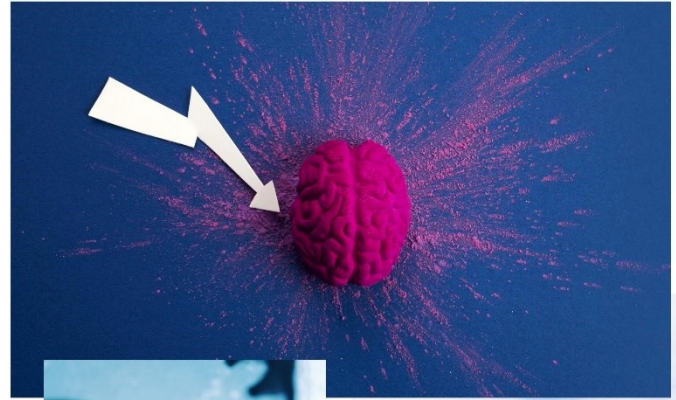


RISKREAL

TOOLKIT



Training low qualified workers to reduce RISks and increase resilience in demanding industry using virtual REALity

Εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων εργαζομένων με χαμηλή ειδικευση

Κωδικός Project: 2020-1-ES01-KA204-081847



To RISKREAL Toolkit:

Training low qualified workers to reduce RISks and increase resilience
in demanding industry using virtual REALity

1η Έκδοση: Ιούλιος 2022. Ισπανία.

Κοινοπραξία RISKREAL - Εκπαίδευση εργαζομένων με χαμηλή ειδικευση για τη μείωση των ΚΙΝΔΥΝΩΝ και την αύξηση της ανθεκτικότητας στον απαιτητικό κλάδο χρησιμοποιώντας εικονική ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.

2020-1-ES01-KA204-081847

- Ιστότοπος: <http://riskreal.eu>
- Facebook: <https://www.facebook.com/RISKRealEU>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/riskreal/>



Αυτή η εργασία αδειοδοτείται από [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με αναφορά έργου 2020-1-ES01-KA204-081847. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
ΣΕ ΠΟΙΟ ΚΟΙΝΟ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ;	6
ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ RISKREAL;	7
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 1: Συναισθηματικές δεξιότητες	10
1. Αυτοέλεγχος	10
2. Ενσυναίσθηση.....	13
3. Διαχείριση Πίεσης	15
4. Αυτογνωσία	19
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 2: Διαπροσωπικές δεξιότητες	35
1. Σχεσιακή Νοημοσύνη	35
2. Επικοινωνία.....	36
3. Ομαδική εργασία	38
4. Επίλυση συγκρούσεων	39
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 3: Οργανωτικές δεξιότητες	51
1. Η σημασία της ανάπτυξης των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων	52
2. Διαχείριση χρόνου	53
3. Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία	55
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 4: Προσωπικές δεξιότητες	63
1. Ηθική	63
2. Θετική σκέψη	65
3. Ανθεκτικότητα.....	68
4. Αυτοπεποίθηση	72
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 5: Δεξιότητες προσαρμογής στην αλλαγή	96
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 6: Παρακινήτικές δεξιότητες	108
1. Μαθησιακός Προσανατολισμός.....	108
2. Προσανατολισμός Επιτεύξεων.....	110
3. Πρωτοβουλία/Προορατικότητα.....	112
ULTERIORI RISORSE PER MIGLIORARE LE VOSTRE COMPETENZE	123

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στο **Riskreal Toolkit**. Μάλλον κάνετε πολλές ερωτήσεις στον εαυτό σας αυτή τη στιγμή. Πάμε βήμα βήμα. Η εργαλειοθήκη είναι μια συλλογή από εύχρηστα, ευανάγνωστα έγγραφα και πόρους, οργανωμένα έτσι ώστε να μπορείτε να βρείτε αυτό που χρειάζεστε με μια ματιά. Σε αυτό το Toolkit θα βρείτε τα απαραίτητα εργαλεία για να βελτιώσετε μια σειρά κοινωνικών δεξιοτήτων. Πώς θα σας ωφελήσει όμως και γιατί να το διαβάσετε; Γιατί είναι σημαντικές οι κοινωνικές δεξιότητες; Αυτές οι δεξιότητες, που ονομάζονται *soft skills*, είναι όλο και πιο σημαντικές στις εταιρείες καθώς αποφέρουν μεγάλο αριθμό πλεονεκτημάτων σε όσους εργάζονται για να τις βελτιώσουν:

1. Θα εργαστείτε σε καλύτερο εργασιακό περιβάλλον.

Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων θα βελτιώσει την επικοινωνία εντός της ομάδας και του εργασιακού περιβάλλοντος. Η επικοινωνία των αναγκών θα γίνεται πιο ξεκάθαρα, κάτι που θα επιτρέπει την ανταλλαγή ιδεών και συναισθημάτων με σαφή, φιλικό και ειλικρινή τρόπο. Αυτό θα συμβάλει επομένως στην υποστήριξη της ικανότητας διαπραγμάτευσης στο χώρο εργασίας.

2. Θα βελτιώσετε την παραγωγικότητά σας.

Η αποφασιστικότητα και η επιμονή σας για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων θα ανταμειφθούν. Η παραγωγικότητα στο χώρο εργασίας αυξάνεται ως αποτέλεσμα της βελτιωμένης οργάνωσης, της θετικής σκέψης και της προορατικότητας.

3. Θα αυξήσει την αυτοπεποίθησή σας.

Θα είστε πιο προνοητικοί στην ανάληψη πρωτοβουλίας, συμπεριλαμβανομένης της πρότασης νέων προκλήσεων σε συνδυασμό με τις απαιτούμενες δεξιότητες για να τις αντιμετωπίσετε. Η αυξημένη αυτοπεποίθηση θα βοηθήσει στην αντιμετώπιση των νέων προκλήσεων με θετική στάση.

4. Θα μάθετε να έχετε καλύτερη διαχείριση χρόνου.

Ως αποτέλεσμα της βελτιωμένης επικοινωνίας και οργάνωσης που προέρχονται από τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν, η διαχείριση του χρόνου θα βελτιωθεί επίσης.

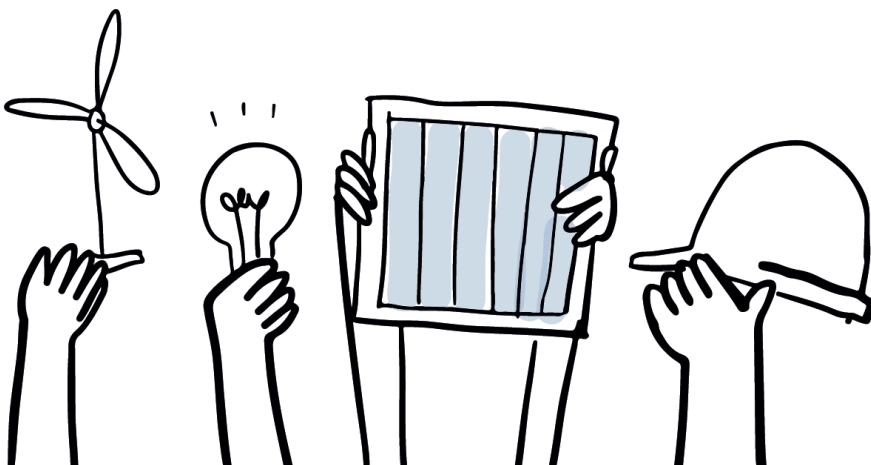
5. Θα μπορείτε να προσαρμοστείτε καλύτερα σε αλλαγές και διαφορετικές εργασίες.

Η προσαρμοστικότητα στο χώρο εργασίας για την εκτέλεση πολλαπλών λειτουργιών θα επιτρέπει αυξημένη ευελιξία που υποστηρίζει την περαιτέρω μάθηση, αυξάνοντας έτσι τα κίνητρα, με αποτέλεσμα μικρότερη πιθανότητα παραμονής σε μια ζώνη άνεσης

6. Θα μειώσετε το άγχος στη δουλειά.

Η βελτίωση των προαναφερόμενων δεξιοτήτων θα συμβάλει στην αύξηση της εμπιστοσύνης στον εργασιακό χώρο, συμπεριλαμβανομένων τυχόν νέων προκλήσεων, με εποικοδομητικό τρόπο, καλύτερη διαχείριση των επιπέδων άγχους, και αυξημένη αυτορρύθμιση και αυτοέλεγχο.

Έχοντας επίγνωση της προσωπικής ανάπτυξης που μπορεί να προσφέρει αυτή η Εργαλειοθήκη, σας ενθαρρύνουμε να τη χρησιμοποιήσετε για υποστήριξη του τρόπου ζωής σας.





ΣΕ ΠΟΙΟ ΚΟΙΝΟ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ;

Η εργαλειοθήκη απευθύνεται σε όλες εκείνες τις θέσεις εργασίας στις οποίες υπάρχουν ψυχοκοινωνικοί επαγγελματικοί κίνδυνοι που σχετίζονται με τη διαχείριση έκτακτης ανάγκης και εκείνες που σχετίζονται με την επιλογή προσωπικού για εταιρείες, για να βοηθήσει στον καθορισμό του θεωρητικού και πρακτικού περιεχομένου που πρέπει να ληφθεί υπόψη, σύμφωνα με το μη τεχνικό πρόγραμμα σπουδών για την ενίσχυση των κοινωνικο- συναισθηματικών ικανοτήτων, ιδίως για θέσεις με χαμηλή ειδίκευση.



Επαγγελματίες ψυχολογίας



Επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού



Επαγγελματίες εμπειρογνώμονες στους επαγγελματικούς κινδύνους



Εκπαιδευτές



Εργαζόμενοι σε ορισμένους βιομηχανικούς τομείς όπως η αιολική ενέργεια, η κατασκευή μετάλλων ή η κατασκευή καλουπιών




ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ RISKREAL;

Πριν ξεκινήσουμε, αξιολογούμε τα soft skills του εργαζόμενου;

Εδώ μπορείτε να βρείτε τους πόρους που έχουμε αναπτύξει στο έργο RISKREAL για να καταστεί δυνατή η αξιολόγηση soft skills σε εργαζομένους, με ιδιαίτερη έμφαση στα επαγγέλματα χαμηλής ειδίκευσης.

Με το ερωτηματολόγιο μας, που βασίζεται σε επικυρωμένα εργαλεία προσυμπτωματικού ελέγχου και το σενάριο δοκιμής, μπορούμε να αξιολογήσουμε τις δεξιότητές σας, δίνοντάς σας μια σαφή εικόνα για τα δυνατά σας σημεία και πού πρέπει να βελτιωθείτε.



IOI – Gamified App
(Available now)

A gamified app to evaluate the attitudes & skills detected as relevant, as well as to elaborate on different profiles, in order to adapt the training to specific individual needs.



WELCOME TO THE RISKREAL APP FOR THE DETECTION OF SOFT SKILLS!

Η εφαρμογή μας σας βοηθάει να αξιολογήσετε τις δεξιότητες των εργαζομένων. Η εφαρμογή μας είναι διαθέσιμη σε 10 γλώσσες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους εργαζομένους. Η εφαρμογή μας είναι διαθέσιμη σε 10 γλώσσες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους εργαζομένους.

Αναζητήστε το ερωτηματολόγιο μας στην ιστοσελίδα μας ή στην εφαρμογή μας. Η εφαρμογή μας είναι διαθέσιμη σε 10 γλώσσες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους εργαζομένους.

Αναζητήστε το ερωτηματολόγιο μας στην ιστοσελίδα μας ή στην εφαρμογή μας. Η εφαρμογή μας είναι διαθέσιμη σε 10 γλώσσες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους εργαζομένους.

Αναζητήστε το ερωτηματολόγιο μας στην ιστοσελίδα μας ή στην εφαρμογή μας. Η εφαρμογή μας είναι διαθέσιμη σε 10 γλώσσες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους εργαζομένους.

Πάρτε το ερωτηματολόγιό μας

Θα είστε σε θέση να αξιολογήσετε τα επίπεδα των soft skills σας.

Μεταβείτε στο σενάριο δοκιμής μας

Θα είστε σε θέση να αξιολογήσετε τα επίπεδα διαχείρισης χρόνου και διαχείρισης πίεσης.

Πηγαίνετε στην περιοχή για εταιρείες

Η ομάδα των ειδικών μας έχει επιλέξει 10 από τις πιο σημαντικές δεξιότητες που θεωρούμε απαραίτητες για τους εργαζομένους σε τομείς υψηλού κινδύνου.





Εάν η βαθμολογία σας
είναι "super"

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!



Εάν η βαθμολογία σας
είναι "καλή"

**ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΚΟΜΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ**



Εάν η βαθμολογία σας είναι
"χαμηλή"

**ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ
ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ**

Δεξιότητες προς βελτίωση:





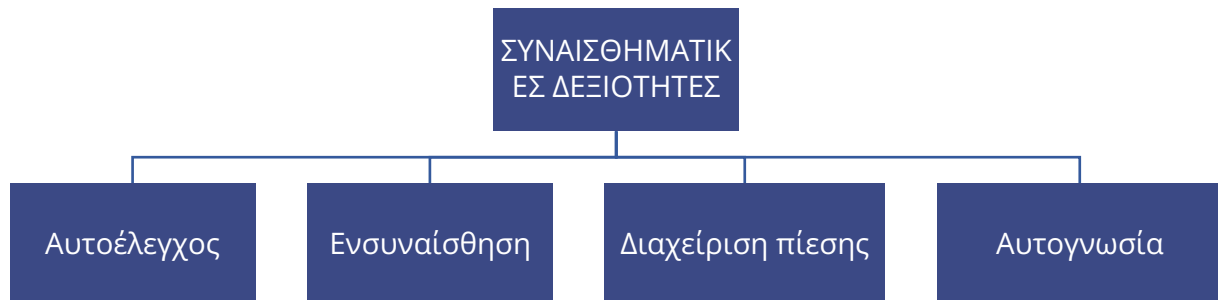
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 1

Συναισθηματικές



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 1:

Συναισθηματικές δεξιότητες



1.Αυτοέλεγχος

Τι είναι ο συναισθηματικός αυτοέλεγχος;

Ο **συναισθηματικός αυτοέλεγχος** είναι η ικανότητα να διατηρείτε υπό έλεγχο τα διασπαστικά συναισθήματα και τις παρορμήσεις σας, να διατηρείτε την αποτελεσματικότητά σας κάτω από αγχωτικές ή ακόμα και εχθρικές συνθήκες. Αυτό δεν σημαίνει να καταπιέζετε τα συναισθήματά σας. Θέλουμε να ελέγξουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα, όχι τα θετικά. Με τον Συναισθηματικό Αυτοέλεγχο, διαχειρίζεστε τις ανατρεπτικές παρορμήσεις και τα αποσταθεροποιητικά σας συναισθήματα, παραμένοντας ήρεμος.





Γιατί έχει σημασία ο συναισθηματικός αυτοέλεγχος;

Η γνωστική επιστήμη μας λέει ότι όσο πιο αναστατωμένος είστε, τόσο λιγότερο καλά μπορείτε να εστιάσετε σε ό,τι είναι σημαντικό, ή να ανταποκριθείτε αποτελεσματικά.

Το σαμποτάζ από τα συναισθήματά σας μειώνει την ικανότητά σας να παίρνετε καλές αποφάσεις ή να αντιδράτε επιδέξια.

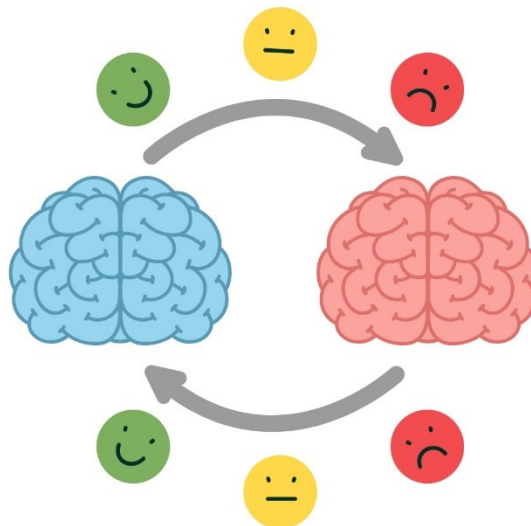
Άλλες έρευνες δείχνουν ότι τα συναισθήματα εξαπλώνονται από τον αρχηγό μιας ομάδας προς τα μέλη της ομάδας.

Αυστραλοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι ηγέτες που διαχειρίζονται καλά τα συναισθήματα τους είχαν καλύτερα επιχειρηματικά αποτελέσματα

Συναισθηματικός
Αυτοέλεγχος

Βελτιωμένη
παραγωγικότητα

Τα κέρδη θα
μπορούσαν να
διακυβευούνται





Παράδειγμα συναισθηματικού αυτοελέγχου:

Τι είναι πειθαρχία;

Η πειθαρχία είναι η ικανότητα να κατευθύνεις τις ενέργειές σου σε κάτι, ακόμα κι αν δεν έχεις ιδιαίτερο κίνητρο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί είναι απίθανο να νιώσετε κίνητρο να κάνετε ό,τι αξίζει στη ζωή. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που μπορεί να διαβάσει για τέσσερις ώρες παρά το ότι νιώθει βαριεστημένος.



Μερικοί τρόποι για να βελτιώσετε τον συναισθηματικό αυτοέλεγχο: καλές συνήθειες

Αφαιρέστε τον πειρασμό

Δεν είμαστε καλωδιωμένοι να αντιστεκόμαστε συνεχώς στον πειρασμό, μια μελέτη της APA (American Psychological Association) διαπίστωσε ότι ο τρόπος με τον οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι αντιστέκονται στον πειρασμό είναι να τον αφαιρέσουν.

Μετρήστε την πρόοδό σας

Η παρακολούθηση της προόδου σας σας κρατά συγκεντρωμένους στους στόχους σας και μας βοηθά να γίνουμε ειδικοί στη δική μας συμπεριφορά.

Μάθετε πώς να διαχειρίζεστε το άγχος

Το να σταματάτε και να παίρνετε μερικές βαθιές αναπνοές βοηθούν τον καρδιακό σας ρυθμό να επιβραδύνει, κάτι που σας βοηθά να χαλαρώσετε. Φροντίστε να ασκείστε τακτικά, να τρώτε καλά και να βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά. Όλα αυτά βελτιώνουν τη συγκέντρωση, τη γνωστική λειτουργία και την υγεία σας.

Δώστε προτεραιότητα στα πράγματα

Κάντε μια λίστα για κάθε μέρα, εβδομάδα, μήνα. Σας κάνει να νιώθετε ότι έχετε περισσότερο έλεγχο, γιατί το να νιώθετε ότι είστε καταβεβλημένοι και ότι τα πράγματα είναι εκτός ελέγχου σας οδηγεί μόνο σε αποδιοργάνωση, άγχος και σπατάλη χρόνου.

Συγχωρήστε τον εαυτό σας

Η αποτυχία είναι μέρος της ζωής, οπότε συγχωρέστε τον εαυτό σας και προχωρήστε. Με το να κατηγορείς τον εαυτό σου και να ανησυχείς δεν πετυχαίνει τίποτα, είναι χαμένος χρόνος.



2. Ενσυναίσθηση

Τι είναι ενσυναίσθηση;

στη θέση του άλλου και να αισθανθείτε συμπάθεια για αυτό που περνάει. Ενώ οι άνθρωποι είναι γενικά πολύ καλά προσαρμοσμένοι στα δικά τους συναισθήματα, το να μπουν στο μυαλό κάποιου άλλου μπορεί να είναι πιο δύσκολο. Η ικανότητα της ενσυναίσθησης επιτρέπει στους ανθρώπους να «περπατήσουν στα παπούτσια του άλλου». **Επιτρέπει στους ανθρώπους να κατανοήσουν τα συναισθήματα που νιώθουν οι άλλοι.**



Η έρευνα υποδηλώνει ότι υπάρχουν σημαντικά νευροβιολογικά στοιχεία στην εμπειρία της ενσυναίσθησης: διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενσυναίσθηση, συμπεριλαμβανομένου του πρόσθιου φλοιού. Η ενεργοποίηση των κατοπτρικών νευρώνων στον εγκέφαλο παίζει ρόλο στην ικανότητα να καθρεφτίζονται και να μιμούνται τις συναισθηματικές αντιδράσεις που θα ένιωθαν αν βρίσκονταν σε παρόμοιες καταστάσεις.

Σημάδια ενσυναίσθησης:

Υπάρχουν μερικά σημάδια που δείχνουν ότι τείνετε να είστε άτομο με ενσυναίσθηση:

- Είστε καλοί στο να ακούτε πραγματικά τι έχουν να πουν οι άλλοι.
- Οι άνθρωποι σας λένε συχνά για τα προβλήματά τους.
- Είστε καλοί στο να κατανοείτε πώς νιώθουν οι άλλοι.
- Συχνά σκέφτεστε πώς νιώθουν οι άλλοι.
- Άλλα άτομα έρχονται σε εσάς για συμβουλές.
- Συχνά νιώθετε συγκλονισμένοι από τραγικά γεγονότα.
- Προσπαθείτε να βοηθήσετε άλλους που υποφέρουν.
- Είστε καλοί στο να καταλαβαίνετε όταν οι άνθρωποι δεν είναι ειλικρινείς.
- Μερικές φορές νιώθετε κουρασμένοι ή καταπονημένοι σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Νοιάζεστε βαθιά για τους άλλους ανθρώπους.
- Δυσκολεύεστε να θέσετε όρια στις σχέσεις σας με άλλους ανθρώπους.



Διαφορετικοί τύποι ενσυναίσθησης

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ενσυναίσθησης που μπορεί να βιώσει ένα άτομο:



Η συναισθηματική ενσυναίσθηση περιλαμβάνει την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων ενός άλλου ατόμου και ανταπόκρισης κατάλληλα.

Μια τέτοια συναισθηματική κατανόηση μπορεί να οδηγήσει κάποιον να αισθάνεται ανησυχία για τη ευημερία άλλου ατόμου ή μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα προσωπικής δυσφορίας.



Η σωματική ενσυναίσθηση περιλαμβάνει ένα είδος σωματικής αντίδρασης ως απάντηση σε αυτό που βιώνει κάποιος άλλος. Οι άνθρωποι μερικές φορές βιώνουν σωματικά αυτό που αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Όταν βλέπετε κάποιον άλλον να ναντρέπεται, για παράδειγμα, μπορεί να αρχίσετε να κοκκινίζετε ή να έχετε στομαχικές διαταραχές.



Η γνωστική ενσυναίσθηση περιλαμβάνει την ικανότητα κατανόησης της ψυχικής κατάστασης ενός άλλου ατόμου και του τι μπορεί να σκέφτεται. Αυτό σχετίζεται με αυτό που οι ψυχολόγοι ονομάζουν θεωρία του νου.

Συμβουλές για την εξάσκηση της ενσυναίσθησης:

Ευτυχώς, η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που μπορείτε να μάθετε και να ενισχύσετε. Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε προς αυτή τη κατεύθυνση:

1. Εργαστείτε στο να ακούτε τους ανθρώπους χωρίς να διακόπτετε
2. Δώστε προσοχή στη γλώσσα του σώματος και σε άλλους τύπους μη λεκτικής επικοινωνίας
3. Μην κρίνετε τους άλλους
4. Προσπαθήστε να κατανοήσετε τους ανθρώπους, και τα συναισθήματά τους, ακόμη και όταν δεν συμφωνείτε μαζί τους
5. Κάντε ερωτήσεις για να μάθετε περισσότερα για τους άλλους και τις ζωές τους
6. Φανταστείτε τον εαυτό σας στη θέση κάποιου άλλου





3. Διαχείριση Πίεσης

Τι είναι η διαχείριση της πίεσης;

Η διαχείριση της πίεσης είναι η ικανότητα διαχείρισης με εσωτερικό και εξωτερικό ερέθισμα.

Η πίεση είναι μέρος της κάθε μέρας, είτε πρόκειται για μια μικρή, συνηθισμένη ταλαιπωρία είτε για ένα συντριπτικό προσωπικό επαγγελματικό βάρος που εκτείνεται σε εβδομάδες, μήνες και ίσως χρόνια. Αλλά μόνο ένα μικρό μέρος της ζωής υπαγορεύεται από αυτό που σας συμβαίνει, η συντριπτική πλειοψηφία της ζωής υπαγορεύεται από το πώς χειρίζεστε αυτό που σας συμβαίνει. Αυτή η αρχή ισχύει και για την πίεση. Επομένως ο αντίκτυπός υπαγορεύεται από το πώς αντιδράτε σε αυτόν.

Ο φιλόσοφος Thomas Carlyle είπε: «No pressure, no diamonds», υποδηλώνοντας ότι, σε διαχειρίσιμες δόσεις, η πίεση μπορεί να σας δώσει ενέργεια και να σας παρακινήσει να αποδώσετε και να πετύχετε.

Η υπερβολική πίεση, ωστόσο, μπορεί να λειτουργήσει αντίστροφα. Το κόλπο για να κάνετε την πίεση να λειτουργεί για εσάς, και όχι εναντίον σας, είναι να βρείτε το σημείο ανάμεσα στο να έχετε πολύ λίγη και υπερβολική ποσότητα.



<https://www.forbes.com/sites/francesbridges/2019/03/30/the-five-best-ways-to-handle-pressure-at-work/?sh=5d2878f48c1e>



Από πού προέρχεται η πίεση;

Υπάρχουν 2 είδη πίεσης:



Εσωτερικές πιέσεις

Οι εσωτερικές πιέσεις προέρχονται από το να πιέζετε τον εαυτό σας πολύ σκληρά ή από την ανησυχία σας για την ικανότητά σας να ανταποκριθείτε στις προσδοκίες των άλλων από εσάς.



Εξωτερικές πιέσεις

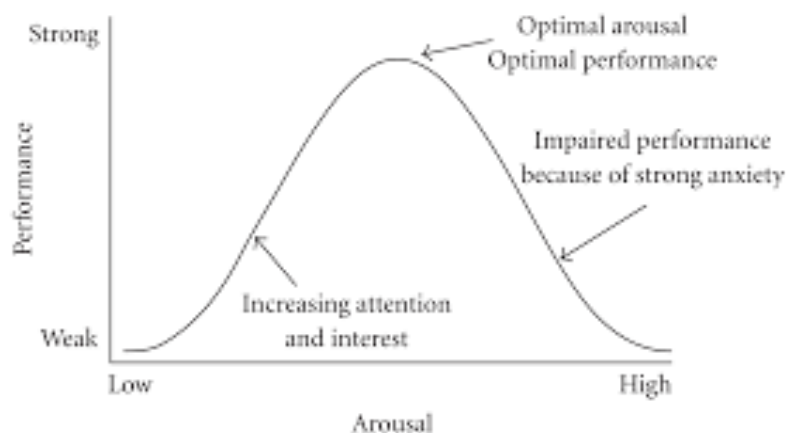
Οι εξωτερικές πιέσεις προέρχονται από τις περιστάσεις ή τους άλλους ανθρώπους γύρω σας - για παράδειγμα, από έναν μικροδιοικητή που σας αναγκάζει να εργάζεστε με έναν συγκεκριμένο τρόπο ή σας αναθέτει ένα μεγάλο φόρτο εργασίας που υπερβαίνει την ικανότητά σας να τον αντιμετωπίσετε.

