνωση των δυνατοτήτων του και να τις εμπιστεύεται κάνοντας συνειδητές επιλογές, αναλαμβάνοντας την ευθύνη και ζώντας θετικά.

Σε γενικό επίπεδο, μπορούμε να πούμε ότι είναι μια διαδικασία που οδηγεί στην αύξηση τις δυνατότητες και τους πόρους του ατόμου και στην αξιοποίησή τους στο έπακρο, στο να βλέπει κανείς την πραγματικότητα με πιο θετικό τρόπο, καθώς και στο να νιώθει κανείς την αίσθηση του ελέγχου των αποφάσεων και των καταστάσεων.

Περιλαμβάνει την πραγματοποίηση θετικών επιλογών, την ανάληψη δράσης για την πρόοδο και την αυτοπεποίθηση για την ικανότητά του να λαμβάνει και να εκτελεί αποφάσεις. Οι άνθρωποι με αυτοδυναμία κατανοούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και έχουν κίνητρο να μάθουν και να επιτύχουν.

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αυτοδύναμων ατόμων:

Αυτογνωσία:



Η αυτοενδυνάμωση είναι μια διαδικασία ανακάλυψης και συνειδητοποίησης των δυνατοτήτων σας. Η αυτογνωσία σημαίνει ότι γνωρίζετε τις δυνάμεις σας και τις αδυναμίες σας. Είναι σημαντικό να έχετε μια θετική αλλά ρεαλιστική άποψη για τον εαυτό σας.

Αυτοεκτίμηση:



Είναι ένας θετικός ή αρνητικός προσανατολισμός προς τον εαυτό μας. Επηρεάζει επίσης τα κίνητρα, καθώς οι άνθρωποι με θετική άποψη για τον εαυτό τους κατανοούν την τις δυνατότητές τους και μπορεί να αισθάνονται ενδυναμωμένοι να αναλάβουν νέες προκλήσεις.

Αυτοαποτελεσματικότητα:



Αναφέρεται στην πεποίθηση ενός ατόμου για την ικανότητά του να εκτελεί συμπεριφορές που είναι απαραίτητες για την επίτευξη συγκεκριμένων επιδόσεων. Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι έντονα επηρεάζει τόσο τη δύναμη ενός ατόμου να αντιμετωπίζει με επάρκεια τις προκλήσεις όσο και την τις επιλογές που είναι πιθανότερο να κάνει ένα άτομο.

Ανθεκτικότητα:



Είναι η ικανότητα προσαρμογής και επαναφοράς όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχαμε σχεδιάσει. Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση είναι ανθεκτικοί- αναγνωρίζουν την κατάσταση, μαθαίνουν από τα λάθη τους και στη συνέχεια προχωρούν μπροστά.



ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΒΑΣΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΟΥ 21ΟΥ ΑΙΩΝΑ

Η ικανότητα εκμάθησης είναι η ικανότητα να μαθαίνει κανείς νέες δεξιότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του και να παραμένει μακροπρόθεσμα απασχολήσιμος.

Είναι μία από τις ικανότητες που εξαρτάται πιο άμεσα από εμάς. Είναι σε χέρια μας να συνεχίσουμε να σπουδάζουμε, εκπαιδεύοντάς μας να συνεχίζουμε πάντα να μαθαίνουμε και έτσι να προσαρμοζόμαστε στην τρέχουσα εποχή- ή, αντίθετα, να παραμένουμε στάσιμοι.

Στη σημερινή αγορά εργασίας, οι επαγγελματίες με τη μεγαλύτερη αξία είναι εκείνοι που δείχνουν ενδιαφέρον να συνεχίσουν να μαθαίνουν και, ως εκ τούτου, να συνεχίσουν να προοδεύουν.

ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΡΚΩΣ ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΩΝ



Πηγή: Learnability: The Most Important Skill of the Future (edvantic.com)

ΠΟΣΟ ΙΚΑΝΟΣ ΕΙΣΑΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ;

Η ManpowerGroup, μια εταιρεία συμβούλων ανθρώπινου δυναμικού, και η Hogan, μια εταιρεία που ειδικεύεται στην αξιολόγηση της προσωπικότητας και την ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων, ανέπτυξαν ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης με την ονομασία: Learnability Quotient™, διαθέσιμο σε διάφορες γλώσσες (αγγλικά, ισπανικά, γαλλικά, ...).



Το Πηλίκιο Μαθησιμότητάς σας (ή LQ) αντικατοπτρίζει την επιθυμία και την ικανότητά σας να αναπτύσσετε και να προσαρμόζεστε σε νέες συνθήκες και προκλήσεις σε όλη τη διάρκεια της εργασιακής σας ζωής. Κάντε το τεστ και ανακαλύψτε το μαθησιακό σας στυλ και λάβετε συμβουλές για να βελτιωθείτε.

<https://www.learnabilityquotient.com/en>

3 ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

Θετική Ψυχολογία | Martin Seligman

Οι άνθρωποι τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένοι και πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους όταν χρησιμοποιούν τις "δυνάμεις" τους σε τακτική βάση. Το κίνημα της "Θετικής Ψυχολογίας", που ξεκίνησε από τον καθηγητή Martin Seligman, Ph.D., δίνει έμφαση σε πράγματα όπως οι ικανότητες, οι δυνατότητες και οι αξίες. Έτσι, αν θέλετε να αναπτύξετε την ενδυνάμωσή σας, μπορείτε να ξεκινήσετε εντοπίζοντας και αναλογιζόμενοι τα βασικά σας δυνατά σημεία ως άτομο.

Σας συνιστούμε να αναπτύξετε την προσωπική σας Ανάλυση SWOT για να εντοπίσετε τα Δυνατά και Αδύναμα σημεία σας και να αναλύσετε τις Ευκαιρίες και τις Απειλές που απορρέουν από αυτά. Μπορείτε επίσης να κάνετε ένα τεστ όπως το Brief Strengths Test στο Authentic Happiness από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια:

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>.

Νοοτροπία ανάπτυξης | Carol Dweck

Το 2006, η Carol Dweck, Αμερικανίδα ψυχολόγος, έκανε γνωστή την έννοια της "νοοτροπίας" στο βιβλίο της Mindset: Η νέα ψυχολογία της επιτυχίας. Η Dweck καθόρισε αυτό που σήμερα γνωρίζουμε ως "νοοτροπία ανάπτυξης" και "σταθερή νοοτροπία". Η νοοτροπία ανάπτυξης μπορεί να οριστεί ως η πεποίθηση ότι οι δεξιότητες και η νοημοσύνη μπορούν να βελτιωθούν με προσπάθεια και επιμονή. Οι άνθρωποι με νοοτροπία ανάπτυξης αγκαλιάζουν τις προκλήσεις, παραμένουν ανθεκτικοί μπροστά στις δυσκολίες, είναι πρόθυμοι να μάθουν και είναι ανοιχτοί στην εποικοδομητική κριτική. Οι αυτοδύναμοι άνθρωποι υιοθετούν νοοτροπία ανάπτυξης και μαθαίνουν για όλη τους τη ζωή. Για να αυξήσετε την ενδυνάμωσή σας πρέπει να είστε ανοιχτοί στη συνεχή μάθηση και να αναπτύσσετε τις ικανότητές σας για να αναπτυχθείτε προσωπικά και επαγγελματικά.

Προσδιορίστε τους στόχους σας | Κύκλος Deming

Ένας τρόπος για να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας είναι να αναπτύξετε ένα συγκεκριμένο σύνολο στόχων που θέλετε να επιτύχετε. Οι στόχοι σας θα πρέπει επίσης να είναι SMART: συγκεκριμένοι (Specific), μετρήσιμοι (Measurable), επιτεύξιμοι (Achievable), σχετικοί (Relevant) και χρονικά περιορισμένοι (Time-bound). Αυτό σας ενδυναμώνει με έναν τρόπο που αναγνωρίζετε ότι το μέλλον σας είναι στα χέρια σας και ότι πρέπει να κάνετε κάτι γι' αυτό.

Χρησιμοποιήστε τον κύκλο Plan-Do-Check-Act (PDCA), που αναφέρεται ως κύκλος Deming, για να παρακολουθείτε το σχέδιο δράσης σας και να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις. Πρόκειται για έναν συνεχή κύκλο σχεδιασμού των στόχων σας (Plan), εκτέλεσης των ενεργειών (Do), ανάλυσης των αποτελεσμάτων και εντοπισμού όσων μπορούν να διδαχθούν (Check) και ανάληψης δράσης με βάση αυτά που διδαχθήκατε (Act). Η προσέγγιση αυτή είναι χρήσιμη για τη διαχείριση της αλλαγής και τη δοκιμή των βελτιώσεών σας. Η αίσθηση της προσωπικής σας ενδυνάμωσης αυξάνεται όταν παρακολουθείτε την πρόοδό σας και αναπροσαρμόζετε προληπτικά τους στόχους και το σχέδιο δράσης σας, εάν είναι απαραίτητο.

Αυτογνωσία

Η επίτευξη της ενδυνάμωσης απαιτεί να γνωρίζετε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας.

Δεξιότητες

Η καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης σας δίνει τη δύναμη να πιστεύετε ότι μπορείτε να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας

Στόχοι

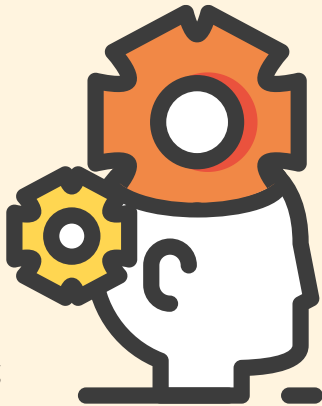
Ο καθορισμός των στόχων σας και η παρακολούθηση των αποτελεσμάτων αυξάνει την αίσθηση της ενδυνάμωσής σας

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

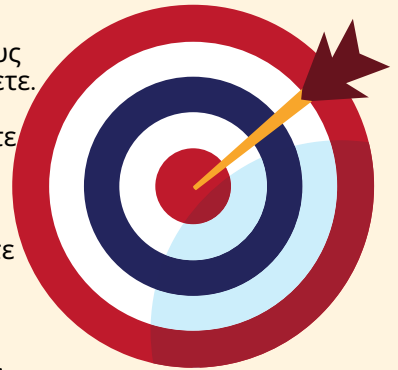
ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Όταν πρέπει να αντιμετωπίσετε μια νέα πρόκληση, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σας. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να βασιστείτε στα δυνατά σας σημεία και να σχεδιάσετε πώς θα αντιμετωπίσετε τους περιορισμούς σας.