Ορισμένες εξωτερικές πιέσεις έχουν

Μέτρηση πίεσης:

Η ιδέα ότι η αυξανόμενη πίεση διεγείρει τους ανθρώπους να αποδίδουν όλο και καλύτερα, μέχρι να επιτευχθεί το βέλτιστο σημείο, χρονολογείται από το 1908.

αντιδράτε σε αυτά μπορεί αρνητικά. Οι ψυχολόγοι **Robert Yerkes** και **John Dodson** διαπίστωσαν ότι, όταν η πίεση υπερβαίνει αυτό το βέλτιστο σημείο, έχει το αντίθετο αποτέλεσμα και η απόδοση των ανθρώπων αρχίζει να μειώνεται. Αυτό το συμπέρασμα ισχύει και σήμερα.

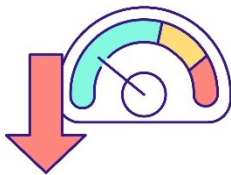




Πώς να χειριστείτε την πίεση στην εργασία

Η προληπτική ανταπόκριση στην πίεση μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον αρνητικό αντίκτυπό της σε εσάς. Το να μπορείς να αντιμετωπίσεις την πίεση στο χώρο εργασίας είναι μια ιδιαίτερα περιζήτητη δεξιότητα. Εάν η πίεση στην εργασία είναι μέρος της καθημερινότητάς σας, θα χαρείτε να μάθετε ότι υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε την πίεση και να αποδείξετε στους άλλους ότι μπορείτε να χειριστείτε αποτελεσματικά την πίεση. Εδώ υπάρχουν μερικές στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν:

KEEP CALM



Μείνετε ήρεμοι. Διατηρήστε μια ήρεμη συμπεριφορά ό,τι κι αν συμβεί. Αυτό απαιτεί εξάσκηση, αλλά όσο περισσότερο εξασκηθείτε, τόσο καλύτεροι θα γίνετε. Το να παραμένετε ήρεμοι δείχνει ότι έχετε την ικανότητα να παίρνετε τα πράγματα χαλαρά και να ολοκληρώνετε τα καθήκοντά σας ακόμα και σε δύσκολες συνθήκες.

Διαχείριση πίεσης με το ανεστραμμένο U. Σκεφτείτε πώς η ικανότητα, η προσωπικότητα και η αυτοπεποίθησή σας, καθώς και η πολυπλοκότητα της δουλειάς σας, μπορεί να επηρεάσουν την πίεση που νιώθετε. Η αντιμετώπιση των «αδύνατων σημείων» σας και η εξισορρόπηση αυτών των επιρροών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιστοποιήσετε τις επιδόσεις σας. Το ανεστραμμένο μοντέλο U είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να γίνει αυτό.



Να είστε οργανωμένοι. Ο έλεγχος του φόρτου εργασίας σας σας δίνει τη δυνατότητα να τον διαχειρίζεστε άμεσα όταν αρχίζει να αυξάνεται η πίεση



Μείνετε συγκεντρωμένοι σε αυτό που πρέπει να επιτευχθεί. Ακόμα κι αν η μέρα μπορεί να είναι αγχωτική, κρατήστε το μυαλό σας σταθερά συγκεντρωμένο στην ολοκλήρωση των τακτικών σας ευθυνών.

**Παρακάμψτε το δράμα και μείνετε θετικοί.**

Αρνηθείτε να εμπλακείτε σε διαφωνίες με τους συναδέλφους σας. Μείνετε απασχολημένοι για να επιτρέψετε στις σκέψεις σας να παραμείνουν θετικές και εστιασμένες. Όλοι παρασύρονται περιοδικά στο δράμα. Αλλά, εάν αγχώνεστε πραγματικά, σταματήστε και σκεφτείτε ποια θα πρέπει να είναι η τελική λύση. Σταματήστε, αναπνεύστε, κάντε ένα βήμα πίσω και προχωρήστε με καθαρό μυαλό.



Λάβετε βοήθεια εάν τη χρειάζεστε. Μέρος της δουλειάς σας ως εργαζόμενος είναι να προστατεύετε τον εργοδότη σας. Παρατηρήστε εάν υπάρχει κάτι εκτός γραμμής και λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε αμέσως. Η αξιολόγηση της κατάστασης και η άμεση φροντίδα των ζητημάτων δείχνει ότι μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά υπό πίεση.



Αποφύγετε την υπερβολική καφεΐνη. Ο καφές είναι ένα καλό διεγερτικό και ενώ μπορεί να είναι καλό για εσάς σε μικρές ποσότητες, η υπερβολική ποσότητα μπορεί στην πραγματικότητα να σας προκαλέσει αδικαιολόγητο άγχος. Περιορίστε την πρόσληψη καφέ και αφήστε τον σε όλη τη διάρκεια της εργασίας σας. Η σοκολάτα είναι επίσης διεγερτική, γι' αυτό προτιμήστε τα σοκολατένια σνακ.



Κάντε τα διαλείμματά σας. Τα μικρά διαλείμματα σας βοηθούν να απελευθερώσετε το στρες, σας αναζωογονεί και πραγματικά σας δίνει τη δυνατότητα να είστε πιο παραγωγικοί. Κάντε μια βόλτα στην τουαλέτα ή απλώς σηκωθείτε και μετακινηθείτε στον χώρο του γραφείου σας.



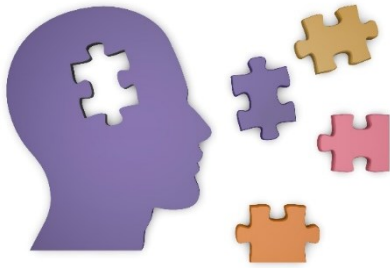
Συμμετέχετε σε μεγάλα έργα. Από καιρό σε καιρό, η εταιρεία σας μπορεί να χρειάζεται βοήθεια σε ένα μεγάλο ή πολύπλοκο έργο. Αναλάβετε την ευθύνη πρόθυμα. Το να δείχνετε την ικανότητά σας να είστε ευέλικτοι δείχνει την προθυμία σας να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας καθώς και την ικανότητά σας να χειρίζεστε την πρόσθετη πίεση.

<https://www.mindtools.com/pages/article/coping-under-pressure.htm>



4. Αυτογνωσία

Τι είναι η συναισθηματική αυτογνωσία;



Η συναισθηματική αυτογνωσία είναι η ικανότητα να κατανοείς τα δικά σου συναισθήματα και τις επιπτώσεις τους στην απόδοσή σου. Ξέρετε τι αισθάνεστε και γιατί—και πώς βοηθά ή βλάπτει αυτό που προσπαθείτε να κάνετε. Αισθάνεστε πώς σας βλέπουν οι άλλοι και έτσι ευθυγραμμίζετε την εικόνα του εαυτού σας με μια ευρύτερη πραγματικότητα (Goleman Daniel, Kornferry, 2022).

Η συναισθηματική αυτογνωσία δεν είναι κάτι που πετυχαίνεις μια φορά και μετά τελειώνεις με αυτό. Κάθε στιγμή είναι μια ευκαιρία είτε να έχεις αυτογνωσία είτε όχι. Είναι μια συνεχής προσπάθεια, μια συνειδητή επιλογή να έχεις αυτογνωσία. Τα καλά νέα είναι ότι όσο περισσότερο το εξασκείτε, τόσο πιο εύκολο γίνεται. [Δείτε περισσότερα](#).

Τι κάνει τη συναισθηματική αυτογνωσία τόσο σημαντική;

Μπορείτε να αλλάξετε πράγματα που συμβαίνουν στο μυαλό σας μόνο αν τα γνωρίζετε. Η συναισθηματική αυτογνωσία παρέχει πληροφορίες για τον κόσμο σας, ώστε να μπορείτε να επωφεληθείτε από τις αλλαγές που κάνετε. Επιπλέον, η συναισθηματική αυτογνωσία σας επιτρέπει να αναγνωρίζετε καταστάσεις όπου συναισθήματα όπως ο φόβος, η απογοήτευση και ο θυμός αρχίζουν να σας ελέγχουν. Αυτά τα συναισθήματα είναι προφανώς αρνητικά για την ευτυχία σας.



Παράδειγμα συναισθηματικής αυτογνωσίας

Κατάσταση κατά την οποία δεν καταφέρατε να πάρετε προαγωγή στη δουλειά σας:

Εσείς και ο συνάδελφος και φίλος σας ανταγωνίζεστε για μια προαγωγή σε μια θέση εργασίας. Ο φίλος σας πήρε τελικά την προαγωγή. Δουλέψατε σκληρά, αλλά τα αφεντικά σας αποφάσισαν ότι μόνο ο φίλος σας θα έπρεπε να πάρει την προαγωγή. Αρχικά, απογοητεύεστε που δεν πήρατε την προαγωγή. Ωστόσο, συνειδητοποιείτε ότι ο φίλος σας είναι χαρούμενος για την προαγωγή. Έτσι αποφασίζετε ότι είστε ευτυχισμένοι και γι' αυτόν. Συνειδητοποιείτε ότι είναι καλό που ο φίλος σας πήρε τη δουλειά αντί για κάποιον άλλο. Θα μπορούσατε να είχατε αποφασίσει να είστε πικρόχολοι και θυμωμένοι, αλλά αντ' αυτού, αποφασίσατε να βρείτε μια θετική οπτική γωνία. Αυτό απαιτεί μεγάλη συναισθηματική αυτογνωσία, η οποία στο τέλος θα έχει θετική επίδραση στην ευτυχία σας.



Οφέλη της Συναισθηματικής Αυτογνωσίας:

Καλύτερη αντίδραση σε παράγοντες εκτός του ελέγχου σας

Αυτό περιλαμβάνει διάφορες καταστάσεις όπως δύσκολους συναδέλφους, μποτιλιαρίσματα, κακή εξυπηρέτηση πελατών, κ.λπ. Στη ζωή σας, θα βρεθείτε σε δυσχερή κατάσταση λόγω ανεξέλεγκτων παραγόντων. Για παράδειγμα, μπορεί να βρεθείτε να φωνάζετε σε έναν αγενή ή ενοχλητικό συνάδελφο για κάποιο λόγο. Τα συναισθήματα σας μπορεί, στην πραγματικότητα, να είναι «φυσιολογικά» σε αυτές τις καταστάσεις. Ωστόσο, μπορεί επίσης να έχουν αρνητικά αποτελέσματα, όπως ο συνάδελφος να εκνευρίζεται ή να αντιμετωπίζετε δυσκολίες. Σίγουρα, το να θυμώσετε με αυτόν τον συνάδελφο μπορεί να ικανοποιήσει τις βραχυπρόθεσμες ανάγκες σας (είστε θυμωμένος!). Αλλά με το να έρθετε σε επαφή με τα συναισθήματά σας και να παραμείνετε ήρεμοι, μπορείτε να φτάσετε σε πολύ καλύτερο αποτέλεσμα μακροπρόθεσμα.

Αντιμέτωπιση απογοητεύσεων

Τις περισσότερες φορές οι απογοητεύσεις είναι αποτέλεσμα υψηλών προσδοκιών. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που καταλήγουν σε περισσότερη συναισθηματική αυτογνωσία και το όφελος είναι να σας επιτρέψουν να αντιμετωπίσετε υψηλές προσδοκίες στο μέλλον:

- Θα μπορούσατε να είχατε μειώσει τις προσδοκίες σας πριν απογοητευτείτε;
- Ήσασταν λίγο αφελής εκ των υστέρων;
- Μπορείτε να μάθετε κάτι από την απογοήτευσή σας;

Πρόβλεψη της ανταπόκρισης των άλλων

Ένα μεγάλο μέρος της συναισθηματικής αυτογνωσίας είναι η επίγνωση των δικών μας συναισθημάτων. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση, την αποδοχή και τον προβληματισμό σχετικά με το συναίσθημα που βιώνουμε. Όπως γνωρίζουμε τώρα, αυτή είναι μια περίπλοκη και δύσκολη διαδικασία, αλλά κρίσιμη για να έρθουμε σε επαφή με τα συναισθήματά μας. Ωστόσο, αυτή η διαδικασία βελτιώνει επίσης την ικανότητά μας να προβλέψουμε τα συναισθήματα. Και τυχαίνει αυτή η ικανότητα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα δικά μας συναισθήματα αλλά και σε αυτά των άλλων! Καθώς γινόμαστε καλύτεροι στην πρόβλεψη των συναισθημάτων μας, γινόμαστε επίσης καλύτεροι στο να καταλαβαίνουμε πώς θα νιώθουν και οι άλλοι άνθρωποι.

Υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη

Το κλειδί είναι να κάνετε μια ακριβή αυτοαξιολόγηση για να αποκτήσετε τη μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη. Είναι σημαντικό για τους ανθρώπους να σκεφτούν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους όσον αφορά τη συναισθηματική τους νοημοσύνη. Σε τι είμαι καλός; Σε ποιες καταστάσεις τα συναισθήματά μου ξεφεύγουν πιο εύκολα από τον έλεγχο; Ένα άλλο μεγάλο πλεονέκτημα μιας υψηλότερης συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ότι βοηθά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο μπορείτε να λαμβάνετε πιο ειλικρινή σχόλια.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ

ΒΙΝΤΕΟ

1. Αυτοέλεγχος



**ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΤΟΜΙ ΠΑΛΕΥΕΙ ΜΕ ΤΟΝ
ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**12 ΚΟΛΠΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΧΤΙΣΕΤΕ ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

2. Ενσυναίσθηση

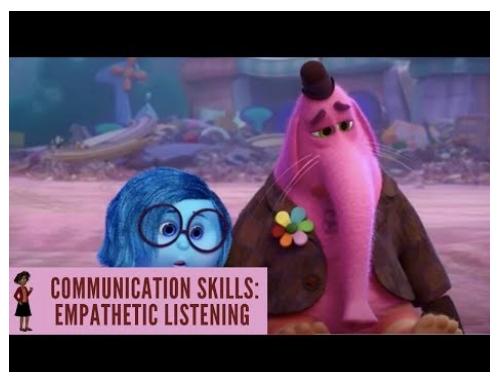


ΒΡΕΝÉ BROWN, ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ

(ΑΓΓΛΙΚΑ/ΙΤΑΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ - ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ
ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ**

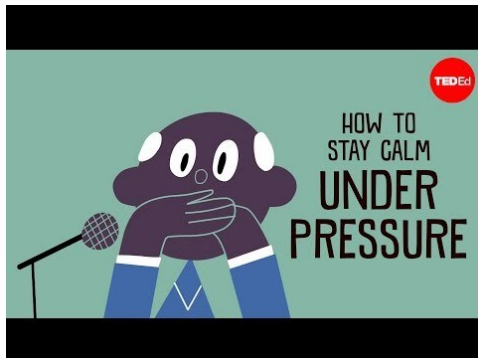


**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: ΑΚΡΟΑΣΗ ΜΕ
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ - INSIDE OUT
2015**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



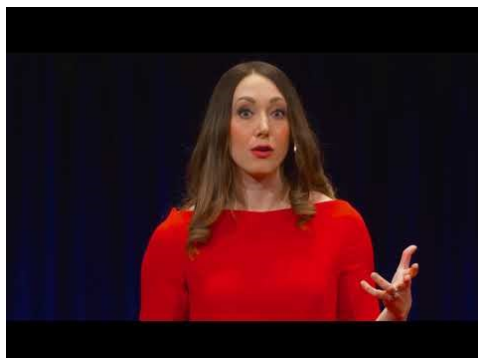
3. Αυτοέλεγχος



**ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΗΡΕΜΟΣ ΣΕ
ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΙΕΣΗΣ**

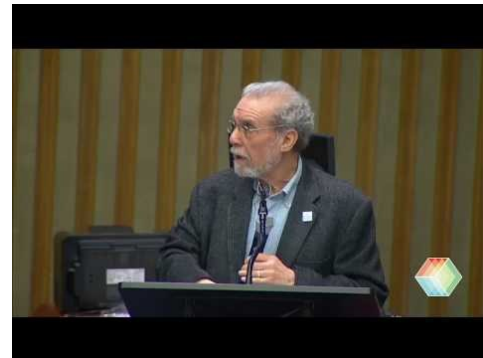
(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

4. Αυτογνωσία



**ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΕΙΩΣΗ ΣΑΣ ΜΕ
ΈΝΑ ΑΠΛΟ ΚΟΛΠΟ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**Ο ΝΤΑΝΙΕΛ ΓΚΟΛΕΜΑΝ ΚΑΙ Η
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



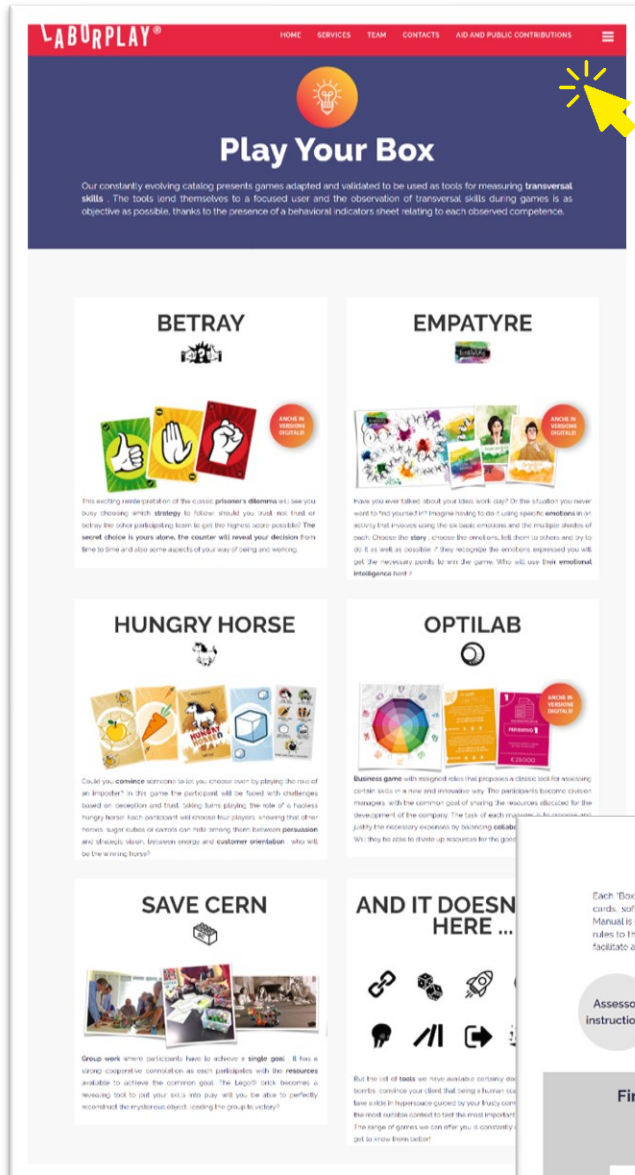
**ΣΗΜΑΔΙΑ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ
ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Play your box

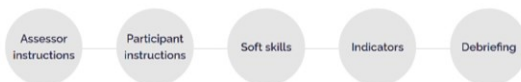
Είναι ένας συνεχώς εξελισσόμενος κατάλογος που παρουσιάζει προσαρμοσμένα και επικυρωμένα παιχνίδια που θα χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία για τη μέτρηση των εγκάρσιων δεξιοτήτων.

Τα εργαλεία προσφέρονται σε έναν εστιασμένο χρήστη και η παρατήρηση των εγκάρσιων δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών είναι όσο το δυνατόν πιο αντικειμενική, χάρη στην παρουσία ενός φύλλου δεικτών συμπεριφοράς που σχετίζονται με κάθε ικανότητα που παρατηρείται.



The Manual

Each 'Box' contains everything necessary to prepare and manage the instrument: the **game material** - boards, dice, cards, software - and the **Manual**, with useful information to obtain maximum effectiveness and objectivity. Each Manual is composed of these 5 sections: clear instructions to prepare the game setting and to explain the context and rules to the participants, the assessable soft skills with the specific behaviors that define them and a large section to facilitate a rich and stimulating All this to accompany the assessor throughout his work and leave nothing to chance.



Find out how to integrate the other Laborplay proposals!

<p>Play Your Role</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ With us, in person or remotely ✓ Group dynamics ✓ In training and in selection ✓ Open to job participants 	<p>Play Your Test</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Online ✓ Duration: 5 minutes ✓ Valid and reliable ✓ Job match 	<p>Play Your Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Online ✓ Requires experience ✓ High quality challenge ✓ Job match
---	---	---



Home

Gamestorming is a set of co-creation tools used by innovators around the world.

- Core Games
- Facilitator resources
- Games for any meeting
- Games for closing
- Games for decision-making
- Games for design
- Games for fresh thinking and ideas
- Games for innovating
- Games for opening
- Games for planning
- Games for presenting
- Games for problem-solving
- Games for team-building and alignment
- Games for update or review meetings
- Games for vision and strategy meetings



Game storming

Σύνολο εργαλείων και στρατηγικών για να εξετάσετε τα πράγματα σε βάθος, να εξερευνήσετε νέες ιδέες, να εκτελέσετε πειράματα και να δοκιμάσετε υποθέσεις, να δημιουργήσετε νέες και εκπληκτικές ιδέες και αποτελέσματα..



Άλλο πρακτικό περιεχόμενο

1. Αυτοέλεγχος

Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Stressjam VR



Παιχνίδι περιπέτειας και λήψης αποφάσεων εικονικής πραγματικότητας που χρησιμοποιεί βιοανάδραση (καρδιακός ρυθμός και αναπνοή) για να εκπαιδεύσει και να βελτιώσει τα επίπεδα άγχους.

Ο παίκτης θα πρέπει να χαλαρώσει ή να αγχωθεί για να προχωρήσει στην ιστορία.



Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Ασκήσεις εστιασμένες στην επίγνωση του σώματος και την αναπνοή.



Ο συναισθηματικός αυτοέλεγχος δεν έχει σημασία μόνο για να διατηρείς ένα άτομο ήρεμο και λιγότερο στρεσαρισμένο, αλλά επηρεάζει τα συναισθήματα όλων με τους οποίους αλληλεπιδρούν και την παραγωγικότητα της εταιρείας.



2. Ενσυναίσθηση

Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Hellblade: Senua's Sacrifice VR

Βάλτε τον εαυτό τους στη θέση του κύριου χαρακτήρα για να κατανοήσετε τους στόχους και τα κίνητρά του. Η Senua, μια σκανδιναβή πολεμίστρια που πάσχει από ψύχωση, πηγαίνει σε ένα ταξίδι αυτοβελτίωσης και αυτοανακάλυψης, ενώ προσπαθεί να σώσει την ψυχή του συζύγου της από την κόλαση.





Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Ασκήσεις εστιασμένες στην επίγνωση του σώματος και στα συναισθήματα.
- Ασκήσεις για την κατανόηση της έκφρασης του προσώπου των άλλων.
- Ασκήσεις για τη «σύνδεση» με τους άλλους.

• Άσκηση 1

Στην ομάδα, κάθε εργαζόμενος βρίσκει έναν συνάδελφο και λέει ένα επεισόδιο που θεωρείται σημαντικό, που διαρκεί περίπου δέκα λεπτά, ενώ ο άλλος είναι ελεύθερος να κάνει όλες τις σε βάθος ερωτήσεις για να μάθει και να ακούσει τη δική του ιστορία. Στη συνέχεια, ανταλλάξετε ρόλους. Επιστρέψτε στη μεγαλύτερη ομάδα και πείτε την ιστορία του ατόμου που ακούσατε, παρουσιάζοντάς το στους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Τέλος, θα μπορούσε να είναι ενδιαφέρον να συζητήσετε τα συναισθήματα που βιώνει κάποιος κατά τη διάρκεια της ιστορίας του (παραγωγική στιγμή), κατά τη διάρκεια της ιστορίας του άλλου (στιγμή ακρόασης) και κατά την εκ νέου πρόταση της αφήγησης στην υπόλοιπη ομάδα από εκείνους που άκουσαν.

• Άσκηση 2 - Οπτική Επαφή

Βήμα 1: οι εργαζόμενοι κινούνται ελεύθερα στο δωμάτιο χωρίς να μπορούν να έχουν οπτική επαφή για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια καταγράφουν τα συναισθήματά τους σε ένα φύλλο χαρτί.

Βήμα 2: οι συμμετέχοντες μπορούν τώρα να έχουν οπτική επαφή, αλλά πρέπει στη συνέχεια να κοιτάζουν μακριά

Βήμα 3: οι εργαζόμενοι μπορούν να κάνουν οπτική επαφή και, αφού διασταυρώσουν το βλέμμα τους με έναν συνάδελφο, πρέπει να σταματήσουν για περίπου 30/60 δευτερόλεπτα στο βλέμμα του άλλου.

Τέλος, υπάρχει ένας σχολιασμός των συναισθημάτων κάποιου στο φύλλο χαρτιού. Ανάγνωση και ανταλλαγή εμπειριών από όλους τους συμμετέχοντες, με καθοδήγηση δασκάλου.



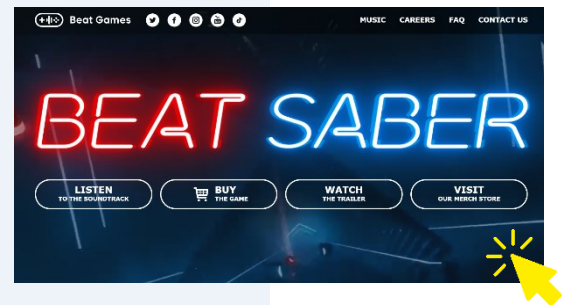
3. Διαχείριση Πίεσης

Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Beat Saber



Μουσικό παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας στο οποίο ο παίκτης πρέπει να κάνει κοψίματα με φωτόσπαθο στο ρυθμό της μουσικής. Η δυσκολία του παιχνιδιού αυξάνεται και ο παίκτης πρέπει να προσαρμοστεί στον χρόνο για να μην χάσει. Οι χρήστες μπορούν να παίξουν όσες φορές θέλουν και να επιλέξουν τη δυσκολία εκπαίδευσης στη διαχείριση πίεσης.



Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- παράδειγμα

Μέρος I - Σκοπός: Οι άνθρωποι εντοπίζουν καταστάσεις που προκαλούν άγχος (20 λεπτά)

1. Ζητήστε από τους εργαζόμενους να αναφέρουν καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος.
2. Οι εργαζόμενοι εντοπίζουν συμπτώματα στρες. Ζητήστε τους να περιγράψουν πώς νιώθουν όταν συμβαίνει αυτή η κατάσταση. Ενθαρρύνετέ τους να εξετάσουν τις συναισθηματικές και σωματικές τους αντιδράσεις. (Μπορεί να ανταποκριθούν: ένταση, γρήγορη αναπνοή, απώλεια ύπνου, πολύς ύπνος, κατάθλιψη, αρρώστια, θυμός, πολύ φαγητό ή όχι αρκετό.)Εξηγήστε ότι αυτές οι απαντήσεις μπορεί να είναι συμπτώματα άγχους και ότι η εκμάθηση της αναγνώρισης αυτών των συμπτωμάτων μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε το άγχος.
3. Τα άτομα εργάζονται σε ομάδες και προετοιμάζονται να παίξουν ρόλους σε στρεσογόνες καταστάσεις.Χωριστείτε σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων εργαζομένων. Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει μια αγχωτική κατάσταση. Αφήστε τους πέντε λεπτά να προετοιμάσουν τα παιχνίδια ρόλων τους.Δώστε τους οδηγίες να συμπεριλάβουν τα ακόλουθα στα παιχνίδια ρόλων:
 - να αναγνωρίσετε και να περιγράψετε την αγχωτική κατάσταση με το να την ερμηνεύσετε
 - να δείξετε τα συμπτώματα του στρες



- να δείξετε πώς και γιατί οι αντιλήψεις ενός χαρακτήρα για την κατάσταση την κάνουν αγχωτική.

4. Οι άνθρωποι εκτελούν τα παιχνίδια ρόλων τους για όλη την ομάδα.

Μέρος II - Σκοπός: Οι άνθρωποι αναλύουν τα παιχνίδια ρόλων και προτείνουν τεχνικές για τη διαχείριση ή τη μείωση του στρες (20 λεπτά)

1. Σκέψου μερικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους. Εξηγήστε στους εργαζόμενους ότι τώρα πρόκειται να προτείνουν τρόπους διαχείρισης ή μείωσης του άγχους που είδαν στα παιχνίδια ρόλων. Ζητήστε τους να προτείνουν μερικές κοινές τεχνικές για τη διαχείριση ή τη μείωση του στρες. (Μπορεί να ανταποκριθούν: να είναι προετοιμασμένοι, να παραμένουν υγιείς, να το συζητούν, να πηγαίνουν μια βόλτα, να χωρίζουν μεγάλες εργασίες σε διαχειρίσιμα κομμάτια, να αναπνέουν βαθιά, να οραματίζονται μέρη χαλάρωσης, να ασκούνται, να σκέφτονται τη «μεγάλη εικόνα».).
2. Οι ομάδες αναλύουν τα παιχνίδια ρόλων. Εξηγήστε ότι τώρα πρόκειται να προτείνουν κατάλληλους τρόπους για να χειριστούν τις αγχωτικές καταστάσεις που απεικόνισαν στα παιχνίδια ρόλων τους. Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα από τα παιχνίδια ρόλων που έπαιξε μια άλλη ομάδα. Επιτρέψτε τους να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Γιατί έγινε αντιληπτή η κατάσταση ως αγχωτική;
 - Ποιες τεχνικές διαχείρισης άγχους θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες;
3. Όταν τελειώσουν, ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν τις αναλύσεις τους με τους υπόλοιπους Συμπέρασμα.

Συμπέρασμα

Εντοπίστε τα ακόλουθα βασικά σημεία που διδάχτηκαν σε αυτήν την άσκηση:

- Οι περισσότερες καταστάσεις δεν προκαλούν άγχος. Μάλλον, είναι το πώς τα αντιλαμβανόμαστε που καθορίζει το άγχος που νιώθουμε.
- Η αναγνώριση των συμπτωμάτων του στρες μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε το άγχος.

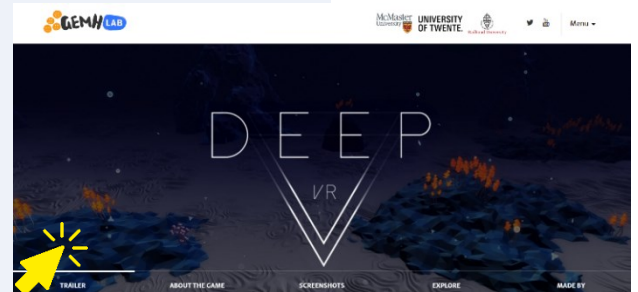


4. Αυτογνωσία

Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

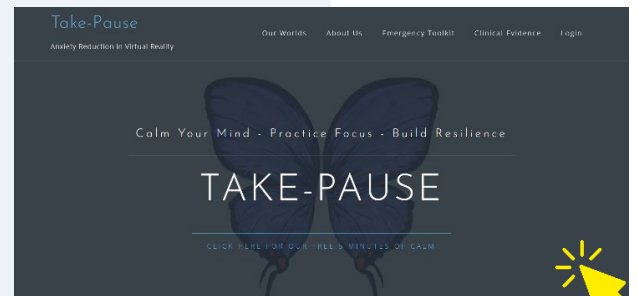
- Deep VR

Εικονικό παιχνίδι χαλάρωσης όπου οι παίκτες ενθαρρύνονται να επιβραδύνουν την αναπνοή τους για να μετακινηθούν στο περιβάλλον και να χαλαρώσουν. Μέσω της κοιλιακής αναπνοής, ο παίκτης προορίζεται να μειώσει τα επίπεδα άγχους του και να απολαύσει μια οπτικά όμορφη εμπειρία.



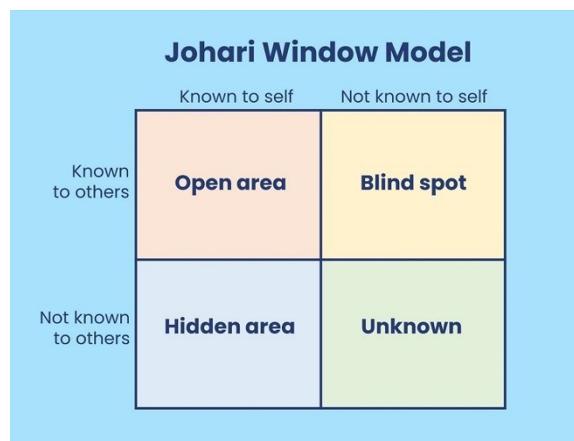
- Take pause

Εικονικό παιχνίδι χαλάρωσης για τη μείωση των επιπέδων άγχους. Ο παίκτης θα πρέπει να αναπνεύσει όπως επισημαίνεται στο παιχνίδι σε όμορφα και χαλαρωτικά περιβάλλοντα. Το παιχνίδι χρησιμοποιείται για να διδάξει στους χρήστες εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να μειώσουν το άγχος τους.



Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Ασκήσεις εστιασμένες στην επίγνωση του σώματος και την εμπειρία εδώ και τώρα.
- «Johari Window Model» για την αυτογνωσία (Joseph Luft και Harry Ingham).





ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Διαπροσωπική Αυτογνωσία

Η Διαπροσωπική Αυτογνωσία είναι η ικανότητα να κατανοείς τα δικά σου συναισθήματα και τις επιπτώσεις τους στην απόδοσή σου.

Συναισθηματική νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη ή το EQ είναι η «ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί, να διαχειρίζεται και να αιτιολογεί τα συναισθήματα». Αυτή η δεξιότητα είναι περιζήτητη από τους εργοδότες. Με τη σημερινή εστίαση στην εταιρική κουλτούρα και την ομαδική εργασία, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα κρίσιμο συστατικό για τη δημιουργία ομάδων υψηλής απόδοσης.

Αυτορρύθμιση

Αυτή είναι η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων και των παρορμήσεων. Οι άνθρωποι που αυτορυθμίζονται συνήθως δεν αφήνουν τον εαυτό τους να θυμώσει ή να ζηλέψει πολύ και δεν παίρνουν παρορμητικές, απρόσεκτες αποφάσεις. Σκέφτονται πριν δράσουν.

Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να ταυτίζεστε και να κατανοείτε, τις ανάγκες και τις απόψεις των γύρω σας. Οι άνθρωποι με ενσυναίσθηση είναι καλοί στο να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων, ακόμη και όταν αυτά δεν είναι προφανή.

Προσωπική ανάπτυξη

Η προσωπική ανάπτυξη αποτελείται από δραστηριότητες που αναπτύσσουν τις ικανότητες και τις δυνατότητες ενός ατόμου, χτίζουν ανθρώπινο κεφάλαιο, βελτιώνουν την απασχολησιμότητα, την ποιότητα ζωής και την πραγματοποίηση των ονείρων και των φιλοδοξιών.

Διαχείριση πίεσης

Η διαχείριση της πίεσης είναι η ικανότητα διαχείρισης με εσωτερικό και εξωτερικό ερέθισμα. Η αντίληψη της βέλτιστης πίεσης θα μπορούσε να αυξήσει τις επιδόσεις.



Νευρώνας Καθρέφτης

Ο νευρώνας καθρέφτης είναι ένας νευρώνας που πυροδοτείται τόσο όταν ένα ζώο ενεργεί όσο και όταν το ζώο παρατηρεί την ίδια ενέργεια να εκτελείται από άλλον. Έτσι, ο νευρώνας «καθρεφτίζει» τη συμπεριφορά του άλλου, σαν να ενεργούσε ο ίδιος ο παρατηρητής. Τέτοιοι νευρώνες έχουν παρατηρηθεί και στον άνθρωπο.

Αυτογνωσία

Η αυτογνωσία είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται στην ψυχολογία για να περιγράψει τις πληροφορίες που αντλεί ένα άτομο όταν βρίσκει μια απάντηση στην ερώτηση «Ποιος είμαι εγώ;».

Ενώ προσπαθεί να αναπτύξει την απάντηση σε αυτό το ερώτημα, η αυτογνωσία απαιτεί αυτοσυνείδηση.

Ανθρώπινο κεφάλαιο

Οι δεξιότητες, οι γνώσεις και η εμπειρία που κατέχει ένα άτομο ή ένας πληθυσμός, θεωρούμενα ως προς την αξία ή το κόστος τους για έναν οργανισμό ή χώρα.

Ποιότητα ζωής (QOL)

Η ποιότητα ζωής ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως «η αντίληψη ενός ατόμου για τη θέση του στη ζωή στο πλαίσιο του πολιτισμού και των συστημάτων αξιών στα οποία ζει, πάντα σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του».



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πόροι. Θεωρητικό υλικό

- Συναισθηματική αυτογνωσία
<https://www.kornferry.com/insights/this-week-in-leadership/what-is-emotional-self-awareness>
- Συναισθηματική νοημοσύνη
www.danielgoleman.info
- Ενσυναίσθηση
<https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>
- Αυτοέλεγχος
<https://www.forbes.com/sites/francesbridges/2018/06/28/5-ways-to-improve-self-control/?sh=2067966f21d5>
- Διαχείριση Πίεσης
<https://www.forbes.com/sites/francesbridges/2019/03/30/the-five-best-ways-to-handle-pressure-at-work/?sh=5d2878f48c1e>
- Διαχείριση Πίεσης
<https://www.mindtools.com/pages/article/coping-under-pressure.htm>
- Διαχείριση Πίεσης
<https://www.verizon.com/business/small-business-essentials/resources/is-your-job-demanding-being-able-to-deal-with/>

Βιβλιογραφικές παραπομπές

- “Gamestorming: A Playbook for Innovators, Rulebreakers, and Changemakers”. D. Gray, S. Brown et al (2021)
- “The book of human emotion” - T. Smith (2016)
- “Unmasking the face” – P. Ekman (2003)



- "Emotional self-awareness: a primer" – D. Goleman et al. (2017)
- "Emotional intelligence" – D. Goleman (1995)
- "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". Journal of Comparative Neurology and Psychology. Yerkes RM, Dodson JD (1908). 18 (5): 459–482.
- "Emotionality and the Yerkes–Dodson Law". Journal of Experimental Psychology. Broadhurst, P. L. (1956). 54 (5): 345–352.
- "Intelligenza emotiva 2.0", T. Bradberry e J. Greaves (2009)
- "The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self-Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals", P. Hollins (2017)
- "Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness", D. Siegel (2011)
- "In te mi specchio. Per una scienza dell'empatia", A. Gnoli – G. Rizzolati (2016)



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 2

Διαπροσωπικές



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 2:

Διαπροσωπικές δεξιότητες



1. Σχεσιακή Νοημοσύνη

Η ικανότητα ενός ατόμου να χτίζει και να διατηρεί αξιόπιστες, υγιείς, ισχυρές και διαρκείς σχέσεις με άλλους ονομάζεται σχεσιακή νοημοσύνη και είναι παρούσα τόσο στην καθημερινή όσο και στην επαγγελματική μας ζωή.

Η Σχεσιακή Νοημοσύνη διασφαλίζει ότι ένα άτομο μπορεί να λύσει προβλήματα ή να προσαρμοστεί σε νέες καταστάσεις.

 [Μάθετε περισσότερα](#)

Σχεσιακή νοημοσύνη και επαγγελματική επιτυχία





Άτομα με υψηλή Σχεσιακή ●●●

- είναι σε θέση να αναλύουν την εξέλιξη των γεγονότων, να παρατηρούν τις καταστάσεις και τους ανθρώπους γύρω τους και να προσαρμόζουν τη στάση, τις αποφάσεις ή τη συμπεριφορά τους σύμφωνα με όσα έχουν αντιληφθεί.
- είναι προνοητικοί, ξέρουν πώς να οργανώνονται και να λαμβάνουν αποφάσεις (ακόμη και αν δεν έχουν τεθεί κανόνες) για την αποτελεσματικότερη επίτευξη των στόχων.
- έχουν κρίσιμη χωρητικότητα. Είναι σε θέση να αξιολογούν καταστάσεις χωρίς να βασίζονται αποκλειστικά στα συναισθήματα ή τις πεποιθήσεις τους.
- διακρίνονται από την Ενδοπροσωπική Νοημοσύνη τους. Είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα ρυθμίζουν αποτελεσματικά.
- διακρίνονται από τη Διαπροσωπική τους νοημοσύνη. Εκτιμούν και αναγνωρίζουν τις επιτυχίες των άλλων και δεν παίρνουν όλα τα εύσημα για τον εαυτό τους.
- Έχουν μεγάλη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Δεν επικεντρώνονται μόνο στο πρόβλημα ή στους υπαίτιους, αλλά στην εξεύρεση λύσεων.

2. Επικοινωνία

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι η πράξη της σωστής κατανόησης από τους άλλους. Ο σκοπός είναι ο παραλήπτης του μηνύματος να κατανοήσει **το νόημα και** την πρόθεση από αυτά που του κοινοποιούνται.

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι μια ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί.



Κλειδιά για την αποτελεσματική επικοινωνία

Η μπερδεμένη επικοινωνία μπορεί να δημιουργήσει παρεξηγήσεις και προβλήματα, επομένως είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα κλειδιά που θα μας βοηθήσουν να επικοινωνήσουμε αποτελεσματικά. Για αυτό, το μήνυμα πρέπει να είναι:

"Κανόνας των 7 Cs":



Σαφές

το κοινό μας πρέπει να κατανοεί καλά το μήνυμα. Πριν μιλήσουμε ή γράψουμε, πρέπει να αποφασίσουμε τι θέλουμε να επικοινωνήσουμε.

Συνοπτικό

Επικοινωνήστε με απλό, σύντομο και κατανοητό τρόπο, επισημαίνοντας τι είναι σημαντικό και εξαλείφοντας περιττές φράσεις ή λέξεις.

Συγκεκριμένο

Να είστε συγκεκριμένοι, δίνοντας μόνο τις απαραίτητες λεπτομέρειες.

Σωστό

Προσαρμόστε προσεκτικά τον στυλ επικοινωνίας στον ακροατή, δώστε προσοχή στους τεχνικούς όρους, ελέγξτε την ορθογραφία και προφέρετε σωστά τα ονόματα!

Σταθερό

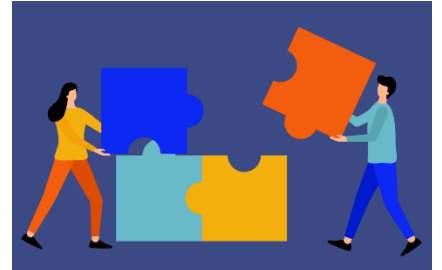
Αυτό που λέμε χρειάζεται τη λογική του, όλα τα σημεία που θέλουμε να μεταδώσουμε πρέπει να συνδέονται, να ακολουθούνται φυσικά και να σχετίζονται με το μήνυμα.

Ολοκληρωμένο

Συμπεριλάβετε όλα όσα είναι απαραίτητα, ώστε οι άλλοι να είναι ξεκάθαροι σχετικά με όλα τα σημαντικά σημεία.

Ευγενικό

Το να είσαι διεκδικητικός δεν σημαίνει ότι είσαι επιθετικός, είναι σημαντικό να επικοινωνείς με ευγενικό και σεβασμό, έχοντας πάντα κατά νου το άλλο άτομο, ειδικά σε ευαίσθητες καταστάσεις.





3. Ομαδική εργασία

Η ομαδική εργασία αναφέρεται σε εκείνο το έργο που εκτελείται από μια ομάδα μελών που συνεισφέρουν γνώσεις και μοιράζονται πληροφορίες και κριτήρια για την επίτευξη του ίδιου κοινού στόχου, αν και ο καθένας αναπτύσσει τα καθήκοντά του ξεχωριστά για να τον πετύχει.

Ο σκοπός που πρέπει να επιτευχθεί όταν εργάζεστε ως ομάδα είναι να ενωθούν οι προσπάθειες και οι δεξιότητες, και να μειωθεί ο χρόνος εκτέλεσης των εργασιών.

Όσο μεγαλύτερη είναι η κατανόηση και η συνοχή μεταξύ όλων των μελών της ομάδας, τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα επιτευχθούν με την εκτέλεση της εργασίας τους.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η ομαδική εργασία φέρνει οφέλη στην εταιρεία από πολλές απόψεις. Έτσι, όταν εργάζεστε αποτελεσματικά ως ομάδα, πολλές μεταβλητές που επηρεάζουν την εταιρεία ενισχύονται πολύ θετικά.

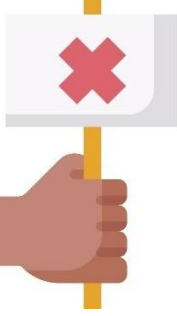
Μεταξύ αυτών μπορούμε να επισημάνουμε τα εξής:

- Βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος.
- Βελτίωση των κινήτρων και της δέσμευσης των εργαζομένων.
- Βελτίωση της παραγωγικότητας στην εταιρεία.
- Λιγότερες συγκρούσεις συμφερόντων, καθώς όλοι επιδιώκουν τον ίδιο στόχο.
- Μεγαλύτερη αποδοχή των αποφάσεων που ελήφθησαν, καθώς υπάρχει συναίνεση.
- Ενισχύονται οι σχέσεις μεταξύ των μελών της εταιρείας.
- Δημιουργία συνεργειών μεταξύ των εργαζομένων.
- Ενίσχυση των εταιρειών ενόψει των αλλαγών που επέρχονται στη λειτουργία, ή στον κλάδο.
- Υπάρχει μεγαλύτερη μεταφορά γνώσης και τεχνογνωσίας μεταξύ των μελών.
- Οι διεπιστημονικές ομάδες επιτρέπουν στα μέλη τους να λάβουν ανατροφοδότηση για μια πολύ εκτεταμένη και ποικίλη γνώση.
- Αφύπνιση της ηγεσίας και των δεξιοτήτων των μελών της ομάδας.
- Ενθάρρυνση της ατομικής ευθύνης των εργαζομένων. Λάθη που εμποδίζουν τη σωστή ανάπτυξη της ομαδικής εργασίας.





Λάθη που εμποδίζουν τη σωστή ανάπτυξη της ομαδικής εργασίας. Αυτά είναι τα πιο συνηθισμένα:

- 
- **Ατομική σκέψη και όχι ως ομάδα:** Κάθε μέλος εκτελεί τα καθήκοντά του, αλλά είναι απαραίτητο να υπάρχει συλλογική σκέψη και ενδιαφέρον για τον κοινό στόχο μεταξύ όλων των μελών της ομάδας. Εάν αυτό δεν συμβεί, το αρχικό όραμα μπορεί να χαθεί και να καλλιεργηθεί η ατομικότητα.
 - **Μια λανθασμένη ηγεσία:** Ο ηγέτης πρέπει να είναι καλό παράδειγμα, αν αντίθετα έχει μια αλαζονική, κυρίαρχη και χωρίς κίνητρα στάση, θα είναι πρόβλημα για την ομάδα.
 - **Ασαφείς στόχοι:** Να έχετε ξεκάθαρους στόχους και σχέδιο δράσης. Εάν αυτό δεν επιλυθεί από την αρχή, μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα.

4. Επίλυση συγκρούσεων

Τι είναι η διαχείριση συγκρούσεων;

Δραστηριότητα που αποσκοπεί στην πρόληψη ή τον περιορισμό της κλιμάκωσης μιας σύγκρουσης, με απώτερο στόχο την επίτευξη μιας κατάστασης στην οποία είναι δυνατή η επίτευξη συμφωνίας ή ακόμη και η επίλυση της ίδιας της σύγκρουσης. Η διαχείριση των συγκρούσεων ξεκινά από τη γνώση της αιτίας που τις προκαλεί.

Όλες αυτές οι πηγές διαφωνίας καταλήγουν να δημιουργούν άβολες και τεταμένες καταστάσεις που πρέπει να ανακατευθυνθούν από άτομα που είναι ειδικοί στη διαχείριση διαπροσωπικών συγκρούσεων, που θα μετατρέψουν αυτή την δυνητικά καταστροφική ενέργεια σε κάτι θετικό, μια εμπειρία που θα επιτρέψει σε όλους να αναπτυχθούν, να βελτιωθούν και να μάθουν από τα λάθη των άλλων.

Οποιαδήποτε διαπροσωπική διαδικασία επίλυσης προβλημάτων θα πρέπει να στοχεύει στην επίλυση των διαφορών δίκαια, έγκαιρα, ανοιχτά, χωρίς αντίποινα και όσο το δυνατόν πιο κοντά στην πηγή της σύγκρουσης.





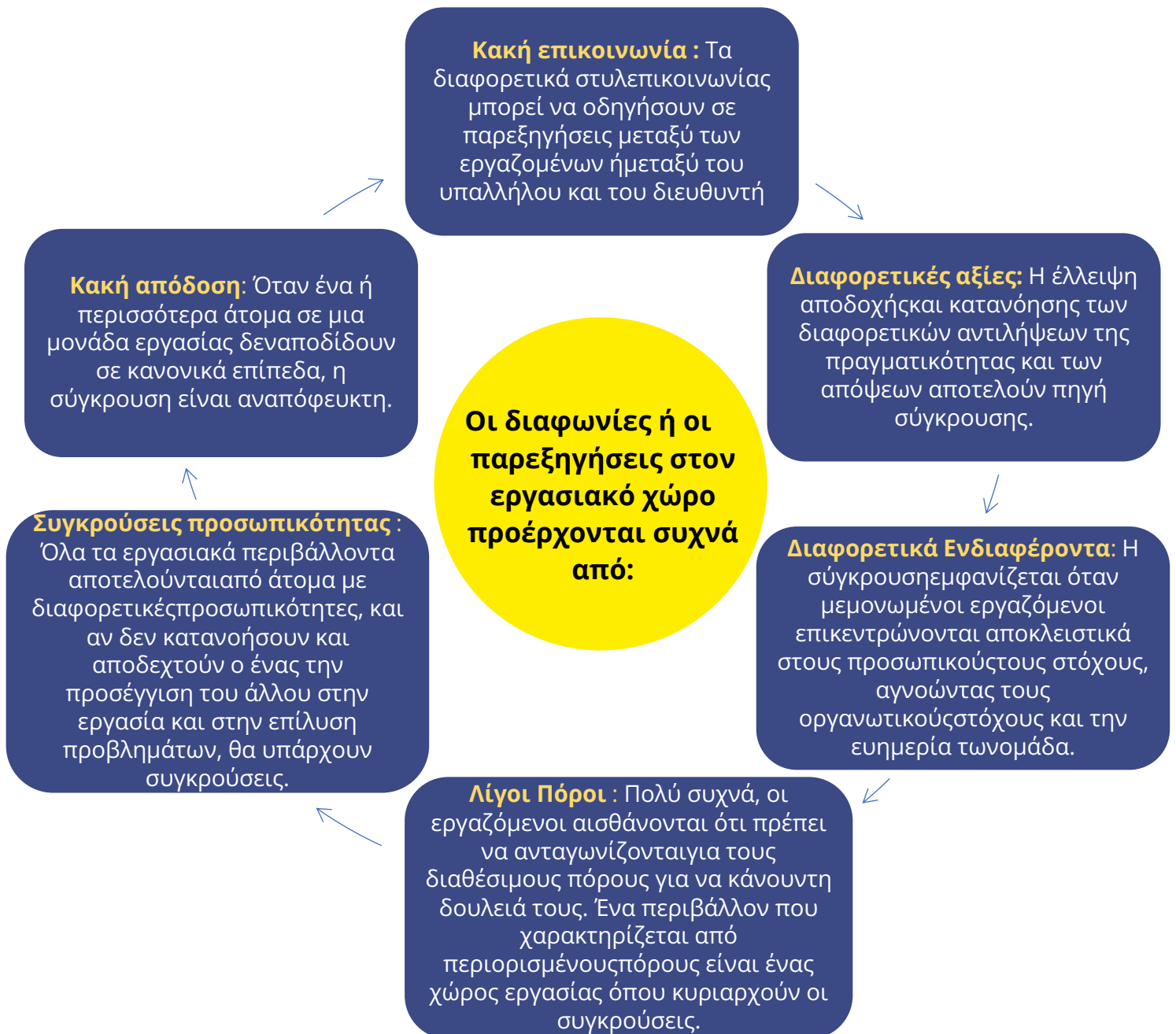
Η άτυπη διαχείριση συγκρούσεων μπορεί να περιλαμβάνει τη διαμεσολάβηση ως στρατηγική επίλυσης προβλημάτων.