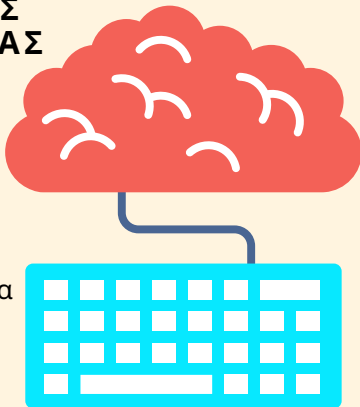
ΟΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ

Σκεφτείτε τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε. Η ύπαρξη στόχων σας επιτρέπει να γνωρίζετε την κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθήσετε. Να θυμάστε να καθορίζετε SMART στόχους (Συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί, έγκαιροι).



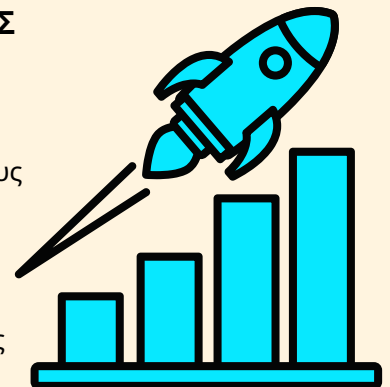
ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ

Επανεξετάστε τους SMART στόχους σας και σκεφτείτε τις δεξιότητες ή τις γνώσεις που χρειάζεστε. Για να επιτύχετε τους στόχους σας μπορεί να χρειαστεί να μάθετε νέες δεξιότητες ή να αναθεωρήσετε αυτές που έχετε.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

Καταγράψτε το έργο που πρέπει να αναπτύξετε για να επιτύχετε τους στόχους σας. Κάντε ένα χρονοδιάγραμμα και να θυμάστε ότι είναι ενεργό και μπορεί να ενημερώνεται ή να τροποποιείται με νέες δραστηριότητες.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ ΤΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΣΑΣ

Check regularly your action plan and reflect about your improvements. Ask for feedback to your stakeholders (as co-workers, family or friends) to obtain more information to make decisions and plan the next steps.



ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ

Μερικές φορές δεν θα έχετε καλά ή γρήγορα αποτελέσματα. Μάθετε από την εμπειρία και να είστε επίμονοι για να επιτύχετε τους στόχους σας. Στηριχθείτε στη νοοτροπία ανάπτυξης. Αυτή η οπτική υποστηρίζει ότι η μάθηση και η ανθεκτικότητα είναι απαραίτητες για την επίτευξη μεγάλων επιτευγμάτων.

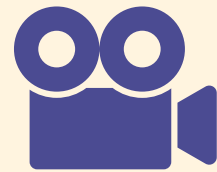


ΑΣΚΗΣΗ



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΣΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ "HOW TO ACHIEVE PERSONAL EMPOWERMENT" (2 ΛΕΠΤΑ) ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ.



ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΚΑΙ ΒΑΛΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΤΕ. ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ SMART. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΚΛΗΣΗ, ΑΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΟΥ ΟΤΙ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΕ ΕΝΑΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΤΟΜΕΑ (Π.Χ. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ).



ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΣΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΑΣ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΑΣ ΑΝΑΛΥΣΗ SWOT. ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΨΗ ΣΑΣ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΤΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ.



ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ 90 ΗΜΕΡΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ Η ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ. ΕΝΤΟΠΙΣΤΕ ΠΗΓΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΟΠΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΡΘΡΑ, ΡΟΔCASTS, ΒΙΝΤΕΟ, ΒΙΒΛΙΑ Η ΜΑΘΗΜΑΤΑ. ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΣΑΣ ΜΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 15" ΕΩΣ 30" ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ Η ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ.

ACTION PLAN				
Name: _____				
Time Period: _____				
OBJECTIVES (Set of goals)	NAME (What you need to do to achieve the goal)	NEEDS/OPTIONS (What you will require/your resources)	TIME FRAME (By when you need to complete the task)	RESOURCES (What or who you will need to complete the task)

ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (Π.Χ. ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ) ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ.ΝΑ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΕ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΣΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ. ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ PDCA.



ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΕΥΧΘΗΚΕ

Κατανοώ τα χαρακτηριστικά της νοοτροπίας ανάπτυξης.

Ξέρω ότι είναι σημαντικό να θέτουμε στόχους, αλλά εξακολουθώ να δυσκολεύομαι να θέτω στόχους SMART.

Γνωρίζω ότι είναι σημαντικό να έχω επίγνωση των προσωπικών μου δυνατών και αδύνατων σημείων, αλλά πρέπει να βελτιώσω την προσωπική μου ανάλυση SWOT.

Είμαι σε θέση να προσδιορίζω μαθησιακούς στόχους για τη βελτίωση των δεξιοτήτων μου, αλλά δεν ξέρω ακόμη πώς να σχεδιάζω την ανάπτυξή τους.

Μπορώ να εφαρμόσω τις βασικές αρχές της αναπτυξιακής νοοτροπίας.

Είμαι σε θέση να θέτω SMART στόχους για την προσωπική μου ανάπτυξη.

Είμαι σε θέση να αναλύω τα προσωπικά μου δυνατά και αδύνατα σημεία μέσω της ανάλυσης SWOT.

Είμαι σε θέση να προσδιορίζω μαθησιακούς στόχους και πόρους για τη βελτίωση των δεξιοτήτων μου, αλλά δεν είμαι ακόμη σε θέση να δημιουργήσω ένα σχέδιο δράσης.

Ακόμα δεν είμαι σε θέση να παρακολουθώ την πρόοδό μου σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Είμαι σε θέση να αναλύσω τον εαυτό μου αν έχω αναπτυξιακή νοοτροπία και είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω μια προσέγγιση με αναπτυξιακή νοοτροπία.