Τι είναι η διαχείριση διαπροσωπικών συγκρούσεων στο χώρο εργασίας;

Η σύγκρουση θα μπορούσε να οριστεί ως έντονη διαφωνία ή αντίθεση συμφερόντων ή ιδεών. Κάθε φορά που οι άνθρωποι εργάζονται μαζί, μπορεί να προκύψει σύγκρουση και, στην πραγματικότητα, θεωρείται ως ένα φυσιολογικό και φυσικό μέρος οποιουδήποτε χώρου εργασίας.

Ωστόσο, αυτή δεν είναι μία θετική κατάσταση, αφού όταν συμβαίνει πέφτει το ηθικό του προσωπικού, και μειώνεται η παραγωγικότητα. Σε όλα αυτά, πρέπει να προσθέσουμε τον χρόνο που πρέπει να επενδύσει η διοίκηση στη διαχείριση συγκρούσεων, η οποία καταλήγει να προκαλεί χαμηλότερη απόδοση στο χώρο εργασίας.

Η διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων που προκύπτουν στον εργασιακό χώρο είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι διευθυντές και οι εργαζόμενοι και γενικά υπάρχουν δύο τύποι απαντήσεων στη σύγκρουση: να τις αποφύγεις ή να τις αντιμετωπίσεις.



Η εκμάθηση της εποικοδομητικής επίλυσης συγκρούσεων επιτρέπει να μετατρέπετε μια δυνητικά καταστροφική κατάσταση σε ευκαιρία και να τονώσετε τη δημιουργικότητα, να ενισχύσετε τις διαπροσωπικές σχέσεις και να βελτιώσετε την απόδοση.



Πώς να επιλύσετε τις εργασιακές συγκρούσεις;

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που βοηθούν στη διαχείριση των συγκρούσεων, αν και επισημαίνουμε τα ακόλουθα:

1. Μιλήστε με το άλλο άτομο εάν είστε ενεργό μέρος στη σύγκρουση ή προωθήστε την επικοινωνία όταν πρόκειται να επιλύσετε σύγκρουση που επηρεάζει άλλους συναδέλφους. Είναι σημαντικό να ορίσετε μια ώρα και ένα μέρος συνάντησης όπου οι διαφορές μπορούν να συζητηθούν ήρεμα και να βρεθεί μια λύση.
2. Εστιάστε σε αντικειμενικά δεδομένα και αποφύγετε κάθε υποκειμενικότητα. Πρέπει να αναζητήσετε μια λύση και να μην κάνετε ποτέ μεγαλύτερες τις διαφορές. Ούτε είναι σκόπιμο να γενικεύουμε.
3. Ακούστε προσεκτικά το άλλο μέρος. Μην διακόπτετε την ομιλία κανενός και προσπαθείστε να εστιάσετε στα λόγια του άλλου. Συχνά δίνει καλά αποτελέσματα να επαναδιατυπώσετε αυτό που έχει πει ο άλλος, μόλις τελειώσει, για να βεβαιωθείτε ότι το μήνυμα έχει κατανοηθεί σωστά.
4. Προσδιορίστε σημεία συμφωνίας και διαφωνίας και ρωτήστε το άλλο μέρος εάν συμφωνεί με την αξιολόγηση. Εισαγάγετε τις απαραίτητες προσαρμογές μέχρι να καθοριστούν οι όροι της σύγκρουσης.
5. Δώστε προτεραιότητα. Δεν έχουν όλα τα θέματα την ίδια σημασία για όλους και, ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να διευκρινίσουμε ποια σημεία σύγκρουσης είναι πιο σημαντικά για κάθε μέρος.
6. Αναπτύξτε ένα σχέδιο για να αντιμετωπίσετε κάθε διαφωνία. Ξεκινήστε αντιμετωπίζοντας την πιο σημαντική σύγκρουση και εστιάστε στο μέλλον. Μελλοντικές συναντήσεις ενδέχεται να προγραμματιστούν για τη συνέχιση των διαπραγματεύσεων.
7. Γιορτάστε την επιτυχία. Αναζητήστε ευκαιρίες για να επισημάνετε την πρόοδο και αναγνωρίστε τις ιδέες και τα επιτεύγματα του άλλου.

Τι είναι η διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων με επίσημους όρους;

Όταν η διαχείριση των διαπροσωπικών συγκρούσεων σε άτυπο επίπεδο στον εργασιακό χώρο δεν αποδίδει καρπούς, δεν αποκλείεται να στραφούμε στο σχετικό πρωτόκολλο.

Μόλις οι μεμονωμένες συζητήσεις μείνουν πίσω και αυτή η προσέγγιση εξαντληθεί, οι εργαζόμενοι μπορούν να ξεκινήσουν μια επίσημη διαδικασία επίλυσης παραπόνων υποβάλλοντας επίσημο έγγραφο. Αυτό μπορεί να



αντιμετωπιστεί, είτε δικαστικά είτε μέσω των διαφορετικών μηχανισμών εξωδικαστικής επίλυσης των συγκρούσεων που υπάρχουν.

Τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων. Ποια προτιμάς?

Ας βρεθούμε σε ένα εύλογο σενάριο: είστε ο διευθυντής μιας εταιρείας και έχει προκύψει μια σύγκρουση μεταξύ δύο θέσεων που απειλούν να διχάσουν την εταιρεία και να θέσουν σε κίνδυνο τη συνέχειά της. Τι θα έκανες? Δείτε αυτές τις τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων:



Διαιτησία

Είναι χαρακτηριστικό των σοβαρών συγκρούσεων ή εκείνων των προβλημάτων που απαιτούν γρήγορη λύση. Ο κύριος επηρεαζόμενος αναθέτεισε τρίτο μέρος, η εξουσία του οποίου μπορεί να συνδέεται με τη δομή της εταιρείας ή εκτός αυτής, για να σχεδιάσει μια λύση. Τείνει να επικεντρώνεται σε αξιώσεις και αγωγές και τα μέρη μπορεί να μην είναι πλήρως ικανοποιημένα.



Διευκόλυνση

Συνιστάται για συγκρούσεις χαμηλής ή μέσης σοβαρότητας. Ένα ουδέτερο άτομο βοηθά τους άλλους να συζητήσουν και να λύσουν τις διαφορές τους με διπλωματικό τρόπο, προσπαθώντας να ικανοποιήσει τις διαφορετικές απαιτήσεις τους. Ο εν λόγω άνθρωπος δεν επιβάλλει τη λύση, η οποία είναι το αποτέλεσμα συναίνεσης όλων.



Ερευνα

Τα μέρη ζητούν την παρέμβαση ενός ή περισσοτέρων ουδέτερων ατόμων ώστε να μπορέσουν να αξιολογήσουν τη σύγκρουση. Μετά από αυτό το στάδιο, δίνονται συστάσεις για την αποφυγή αυξανόμενων διαφωνιών.



Μεσολάβηση

Περισσότερο επίσημος τρόπος από τη διευκόλυνση, είναι χρήσιμος για διαφωνίες που έχουν φτάσει σε αδιέξοδο. Ο διαμεσολαβητής είναι συνήθως ουδέτερος και η λειτουργία του είναι να δημιουργήσει το κατάλληλο κλίμα για να αλληλοκατανοηθούν τα δύο μέρη. Μερικές φορές είναι οι άμεσα εμπλεκόμενοι που ζητούν την παρουσία του διαμεσολαβητή.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ

ΒΙΝΤΕΟ



**ΣΧΕΣΙΑΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
(ESTHER PEREL)**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΣΧΕΣΙΑΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ: ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΠΩΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΤΙΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ
ΕΡΓΑΣΙΑ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



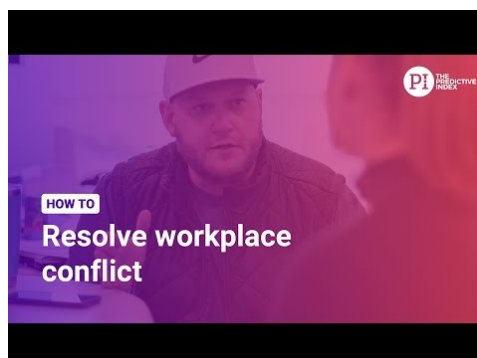
**ΠΩΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΤΙΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ
ΕΡΓΑΣΙΑ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**5 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ
ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



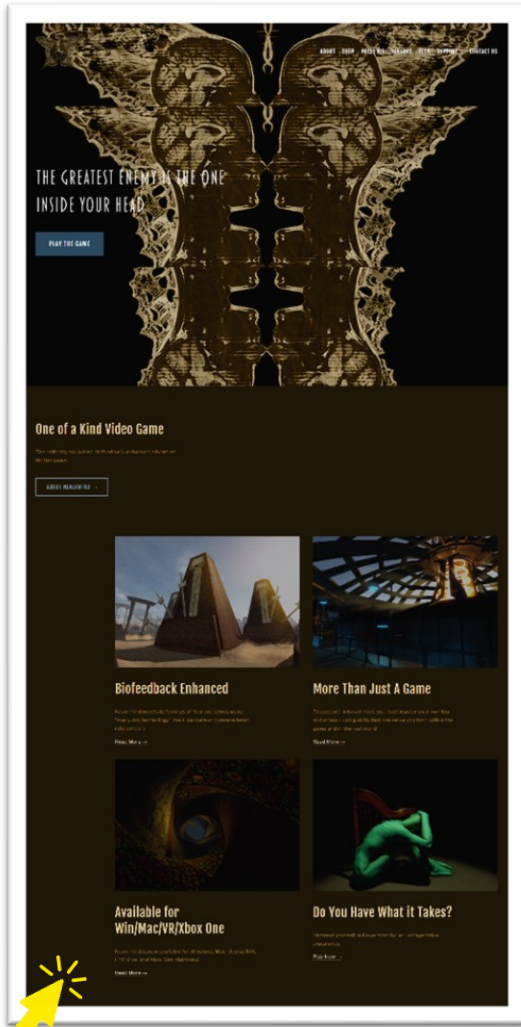
**ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΥΝΕΤΕ ΤΗ ΣΥΚΡΟΥΣΗ
ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

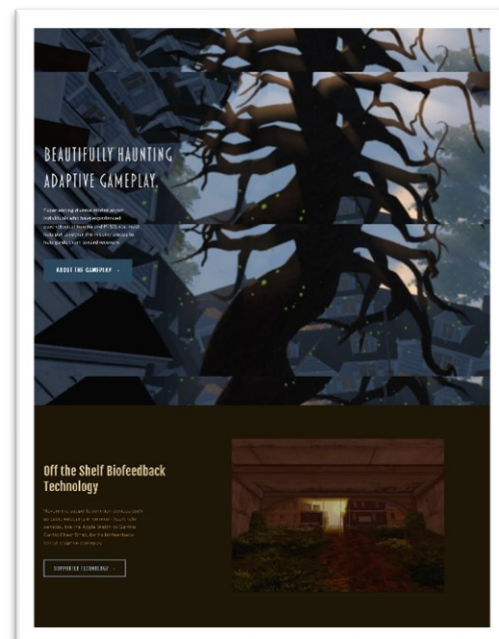
Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Nevermind



Το Nevermind είναι ένα ενισχυμένο με βιοανάδραση θρίλερ που προσπαθεί να δημιουργήσει ανησυχητική εμπειρία παιχνιδιού που διδάσκει πώς να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των εσωτερικών σας αντιδράσεων σε στρεσογόνες καταστάσεις. Εάν μπορείτε να μάθετε να ελέγχετε τα αγχώδη συναισθήματά σας μέσα στο στοιχειωμένο βασίλειο του Nevermind, φανταστείτε τι μπορείτε να κάνετε όταν πρόκειται για στιγμές στον πραγματικό κόσμο...





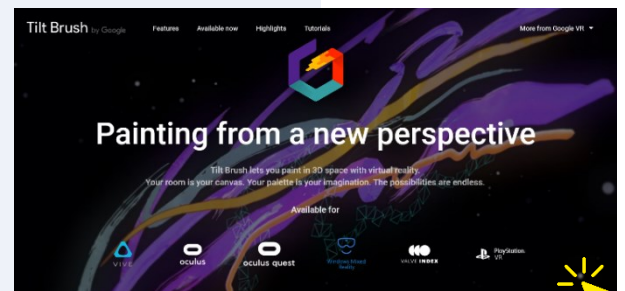
Άλλο πρακτικό περιεχόμενο



Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Google Tilt Brush

Εργαλείο εικονικής πραγματικότητας για ζωγραφική που επιτρέπει στον χρήστη να αναπτύξει τη δημιουργικότητα χωρίς όρια. Αυτό το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μοιραστείτε ιδέες με άλλους με δημιουργικό τρόπο και να προωθήσει τη διαπροσωπική επικοινωνία.

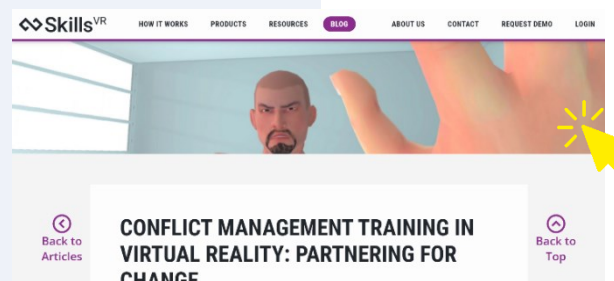


- Rec Room

Χώρος πολλαπλών πλατφορμών που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και την ενθάρρυνση της ομαδικής εργασίας. Περιέχει ορισμένα συνεργατικά παιχνίδια πολλαπλών παικτών που θα βελτιώσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Συνιστάται να παίζετε σε εικονική πραγματικότητα.

- Conflict management

Παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας που βοηθά στην εκπαίδευση δεξιοτήτων διαχείρισης συγκρούσεων. Διαφορετικά σενάρια μπορούν να εξασκηθούν με ασφάλεια. Αυτό το εργαλείο επικεντρώνεται στην κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, στην αυτοδιαχείριση των δικών σας και στην ιεράρχηση της ασφάλειας σε κάθε είδους κατάσταση.



Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Δημιουργία ομάδας: <https://www.thepowermba.com/es/blog/actividades-de-team-building>
- Δραστηριότητες επίλυσης συγκρούσεων, παιχνίδια και ιδέες για δουλειά το 2022: <https://teambuilding.com/blog/conflict-resolution>
- Δέκα απλά παιχνίδια για να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες: <https://futurumcareers.com/ten-simple-games-to-improve-your-communication-skills>



ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Διαπροσωπικές συγκρούσεις

Κάθε είδους σύγκρουση που περιλαμβάνει δύο ή περισσότερα άτομα. Είναι διαφορετικό από μια ενδοπροσωπική σύγκρουση, η οποία αναφέρεται σε μια εσωτερική σύγκρουση με τον εαυτό μας. Ήπια ή σοβαρή, η διαπροσωπική σύγκρουση είναι ένα φυσικό φαινόμενο της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης.

Κοινωνικοποίηση

Η διαδικασία με την οποία ο άνθρωπος μαθαίνει, κατά τη διάρκεια της ζωής του, τα κοινωνικοπολιτισμικά στοιχεία του περιβάλλοντός του και τα ενσωματώνει στη δομή της προσωπικότητάς του υπό την επίδραση εμπειριών, γεγονότων και κοινωνικών παραγόντων.

Στάση

Η στάση είναι αυτό που καθορίζει ένα άτομο μέσω της προσωπικότητάς του ή της ικανότητάς του να λύνει προβλήματα, των αντιδράσεων του και του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες στο εργασιακό του περιβάλλον.

Πρόληψη

Ανάληψη ενεργητικού και όχι παθητικού ρόλου στην πράξη, την ολοκλήρωση κ.λπ. αναλαμβάνοντας την πρωτοβουλία.

Ενδοπροσωπική Νοημοσύνη

Τα άτομα που είναι ισχυρά στην ενδοπροσωπική νοημοσύνη είναι καλά στο να έχουν επίγνωση των δικών τους συναισθηματικών καταστάσεων και κινήτρων. Τείνουν να απολαμβάνουν τον προβληματισμό και την ανάλυση του εαυτού τους, συμπεριλαμβανομένης της εξερεύνησης των σχέσεων με τους άλλους και της αξιολόγησης των προσωπικών τους δυνατοτήτων.

Διαπροσωπική Νοημοσύνη

Η διαπροσωπική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης κοινωνικών καταστάσεων και της συμπεριφοράς άλλων ανθρώπων, ενώ η ενδοπροσωπική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης της συμπεριφοράς, των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου.



Διεκδικητικότητα

Το να είσαι διεκδικητικός σημαίνει να βρεις τη σωστή ισορροπία ανάμεσα στην παθητικότητα (όχι αρκετά διεκδικητικός) και την επιθετικότητα (θυμωμένη ή εχθρική συμπεριφορά). Σημαίνει να έχεις ισχυρή αίσθηση του εαυτού σου και της αξίας σου και να αναγνωρίζεις ότι αξίζεις να πάρεις αυτό που θέλεις.

Συνέργειες

Η αλληλεπίδραση ή η συνεργασία δύο ή περισσότερων οργανισμών, ουσιών ή άλλων παραγόντων για την παραγωγή συνδυασμένου αποτελέσματος μεγαλύτερο από το άθροισμα των ξεχωριστών επιδράσεών τους.

Διαφωνία

Μπορεί να θεωρηθεί ως θετική και λειτουργική όσο και φυσική. Η διαφωνία δεν χρειάζεται να οδηγήσει σε μια τεράστια μάχη. Η σύγκρουση, από την άλλη πλευρά, είναι μια διαμάχη αναγκών, αξιών, συμφερόντων και προθέσεων μεταξύ δύο ατόμων ή ομάδων.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πόροι. Θεωρητικό υλικό

- Η σημασία των μαλακών δεξιοτήτων για την επιτυχία στην εργασία
<https://www.physicianleaders.org/news/importance-soft-skills-for-job-success>
- Κοινωνικές ικανότητες
https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf
- Οργανωτικές δεξιότητες (ισπανικά):
<https://habilidades.top/habilidades-de-organizacion/>
<https://es.chalized.com/lista-de-habilidades-organizacionales-con-ejemplos/>
- Διαπροσωπική νοημοσύνη (Ισπανικά):
[Inteligencia Interpersonal • 8 Habilidades Sociales para Mejorar las Relaciones](#)

Βιβλιογραφικές παραπομπές

- Argyle, M. y Kendon, A. (1967). The experimental analysis of social performance. *Advances in Experimental Social Psychology*. 3:55-98
- Moreno-Jiménez, B., Blanco-Donoso, L. M., Aguirre-Camacho, A., De Rivas, S., & Herrero, M. (2014). Habilidades sociales para las nuevas organizaciones. *Psicología conductual, (Social skills for new organizations. Behavioral psychology)* 22(3), 585. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/11.Moreno_22-3oa.pdf
- Inteligencia emocional y bienestar, (Emotional intelligence and well-being) varios autores.
Libro.
https://www.psicoaragon.es/sites/default/files/libro_inteligienciareducido.pdf



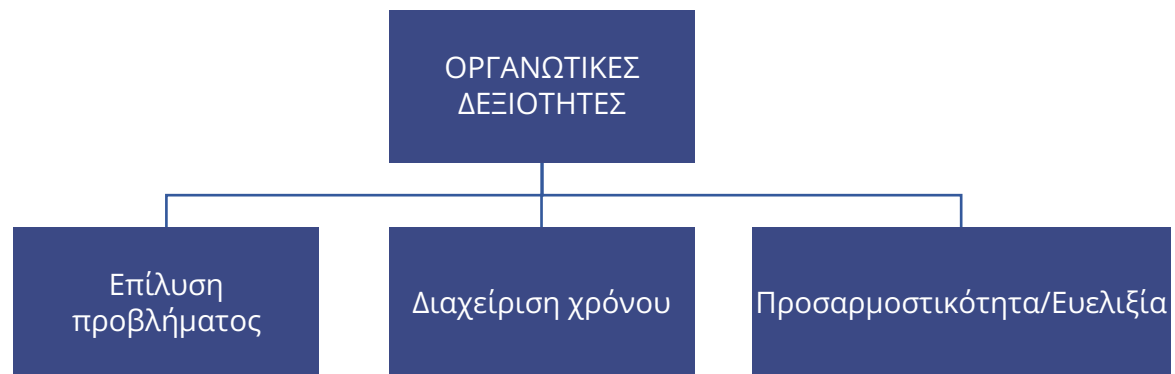
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 3

Οργανωτικές δεξιότητες



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 3:

Οργανωτικές δεξιότητες



Οργανωτικές Δεξιότητες

Μελέτες από διαφορετικές χώρες υποδηλώνουν ότι οι γνωστικές δεξιότητες μαζί με τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες είναι και οι δύο προγνωστικοί παράγοντες για τα προσωπικά επιτεύγματα και την επιτυχία σε όλη τη ζωή του ατόμου (ΟΟΣΑ, 2015). Αντί να δρα μεμονωμένα, με τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες να ενισχύουν αποκλειστικά τα διαπροσωπικά αποτελέσματα, ενώ οι γνωστικές δεξιότητες μεσολαβούν στην επαγγελματική απόδοση, τα δύο αλληλεπιδρούν (ΟΟΣΑ, Okumura and Usui, 2010). Επιπλέον, οι Lynch και Simpson (2010) κατέγραψαν τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων ως μονοπάτι για την εκπλήρωση των κοινωνικών αναγκών και μια κοινωνική δεξιότητα που διευκολύνει μια θετική σχέση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του. **Ως αποτέλεσμα, τονίζουμε και συμφωνούμε με τη σημασία της συμπερίληψης δεξιοτήτων όπως επίλυση προβλημάτων, διαχείριση χρόνου, προσαρμοστικότητα/ευελιξία, στις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες που μας ενδιαφέρουν.**





1.Η σημασία της ανάπτυξης των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

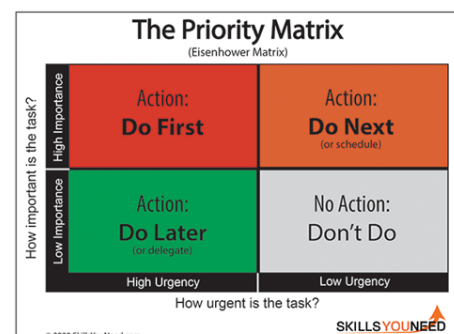
Η επίλυση προβλημάτων ορίζεται ως η **ικανότητα γρήγορης επίλυσης οποιουδήποτε δεδομένου προβλήματος με ευκολία**. Αυτό απαιτεί **συγκλίνουσες** και **αποκλίνουσες** δεξιότητες σκέψης



Η πρώτη είναι μια διαδικασία που στοχεύει στην εξαγωγή μιας συγκεκριμένης λύσης, ενώ η δεύτερη είναι η διαδικασία διερεύνησης όλων των πιθανών λύσεων για την ανάλυση και τη δημιουργία δημιουργικών ιδεών.

Τα άτομα με καλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων αποτελούν πράγματι πλεονέκτημα για την κοινωνία. Αυτά τα σετ δεξιοτήτων είναι πολύ περιζήτητα σε αυτόν τον ανταγωνιστικό κόσμο και επομένως είναι επιτακτική ανάγκη για τη ζωή γενικά και τη ζωή στον χώρο εργασίας. **Τέτοιες δεξιότητες καθορίζουν την προσωπική ανάπτυξη, τις προοπτικές απασχόλησης και τη συνολική συνεισφορά στην κοινωνία.**

Η προώθηση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων συμβαδίζει με την ενίσχυση της λήψης αποφάσεων και της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων. Οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων είναι υψίστης σημασίας για την επίλυση προβλημάτων, επειδή βοηθούν στη στάθμιση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων πριν καταλήξουμε σε ένα συμπέρασμα ή προσδιορίσουν μια πορεία προς τα εμπρός. Η ενδελεχής ανάλυση μιας κατάστασης από πολλαπλές διαστάσεις υποστηρίζει την έρευνα και την προενίσχυση των επιπτώσεων των επιμέρους επιλογών.





2. Διαχείριση χρόνου

Η διαχείριση χρόνου είναι η ικανότητα να χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας παραγωγικά και αποτελεσματικά. Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως η τέχνη του να έχεις χρόνο να κάνεις ό,τι χρειάζεσαι, χωρίς συμβιβασμούς στην ευημερία σου και αυτής ανθρώπων γύρω σου.

Οι δεξιότητες διαχείρισης χρόνου είναι σημαντικές για να κάνει κάποιος τη μέρα του παραγωγική, αποτελεσματική και αποδοτική. Επομένως, μπορεί να θεωρηθεί ως ένας συνδυασμός της παραγωγικής εργασίας και του να τίθενται προτεραιότητες.

Οι άνθρωποι που διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο τους είναι γενικά καλοί στο να δίνουν προτεραιότητα σε αυτό που αξίζει μεγαλύτερη προσπάθεια και πρωταρχική προσοχή, και στο να αφήνουν για αργότερα άλλα λιγότερο σημαντικά πράγματα που όμως χρειάζονται επίσης προσοχή.

Επομένως, η κατανόηση της διαφοράς μεταξύ επειγόντων και λιγότερο σημαντικών καθηκόντων είναι το κλειδί για την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων.

Ένας πίνακας προτεραιότητας μπορεί να υποστηρίξει την οργάνωση των εργασιών στο κατάλληλο επίπεδο σπουδαιότητάς τους. Ωστόσο, η διαχείριση χρόνου είναι κάτι περισσότερο από απλή ιεράρχηση προτεραιοτήτων, αφορά επίσης την αποτελεσματικότερη και παραγωγικότερη εργασία.





Οι παρακάτω βασικοί δείκτες υποστηρίζουν την αποτελεσματικότερη και πιο οργανωμένη εργασία με πιο δομημένο τρόπο:



Να είστε τακτικοί. Η ακαταστασία μπορεί να αποσπά την προσοχή και δεν υποστηρίζει ένα καθαρό μυαλό.

Η αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα προωθούνται σε έναν καθαρό χώρο εργασίας. Η αποτελεσματικότητα και η διασφάλιση των συστημάτων και εργαλείων που χρησιμοποιούνται για την εργασία θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι όλα βρίσκονται στη σωστή τους θέση και τη σωστή ώρα.



Χρησιμοποιήστε μια λίστα υποχρεώσεων. Οι λίστες βοηθούν να παρακολουθείτε τι πρέπει να γίνει, έτσι ώστε οι σημαντικές εργασίες να μην ξεχνιούνται. Σκεφτείτε να επισημάνετε τα πιο σημαντικά στοιχεία και θυμηθείτε να επισημάνετε εργασίες που έχουν ολοκληρωθεί ή δεν χρειάζονται πλέον.



Ο χρονισμός διαφορετικών εργασιών βοηθά επίσης να διασφαλιστεί ότι συγκεκριμένες εργασίες αντιμετωπίζονται τη κατάλληλη στιγμή. Τα εργαλεία προγραμματισμού βοηθούν στην έγκαιρη ολοκλήρωση των εργασιών για τις οποίες δεν βρίσκουμε ποτέ χρόνο ή καταλήγουμε να καθυστερούμε σε άλλες, πιο σημαντικές εργασίες. Εφαρμογές όπως το Doodle, το Calendly, το Microsoft Bookings και το Google Calendar μπορούν να σας βοηθήσουν.



Μην αναβάλλετε, αλλά αναρωτηθείτε γιατί μπαίνετε στον πειρασμό. Εάν ένα έργο είναι πραγματικά επείγον και σημαντικό, συνεχίστε με αυτό. Αν, ωστόσο, βρεθείτε να δικαιολογείτε το γεγονός ότι δεν κάνετε κάτι, αναρωτηθείτε γιατί. Μπορεί να έχετε αμφιβολίες για το αν θα έπρεπε να κάνετε καν αυτή την εργασία.



Μην προσπαθείτε να κάνετε πολλές εργασίες ταυτόχρονα. Γενικά, οι άνθρωποι δεν είναι τόσο παραγωγικοί όταν αναλαμβάνουν πολλές εργασίες, γιατί χρειάζεται χρόνος από τον εγκέφαλό μας για να επικεντρωθεί εκ νέου κάθε φορά. Συχνά είναι πιο παραγωγικό να ξεκινάς και να τελειώνεις μια εργασία πριν προχωρήσεις στην επόμενη. Εάν πρέπει να κάνετε πολλές διαφορετικές εργασίες ταυτόχρονα, προσπαθήστε να τις ομαδοποιήσετε και να κάνετε παρόμοιες εργασίες διαδοχικά τη μία μετά την άλλη.



Παραμείνετε ήρεμοι. Το να αισθάνεστε καταβεβλημένοι από πάρα πολλές εργασίες μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό. Θυμηθείτε ότι δεν θα τελειώσει ο κόσμος αν δεν καταφέρετε να ολοκληρώσετε μέχρι και το τελευταίο έργο της ημέρας και το αφήσετε για αύριο, ειδικά αν έχετε βάλει εκλογικευμένες προτεραιότητες.



3. Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία

Προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα να είστε ευέλικτος και να προσαρμόζεστε σε μεταβαλλόμενους παράγοντες, συνθήκες ή περιβάλλοντα. Το να είστε προσαρμόσιμος εκτιμάται ιδιαίτερα σε όλους σχεδόν τους χώρους εργασίας, καθώς κάθε κλάδος και επιχείρηση μπορεί να είναι απρόβλεπτος.

Το να είστε σε θέση να προσαρμόζεστε στα μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα και τις εργασιακές διαδικασίες σας καθιστά ανταγωνιστικό υποψήφιο για δουλειά και ικανό επαγγελματία. Το να έχετε δεξιότητες προσαρμοστικότητας σημαίνει ότι είστε ανοιχτοί και πρόθυμοι να μάθετε νέα πράγματα, να αντιμετωπίσετε νέες προκλήσεις και να κάνετε προσαρμογές ώστε να ταιριάζουν με τις μεταβάσεις στο χώρο εργασίας. Επιπλέον, η ανάπτυξη της προσαρμοστικότητάς σας μπορεί επίσης να σημαίνει ανάπτυξη άλλων δεξιοτήτων όπως η επικοινωνία και οι διαπροσωπικές δεξιότητες. Οι δεξιότητες προσαρμοστικότητας είναι ιδιότητες που σας επιτρέπουν να προσαρμόζεστε στις αλλαγές στο περιβάλλον σας.

Το να είσαι προσαρμόσιμος στην εργασία μπορεί να σημαίνει ότι μπορείς να ανταποκριθείς γρήγορα σε μεταβαλλόμενες ιδέες, ευθύνες, προσδοκίες, τάσεις, στρατηγικές και άλλες διαδικασίες, αποκαλύπτοντας πόσο κίνητρο έχεις να δοκιμάσεις νέα πράγματα και να μάθεις νέες δεξιότητες. Το να είσαι προσαρμοστικός σημαίνει επίσης να διαθέτεις διαπροσωπικές και επικοινωνιακές δεξιότητες.

Το να είστε προσαρμόσιμοι και ανοιχτοί στην αλλαγή μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο, ωστόσο, μπορείτε να εξετάσετε τα ακόλουθα βήματα που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε και να βελτιώσετε τις δεξιότητές προσαρμοστικότητας σας:

1. Να είστε ενήμεροι για τις αλλαγές στο περιβάλλον σας
2. Αναπτύξτε μια νοοτροπία εξέλιξης
3. Βάλτε στόχους για τον εαυτό σας
4. Ζητήστε ανατροφοδότηση
5. Μάθετε να αναγνωρίζετε και να αποδέχεστε την αλλαγή



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ

ΒΙΝΤΕΟ



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ**
(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ
(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

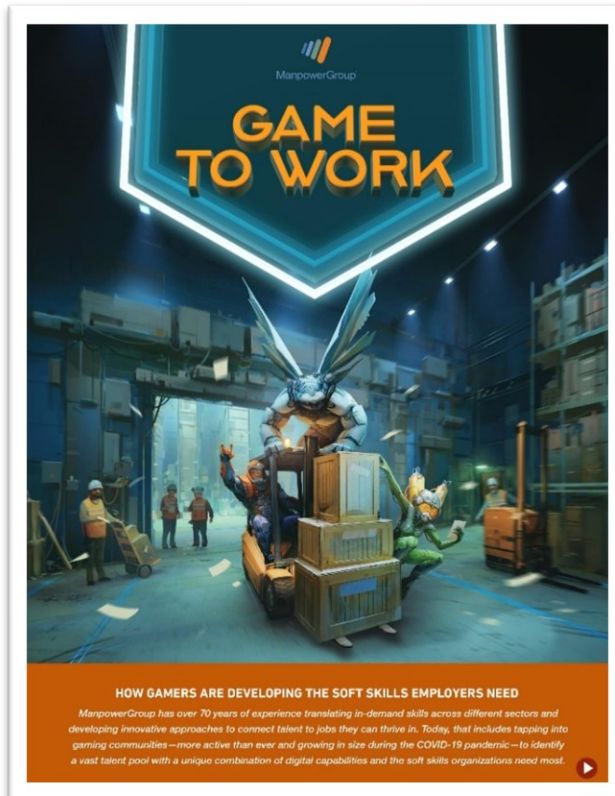


**ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ
ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**
(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Game to Work




1. Δημιουργία εργαστηρίων καταιγισμού ιδεών για την ενθάρρυνση της συζήτησης μεταξύ πολλών ενδιαφερομένων εντός του οργανισμού για την εξεύρεση καλύτερων τρόπων οργάνωσης εργασιών και ιεράρχησης προτεραιοτήτων.
2. Προετοιμασία οπτικών βοηθημάτων για την υποστήριξη των προσπαθειών οργάνωσης και καθορισμού προτεραιοτήτων. Καθορισμός κριτηρίων για την αξιολόγηση πολλαπλών εργασιών και σειρά σπουδαιότητας.
3. Συμπερίληψη παιχνιδιού ρόλων για την υποστήριξη της κατανόησης οργανωτικών συμπεριφορών.

Strategy, Puzzle and Quiz

StarCraft, Civilization, Pac-Man, Words with Friends or League of Legends

Gamers develop decision-making, planning, concentration and persistence. Problem-solving is at the heart of games that require players to work out approaches to progress to the next level.¹³ These games help players hone their ability to make inferences and think systemically about solving the game, which develops their critical-thinking skills.



KEY SKILLS DEVELOPED

- Critical thinking
- Creativity
- Problem-solving
- Social perceptiveness

POTENTIAL JOB MATCHES

- Production and machine operators
- Warehouse and construction workers
- Quality control technicians



Άλλο πρακτικό περιεχόμενο



Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Cooking Simulator VR

Παιχνίδι μαγειρικής εικονικής πραγματικότητας στο οποίο ο παίκτης πρέπει να διαχειριστεί τους πόρους για να παραδώσει τα πιάτα του στην ώρα του για να γίνει το καλύτερο σεφ. Το παιχνίδι επιτρέπει επίσης μια δωρεάν λειτουργία για εξάσκηση και βελτίωση δεξιοτήτων πριν αντιμετωπίσετε την πίεση του παιχνιδιού ενάντια στο ρολόι.



- Orbus VR

Παιχνίδι ρόλων εικονικής πραγματικότητας στο οποίο ο χρήστης πρέπει να ολοκληρώσει ορισμένες αποστολές που ενημερώνονται εβδομαδιαία ανάλογα με τον ρόλο που έχει επιλέξει. Επιπλέον, είναι ένας ανοιχτός κόσμος που επιτρέπει στον παίκτη να μιλάει με άλλους παίκτες...



- Μηχανισμοί εκπαίδευσης για συνεχή ανάπτυξη πολλαπλών ενδιαφερομένων
- Συναντήσεις ομάδων για συνεχή συζήτηση και περιοδική αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο αναπτύσσονται και αντιμετωπίζονται οι διαδικασίες για τη βελτίωση των ζητημάτων που είχαν επισημανθεί προηγουμένως
- Πλατφόρμες για μεμονωμένες συζητήσεις για την ενθάρρυνση της προβολής ανησυχιών για την κάλυψη των οργανωτικών απαιτήσεων.

Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Επίλυση προβλημάτων, Προσαρμοστικότητα/Ευελιξία. Κορυφαίες 15 Δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων για την ομάδα σας για να κυριαρχήσετε - <https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/>
- Διαχείριση χρόνου. Επίλυση προβλημάτων, διαχείριση χρόνου, προσαρμοστικότητα/ευελιξία - <https://biz30.timedoctor.com/time-management-activities/#list>



ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Επίλυση προβλήματος

Η επίλυση προβλημάτων ορίζεται ως η ικανότητα γρήγορης επίλυσης οποιουδήποτε δεδομένου προβλήματος με ευκολία. Αυτό απαιτεί συγκλίνουσες και αποκλίνουσες δεξιότητες σκέψης. Η πρώτη είναι μια διαδικασία που στοχεύει στην εξαγωγή μιας συγκεκριμένης λύσης, ενώ η δεύτερη είναι η διαδικασία διερεύνησης όλων των πιθανών λύσεων για την ανάλυση και τη παραγωγή δημιουργικών ιδεών.

Διαχείριση χρόνου

Η διαχείριση χρόνου είναι η ικανότητα να χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας παραγωγικά και αποτελεσματικά. Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως η τέχνη του να έχεις χρόνο να κάνεις ό,τι χρειάζεσαι, χωρίς συμβιβασμούς στην ευημερία σου και των ανθρώπων γύρω σου.

Ικανότητα προσαρμογής

Προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα να είσαι ευέλικτος και να προσαρμόζεσαι σε μεταβαλλόμενους παράγοντες, συνθήκες ή περιβάλλοντα. Το να είσαι προσαρμόσιμος εκτιμάται ιδιαίτερα σε όλους σχεδόν τους χώρους εργασίας, καθώς κάθε κλάδος και επιχείρηση μπορεί να είναι απρόβλεπτος.

Προτεραιότητα

Η ιεράρχηση του φόρτου εργασίας σας σημαίνει να κατηγοριοποιείτε τις εργασίες που έχετε στη διάθεσή σας ανάλογα με την επείγουσα ανάγκη. Το πρώτο βήμα είναι να εντοπίσετε και να παρακολουθείτε όλες τις εκκρεμείς εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε. Το να μπορείτε να δείτε τη μεγαλύτερη εικόνα σημαίνει ότι μπορείτε να αξιολογήσετε ποιες από τις εργασίες είναι επείγουσες, σημαντικές ή λιγότερο σημαντικές και να δώσετε προτεραιότητα.

Ανάθεση

Τα άτομα που επιδεικνύουν εξαιρετικές οργανωτικές δεξιότητες στην εργασία συχνά επιτυγχάνουν αποτελεσματικότητα μέσω της αποτελεσματικής ανάθεσης. Η ανάθεση εργασίας δεν σημαίνει να βρεις κάποιον να δώσεις τη βρώμικη δουλειά— αυτό θα προκαλούσε εχθρότητα και δυσαρέσκεια στην ομάδα. Περιλαμβάνει τον



εντοπισμό αξιόπιστων και ικανών συναδέλφων (συχνά πιο άπειρων από το άτομο που εξουσιοδοτεί) που μπορούν να υποστηρίξουν το πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του ρόλου τους. Εάν κάποιος αποφασίσει να αναθέσει εργασία, το αποτέλεσμα της εργασίας παραμένει δική του ευθύνη.

Δεξιότητες Διαχείρισης Έργου

Η διαχείριση έργου περιλαμβάνει τη χρήση διαδικασιών, σχεδίων, μεθόδων και εργαλείων αξιολόγησης για την καθοδήγηση ενός έργου από τη σύλληψη έως την εκτέλεση, ενώ παραμένει στον προϋπολογισμό και εντός προθεσμίας. Οι δεξιότητες διαχείρισης έργων ισχύουν επίσης για μικρότερα έργα που ο εργοδότης θα περίμενε να διαχειριστεί ο εργαζόμενος.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πόροι. Θεωρητικό υλικό

- Ικανότητες επίλυσης προβλημάτων
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/problem-solving-skills>
- Πώς ο Πίνακας Προτεραιότητας μπορεί να σας βοηθήσει να εστιάσετε σε ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία
<https://www.lucidchart.com/blog/priority-matrix-project-management>
- Σημαντικές δεξιότητες προσαρμοστικότητας για την επιτυχία στο χώρο εργασίας
<https://www.thebalancecareers.com/important-adaptability-skills-4768260>
- Μέθοδοι διαχείρισης χρόνου
<https://modulesolutions.eu/time-management-methods-help-you-work-more-productively-here-are-four-ways-to-help-you-pace-your-work-day/>

Βιβλιογραφικές παραπομπές

- Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G. & Roe, R.A. (2007), A Review of the Time Management Literature, *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
- Serap C, Gamze S S, & Mustafa, E. (2010) Instruction of Problem solving Strategies: Effect on Physics achievement and self-efficacy belief: <https://pdfs.semanticscholar.org/3ecf/e0e8d7cdbcc808be2192ff757d1f5a060d6f.pdf>
- Van Dam, K., Bipp, T., & Van Ruysseveldt, J. (2015). The role of employee adaptability, goal striving and proactivity for sustainable careers. In A. De Vos & B.I.J.M. Van der Heijden (Eds.), *Handbook of Research on Sustainable Careers* (pp. 190-204). Cheltenham, England: Edgar Elgar Publishing.
- Britton, B.K. & Tesser, A. (1991), Effects of Time-management Practices on College Grades, *Journal of Educational Psychology*, 83(3). 405–410.



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 4

Προσωπικές δεξιότητες



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 4:

Προσωπικές δεξιότητες



1. Ηθική

Εργασιακή Ηθική είναι μια ομάδα αξιών και συμπεριφορών που οι άνθρωποι αισθάνονται ότι είναι ηθικές. Με άλλα λόγια, «ηθική» είναι το όνομα που δίνουμε στις αξίες ή στην καλή μας συμπεριφορά. Η θετική εργασιακή ηθική είναι η συλλογή όλων των αξιών και των ενεργειών που οι άνθρωποι θεωρούν ότι είναι κατάλληλες στο χώρο εργασίας. Αν και η ηθική διαφέρει σε κάθε χώρο εργασίας, ορισμένες αξίες είναι καθολικές.

Τα 8 κεντρικά χαρακτηριστικά της καλής εργασιακής ηθικής των εργαζομένων είναι:



Ευθύνη: Οι εργαζόμενοι και οι εργοδότες θα πρέπει να λογοδοτούν στις εργασιακές τους προσπάθειες, που σημαίνει ότι επωμίζονται την ευθύνη για τα τρέχοντα έργα και αναλαμβάνουν την ευθύνη για λάθη όταν είναι απαραίτητο.

Συγκέντρωση: για να ολοκληρώσει αποτελεσματικά μια εργασία, ένας υπάλληλος πρέπει να παραμένει συγκεντρωμένος και να αποφεύγει τους περισπασμούς της φλυαρίας, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της τεχνολογίας κ.λπ.

Πρωτοβουλία: η ικανότητα να κάνει κανείς κάτι παραγωγικό ή χρήσιμο μόνος του. Οι ικανοί υπάλληλοι δεν μένουν στο να κάνουν απλώς τα σωστά πράγματα, κάνουν ό,τι θεωρούν κατάλληλο για να βελτιώσουν τον οργανισμό. Αυτή η πτυχή υποδεικνύει ότι ένας υπάλληλος εκτιμά την επιτυχία.

Παραγωγικότητα: η παραγωγικότητα εξαρτάται από την ικανότητα του εργαζομένου να ξεπερνά τους περισπασμούς, να αγνοεί τις εξωτερικές επιρροές και να υπερνικά εμπόδια που τον εμποδίζουν να εκπληρώσει το καθήκον του.

Επαγγελματικότητα: όντας παρόντες στην εργασιακή τους κουλτούρα, οι εργαζόμενοι που επιδεικνύουν επαγγελματισμό παίρνουν τη δουλειά τους στα σοβαρά, με σεβασμό προς τους άλλους και ντυμένοι κατάλληλα.

Αφοσίωση: αφοσίωση σημαίνει συνέπεια και να δείχνεις έτοιμος να φέρεις εις πέρας εργασίες καθημερινά, διατηρώντας παράλληλα την συγκέντρωση και την παραγωγικότητα.

Επιθυμία για Βελτίωση: οι εργαζόμενοι που δέχονται την ανατροφοδότηση δείχνουν ότι είναι πρόθυμοι να εργαστούν για να αναπτυχθούν επαγγελματικά.





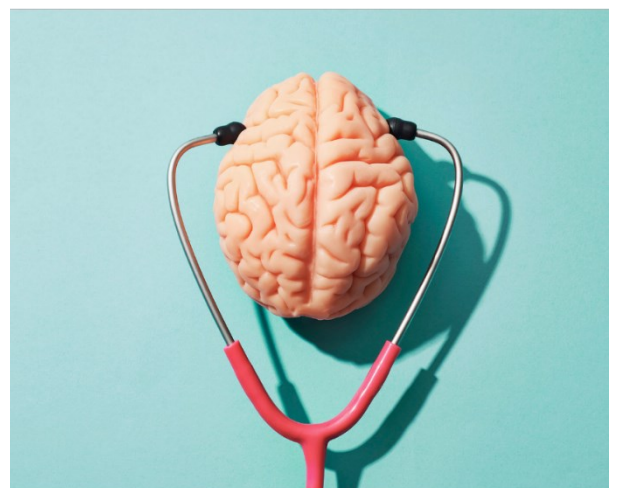
Οι εταιρείες θα πρέπει να έχουν πάντα διαθέσιμο έναν κώδικα συμπεριφοράς των εργαζομένων, έτσι ώστε όλα τα μέλη ενός οργανισμού να μπορούν να έχουν σαφή κατανόηση σχετικά με τη θέση της εταιρείας σε διαφορετικά ηθικά ζητήματα. Εάν κάποιες ανήθικες συμπεριφορές σε κάποιους φαίνονται αβλαβείς και δεν αντιμετωπίζονται, είναι για τον χαρακτήρα των ατόμων αυτών όσο και για την ανοχή της ανάρμοστης συμπεριφοράς από τον οργανισμό.

Μερικά από τα πιο κοινά παραδείγματα ηθικών παραπτώματων στο χώρο εργασίας εμπίπτουν στις ακόλουθες κατηγορίες:

- **Προνομιακή μεταχείριση.** Οι εργαζόμενοι που τυγχάνουν ειδικής μεταχείρισης στην εργασία τους, είτε από πατρонаρίσμα, φιλία ή σεξουαλικές ή/και ρομαντικές σχέσεις, έχουν άδικη και ανήθικη ευνοιοκρατία, η οποία θα πρέπει να αναφέρεται από τους συναδέλφους τους.
- **Κουτσομπολιό.** Η διάδοση αναληθών φημών για συναδέλφους, εταιρικά έργα και σχέδια ή οτιδήποτε άλλο σχετίζεται με την εργασιακή κουλτούρα είναι ανήθικο αλλά και ενδεικτικό ότι αυτός ο εργαζόμενος δεν είναι άξιος εμπιστοσύνης όταν πρόκειται για την διακριτικότητα και ιδιωτικότητα ζητημάτων.
- **Ανεντιμότητα.** Μπορεί να εκδηλωθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, αν και οι συνηθισμένοι περιλαμβάνουν την μη αναγνώριση της δουλειάς άλλων ανθρώπων ή τις παραπλανητικές πληροφορίες σχετικά με την πρόοδο ενός έργου.
- **Εγωισμός.** Το να σκέφτεστε μόνο τα δικά σας συμφέροντα, ακόμη και σε φαινομενικά ασήμαντες καταστάσεις, όπως η συσσώρευση προμηθειών γραφείου, δεν είναι συμπεριφορά που ευνοεί τη συνεργασία και μπορεί να θεωρηθεί ανήθικη από τους συναδέλφους.

Η αξία της καλής ηθικής στο χώρο εργασίας

Η ηθική περιλαμβάνει τις κατευθυντήριες αρχές που καθορίζουν πώς συμπεριφέρονται οι εργαζόμενοι στο χώρο εργασίας. Αν και οι οργανωτικές προσπάθειες κατευθύνονται πάντα προς τη βελτίωση της ηθικής και της συμπεριφοράς στο χώρο εργασίας, εξακολουθούν να υπάρχουν ζητήματα που σχετίζονται με την ανήθικη συμπεριφορά.





Εσωτερικά, οι έντιμοι και σκληρά εργαζόμενοι βασίζουν την εργασία τους στην παραγωγικότητα και την ισχυρή ηθική, που τους δίνει πρόσβαση στην προώθησή τους εντός του οργανισμού, καθώς συμμετέχουν στη βελτίωση της φήμης του οργανισμού και εξασφαλίζουν μακροπρόθεσμη επιτυχία.

Η κατανόηση των στοιχείων και των προκλήσεων της ηθικής και της συμπεριφοράς στο χώρο εργασίας μπορεί να βοηθήσει τις εταιρείες να δημιουργήσουν αρμονικά περιβάλλοντα εργασίας για τους υπαλλήλους τους.

2. Θετική σκέψη



Θετική σκέψη είναι ένας τύπος σκέψης που εστιάζει στη διατήρηση μιας θετικής και αισιόδοξης στάσης για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής. Περιλαμβάνει να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις πιθανές κακές καταστάσεις, να προσπαθήσετε να δείτε το καλύτερο στους άλλους ανθρώπους και να δείτε τον εαυτό σας και τις ικανότητές σας μέσα από ένα θετικό πρίσμα.

Κατανόηση της θετικής σκέψης και της αυτοομιλίας

Η θετική σκέψη δεν σημαίνει ότι αγνοείτε τις λιγότερο ευχάριστες καταστάσεις της ζωής. **Σημαίνει απλώς ότι προσεγγίζετε τη δυσάρεστη κατάσταση με πιο θετικό και παραγωγικό τρόπο.** Αναμένεται ότι το καλύτερο θα συμβεί, όχι το χειρότερο. Η θετική σκέψη ξεκινά συχνά με την αυτοομιλία.

Η αυτοομιλία είναι η ροή άρρητων σκέψεων που διατρέχουν το κεφάλι σας. Αυτές οι αυτόματες σκέψεις μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές. Κάποιες προέρχονται από τη λογική σκέψη. Άλλες μπορεί να προκύψουν από εσφαλμένες αντιλήψεις που δημιουργείτε λόγω έλλειψης πληροφοριών ή προσδοκιών λόγω προκατασκευασμένων ιδεών για το τι μπορεί να συμβεί.

Εάν οι σκέψεις που διατρέχουν το κεφάλι σας είναι ως επί το πλείστον αρνητικές, η προοπτική σας για τη ζωή είναι πιο πιθανόν απαισιόδοξη. Εάν οι σκέψεις σας είναι κυρίως θετικές, πιθανότατα είστε αισιόδοξος δηλαδή κάποιος που έχει θετική σκέψη.





Τα οφέλη για την υγεία της θετικής σκέψης

Οι ερευνητές συνεχίζουν να διερευνούν τις επιπτώσεις της θετικής σκέψης και της αισιοδοξίας στην υγεία. Τα οφέλη για την υγεία που μπορεί να προσφέρει η θετική σκέψη περιλαμβάνουν:



Σύμφωνα με ορισμένες θεωρίες, η θετική σκέψη σας επιτρέπει να αντιμετωπίζετε καλύτερα στρεσογόνες καταστάσεις, γεγονός που μειώνει τις βλαβερές επιπτώσεις του στρες στην υγεία και στο σώμα σας.

Πιστεύεται επίσης ότι οι θετικοί και αισιόδοξοι άνθρωποι τείνουν να ζουν πιο υγιεινούς τρόπους ζωής.