Είμαι σε θέση να εντοπίσω μια πρόκληση και να θέσω SMART στόχους για την προσωπική μου ανάπτυξη.

Είμαι σε θέση να αναλύσω τα προσωπικά μου δυνατά και αδύνατα σημεία μέσω της ανάλυσης SWOT.

Είμαι σε θέση να προσδιορίζω μαθησιακούς στόχους και πόρους για τη βελτίωση των δεξιοτήτων μου και να δημιουργώ ένα σχέδιο δράσης.

Μπορώ να παρακολουθώ την πρόοδό μου και να προσαρμόζω το σχέδιο δράσης μου για την επίτευξη των στόχων μου.

Αισθάνομαι ικανός να εφαρμόζω αυτά τα βήματα για διαφορετικές προκλήσεις.

1

2

3

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Ποιο είναι το επίπεδο των ικανοτήτων σας;

Αξιολόγηση

1

2

3

Πόσο δύσκολη είναι η εφαρμογή τους;

Αξιολόγηση

1

2

3

Πόσο σημαντικές πιστεύετε ότι είναι για εσάς;

Αξιολόγηση

1

2

3

Εφαρμόσατε τις συμβουλές και τις προτεινόμενες ασκήσεις; Κάνατε κάποια πρόοδο;

Ποιες βελτιώσεις έχετε παρατηρήσει στην επαγγελματική και την ιδιωτική σας ζωή;

Ποιο είναι το πράγμα που θεωρείτε πιο δύσκολο να κάνετε;

Ποιες συνήθειες και ενέργειες έχετε αλλάξει στην επαγγελματική σας ζωή;



Μάθετε περισσότερα

ΒΙΒΛΙΑ

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE: POWERFUL LESSONS IN PERSONAL CHANGE.

COVEY, S.R., COLLINGS, J.C., & COVEY, S. (2020), SIMON & SCHUSTER.

ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ COVEY ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ ΣΕ ΕΠΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΝ ΟΠΟΙΟΥΣΔΗΠΟΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΘΕΤΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ.

GOOD LUCK. KEYS FOR PROSPERITY.

ÁLEX ROVIRA · FERNANDO TRÍAS DE BES
ΈΝΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΠΟΥ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΤΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ, ΤΟΣΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ. ΈΘΕΣΑΝ ΟΤΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΛΗΣ ΤΥΧΗΣ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ. Η ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ (ΕΙΣΑΙ) ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ.



11 GROWTH MINDSET STRATEGIES: OVERCOME YOUR FIX MINDSET TO GROW AS A PERSON **DEVELOP GOOD HABITS (YOUTUBE CHANNEL)**

ON POSITIVE PSYCHOLOGY - MARTIN SELIGMAN
TED-ED

HOW TO CREATE A PERSONAL LEARNING PLAN
MINDTOOLS VIDEOS

CAROL DWECK: THE POWER OF BELIEVING YOU CAN IMPROVE
TED TALKS



ΒΙΝΤΕΟ

WHAT IS PERSONAL DEVELOPMENT?

MINDTOOLS.COM

[HTTPS://WWW.MINDTOOLS.COM/PAGES/ARTICLE/PERSONAL-EMPOWERMENT.HTM](https://www.mindtools.com/pages/article/personal-empowerment.htm)

GROWTH MINDSET: BE A LIFE LONG LEARNER - TURNING POTENTIAL INTO PERFORMANCE

THEWICK.COM

[HTTPS://THEWICK.WORDPRESS.COM/](https://thewick.wordpress.com/)

LONG LIFE LEARNING WITH MICHELLE WEISE

LEADINGLEARNING.COM

[HTTPS://WWW.LEADINGLEARNING.COM/EPISODE-259-LONG-LIFE-LEARNING-MICHELLE-WEISE/](https://www.leadinglearning.com/episode-259-long-life-learning-michelle-weise/)

PODCAST ΑΡΘΡΑ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Castek, J., Jacobs, G., Gibbon, C., Frank, T., Honisett, A., Anderson, J., (2018). Defining Digital Problem Solving. Advancing Digital Equity in Public Libraries: Assessing Library Patrons' Problem Solving in Technology Rich Environments.
- iED Team, How to Develop a Problem Solving Mindset?, 2018, <https://ied.eu/project-updates/how-to-develop-a-problem-solving-mindset/>
- Anivda, Achieve a Problem-Solving Mindset and the Benefits of It, <https://anivda.com/problem-solving-mindset/>
- Richardson A., Lessons from Honda's Early Adaptive Strategy, Harvard Business Review, 2011

ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Junge K., The impact of teleworking and digital work on workers and society, European Commission, 2021, pp. 11-13
- Baltz B., 4 Ways to Design for Agility & Flexibility in the Workplace in 2021, Egyptian Workplace partners, 2021
- Agile: Working in New Ways, <https://www.steelcase.com/research/articles/topics/agile/agile-working-new-ways/>
- Mind tool content team, How to Be Flexible in the Workplace, 2020 <https://www.mindtools.com/pages/article/flexibility-at-work.htm>,
- Campbell P., 5 BRAIN EXERCISES TO FOSTER FLEXIBLE THINKING, Gaiam, <https://www.gaiam.com/blogs/discover/5-brain-exercises-to-foster-flexible-thinking>
- Boogaard K., What is workplace flexibility?, toggl track, 2020
- Hogarty S., What is flexibility in the workplace?, wework ideas, 2021
- Trigos F., Doria M., The Benefits of Flexible Work in the Post-Covid-19 Era, Egade ideas, 2021
- Maurer R., Study Finds Productivity Not Deterred by Shift to Remote Work, SHRM, 2020
- Avgoustaki A., Well-being and employee productivity: A happy worker is a productive worker, The choice, 2021