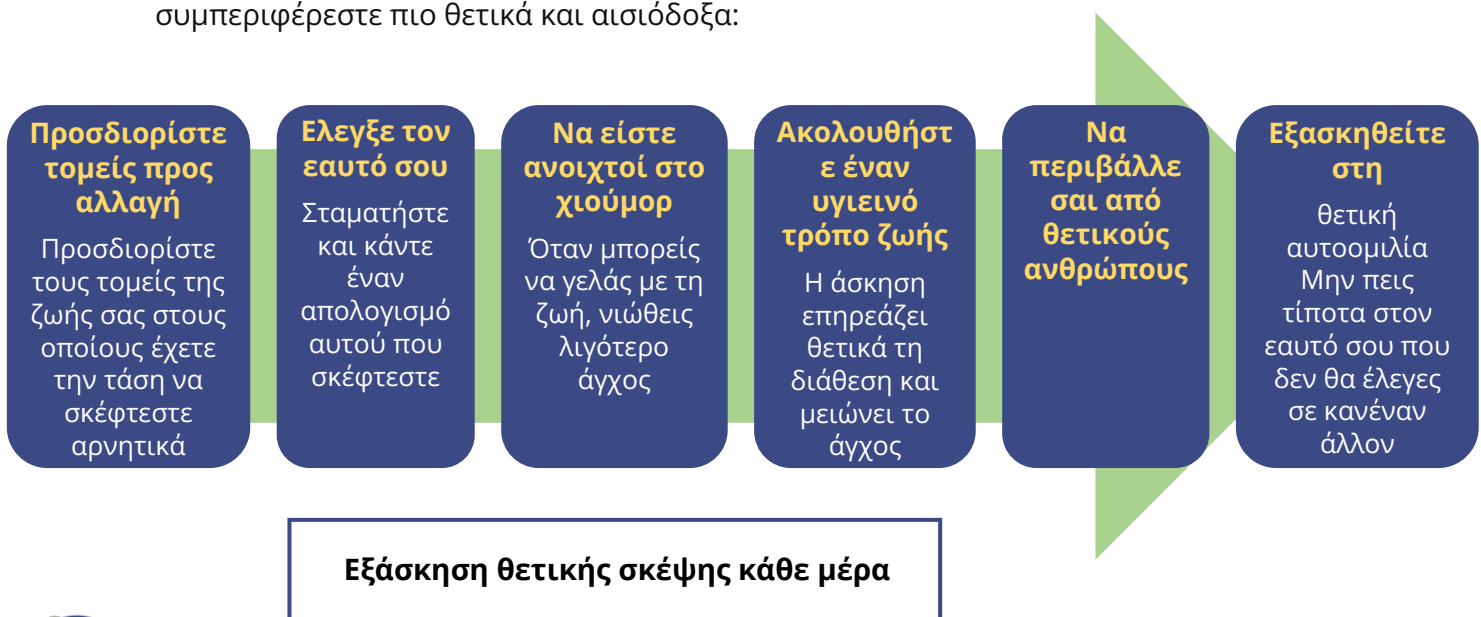
Εντοπισμός αρνητικής σκέψης

Δεν είστε σίγουροι αν η αυτοσυζήτησή σας είναι θετική ή αρνητική; Μερικές κοινές μορφές αρνητικής αυτοομιλίας περιλαμβάνουν:

- **Φιλτράρισμα.** Μεγεθύνετε τις αρνητικές πτυχές μιας κατάστασης και φιλτράρετε όλα τα θετικά. Για παράδειγμα, είχατε μια υπέροχη μέρα στη δουλειά και σας έκαναν κομπλιμέντα για την ολοκλήρωση των καθηκόντων σας, αλλά επικεντρώνεστε μόνο στην επόμενη εργασία και ξεχνάτε τον έπαινο που λάβατε.
- **Εξατομίκευση.** Όταν συμβαίνει κάτι κακό, αυτομάτως κατηγορείς τον εαυτό σου.
- **Καταστροφολογία.** Αυτόματα αναμένετε τα χειρότερα χωρίς χειροπιαστές ενδείξεις ότι κάτι τέτοιο θα συμβεί.
- **Κατηγορείς άλλους.** Θεωρείς τους άλλους υπεύθυνους για αυτό που σου συνέβη αντί για τον εαυτό σου.
- **«Πρέπει».** Σκέφτεσαι όλα τα πράγματα που πιστεύεις ότι πρέπει να κάνεις και κατηγορείς τον εαυτό σου που δεν τα έκανες.
- **Μεγέθυνση.** Κάνετε μικρά προβλήματα να φαίνονται μεγάλα.
- **Τελειομανία.** Με το να τηρείς ακατόρθωτα πρότυπα και να προσπαθείς να είσαι τέλειος, προετοιμάζεις τον εαυτό σου για την αποτυχία.
- **Πόλωση.** Βλέπεις τα πράγματα μόνο είτε ως καλά είτε ως κακά. Δεν υπάρχει μέση κατάσταση.

Εστιάζοντας στη θετική σκέψη

Η διαδικασία μετατροπής της αρνητικής σκέψης σε θετική είναι απλή, αλλά απαιτεί χρόνο και εξάσκηση. Οι παρακάτω είναι τρόποι να σκέφτεστε και να συμπεριφέρεστε πιο θετικά και αισιόδοξα:





3. Ανθεκτικότητα



Τι είναι η Ανθεκτικότητα;

«Η ανθεκτικότητα είναι αυτή η άρρητη ιδιότητα που επιτρέπει σε μερικούς ανθρώπους να χτυπηθούν από τη ζωή και να επιστρέψουν πιο δυνατοί από ποτέ. Αντί να αφήσουν την αποτυχία να τους νικήσει και να τους εξαντλήσει, βρίσκουν έναν τρόπο να σηκωθούν και πάλι».

Με λίγα λόγια, η ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα και τάση για «αναπήδηση»..

Ελαστικότητα



Ψυχική αντοχή είναι «ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν το άγχος, την πίεση και τις προκλήσεις ανεξάρτητα από τις περιστάσεις» (Strycharczyk, 2015). Είναι εν μέρει η ανθεκτικότητα (αισιοδοξία και προδιάθεση για την πρόκληση και το ρίσκο), και εν μέρει η αυτοπεποίθηση και είναι αυτό που επιτρέπει στους ανθρώπους να προσεγγίσουν ό,τι προκύψει, με έμφαση στο τι μπορούν να μάθουν και να κερδίσουν από την εμπειρία.

Η ψυχική αντοχή αναφέρεται στην ψυχική ή εσωτερική δύναμη που χρησιμοποιούμε για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις μας.

Απαιτείται θέληση, αυτοπειθαρχία και επιμονή για να αναπτυχθεί και να διατηρηθεί (Sasson, nd). Αν και δεν περιορίζεται στην «αναπήδηση» από τραύματα ή αντιξοότητες, σχετίζεται με αυτή μιας και αυτά τα δύο χαρακτηριστικά μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες στη ζωή μας.

«Το λεξικό του Merriam-Webster ορίζει το **σθένος** ως «δύναμη του μυαλού που δίνει τη δυνατότητα σε ένα άτομο να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο ή να αντέξει τον πόνο ή τις αντιξοότητες με θάρρος».

Και οι τρεις όροι έχουν τις ρίζες τους σε αυτήν την ιδέα της εσωτερικής δύναμης, μιας δεξαμενής διανοητικής δύναμης που μπορούμε να αξιοποιήσουμε για να ανταπεξέλθουμε στις πιο δύσκολες στιγμές.



Όπως λέει το άρθρο του APA Help Center (American Psychological Association) για την ανθεκτικότητα: «Η έρευνα έχει δείξει ότι η ανθεκτικότητα είναι συνηθισμένη, όχι ασυνήθιστη. Οι άνθρωποι τείνουν να δείχνουν ανθεκτικότητα».

Η ανθεκτικότητα δεν είναι να έχεις μια εύκολη ζωή, είναι να βιώνεις τα αρνητικά, δύσκολα και οδυνηρά γεγονότα αλλά να μένεις εστιασμένη, αισιόδοξη και με υψηλή λειτουργικότητα. Αν δεν συναντούσαμε ποτέ την απογοήτευση, δεν θα μαθαίναμε ποτέ να την αντιμετωπίζουμε.

Πώς να επιδείξετε ανθεκτικότητα ως άτομο;



- Θετική άποψη για τον εαυτό σας και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις και τις ικανότητές σας.
- Δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων.
- Η ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων και παρορμήσεων.
- Αίσθημα αυτονομίας (έχεις ανεξαρτησία, αυτάρκεια, αποφασιστικότητα, αυτοπροστατεύεσαι, έχεις στόχους για να χτίσεις μια καλύτερη ζωή).
- Ηρεμία υπό πίεση (ικανότητα ρύθμισης των επιπέδων στρες).
- Ορθολογική διαδικασία σκέψης.
- Αυτοεκτίμηση.
- Αισιοδοξία.
- Ευτυχία και συναισθηματική νοημοσύνη.
- Νόημα και σκοπός (το να πιστεύεις ότι έχει σημασία η ζωή σου).
- Χιούμορ.
- Αλtruισμός (μαθημένη εξυπηρετικότητα), αγάπη και συμπόνια.
- Ακαίρεος χαρακτήρας, ηθική δύναμη.
- Περιέργεια (σχετίζεται με την εστίαση και την ενασχόληση, με το ενδιαφέρον).
- Ισορροπία (συμμετοχή σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπως χόμπι, εκπαιδευτικές ευκαιρίες, κοινωνικές και πολιτιστικές ασχολίες).
- Κοινωνικότητα και κοινωνική ικανότητα (συνεννόηση, χρήση δεξιοτήτων σύνδεσης, αφοσίωση σε σχέσεις, απόλαυση της αλληλεξάρτησης).
- Προσαρμοστικότητα (επιμονή, αυτοπεποίθηση και ευελιξία, αποδοχή, χρήση δημιουργικών δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και ενεργών στρατηγικών αντιμετώπισης).
- Εγγενής θρησκευτική πίστη.
- Καλές συνήθειες (επαρκής ύπνος, διατροφή και άσκηση, μη υπερβολική χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, καθόλου χρήση καπνού, διατήρηση καλής προσωπικής εμφάνισης και υγιεινής).
Una visione positiva di sé e la fiducia nei propri punti di forza e nelle proprie capacità.





Γιατί είναι τόσο σημαντικό να είσαι ανθεκτικός;





Αυτομαθημένη Ανθεκτικότητα

Η αυτο-μαθημένη ανθεκτικότητα, όπως υποδηλώνει το όνομα, είναι η ανθεκτικότητα που δημιουργείτε στον εαυτό σας μέσω συντονισμένης προσπάθειας. Είναι αποτέλεσμα της επίγνωσης των ευκαιριών για αυτο-ανάπτυξη και του θάρρους να τις εκμεταλλευτείς. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δημιουργήσετε το δικό σας απόθεμα αυτο-μαθημένης ανθεκτικότητας.

Παρακάτω είναι μερικοί μόνο τρόποι για να το πετύχετε:

- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων.
- Προσδιορίστε το σύστημα υποστήριξής σας και αφήστε το να είναι εκεί για εσάς.
- Επεξεργαστείτε τα συναισθήματά σας με τη βοήθεια ενός θεραπευτή.
- Να προσέχετε την ευεξία και τη φροντίδα του εαυτού σας.
- Ξεκουραστείτε ή προσπαθήστε να κοιμηθείτε επαρκώς.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ρουτίνα.
- Βρείτε μια αίσθηση σκοπού στη ζωή σας, που θα σας βοηθήσει στις δύσκολες μέρες.
 - Δημιουργήστε θετικές πεποιθήσεις στις ικανότητές σας για να σας βοηθήσουν να αυξήσετε την αυτοεκτίμησή σας.
- Αναπτύξτε ένα ισχυρό κοινωνικό δίκτυο ανθρώπων που σας υποστηρίζουν και τους οποίους μπορείτε να εμπιστευτείτε.
- Αποδεχτείτε την αλλαγή ως αναπόφευκτη και να είστε έτοιμοι για αυτήν.
- Να είστε αισιόδοξοι, δεν χρειάζεται να αγνοήσετε τα προβλήματά σας, απλώς καταλάβετε ότι όλα είναι προσωρινά και ότι έχετε ό,τι χρειάζεται για να τα βγάλετε πέρα.
- Φροντίστε τον εαυτό σας με υγιή, θετική αυτο-φροντίδα, κοιμηθείτε αρκετά, τρώτε καλά και να ασκείστε.
- Αναπτύξτε τις δεξιότητές σας στην επίλυση προβλημάτων μέσω στρατηγικών όπως η δημιουργία μιας λίστας πιθανών τρόπων επίλυσης του τρέχοντος προβλήματός σας.
- Θέστε λογικούς στόχους με πρακτικές λύσεις.
- Αναλάβετε δράση για να λύσετε προβλήματα αντί να περιμένετε να λυθεί το πρόβλημα από μόνο του.
- Συνεχίστε να εργάζεστε πάνω στις δεξιότητές σας και μην αποθαρρύνεστε αν χρειαστεί λίγος χρόνος για να φτάσετε στο επίπεδο ανθεκτικότητας που επιθυμείτε (Cherry, 2018).
- Αλλάξτε την αφήγηση της καθημερινότητάς σας, αποφασίζοντας να εστιάσετε στα θετικά.
- Αντιμετωπίστε τους φόβους σας και αμφισβητήστε τον εαυτό σας, εκτεθείτε σε πράγματα που σας τρομάζουν σε όλο και μεγαλύτερες δόσεις.
- Εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια, προσπαθήστε να είστε προσεκτικοί, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι δεν είστε μόνοι και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας.
- Ο διαλογισμός και η πρακτική επίγνωση είναι ένας καλός τρόπος για να εργαστείτε στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας.
- Καλλιεργήστε τη συγχώρεση εγκαταλείποντας τη μνησικακία και αφήνοντας τον εαυτό σας να χαλαρώσει (2016).



4. Αυτοπεποίθηση

Αυτοπεποίθηση είναι μια στάση σχετικά με τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας. Σημαίνει ότι αποδέχεστε και εμπιστεύεστε τον εαυτό σας και έχετε μια αίσθηση ελέγχου στη ζωή σας. Γνωρίζετε καλά τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας και έχετε θετική άποψη για τον εαυτό σας. Θέτετε ρεαλιστικές προσδοκίες και στόχους, επικοινωνείτε δυναμικά και μπορείτε να χειριστείτε την κριτική.

Αυτο-αποτελεσματικότητα

Ο Albert Bandura ορίζει την αυτο-αποτελεσματικότητα ως τις πεποιθήσεις ενός ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να επηρεάζει τα γεγονότα στη ζωή του (Bandura, 1977). Αυτό διαφέρει από την αυτοεκτίμηση κατά σημαντικό τρόπο: ο ορισμός της αυτοεκτίμησης βασίζεται συχνά σε ιδέες για την αξία ενός ατόμου, ενώ η αυτοαποτελεσματικότητα βασίζεται στις πεποιθήσεις για τις ικανότητες ενός ατόμου να χειριστεί μελλοντικές καταστάσεις. Υπό αυτή την έννοια, η αυτοεκτίμηση είναι περισσότερο μια πεποίθηση που εστιάζει στο παρόν, ενώ η αυτοαποτελεσματικότητα είναι μια πεποίθηση που κοιτάζει προς το μέλλον.

Αυτο-Αυτοπεποίθηση

Μία από τις πιο αναφερόμενες πηγές για την αυτοπεποίθηση αναφέρεται σε αυτήν ως απλή πίστη στον εαυτό (Bénabou & Tirole, 2002). Ένα άλλο δημοφιλές άρθρο ορίζει την αυτοπεποίθηση ως τις προσδοκίες απόδοσης του ατόμου και τις αυτοαξιολογήσεις των δεξιοτήτων και των προηγούμενων επιδόσεων (Lenney, 1977). Τέλος, το Psychology Dictionary Online το ορίζει ως την εμπιστοσύνη του ατόμου στις δεξιότητες, τις ικανότητες και τις κρίσεις του ή την πεποίθηση ότι μπορεί να ανταποκριθεί με επιτυχία στις προκλήσεις και τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής (Psychology Dictionary Online). Πολλοί ψυχολόγοι τείνουν να αναφέρονται στην αυτό-αποτελεσματικότητα όταν εξετάζουν τις πεποιθήσεις ενός ατόμου για τις ικανότητές του σε σχέση με ένα συγκεκριμένο έργο ή ένα σύνολο εργασιών, ενώ η αυτοπεποίθηση αναφέρεται συχνότερα ως ένα ευρύτερο και πιο σταθερό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την αυτό-αποτελεσματικότητα με τις αντιλήψεις ενός ατόμου για τη γενική ικανότητα.

Αυτοεκτίμηση

Πιθανώς τα άτομα με τη μεγαλύτερη επιρροή στην έρευνα για την αυτοεκτίμηση ήταν οι Morris Rosenberg και Nathaniel Branden, μέσα από το βιβλίο τους *Society and the Adolescent Self-Image* (1965). Οι ορισμοί είναι παρόμοιοι, αλλά αξίζει να σημειωθεί ότι ο ορισμός του Rosenberg βασίζεται σε πεποιθήσεις για την αυτοεκτίμηση, μια πεποίθηση που μπορεί να έχει πολύ διαφορετικές σημασίες για διαφορετικούς ανθρώπους, ενώ ο ορισμός του Branden είναι πιο συγκεκριμένος σχετικά με τις πεποιθήσεις που εμπλέκονται στην αυτοεκτίμηση. Η υψηλή και η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι επιβλαβής, επομένως είναι σημαντικό να επιτύχετε μια ισορροπία στη μέση. Μια ρεαλιστική αλλά θετική άποψη για τον εαυτό είναι συνήθως ιδανική. Ο Rosenberg όρισε την αυτοεκτίμηση ως ένα χαρακτηριστικό που επηρεάζεται από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες και είναι σχετικά δύσκολο να αλλάξει. Αντίθετα, ο Branden πιστεύει ότι η αυτοεκτίμηση αποτελείται από δύο διακριτά στοιχεία: την αυτο-αποτελεσματικότητα ή την εμπιστοσύνη που έχουμε



στην ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής και τον αυτοσεβασμό ή την πεποίθηση ότι αξίζουμε ευτυχία, αγάπη και επιτυχία. (1969).

Η σημασία της αυτοπεποίθησης

Μια ευρεία ανασκόπηση των συσχετίσεων της αυτοεκτίμησης διαπίστωσε ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση σχετίζεται με καλύτερη υγεία, καλύτερη κοινωνική ζωή, προστασία από ψυχικές διαταραχές και κοινωνικά προβλήματα, υγιή αντιμετώπιση και ψυχική ευεξία (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004). Τα παιδιά με υψηλή αυτοπεποίθηση έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο και, αργότερα στη ζωή, έχουν υψηλότερη επαγγελματική ικανοποίηση στη μέση ηλικία. Η αυτοεκτίμηση συνδέεται επίσης στενά με την ευτυχία, με τα υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης να προβλέπουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Η υψηλή αυτοπεποίθηση έχει μάλιστα βρεθεί ότι αυξάνει τις πιθανότητες επιβίωσης μετά από μια σοβαρή χειρουργική επέμβαση (Mann et al., 2004).

Η επιτυχία των ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση έγκειται σε αυτά τα έξι χαρακτηριστικά

1. Μεγαλύτερη αίσθηση αυτοεκτίμησης.
2. Μεγαλύτερη απόλαυση στη ζωή και στις δραστηριότητες.
3. Ελευθερία από την αυτοαμφιβολία.
4. Ελευθερία από φόβο και άγχος, ελευθερία από κοινωνικό άγχος και λιγότερο άγχος γενικότερα.
5. Περισσότερη ενέργεια και κίνητρο για δράση.
6. Περισσότερο ευχάριστο χρόνο αλληλεπίδρασης με άλλα άτομα σε κοινωνικές συγκεντρώσεις. Όταν είστε χαλαροί και σίγουροι, οι άλλοι θα αισθάνονται άνετα γύρω σας

Δημοσιογράφοι στα κυρίαρχα μέσα ενημέρωσης έχουν επισημάνει ότι υπάρχουν επίσης αρνητικές συσχετίσεις με την αυτοπεποίθηση. Για παράδειγμα, η αυτοπεποίθηση έχει αυξηθεί σταθερά τα τελευταία 50 χρόνια, και μαζί της, ο ναρκισσισμός και οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες έχουν επίσης αυξηθεί (Kremer, 2013). Ο Steve Baskin (2011) παρουσιάζει μια άλλη θετική κίνηση που μπορούν να κάνουν οι γονείς: να αφήσουν τα παιδιά τους να αποτύχουν..


Συμπερασματικά: Είναι μια διαδικασία

Η ουσία είναι ότι η υγιής αίσθηση αυτοπεποίθησης δεν είναι κάτι που το πετυχαίνουμε μια φορά και μετά το έχουμε για το υπόλοιπο της ζωής μας. Η αυτοπεποίθηση αυξάνεται και μειώνεται και χρειάζεται δουλειά για να χτιστεί, να αναπτυχθεί και να διατηρηθεί. Όλοι βιώνουμε στιγμές που προκαλούν την αυτοπεποίθησή μας, ωστόσο, όταν κατανοούμε τις πηγές της υγιούς αυτοπεποίθησης, μπορούμε πάντα να εργαστούμε για να την καλλιεργήσουμε μέσα μας.




9 Μαθήματα για την Εξάσκηση της Αυτοπεποίθησης

Ο Μάρτιν Σέλιγκμαν μας υπενθυμίζει ότι η θετική αυτοεικόνα από μόνη της δεν παράγει τίποτα. Μια βιώσιμη αίσθηση ασφάλειας στον εαυτό προκύπτει από τη θετική και παραγωγική συμπεριφορά (Seligman, 1996).




Σταθείτε ή καθίστε σε στάση εμπιστοσύνης

Η ψυχολόγος του Χάρβαρντ, Amy Cuddy και άλλοι έχουν μελετήσει τις θετικές επιδράσεις των στάσεων του σώματος με αυτοπεποίθηση στις ορμόνες μας. Αναζητήστε τις αισθήσεις αυτοπεποίθησης και εξασκηθείτε να τις νιώθετε περισσότερο στο σώμα σας. Νιώστε τα πόδια σας στο έδαφος, κρατήστε το σώμα σας χαλαρό και ανοιχτό.



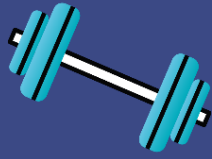
Πρακτική παρουσία

Η πρακτική του Mindfulness έχει αποδειχθεί ότι έχει σημαντικά οφέλη για τη σωματική και ψυχολογική σας ευεξία. Ξεκινήστε με τις αισθήσεις του σώματός σας, νιώθοντας τα πόδια σας, την κοιλιά και το στήθος σας, τα χέρια, το λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε την αναπνοή σας να ρέει μέσα και έξω, τις διάφορες αισθήσεις που βιώνετε. Νιώστε την παρουσία σας. Ζητήστε βοήθεια και προσφέρετε τη βοήθειά σας σε άλλους




Δημιουργήστε την ικανότητά σας για ενέργεια

Τι σημαίνει αυτό; Λίγο άγχος μπορεί να είναι χρήσιμο για να μας κρατήσει σε εγρήγορση και να μας δώσει την επιπλέον ενέργεια που χρειάζεται για να αποδίδουμε. Προσπαθήστε να επαναπροσδιορίσετε τη νευρικότητά σας ως ενθουσιασμό! Γνωρίζοντας πώς να εμπλακείτε με αυτά τα συναισθήματα στο σώμα σας θα διευρύνετε την παρουσία σας αντί να τη συρρικνώσετε.



Ασκήσου τακτικά

Η άσκηση έχει ισχυρή επίδραση στην αυτοπεποίθηση. Η τακτική άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες με τη σειρά τους αλληλεπιδρούν με τους υποδοχείς οπιούχων στον εγκέφαλο, που παράγει μια ευχάριστη ψυχική κατάσταση και με τη σειρά του οδηγεί στο να δείτε τον εαυτό σας με ένα πιο θετικό πρίσμα.



Οραματιστείτε την εμπιστοσύνη

Κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε πλήρως το σώμα σας. Μείνετε σταθερά συνδεδεμένοι με την αίσθηση της χαλάρωσης και στα μάτια του μυαλού σας, βλέπετε τον εαυτό σας να μιλάει στην κάμερα ή να κάνετε οποιαδήποτε δραστηριότητα για την οποία θα θέλατε περισσότερη αυτοπεποίθηση. Αφήστε τα συναισθήματα μιας άνετης παρουσίας να διαποτίσουν το σώμα και το μυαλό σας.



Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να ρισκάρετε και να κάνετε λάθη



Συχνά σκεφτόμαστε, «ουάου, οι άλλοι είναι πιο χαρούμενοι, όμορφοι, δημιουργικοί, επιτυχημένοι, δραστήριοι κ.λπ. από εμένα. Απλώς δεν είμαι αρκετά καλός για να είμαι σαν αυτούς». Αυτό που δεν έχουμε την τάση να σκεφτόμαστε είναι ότι η αποτυχία είναι εγγενής στην ολοκλήρωση και ότι για να επιδιώξουμε τους στόχους μας πρέπει να εργαστούμε σκληρά και να αντιμετωπίσουμε τις αδυναμίες μας. Ακόμη και εκείνοι που είναι εξαιρετικοί σε ορισμένους τομείς της ζωής είναι πιθανό να δυσκολεύονται σε άλλους.

Ξεκαθαρίστε τους στόχους σας



Η πρόοδος προς τους προσωπικούς ουσιαστικούς στόχους είναι η σκαλωσιά πάνω στην οποία οικοδομείται η υγιής αυτοπεποίθηση. Όταν εξετάζετε ποιους στόχους θα θέλατε να θέσετε για τον εαυτό σας, μπορεί να είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε λαμβάνοντας υπόψη τις βασικές αξίες και τους στόχους της ζωής σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να καταλήξετε σε δραστικά βήματα για να εργαστείτε προς αυτά. Η σύνταξη μιας προσωπικής δήλωσης αποστολής είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να τους δώσετε κάποια κατεύθυνση.

Μίλα καλά στον εαυτό σου



Είναι πάντα ευχάριστο να λαμβάνεις καλά σχόλια από άλλους. Ωστόσο, το να αναζητάς πάντα έγκριση από τους άλλους αποτελεί παγίδα. «Να είσαι αυτός που λέει τα λόγια ενθάρρυνσης που λαχταράς να ακούσεις.» Μιλήστε στον εαυτό σας με συμπόνια, καλοσύνη και ενθάρρυνση. Εξάλλου, η πιο σημαντική σχέση που έχετε στη ζωή σας είναι με τον εαυτό σας - κάντε την καλή!

Ζητήστε βοήθεια και προσφέρετε τη βοήθειά σας σε άλλους



Πολλοί από εμάς δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια λόγω φόβου απόρριψης ή φόβου να θεωρηθούν ανίκανοι. Στους δυτικούς πολιτισμούς, η αξία που δίνεται στην αυτοδυναμία εμποδίζει την προσέγγιση των άλλων, παρόλο που αυτό είναι απαραίτητο μέρος της προσπάθειας για την επίτευξη των στόχων μας. Ωστόσο, αντίστροφα, ένα βασικό χαρακτηριστικό της αυτοπεποίθησης έγκειται επίσης στην εκτίμηση από τους άλλους. Η συνεργασία μεταξύ των ανθρώπων δημιουργεί τα πιο ισχυρά αποτελέσματα. Όταν προσεγγίζουμε τους άλλους, μπορούμε να δούμε τις προσπάθειές μας να ανθίζουν με τρόπους που δεν θα μπορούσαμε ποτέ να επιτύχουμε μόνοι μας.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ

ΒΙΝΤΕΟ

1. Ηθική



**ΗΘΙΚΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΛΗΨΗ
ΗΘΙΚΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΗΘΙΚΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - A
GOOD WORK ETHIC**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

2. Θετική σκέψη



ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



POSITIVE THINKING/ATTITUDE

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

3. Ανθεκτικότητα



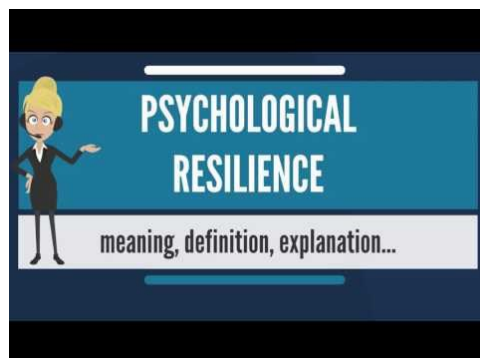
**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ;
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ.

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ.

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ; ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ
ΑΓΧΟΣ;**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

**WHAT IS
PSYCHOLOGICAL
RESILIENCE**



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ;**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



4. Αυτοπεποίθηση



**ΕΤΣΙ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙΣ ΤΗΝ
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΣΤΟ ΧΩΡΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΠΩΣ ΝΑ ΧΤΙΣΟΥΜΕ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΑΥΤΟΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

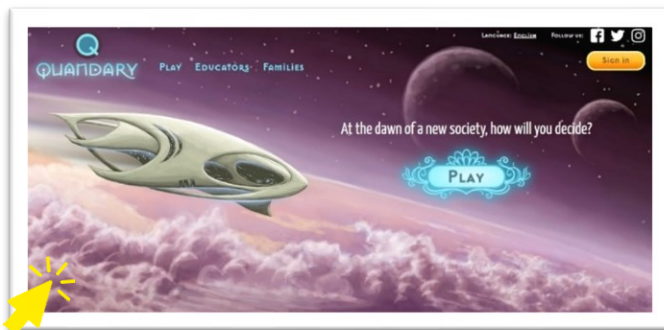
(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

1. Ηθική

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Quandary Game



Διαμορφώστε το μέλλον μιας νέας κοινωνίας με ηθική λήψη αποφάσεων.

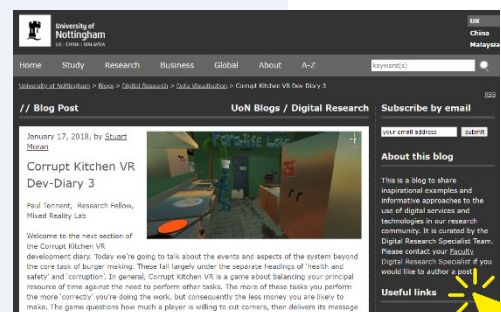
Παίξτε ένα δωρεάν εκπαιδευτικό διαδικτυακό παιχνίδι.

Άλλο πρακτικό περιεχόμενο

Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- The Corrupt Kitchen VR Experience

Παιχνίδι προσομοίωσης εικονικής πραγματικότητας όπου ο παίκτης θα βρίσκεται σε θέση ισχύος και θα μπορεί να επιλέξει ανήθικες πρακτικές για να αυξήσει τα κέρδη της εικονικής του επιχείρησης. Κάθε απόφαση θα έχει συνέπειες και θα αλλάξει την πορεία του παιχνιδιού.



- Ομαδοποιήστε βιωματικά εργαστήρια για την ενίσχυση των κατάλληλων αξιών και δράσεων στο χώρο εργασίας.
- Εκπαιδευτικά παιχνίδια όπως: παιχνίδι ρόλων, εξάσκηση στη φαντασία, γραπτοί οδηγοί κ.λπ.
- Ατομικές και ομαδικές συμβουλευτικές συναντήσεις.
- Θεωρητική Εισήγηση με θέμα την εργασιακή ηθική.



Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- **Αξιοπιστία στην εργασία**

Leggete il seguente scenario e decidete quale risposta è più appropriata e perché. Preparatevi a discutere la vostra scelta nel gruppo.

Διαβάστε το παρακάτω σενάριο και μετά αποφασίστε ποια απάντηση είναι η καταλληλότερη και γιατί. Να είστε έτοιμοι να συζητήσετε την επιλογή σας στην ομάδα. Στο διάλειμμά του, ο Μάρβιν έπαιζε μπάσκετ στο πάρκινγκ. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού το οποίο ξεπέρασε τον χρόνο του διαλείμματος, γλίστρησε και χτύπησε τον αστράγαλό του. Γύρισε κουτσαίνοντας μετά το διάλειμμα. Ο εργοδότης του τον είδε να κουτσαίνει και, νομίζοντας ότι ο Μάρβιν είχε γλιστρήσει στη δουλειά, του είπε να συμπληρώσει μια αναφορά περιστατικού. Το αφεντικό του προσφέρθηκε να αναλάβει τα ιατρικά έξοδα του Μάρβιν και να του δώσει άδεια από τη δουλειά, παρόλο που ο Μάρβιν ήταν ακόμα ικανός να εκτελέσει τα εργασιακά του καθήκοντα. Τι πρέπει να κάνει ο Μάρβιν; Πιθανό αποτέλεσμα αυτής της επιλογής:

- Να μην αναφέρει κάτι και να πάρει άδεια. Η εταιρεία μπορεί να το αντέξει οικονομικά.
- Να παραιτηθεί από τη δουλειά του γιατί δεν θέλει να είναι ανέντιμος και αν πει την αλήθεια μπορεί να απολυθεί.
- Να πει στο αφεντικό του ότι έπαιζε μπάσκετ όταν έπρεπε να δουλεύει και ότι τότε χτύπησε τον αστράγαλό του. Να ζητήσει συγγνώμη και να πληρώσει για τα ιατρικά έξοδα. Να πει στο αφεντικό του ότι μπορεί ακόμα να δουλέψει.
- Ο Μάρβιν θα έπρεπε απλώς να μη πάει στη δουλειά την επόμενη μέρα.

- **Ακεραιότητα στην εργασία**

Διαβάστε το παρακάτω σενάριο και μετά αποφασίστε ποια απάντηση είναι η καταλληλότερη και γιατί. Να είστε έτοιμοι να συζητήσετε την επιλογή σας στην ομάδα.

Η Wanda ξεκίνησε πρόσφατα να εργάζεται στην D&D Company. Σας έχει μιλήσει στα διαλείμματα και στο μεσημεριανό γεύμα και σας φαίνεται πολύ φιλική. Μιλάει συχνά για το πόσο της αρέσει να εργάζεται στην εταιρεία. Τον τελευταίο καιρό, ωστόσο, η Wanda κουτσομπολεύει και κακολογεί τους συναδέλφους της πίσω από τη πλάτη τους. Έχει επίσης αποκαλύψει κάποιες προσωπικές πληροφορίες για αρκετούς συναδέλφους και σας έκανε μερικές πολύ προσωπικές ερωτήσεις. Τι πρέπει να κάνεις? Πιθανό αποτέλεσμα αυτής της απόφασης:



- Αγνοήστε τα κουτσομπολιά, τις ερωτήσεις και τα σχόλια. Άλλωστε δεν σε ενοχλεί
- ρχίστε να την κουτσομπολεύετε σε άλλους ανθρώπους.
- Πες στο αφεντικό τι συμπεριφορά έχει η Γουάντα.
- Πείτε ευγενικά στη Γουάντα ότι νιώθετε άβολα με τα κουτσομπολιά και τα προσωπικά θέματα άλλων που δεν έχουν σχέση με τη δουλειά. Αποστασιοποιηθείτε από αυτήν αν συνεχίσει.

- **Αξιοπιστία στην εργασία**

Διαβάστε το παρακάτω σενάριο και μετά αποφασίστε ποια απάντηση είναι η καταλληλότερη και γιατί. Να είστε έτοιμοι να συζητήσετε την επιλογή σας στην ομάδα.

Ο Φρεντ ξέρει ότι ο εργοδότης του θα του ζητήσει να κάνει μια βαρετή — αλλά απαραίτητη— δουλειά. Ο Φρεντ πρέπει (πιθανά αποτελέσματα αυτής της απόφασης):

- Να αποφύγει το αφεντικό όσο το δυνατόν περισσότερο κάνοντας μεγαλύτερο μεσημεριανό γεύμα, κάνοντας πολλά διαλείμματα για τσιγάρο ή κρυμμένος στα αποδυτήρια των υπαλλήλων.
- Να δείχνει σαστισμένος και να παραπονιέται δυνατά για το πόσο καταπονημένος είναι.
- Να αναστενάζει και να αποδεχτεί τη δουλειά, αλλά στη συνέχεια να «ξεχάσει» βολικά να την κάνει.
- Να αποδεχτεί την εργασία με χαρά. Να πει στο αφεντικό πόσο του αρέσει η δουλειά του και ότι θα ήθελε πραγματικά να αναλάβει το νέο έργο.

- **Αφοσίωση στην εργασία**

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και στη συνέχεια αποφασίστε ποιες απαντήσεις είναι οι καταλληλότερες και γιατί. Να είστε έτοιμοι να συζητήσετε την επιλογή σας στην ομάδα.

Ο Zack και η Donetta είναι υπάλληλοι στο D&D Groceries. Ένας πελάτης τους ρωτά πού μπορεί να βρει χαρτοπετσέτες TipTop. «Φίλε, δεν θέλεις να τις πάρεις από εδώ», παρατήρησε ο Ζακ. «Είναι πολύ ακριβές, όπως όλα τα άλλα εδώ.» «Ναι», είπε η Ντόνεττα. «Θα έπρεπε να πας στο QuickSave. Τα πράγματά τους είναι πολύ φθηνότερα. Ωστόσο, θα χρειαστείτε μερικές τσάντες. Ορίστε.» Η Ντόνεττα άπλωσε το χέρι κάτω από τον πάγκο και έδωσε στον πελάτη μια στοίβα χάρτινες σακούλες.

Προφανώς, ο Zack και η Donetta έχουν πρόβλημα αφοσίωσης. Πώς θα επηρεάσει αυτό το D&D Groceries; Πώς έπρεπε να αντιδράσουν;



Η Amanda εργάζεται ως υπάλληλος αρχείων σε μια τοπική μονάδα ψυχικής υγείας. Ως εκ τούτου, έχει πρόσβαση στα αρχεία ασθενών. Το βράδυ της Παρασκευής η Amanda ήταν έξω με τους φίλους της σε ένα τοπικό μπαρ. «Ακούστε αυτό!» τους είπε ενθουσιασμένη. Στη συνέχεια αφηγήθηκε χωρίς ανάσα τις πιο ζουμερές λεπτομέρειες αρκετών ασθενών, συμπεριλαμβανομένων των ονομάτων τους. Η ομάδα έσκασε στα γέλια.

Η εμπιστευτικότητα είναι μια κρίσιμη πτυχή της εργασίας. Ποιος μπορεί να είναι οι συνέπειες των πράξεων της Amanda;

Ο Paul είναι διευθυντής ενός μη κερδοσκοπικού οργανισμού. Ο οργανισμός μόλις έλαβε μια μεγάλη ομοσπονδιακή επιχορήγηση και χρειάζεται να αγοράσει έπιπλα και λοιπό εξοπλισμό. Ο παλιός φίλος του Paul στο κολέγιο έχει ένα κατάστημα επίπλων γραφείου. Αυτός και ο Paul κάθισαν πρόσφατα για μεσημεριανό γεύμα για να συζητήσουν το έργο. Παρόλο που ο φίλος του Paul επρόκειτο να χρεώσει πάνω από το διπλάσιο από αυτό που θα χρέωναν άλλοι προμηθευτές γραφείου, ο Paul συμφώνησε να αγοράσει τα πάντα από αυτόν. Ο φίλος του πρόκειται να δώσει στον Paul ένα ηχοσύστημα για το σπίτι του.

Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες των πράξεων του Paul; Γιατί θα θεωρηθεί αυτό ανήθικο και ως σύγκρουση συμφερόντων; Γιατί έχει δείξει ο Paul έλλειψη αφοσίωσης;

2. Θετική σκέψη

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Tinytap.

Θετική σκέψη

Παίξτε Αναμενόμενη και απροσδόκητη συμπεριφορά



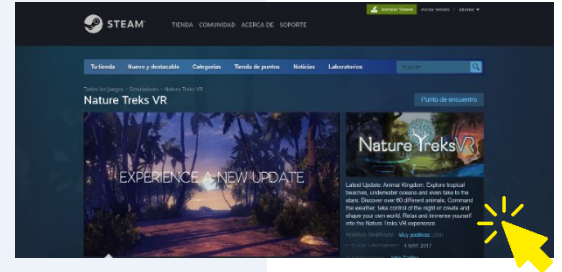
Άλλο πρακτικό περιεχόμενο



Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Green Meadows - Nature Treks

Παιχνίδι χαλάρωσης εικονικής πραγματικότητας που βασίζεται στην εξερεύνηση και την απόλαυση χαλαρωτικών περιβαλλόντων όπως παραδεισένιες παραλίες, βαθιές θάλασσες ή βόλτες στη φύση. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να απολαύσετε τον σχεδιασμό του και να βρείτε διάφορα ζώα κρυμμένα στο περιβάλλον.



- Ατομικές και ομαδικές συμβουλευτικές συναντήσεις.
- Ομαδικά βιωματικά εργαστήρια για την ενίσχυση της θετικής σκέψης και συμπεριφοράς.
- Εκπαιδευτικά παιχνίδια όπως: παιχνίδια ρόλων, εξάσκηση στη φαντασία, γραπτοί οδηγοί κ.λπ.
- Θεωρητική παρουσίαση πάνω στο θέμα της θετικής σκέψης.

Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Αισθητηριακή επίγνωση

Λέξεις-κλειδιά: Θετικές εμπειρίες, επίγνωση, απόλαυση, ενσυνειδητότητα

Τρόπος: Ομάδες

Χρόνος: 45 λεπτά

Στόχος: Να βοηθήσει τους εργαζόμενους να εντοπίσουν εμπειρίες από τις οποίες αντλούν ευχαρίστηση, άνεση και απόλαυση μέσω καθεμίας από τις πέντε αισθήσεις τους.

Οδηγίες

Δημιουργήστε πέντε στήλες σε ένα φύλλο χαρτί, ονομάζοντας κάθε μία με μία από τις πέντε αισθήσεις: αφή, γεύση, όσφρηση, όραση και ήχο. Οι πελάτες θα πρέπει να αφιερώσουν 15-20 λεπτά για να σκεφτούν και να καταγράψουν τις εμπειρίες που τους δίνουν ευχαρίστηση μέσω καθεμίας από τις αισθήσεις τους.

Στο τέλος αυτής της φάσης, οι πελάτες θα πρέπει να συγκεντρωθούν και να συζητήσουν πώς οι συγκεκριμένες εμπειρίες τους δίνουν ευχαρίστηση.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Η απογραφή των στάσεων



Ζητήστε από τους εργαζόμενους να πάρουν ένα χαρτί σημειωματάριου και να τους θέσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις, μία προς μία, επιτρέποντάς τους να απαντήσουν σε όσο το δυνατόν περισσότερες:

1. Γράψτε το όνομα ενός ατόμου που πιστεύετε ότι έχει συνήθως καλή συμπεριφορά. Γιατί το έχουν ή τι σας κάνει να πιστεύετε ότι το έχουν;
2. Γράψτε το όνομα ενός ατόμου που πιστεύετε ότι έχει συνήθως κακή ή κακή συμπεριφορά. Πώς ξέρετε ότι έχει κακή συμπεριφορά;
3. Όταν σκέφτεστε το άτομο με κακή συμπεριφορά, τι ή ποιον υποδεικνύει συνήθως ως λόγο για την κακή του συμπεριφορά;
4. Νομίζετε ότι μπορείτε να έχετε κακή συμπεριφορά τη μια μέρα και καλή την άλλη; Γιατί ή γιατί όχι; Τι το επηρεάζει αυτό;
5. Πρέπει να έχετε κακή συμπεριφορά αν τα πράγματα δεν πάνε καλά ή πιστεύετε ότι είναι δυνατόν να έχετε καλή συμπεριφορά ακόμη και όταν συμβαίνουν άσχημα πράγματα; Πες μου γιατί.
6. Υπάρχουν πράγματα στη ζωή σας που θα θέλατε να αλλάξετε για να σας βοηθήσουν να έχετε μια πιο θετική στάση;
7. Εάν σας συμβαίνουν αρνητικά πράγματα, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε τη θετική σας προοπτική; Ορίστε μερικά.

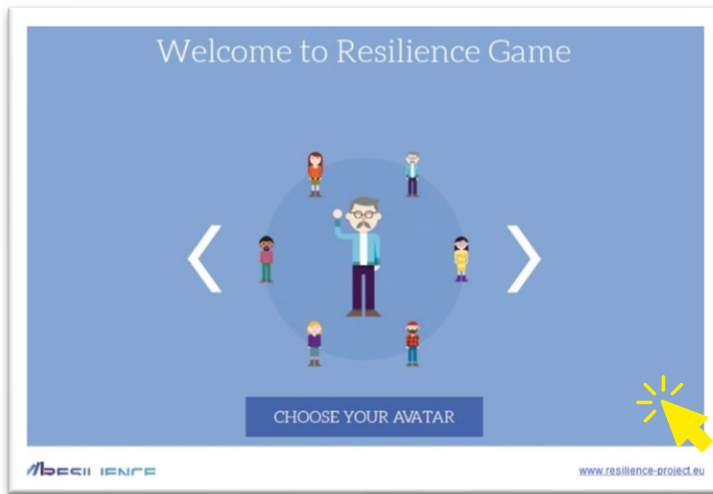
Αφού συμπληρώσετε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις. Ζητήστε από τους εργαζόμενους να χωριστούν σε ομάδες και να συζητήσουν τις απαντήσεις τους. Ζητήστε τους να σημειώσουν αν υπάρχουν συμμαθητές που μπορεί να αισθάνονται το ίδιο για ορισμένα θέματα και να δουν πώς χειρίζονται αρνητικά θέματα στη ζωή τους.

Αυτή η δραστηριότητα θα τους βοηθήσει να εντοπίσουν τις αρνητικές στιγμές και θα τους βοηθήσει να συγκρατήσουν τα συναισθήματά τους και να σκεφτούν θετικά.



3. Ανθεκτικότητα

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Resilience Game

Πόσο ανθεκτικός είσαι; Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που πιστεύουν με σιγουριά στις ικανότητές τους είναι πιο συνεπείς στο να ξεπερνούν τις προκλήσεις, λιγότερο επιρρεπείς σε αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη και πιο επιτυχημένοι στην εκπαίδευση και την

επαγγελματική ζωή. Μέσω της εκπαίδευσης στην ανθεκτικότητα, οι άνθρωποι μπορούν να αποκτήσουν σημαντικές δεξιότητες όπως η διαχείριση του άγχους, η αναζήτηση πόρων, η ευελιξία και η ικανότητα να αντιμετωπίζουν το μέλλον με θετικό τρόπο. Η εκπαίδευση τους βοηθά να επεκτείνουν την ικανότητά τους να αναλαμβάνουν δράση, να βλέπουν τον εαυτό τους ως αυτοαποτελεσματικό και να πραγματοποιούν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. Υπάρχουν επίσης οφέλη, όπως η μείωση των ποσοστών παραίτησης και η μείωση της απουσίας λόγω ασθένειας. Κατά τη διάρκεια αυτού του project αναπτύχθηκε ένα διαδικτυακό πλαίσιο επιλογής που περιλαμβάνει προσεγγίσεις θετικής προαγωγής της υγείας, ένα πρόγραμμα συνέντευξης και κατευθυντήριες γραμμές για τον εντοπισμό ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο.

Άλλο πρακτικό περιεχόμενο



Strumenti per la realtà virtuale

- Resident Evil 7 Biohazard

Παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας επιβίωσης και τρόμου στο οποίο ο χρήστης θα πρέπει να λάβει αποφάσεις για την επίτευξη διαφορετικών στόχων. Ο παίκτης πρέπει να προσαρμοστεί σε καταστάσεις που προκαλούν φόβο και άγχος για να επιβιώσει.





- Ομαδικά βιωματικά εργαστήρια για τη βελτίωση της εργασιακής ανθεκτικότητας.
- Παιχνίδια ρόλων και ασκήσεις συνειρμού.
- Ατομικές και ομαδικές συμβουλευτικές συναντήσεις.
- Θεωρητική Εισήγηση με θέμα την εργασιακή ανθεκτικότητα.

Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

• Άσκηση Ανθεκτικότητας 1

1. Προσδιορίστε ένα παράδειγμα όπου είχατε μια αρνητική συναισθηματική αντίδραση στην αλλαγή (π.χ. ένας συνάδελφος προήχθη πριν από εσάς).
2. Προσδιορίστε ένα παράδειγμα όπου ήσασταν ανθεκτικοί απέναντι στην αλλαγή (π.χ. όταν ένας συνάδελφος παίρνει αναρρωτική άδεια για έξι εβδομάδες).
3. Σκεφτείτε γιατί μπορεί να έχετε αντιδράσει διαφορετικά σε κάθε περίπτωση.

• Άσκηση Ανθεκτικότητας 2

1. Περιγράψτε μια αγχωτική κατάσταση.
2. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσαν να είναι χειρότερα τα πράγματα.
3. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσαν να είναι καλύτερα.
4. Φτιάξτε μια ιστορία - πόσο χειρότερα θα μπορούσε να πάει.
5. Φτιάξε μια ιστορία - πόσο καλύτερα θα μπορούσαν να πάνε.
6. Σχεδιάστε τι ακριβώς θα κάνετε για να αποτρέψετε τα χειρότερα και να επιτύχετε το καλύτερο αποτέλεσμα.

• Άσκηση Ανθεκτικότητας 3

Η εστίαση σε προηγούμενες εμπειρίες και πηγές προσωπικής δύναμης μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε ποιες στρατηγικές για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας μπορεί να λειτουργήσουν για εσάς. Διερευνώντας τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τον εαυτό σας και τις αντιδράσεις σας σε δύσκολα γεγονότα της ζωής σας, μπορείτε να ανακαλύψετε πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε αποτελεσματικά σε δύσκολες καταστάσεις στη ζωή σας. Σκεφτείτε τα εξής:

1. Ποια είδη γεγονότων ήταν πιο αγχωτικά για μένα;
2. Πώς με έχουν επηρεάσει συνήθως αυτά τα γεγονότα;
3. Βρήκα χρήσιμο το να σκέφτομαι σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή μου όταν είμαι στενοχωρημένος;



4. Σε ποιον έχω απευθυνθεί για υποστήριξη κατά τη διάρκεια μιας τραυματικής ή αγχωτικής εμπειρίας;
 - 4.1. Τι έχω μάθει για τον εαυτό μου και τις αλληλεπιδράσεις μου με τους άλλους σε δύσκολες στιγμές;
 - 4.2. Ήταν χρήσιμο για μένα να βοηθήσω κάποιον άλλο που βιώνει παρόμοια εμπειρία;
 - 4.3. Μπόρεσα να ξεπεράσω εμπόδια και αν ναι, πώς;
 - 4.4. Τι με βοήθησε να αισθανθώ μεγαλύτερη ελπίδα για το μέλλον;

4. Αυτοπεποίθηση

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Self-Esteem Games



Η αυτοεκτίμηση θέλει εξάσκηση...

Φανταστείτε ότι θα μπορούσατε να παίξετε ένα παιχνίδι στον υπολογιστή για πέντε λεπτά κάθε πρωί που θα σας βοηθούσε να αισθάνεστε πιο ασφαλείς και σίγουροι για τον εαυτό σας. Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι

μπορεί να είναι σε θέση να αλλάξουν τα αρνητικά πρότυπα σκέψης που μερικές φορές προκαλούν ανασφάλεια. Τώρα εξετάζουμε εάν με την πάροδο του χρόνου, με την εξάσκηση, οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν θετικές, ωφέλιμες συνήθειες σκέψης για να τους βοηθήσουν να αποκτήσουν μεγαλύτερη ασφάλεια και αυτοπεποίθηση σε μακροπρόθεσμη βάση -- είτε στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους ζωής, των προσωπικών τους σχέσεων, ή τη συνολική τους αίσθηση ευημερίας. Από το 2006, αυτά τα παιχνίδια αναπτύσσονται και διατίθενται στην αγορά από την Mind Habits Inc.



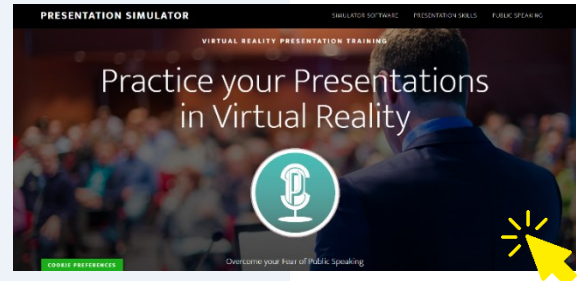
Άλλο πρακτικό περιεχόμενο



Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Προσομοιωτής παρουσίασης

Με αυτό το εργαλείο εικονικής πραγματικότητας, ο χρήστης θα μπορεί να εξασκηθεί στη δημόσια ομιλία σε ασφαλές περιβάλλον όσες φορές θέλει. Επιπλέον, η εμπειρία μπορεί να διαμορφωθεί έτσι ώστε τα εικονικά avatar να έχουν διαφορετικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια της ομιλίας. Το περιβάλλον και το μέγεθος του κοινού μπορούν επίσης να επιλεγούν για την εκπαίδευση του χρήστη.



- Ομαδικά βιωματικά εργαστήρια για την τόνωση της αυτοπεποίθησης.
- Παιχνίδια ρόλων και δωρεάν ασκήσεις συνειρμού.
- Ατομικές και ομαδικές συμβουλευτικές συναντήσεις.
- Θεωρητική Εισήγηση με θέμα την αυτοπεποίθηση.

Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Ενεργήστε με Πρόθεση

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ζουν τόσο σκόπιμα όσο πιστεύουν (ή θα ήθελαν). Αντίθετα, αντιδρούν στους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω τους.

Ετσι είστε και εσείς εάν νιώθετε συχνά ότι:

- Παίζετε με ένα εκατομμύριο μπάλες που πετάτε στον αέρα ανησυχώντας να μη πέσει κάποια κάτω,
- Πηδάτε από τη μια έκτακτη κατάσταση στην άλλη και δεν κάνετε τα πράγματα που θα θέλατε
- Δυσκολεύεστε να τα «κάνετε όλα» και νιώθετε ότι οι προτεραιότητές σας είναι πάντα τα τελευταία πράγματα στα οποία ανταποκρίνεστε.

Το να ενεργείς με πρόθεση σημαίνει να θέτεις όρια ώστε να υλοποιείς τις προτεραιότητές σου και, στη συνέχεια, να παραμένεις συγκεντρωμένος σε αυτές τις προτεραιότητες, ώστε να μπορείς να κάνεις τα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για σένα (αντί να τα πιέζεις πάντα στο τέλος μιας μεγάλης λίστας υποχρεώσεων).