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- Scott E., 8 Tips to Handle the Stress of Working From Home, Verywell Mind, 2021
- Brandall B., 14 Ways Your Team Can Boost Productivity While Working From Home, Process.st, 2018
- Sierra I., Técnica de Inoculación del Estrés, 2017 (inessierrapsicoterapeuta.es)
- Qué es Kanban: Definición, Características y Ventajas (kanbanize.com)
- Munro I., Why self-management is key to success and how to improve yours, BetterUp, 2021

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

- Ribert-Van De Weerd, Corinne. "Work Pressure and Emotional Regulation Strategies in Call Centers.", Le travail humain, vol. 74, no. 4, 2011, pp. 321-339.
- Brun, Philippe. « Émotions et régulation émotionnelle : une perspective développementale », Enfance, vol. 2, no. 2, 2015, pp. 165-178.
- Tornare, Elise, Nikolai O. Czajkowski, et Francisco Pons. « Emotion and orthographic performance in a dictation task: Direct effect of the emotional content », L'Année psychologique, vol. 116, no. 2, 2016, pp. 171-201.
- Mann, S., Varey, R. and Button, W. (2000), "An exploration of the emotional impact of tele-working via computer-mediated communication", Journal of Managerial Psychology, Vol. 15 No. 7, pp. 668-690.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Mental Health: Keeping Your Emotional Health: <https://familydoctor.org/mental-health-keeping-your-emotional-health/>
- A Guide to Emotional Intelligence When Working from Home: <https://www.virtualvocations.com/blog/work-from-home-lifestyle/guide-emotional-intelligence-working-from-home/>
- How Physical, Mental and Emotional Well-being are Interconnected: <https://www.nvrc.ca/notices-events-blog/active-living-blog/how-physical-mental-and-emotional-well-being-are>
- How to Build Good Emotional Health: <https://www.healthline.com/health/emotional-health>
- How to achieve emotional health: <https://www.betterup.com/blog/emotional-health-examples>
- How To Master Your Emotions - Emotional Intelligence, from BRAINY DOSE: <https://www.youtube.com/watch?v=4D9RCuU-wqo>
- How to master your emotions | emotional intelligence, from Freedom in Thought: <https://www.youtube.com/watch?v=QGQQ7pJQqHk>
- How To Master & Control Your Emotions, from Actualized.org: <https://www.youtube.com/watch?v=hYZmK46--Mc>

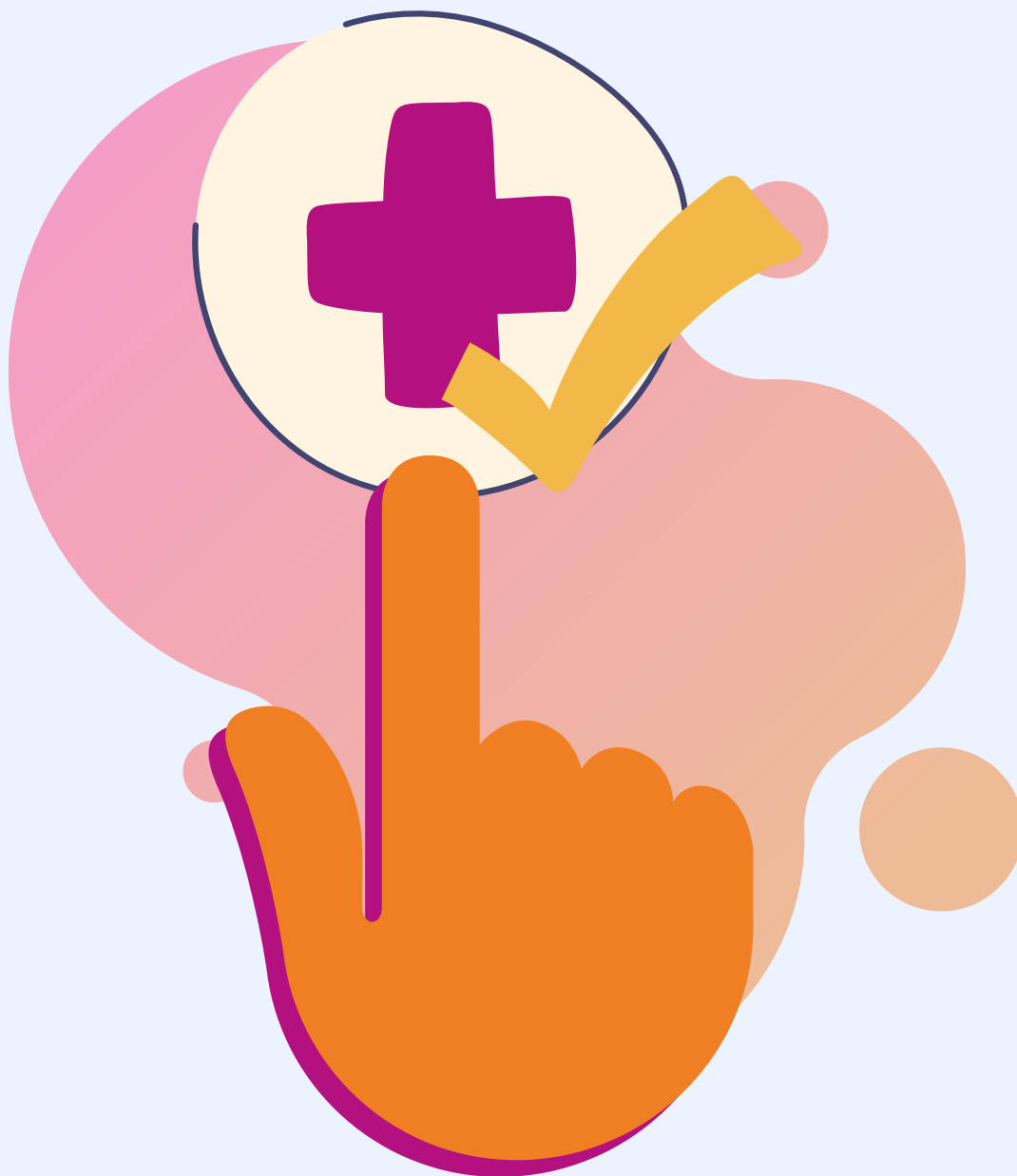
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- 4 clever self-empowerment strategies: <https://thedailyguru.com/self-empowerment-strategies/>
- Barakat, M. (2014). How to Use the PDCA Cycle to Leverage Your Personal Effectiveness, 2021 <https://www.linkedin.com/pulse/20140804125302-38982905-how-to-use-the-pdca-cycle-to-leverage-your-personal-effectiveness/>
- Covey, S. R., Collins, J. C., & Covey, S. (2020). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Simon & Schuster.
- Dweck, C. (2016). Mindset the new psychology of Success. Ballantine Books.
- Growth Mindset: Be a Life-long Learner, 2021: <https://thewick.wordpress.com/story-of-growth-mindset-and-proven-process-for-change/>
- How to Create a Personal Learning Plan, 2021: <https://www.mindtools.com/pages/videos/create-plp-transcript.htm>
- Learnability: The Most Important Skill of the Future, 2021: <https://www.edvantic.com/blog/learnability-the-most-important-skill-of-the-future>
- Lifelong learning, learnability and a growth mindset, 2021: : <https://www.sacyr.com/en/-/lifelong-learning-learnability-mentalidad-crecimiento>
- Personal Empowerment, 2021: <https://www.skillsyouneed.com/ps/personal-empowerment.html>
- Seligman, M. (2017) Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise your Potential for Lasting Fulfilment. Nicholas Brealey Publishing
- What does your LQ say about you?, 2021: <https://www.learnabilityquotient.com/en>
- What is personal empowerment?. 2021: <https://www.mindtools.com/pages/article/personal-empowerment.htm>



Οδηγός How to stay g**OLD**:

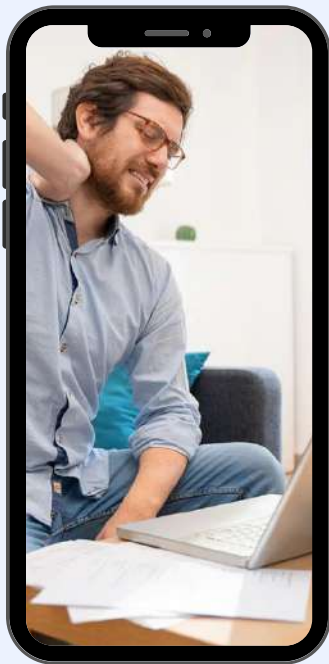
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



TeleGrow

Enhancing the Teleworking Digital Skills for the Middle aged employees

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ



Η καθιστική εργασία, είτε αυτή γίνεται στο γραφείο είτε στο σπίτι, μπορεί να έχει διάφορες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζομένου. Οι πιο προφανείς και συχνές έχουν να κάνουν με τη φυσική κατάσταση, με την επιδείνωση της στάσης του σώματος και την απώλεια του μυϊκού τόνου: το πολύωρο κάθισμα, ιδίως με λανθασμένο τρόπο, οδηγεί σε οσφυαλγία, δύσκαμπτο αυχένα, πόνο στα κάτω άκρα. Επιπλέον, είναι σύνηθες το περιβάλλον εργασίας να είναι κακώς φωτισμένο ή αεριζόμενο, γεγονός που έχει αρνητικές επιπτώσεις στην όραση ή οδηγεί σε συχνούς πονοκεφάλους. Παρόλο που συχνά γνωρίζουμε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η εργασία στην υγεία μας, συνεχίζουμε να είμαστε αμελείς στην εφαρμογή στρατηγικών ή στην υιοθέτηση πιο υγιεινών πρακτικών. Η πίεση της εργασίας μας κάνει να παραιτούμαστε ακόμη και από τις πιο μικρές ενέργειες που θα ήταν πολύ αποτελεσματικές.

Για να παραμείνουμε σε φόρμα, σίγουρα το πρώτο πράγμα που πρέπει να αλλάξουμε είναι η προσέγγισή μας στην υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

Πόσες φορές έχουμε υποσχεθεί στον εαυτό μας να τρώμε περισσότερα λαχανικά ή φρούτα, να ακολουθήσουμε μια πιο ισορροπημένη διατροφή, να κάνουμε κάποια άσκηση
Πόσες φορές έχουμε τηρήσει αυτές τις υποσχέσεις

ΠΟΤΕ

Η απάντηση που πάντα δίνουμε στον εαυτό μας είναι "Ναι, θα το κάνω αύριο, σήμερα είμαι πολύ απασχολημένος".

Πρέπει να μάθουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας και να εξισορροπούμε τη σχέση μεταξύ εργασίας και ιδιωτικής ζωής θέτοντας ρεαλιστικούς και συγκεκριμένους στόχους. Δεν μπορούμε, μάλιστα, να περιμένουμε να αλλάξουμε ριζικά και δραστικά τον τρόπο ζωής μας μέσα σε λίγες ώρες, αλλά να ενεργούμε συνειδητά, ώστε να γίνει συνήθεια και όχι καταναγκασμός. Ο καλύτερος τρόπος για να φροντίσουμε τον εαυτό μας είναι να αλλάξουμε αλλά σεβόμενοι τον δικό μας χρόνο προσαρμογής.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ

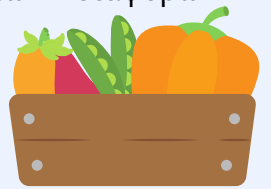
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1η: ΠΙΝΕ ΣΥΧΝΑ

Συνιστάται να πίνετε τουλάχιστον 1,5 λίτρο νερό την ημέρα. Αποφύγετε να πίνετε πολλά διεγερτικά ή πλούσια σε ζάχαρη ποτά. Γνωρίζουμε ότι ο καφές είναι χρήσιμος σύμμαχος στην εργασία, αλλά μην το παρακάνετε! Αν ξεχνάτε να πίνετε, υπάρχουν εφαρμογές ή μπουκάλια νερού που μπορούν να σας βοηθήσουν να το θυμάστε.



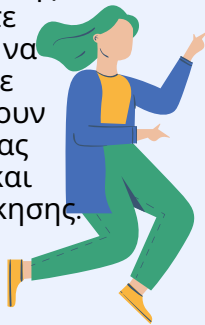
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2η: ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Καταναλώστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, αλλάζοντας τα χρώματα των διαφόρων προϊόντων. Να θυμάστε ότι οι χυμοί φρούτων, ακόμη και 100%, δεν αντικαθιστούν ποτέ τα φρέσκα φρούτα. Καταναλώστε δημητριακά (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.λπ.) σε καθημερινή βάση, προτιμώντας τα ολικής αλέσεως. Να τρώτε ψάρια τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα, φρέσκα ή κατεψυγμένα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3η: ΚΙΝΗΣΟΥ, ΚΙΝΗΣΟΥ, ΚΙΝΗΣΟΥ

Για να παραμείνετε υγιείς είναι επίσης απαραίτητο να "κινείστε", να κάνετε σωματική δραστηριότητα, δηλαδή να περπατάτε, να χορεύετε, να παίζετε κ.λπ. Επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας μπορούν να ωφεληθούν από έως και 30 λεπτά μέτριας καθημερινής άσκησης. Η σωματική δραστηριότητα στην πραγματικότητα μειώνει το στρες και το άγχος, βελτιώνει τη διάθεση και την ποιότητα του ύπνου.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4η: ΔΙΑΚΟΠΗ

Να κάνετε ενεργά διαλείμματα, έστω και μικρά (2-3 λεπτά), τουλάχιστον κάθε 30 λεπτά, στα οποία να εκτελείτε ασκήσεις κινητικότητας, προθέρμανσης, διατάσεων και ειδικές ασκήσεις για την αποκατάσταση τυχόν λανθασμένων στάσεων και μυϊκών/σκελετικών προβλημάτων.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΤΟΝ ΧΩΡΟ

Οργανώστε το χώρο εργασίας σας με άνετο τρόπο, ώστε να επηρεάζετε λιγότερο σωματικά. Τοποθετήστε το γραφείο σας κοντά σε παράθυρο ή χρησιμοποιήστε λάμπες που προσομοιάζουν το φυσικό φως, απομακρύνετε τα περιττά αντικείμενα από το γραφείο σας για να προάγετε την πνευματική τάξη και αγοράστε μια άνετη καρέκλα και ένα φυτό για να φωτίσετε το περιβάλλον.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 6η: ΜΗΝ ΥΠΕΡΒΑΛΕΙΣ

Υγιεινός τρόπος ζωής δεν σημαίνει υπερβολή: η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση δεν πρέπει να γίνονται πηγή άγχους. Προγραμματίστε τις συνεδρίες γυμναστικής σας με τρόπο που να συνάδει με το πρόγραμμά σας και να επιτρέπεται περιστασιακές διατροφικές παρασπονδίες. Ζητήστε βοήθεια από ειδικούς, θα σας βοηθήσουν στο δρόμο σας προς την αλλαγή.



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Η πανδημία Covid-19 μας χτύπησε το 2020, διαταράσσοντας δραματικά τόσο την επαγγελματική όσο και την προσωπική μας ζωή. Βιώσαμε την απομόνωση, την κοινωνική απόσταση και αναγκαστήκαμε να εγκαταλείψουμε την καθημερινότητά μας, αναγκαστήκαμε να υιοθετήσουμε συνήθειες για να περιορίσουμε την εξάπλωση και τη μόλυνση. Παρόλο που έχει περάσει λίγος καιρός, εξακολουθούμε να συμμετέχουμε στον αγώνα κατά του ιού, έχοντας να διαχειριστούμε νέα κύματα μετάδοσης και μεταλλάξεων του ίδιου του ιού. Πολλοί κανόνες επιβλήθηκαν κατά την πρώτη περίοδο της εξάπλωσης και όλες οι χώρες έχουν υιοθετήσει περιοριστικά μέτρα, όπως το lockdown, αλλά τώρα είμαστε εμείς οι πολίτες που πρέπει να υιοθετήσουμε τη σωστή συμπεριφορά για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους.

Η πανδημία προκάλεσε μια σειρά από επιπτώσεις, που δεν σχετίζονται μόνο αυστηρά με τη μόλυνση από τον ιό, αλλά είχαν επίσης σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική και ψυχολογική υγεία πολλών ατόμων, τα οποία για πρώτη φορά αναγκάστηκαν να επιβραδύνουν τους καθημερινούς τους ρυθμούς ή να εγκαταλείψουν τις συνήθειές τους, ιδίως τις αυστηρά κοινωνικές.



Πόσα έχουμε θεωρήσει δεδομένα

Πόσα πράγματα έχουμε αποφασίσει να αλλάξουμε και να βελτιώσουμε



Όλοι μας αντιδράσαμε διαφορετικά στις επιπτώσεις της πανδημίας: πολλοί βρήκαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν ξανά τον εαυτό τους, παλιά πάθη ή να καλλιεργήσουν εντελώς νέα χόμπι, άλλοι αποφάσισαν να αλλάξουν δραστικά τη ζωή τους, υιοθετώντας τη φιλοσοφία Y.O.L.O. (ζεις μόνο μία φορά), ενώ άλλοι δυσκολεύτηκαν να αντιμετωπίσουν την πίεση και το φόβο που προέκυψαν από αυτές τις τεράστιες αλλαγές.

Παρά τις δυσκολίες, δείξαμε ότι είμαστε δυνατοί και μαθαίνουμε να ζούμε με την πανδημία. Μάθαμε πώς να...



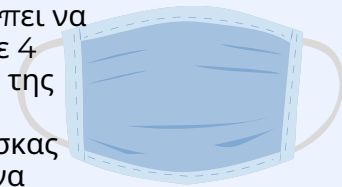
ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1η: ΜΑΣΚΑ

Να θυμάστε να φοράτε πάντα μάσκα και να έχετε πάντα μαζί σας τις καινούργιες. Η χειρουργική μάσκα πρέπει να αλλάζεται περίπου κάθε 4 ώρες. Με την εξάπλωση της μετάλλαξης Omicron, συνιστάται η χρήση μάσκας Ffp2, ειδικά αν πρέπει να παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους για μεγάλο χρονικό διάστημα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2η: ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ

Σίγουρα, η πτυχή που επηρεάζεται περισσότερο από την πανδημία είναι η κοινωνική. Το να είστε προσεκτικοί δεν σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλείψετε την κοινωνικοποίηση, αλλά είναι σημαντικό να δώσετε προσοχή. Οργανώστε τις συναντήσεις σας σε εξωτερικούς χώρους, σε μεγάλους χώρους που σας επιτρέπουν να κρατάτε αποστάσεις, αποφύγετε την πολύ στενή επαφή και τα πολυσύχναστα μέρη.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3η: ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Εάν εμφανίσετε οποιαδήποτε συμπτώματα, ακόμη και ήπια, μην τα υποτιμάτε και επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας, ο οποίος θα σας συμβουλευτεί για το τι πρέπει να κάνετε. Είναι δύσκολο να αποδεχτούμε την πιθανότητα να έχουμε μολυνθεί, αλλά πρέπει να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Εάν είστε άρρωστοι, μην πάρετε κανένα φάρμακο χωρίς συνταγή και αφήστε το γιατρό σας να σας καθοδηγήσει στο δρόμο προς την ανάρρωση.



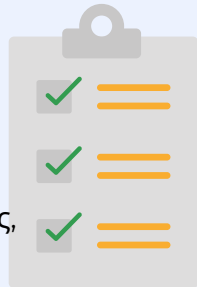
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4η: ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Εάν έχετε μολυνθεί, μην απογοητεύεστε. Το να περάσετε πολλές ημέρες σε ένα απομονωμένο σπίτι μπορεί να είναι κουραστικό, αλλά αφιερώστε χρόνο για να επεξεργαστείτε την κατάσταση και προσπαθήστε να διατηρήσετε μια αισιόδοξη στάση. Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία για να αποτιμήσετε την κατάσταση, να επεξεργαστείτε μια πορεία δράσης και στρατηγικές για να διατηρήσετε τη διάθεσή σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5η: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Η πανδημία έχει αλλάξει πολλά πράγματα, αλλά είναι σημαντικό για εμάς να διατηρήσουμε μια καθημερινή ρουτίνα. Μπορεί να έχουμε αλλάξει δουλειές, συνήθειες, αλλά πρέπει να διατηρήσουμε την καθημερινή μας ρουτίνα για να αποφύγουμε να αισθανθούμε υπερβολικά συγκλονισμένοι από την κατάσταση.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 6η: ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

Αυτές οι αλλαγές μπορούν να αποτελέσουν μια ευκαιρία να ανακαλύψουμε ένα νέο κομμάτι του εαυτού μας και να αφοσιωθούμε σε ένα νέο όραμα για τον κόσμο. Αφιερώστε χρόνο στην εκμάθηση νέων θεμάτων, νέων χόμπι, επενδύστε στον εαυτό σας και στην ανάπτυξή σας. Ποτέ δεν είναι πολύ αργά για να μάθετε.





TeleGrow

Enhancing the Teleworking Digital Skills for the Middle aged employees

©2021

Erasmus+ Partnership TeleGrow Project: Enhancing the TeleWorking Digital Skills for the Middle Aged Employees 2020-1-ES01-KA226-VET-096306 Erasmus+ KA226 – Partnerships for digital education readiness

**Περισσότερες πληροφορίες στο
<https://telegrow.erasmus.site/>**



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
κέντρο διά βίου μάθησης