Πώς σχετίζεται αυτό με την αυτοπεποίθηση; Όταν συμπεριφέρεσαι έτσι, καταλήγεις να είσαι αγχωμένος. Είναι εύκολο να αρχίσετε να αναρωτιέστε γιατί, πιστεύοντας ότι πρέπει να υπάρχουν περισσότερα στη ζωή – κάτι που τρώει την αυτοπεποίθησή σας.

Αλλά το να ενεργείς με πρόθεση είναι σκόπιμη - και δημιουργεί αυτο-αποτελεσματικότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμό (και ως εκ τούτου αυξάνει την αυτοεκτίμησή σου).

- Αυτο-αξιολόγηση και δράση με πρόθεση

Εάν θέλετε να ενεργήσετε με περισσότερη πρόθεση, ξεκινήστε κάνοντας μερικές ερωτήσεις στον εαυτό σας:

- Ποιες είναι οι βασικές προσωπικές σας αξίες;
- Τι θέλετε και γιατί (και πώς σχετίζεται αυτό με τις αξίες σας);
- Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία και πώς μπορείτε να τα αξιοποιήσετε για να σας βοηθήσουν;
- Ποιες αδυναμίες έχετε για τις οποίες θα θέλετε να ζητήσετε βοήθεια;

Χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες προς όφελός σας για να δημιουργήσετε ένα γενικό σχέδιο δράσης βασισμένο στις αξίες σας. Στη συνέχεια, ακολουθήστε το σχέδιο δράσης σας χτίζοντας όρια, λέγοντας όχι και δεσμεύοντας χρόνο για τις προτεραιότητές σας.

Το να ζεις με αυτόν τον τρόπο δημιουργεί ευθυγράμμιση με αυτό που είσαι, κάτι που αυξάνει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και τα επίπεδα αυτοπεποίθησής σου.



ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Θετική σκέψη

Είναι η πρακτική της εστίασης στο καλό, σε κάθε δεδομένη κατάσταση.

Αυτοπεποίθηση

Είναι η πεποίθηση ότι μπορείτε να κάνετε τα πράγματα καλά και ότι οι άλλοι σας σέβονται.

Ελαστικότητα

Είναι η ικανότητα να αντέχεις τις αντιξοότητες και να ανακάμπτεις από δύσκολα γεγονότα της ζωής.

Ηθική

Το κομμάτι της φιλοσοφίας που ασχολείται με το τι είναι ηθικά καλό και κακό, σωστό ή λάθος. Ο όρος εφαρμόζεται επίσης σε οποιοδήποτε σύστημα θεωρίας ηθικών αξιών.

Επικοινωνία

Η μετάδοση ή ανταλλαγή πληροφοριών με ομιλία, γραφή ή χρήση κάποιου άλλου μέσου.

Θετική Ψυχολογία

Η θετική ψυχολογία είναι η επιστημονική μελέτη του τι κάνει τη ζωή να αξίζει περισσότερο, εστιάζοντας τόσο στην ατομική όσο και στην κοινωνική ευημερία. Μελετά τη «θετική υποκειμενική εμπειρία, τα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά και τους θετικούς θεσμούς. Στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προσωπικές δεξιότητες

Οι προσωπικές δεξιότητες αναγνωρίζονται ως δεξιότητες που δεν είναι εύκολο να διδαχθούν (αν και όχι αδύνατο). Είναι επίσης γνωστές ως διαπροσωπικές ή ακόμα και «ανθρώπινες» δεξιότητες. Παραδείγματα περιλαμβάνουν την αξιοπιστία, την



προσαρμοστικότητα, τα κίνητρα, την επίλυση προβλημάτων και τις αναλυτικές δεξιότητες.

Αυτάρκεια

Η ικανότητα να διατηρεί κανείς τον εαυτό του χωρίς εξωτερική βοήθεια, να ικανός να καλύψει τις δικές του ανάγκες, έχοντας απόλυτη εμπιστοσύνη στις ικανότητες και την αξία του.

Διαχείριση κρίσεων

Η διαχείριση κρίσεων είναι η εφαρμογή στρατηγικών που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν έναν οργανισμό να αντιμετωπίσει ένα ξαφνικό και σημαντικό αρνητικό γεγονός. Μια κρίση μπορεί να συμβεί ως αποτέλεσμα ενός απρόβλεπτου γεγονότος ή μιας απρόβλεπτης συνέπειας κάποιου γεγονότος που θεωρείται δυνητικός κίνδυνος.

Ενσυναίσθηση

Ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα ευρύ φάσμα εμπειριών. Οι ερευνητές γενικά ορίζουν την ενσυναίσθηση ως την ικανότητα να αισθανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, σε συνδυασμό με την ικανότητα να φανταζόμαστε τι μπορεί να σκέφτεται ή να αισθάνεται κάποιος άλλος.

Ηγεσία

Είναι η ικανότητα ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων να επηρεάζει και να καθοδηγεί τα μέλη ενός οργανισμού.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πόροι. Θεωρητικό υλικό

- αντέχετε τις δυσκολίες
https://www.bbc.co.uk/ethics/introduction/intro_1.shtml
- Η ψυχολογική ανθεκτικότητα, γενικά, και ειδικότερα όταν εφαρμόζεται σε αυτοκτονικές εμπειρίες, στερείται εννοιολογικής σαφήνειας
<https://ethics.org.au/about/what-is-ethics/>
- Τι είναι η ανθεκτικότητα και γιατί είναι σημαντικό να αναπηδήσετε
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- Εκπαίδευση ανθεκτικότητας: Πώς να κυριαρχήσετε στην ψυχική σκληρότητα και να ευδοκιμήσετε
<https://www.verywellmind.com/what-is-positive-thinking-2794772/>
- Πώς να οικοδομήσετε ανθεκτικότητα με την Εκπαίδευση Ανθεκτικότητας
<https://www.tonyrobbins.com/positive-thinking/>
- Τι είναι και δεν είναι το Resilience
<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
- Αυτοεκτίμηση
<https://www.wordreference.com/engr/resilience>
- Έλεγχος αυτοεκτίμησης: Πολύ χαμηλή ή σωστά
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
- Η ψυχολογική ανθεκτικότητα, γενικά, και ειδικότερα όταν εφαρμόζεται σε αυτοκτονικές εμπειρίες, στερείται εννοιολογικής σαφήνειας
<https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/psychological-resilience>
- Τι είναι η ανθεκτικότητα και γιατί είναι σημαντικό να ανακάμψετε;
<https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>



- Εκπαίδευση ανθεκτικότητας: Πώς να κατακτήσετε την ψυχική αντοχή και να ευδοκιμήσετε

<https://positivepsychology.com/resilience-training/>

- Πώς να οικοδομήσετε ανθεκτικότητα με την Εκπαίδευση Ανθεκτικότητας

<https://positivepsychology.com/resilience-training-build-resilient-individuals-groups/>

- Τι είναι και τι δεν είναι η ανθεκτικότητα

<https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience>

- Αυτοεκτίμηση

<https://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem>

- Έλεγχος αυτοεκτίμησης: Πολύ χαμηλή ή ακριβώς σωστή;

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976>

Βιβλιογραφικές παραπομπές

- Rawson, Richard, (2006). Working ethics: How to be fair in a culturally complex world. Jessica Kingslay Publishers.
- Schwartz, M. S. (2017). Business Ethics: An Ethical Decision-Making Approach (Foundations of Business Ethics) (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Fredrickson BL. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology. 2: 300–319. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Martin E.P. Seligman, (2001). How to Change Your Mind and Your Life. Simon & Schuster Audio.
- Aguilera, D. C. (1998). Crisis intervention: Theory and methodology (8th ed.). St.



- Louis, MO: Mosby. Garmezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk: Perspectives on stress and coping. In E. M. Cummings, A. L.
- Greene, & K. H. Karraker (Eds.), Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Jex, S.M., & Roberts C.K. (1992). The meaning of "stress" items to survey respondents. *Journal of Applied Psychology*, vol. 77, 623-628.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, vol. 124, 240.
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books. Yukl, GA (1994). *Leadership in organizations*. Englewood Cliffs: Prentice Hall International.
- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(1), 117-139.



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 5

Δεξιότητες προσαρμογής
στην αλλαγή



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 5:

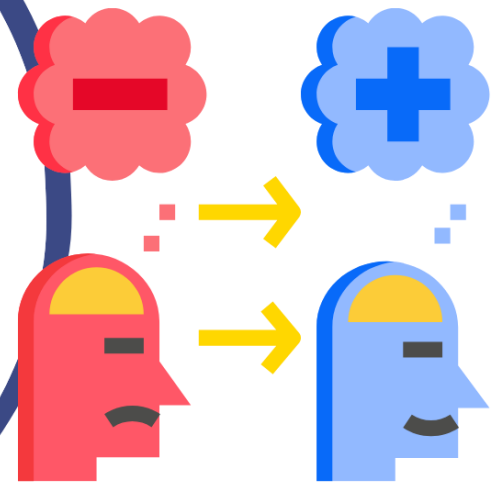
Δεξιότητες προσαρμογής στην αλλαγή

«Δεν είναι το πιο δυνατό από τα είδη που επιβιώνει, ούτε το πιο έξυπνο. Είναι το πιο κατάλληλο είδος για αλλαγή»

Κάρολος Δαρβίνος

**Τι είναι η προσαρμογή στην αλλαγή;
Υπάρχουν κατευθυντήριες γραμμές ή
βήματα για να μπορέσετε να
εργαστείτε προς αυτή τη
κατεύθυνση;**

Τα ανθρώπινα όντα υπόκεινται σε διάφορες αλλαγές στις οποίες πρέπει να προσαρμοστούν για να διατηρήσουν την ευημερία τους. Όταν η αλλαγή προκαλείται από ένα γεγονός που αλλάζει την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, η προσαρμογή είναι προϋπόθεση για επιστροφή στην ισορροπία και τη σταθερότητα.





Εάν η απάντηση σε
ένα αγχωτικό
συναισθηματικό
γεγονός της ζωής δεν
είναι προσαρμοστική



**Διαταραχή
προσαρμογής
(AD)**

Αναντιστοιχία αντίδρασης σε μια στρεσογόνα κατάσταση, με την ανάπτυξη ενός συνόλου συναισθηματικών ή συμπεριφορικών συμπτωμάτων που μπορεί να οδηγήσουν σε καταστάσεις καταθλιπτικής διάθεσης (αισθήματα θλίψης και απροθυμίας), άγχος, ανησυχία, αίσθημα ανικανότητας του ατόμου να αντιμετωπίσει τα προβλήματα, να σχεδιάσει το μέλλον ή να είναι σε θέση να συνεχίσει στην τρέχουσα κατάσταση και σε κάποιο βαθμό επιδείνωσης στον τρόπο εκτέλεσης της καθημερινής ρουτίνας (μπορεί να περιλαμβάνει προβληματική, επικίνδυνη ή απερίσκεπτη συμπεριφορά).



**Τι νιώθει το άτομο που πάσχει από
Διαταραχή Προσαρμογής (ΔΑ);**



- Αισθάνεστε ότι η κατάσταση που αντιμετωπίζετε είναι αφόρητη.
- Δεν μπορείτε να βρείτε λύση
- Οι δυσκολίες που βιώνετε ξεπερνούν την ικανότητά σας να ανταπεξέλθετε.
- Απογοήτευση.

Η Διαδικασία Προσαρμογής

Η διαδικασία προσαρμογής στις ανάγκες των αλλαγών πρέπει να πληρεί ορισμένες βασικές απαιτήσεις για να είναι αποτελεσματική:

1. Προσδιορισμός του προβλήματος

Αξιολογήστε πού βρίσκεστε, πού θέλετε να φτάσετε και ποια είναι τα βήματα που πρέπει να κάνετε.



2. Η ικανότητα αποδοχής (ευελιξία)

Η προσαρμογή δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί εάν διατηρούμε συνεχώς τη μνήμη του παρελθόντος και την αφήνουμε να επηρεάζει την καθημερινότητά μας. Η αποδοχή της κατάστασης συνεπάγεται επιπροσθέτως να:

- Αποδεχτείτε ότι οποιαδήποτε κατάσταση μπορεί να αλλάξει.
- Αποδεχτείτε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε πολλά από τα γεγονότα που μπορεί να μας επηρεάζουν αρνητικά, και έχουν είτε "εσωτερική" προέλευση (ασθένειες, σωματικές ή διανοητικές αναπηρίες) είτε προέρχονται από το περιβάλλον μας (ατυχήματα, φυσικές καταστροφές, διαπροσωπικές συγκρούσεις κ.λπ.).
- Αποδεχτείτε αυτό που δεν μπορείτε να αλλάξετε. Η νέα κατάσταση μπορεί να απαιτεί αλλαγές στον τρόπο που βλέπουμε και σχετιζόμαστε με το περιβάλλον μας, αλλά δεν θα είναι δυνατές όλες οι επιθυμητές αλλαγές.





Συμπεράσματα:

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

Κάθε διαδικασία αλλαγής συνοδεύεται από διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις: φόβο, αγωνία, ψευδαίσθηση, που μπορεί να τη διευκολύνει ή, αντίθετα, να τη σταματήσει. Είναι σημαντικό να ανιχνεύουμε τα συναισθήματα που μας οδηγούν στην αλλαγή και να παρακολουθούμε αυτά που μας δυσκολεύουν να αλλάξουμε.

Οποιαδήποτε αλλαγή έχει ένα τίμημα (συναισθηματικό, κοινωνικό, οικονομικό κ.λπ.): εκτιμήστε αν είστε έτοιμοι πριν κάνετε το βήμα προς κάποια κατεύθυνση.

Καλλιεργεί την υπομονή: ο δρόμος προς την αλλαγή μπορεί να είναι μακρύς και ανησυχητικός, γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να αυτορυθμίζετε την προσπάθειά σας.

Δεν είναι δυνατό να κινηθεί κανείς προς τα πίσω (παθητικότητα ή κομφορμισμός): είναι απαραίτητο να κοιτάζουμε το παρόν και το μέλλον.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΑ

ΒΙΝΤΕΟ



**3 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ ΚΑΙ
ΠΩΣ ΝΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ, ΝΑΤΑΛΙΕ
FRATTO**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΠΩΣ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Η
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΝΑ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ
(JENNIFER JONES), «ΠΩΣ Η
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ
ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ»**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

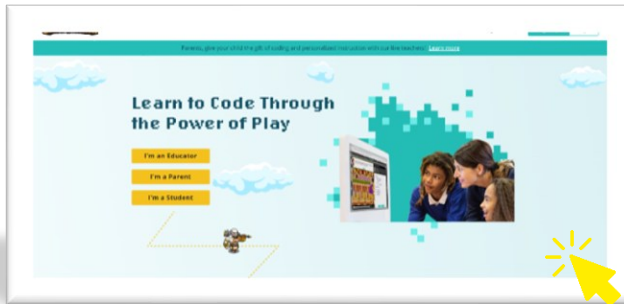


ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



CodeCombat



Ένα βιντεοπαιχνίδι για να μάθουμε προγραμματισμό, στο οποίο θα έχουμε να αντιμετωπίσουμε ορισμένες προκλήσεις και προβλήματα με τη χρήση κώδικα για να προχωρήσουμε και να βελτιώσουμε το επίπεδο και τον

εξοπλισμό μας. Κάθε φορά οι προσεγγίσεις θα γίνονται πιο περίπλοκες, και κάθε φορά θα μαθαίνουμε περισσότερα. Ιδιαίτερως χρήσιμο αν θέλετε να μάθετε οποιαδήποτε από τις διαθέσιμες γλώσσες προγραμματισμού όπως Python και LUA, μεταξύ άλλων.

Άλλο πρακτικό περιεχόμενο



Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

- Virtual Battlespace

Παιχνίδι δράσης εικονικής πραγματικότητας που προσομοιώνει μια στρατιωτική αντιπαράθεση όπου ο χρήστης πρέπει να λάβει αποφάσεις για την επίτευξη ορισμένων στόχων. Αυτό το παιχνίδι λειτουργεί με προσαρμοστικότητα μέσω της εκπαίδευσης και της γνώσης του ίδιου του παιχνιδιού, έτσι ώστε ο χρήστης να βελτιώνεται κάθε φορά που παίζει και τα αποτελέσματα είναι καλύτερα.



Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Άσκηση Ευελιξίας και Προσαρμοστικότητας: Change of plans

Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο με ένα κομμάτι εξοπλισμού ή δύο ή περισσότερα που είναι σε ανταγωνισμό μεταξύ τους.



Κάθε ομάδα καλείται να φτιάξει μια διαφημιστική αφίσα με ένα από τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες της εταιρείας με τα οποία είναι ήδη εξοικειωμένα, έχει ένα χρονικό όριο και προειδοποιείται ότι είναι ανοιχτή σε αλλαγές και νέες ιδέες. Κάθε φορά οι κανόνες του παιχνιδιού αλλάζουν. Για παράδειγμα, το ζητούμενο μπορεί να μην είναι πλέον μια αφίσα, αλλά ένα ραδιοφωνικό σποτ. Εάν επαναλάβετε τη διαδικασία με περισσότερες από μία ομάδες, μπορούν να συγκρίνουν η μία το τελικό αποτέλεσμα της άλλης και να ανοίξει μια συζήτηση για το πώς η καλύτερη ομάδα κατάφερε να προσαρμοστεί στην πορεία αντί να την απογοητεύσουν οι συνεχείς αλλαγές.

- Εύρεση νέων λύσεων: Creativity

Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα δημιουργίας διαφορετικών ιδεών ή λύσεων σε ένα πρόβλημα ή μια κατάσταση. Για το σκοπό αυτό, είναι απαραίτητο να αναπτυχθεί η ικανότητα αναζήτησης διαφορετικών απόψεων. Περισσότερες πιθανές λύσεις στο ίδιο πρόβλημα ή κατάσταση και μεγαλύτερη ελευθερία επιλογής. Σκεφτείτε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή πρόβλημα και αποφασήστε από τα παρακάτω

1. **Μπορώ να αλλάξω τον εαυτό μου δηλ.** να αλλάξω τον τρόπο που βλέπω τα πράγματα, πώς να ερμηνεύσω την κατάσταση που έχει προκύψει και πώς να αξιολογήσω τις συνέπειές της και επομένως να αλλάξω τη στάση και τον τρόπο δράσης μου;
2. **Μπορώ να αλλάξω** το περιβάλλον έτσι ώστε να ευνοεί τις προσδοκίες μου για να μου επιτρέψει κάποια σταθερότητα, ισορροπία και ψυχολογική ευεξία;
3. Πρέπει να τροποποιηθούν και τα δύο ταυτόχρονα;



ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Προσαρμογή στην αλλαγή

Η ικανότητα να προσαρμόζουμε αποτελεσματικά τη συμπεριφορά μας στις αλλαγές του νέου περιβάλλοντος. Περιλαμβάνει την ανάλυση της κατάστασης, τη δημιουργία εναλλακτικών σχεδίων, την κατανόηση διαφορετικών θέσεων και την εργασία σε τομείς διαφορετικούς από τους συνηθισμένους.

Αναντιστοιχία

Χρησιμοποιούμε τον όρο «συναισθηματική αναντιστοιχία» για να αναφερθούμε στις πιθανές αλλοιώσεις που μπορεί να συμβούν σε συναισθηματικό επίπεδο, λόγω της ανάγκης αντιμετώπισης ενός αγχωτικού γεγονότος, που δεν πληρούν τα χαρακτηριστικά ή τα κριτήρια που απαιτούνται για να θεωρηθούν ψυχοπαθολογικές διαταραχές.

Ευκαμψία

Η ικανότητα προσαρμογής και εργασίας σε διαφορετικές και ποικίλες καταστάσεις με διαφορετικά άτομα ή ομάδες. Περιλαμβάνει την κατανόηση και την εκτίμηση διαφορετικών θέσεων ή αντίθετων απόψεων, την προσαρμογή της δικής τους προσέγγισης όπως απαιτεί η μεταβαλλόμενη κατάσταση και την προώθηση αλλαγών στον ίδιο τον οργανισμό ή τις ευθύνες της θέσης τους..

Ικανότητα αντιμετώπισης

Είναι κάθε δραστηριότητα που μπορεί να ξεκινήσει το άτομο, τόσο γνωστικά όσο και συμπεριφορικά, προκειμένου να αντιμετωπίσει μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Εκνευρισμός

Η έννοια αυτή ορίζεται ως το συναίσθημα που δημιουργείται σε ένα άτομο όταν δεν μπορεί να ικανοποιήσει μια δηλωμένη επιθυμία. Αντιμέτωπο με αυτό το είδος καταστάσεων, το άτομο συνήθως αντιδρά συναισθηματικά με εκφράσεις θυμού, άγχους ή δυσφορίας.



Προληπτική συμπεριφορά

Η προληπτική συμπεριφορά περιλαμβάνει δράση ενώ προβλέπει μια μελλοντική κατάσταση, αντί απλώς να αντιδρά. Σημαίνει να παίρνετε τον έλεγχο και να κάνετε τα πράγματα να συμβαίνουν, αντί απλώς να προσαρμόζεστε σε μια κατάσταση ή να περιμένετε να συμβεί κάτι.

Παθητικότητα ή κομφορμισμός

Ο κομφορμιστής είναι αυτός που μένει αδρανής, δεν κάνει τίποτα. Η παθητικότητα συνδέεται συχνά με τον φόβο, είτε προκαλείται από εκφοβισμό, για παράδειγμα, είτε απλώς επειδή το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα μπροστά σε ορισμένες περιστάσεις. Το άτομο νιώθει ανίκανο και ως εκ τούτου φοβάται αυτό που συμβαίνει.

Άκαμπτη σκέψη

Η άκαμπτη σκέψη εμφανίζεται όταν ένα άτομο δεν είναι σε θέση να εξετάσει εναλλακτικές λύσεις σε μια τρέχουσα κατάσταση, εναλλακτικές απόψεις ή καινοτόμες λύσεις σε ένα πρόβλημα. Αυτά τα άτομα προσκολλώνται έντονα σε προκαταλήψεις και γενικεύσεις, αντιδρώντας συχνά με φόβο ή εχθρότητα απέναντι σε απροσδόκητες αλλαγές ή προκλήσεις.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πόροι. Θεωρητικό υλικό

- Γιατί η προσαρμοστικότητα είναι σημαντική για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την αλλαγή
<https://www2.erm-academy.org/publication/risk-management-article/why-adaptability-important-important-helping-you-manage-change/>
- Αλλαγή και (η ανάγκη για) προσαρμοστικότητα: το νέο κανονικό
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/18387357.2020.1792633>
- 6 Σημαντικές Δεξιότητες Προσαρμογής στο Χώρο Εργασίας
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills>
- Σημαντικές δεξιότητες προσαρμοστικότητας για την επιτυχία στο χώρο εργασίας
<https://www.thebalancecareers.com/important-adaptability-skills-4768260>

Riferimenti bibliografici

- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2013). Adaptability: How responses to change, novelty, variability, and uncertainty predict academic and non-academic well-being. *Journal of Educational Psychology, 105*, 728–746. doi: 10.1037/a0032794 [[Crossref](#)], [[Web of Science ®](#)], [[Google Scholar](#)]
- Karaevli, A. and D. T. Hall (2006), “How career variety promotes the adaptability of managers: A theoretical model”, *Journal of Vocational Behavior, 69*, 359–373.
- LePine, J. A., J. A. Colquitt, and A. Erez (2000), “Adaptability to changing task contexts: effects of general cognitive ability, conscientiousness, and openness to experience”, *Personnel Psychology, 53*, 563–593
- O’Connell, D., E. McNeely, and D. T. Hall, “Unpacking personal adaptability at work”, *Journal of Leadership and Organizational Studies, 14* (2008), 248–259.



- Ployhart, R. E. and P. D. Bliese (2006), "Individual adaptability (I-Adapt) theory: Conceptualizing the antecedents, consequences, and measurements of individual differences in adaptability," *Advances in Human Performance and Cognitive Engineering Research*, 6, 3–39.
- Pulakos, E. D., S. Arad, M. A. Donovan, and K. E. Plamondon (2000), "Adaptability in the workplace: Development of a taxonomy of adaptive performance", *Journal of Applied Psychology*, 85, 612–624.
- Van Dam, K. and I. Nikolova (2012), "Adaptation to work through self-development and job crafting," paper for the 27th Annual Conference for Industrial and Organizational Psychology, San Diego CA





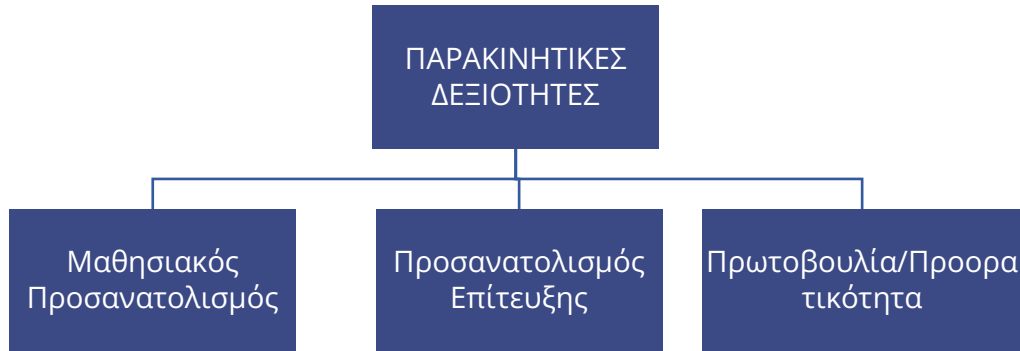
ΔΙΑΣΤΑΣΗ 6

Παρακίνητικές



ΔΙΑΣΤΑΣΗ 6:

Παρακινήτικες δεξιότητες



1. Μαθησιακός Προσανατολισμός



Να είστε ευέλικτοι και να έχετε την ικανότητα και, κυρίως, το ενδιαφέρον να αποκτάτε νέες γνώσεις για να προσαρμόζεστε και να βελτιώνετε τις επιδόσεις σας αλλά και ολόκληρης της εταιρείας. Δεν αρκεί να εκπαιδεύεσαι μία φορά στη ζωή και να επικεντρώνεσαι σε μια εξειδίκευση. Η δια βίου μάθηση είναι προϋπόθεση για όλους τους επαγγελματίες.

Επί του παρόντος, τα τμήματα Ανθρώπινου Δυναμικού έχουν μια νέα αποστολή που έχει να κάνει με την «δέσμευση των εργαζομένων» στην εταιρεία. Επομένως, η εκπαίδευση είναι το κλειδί για τη συνεχή παρακίνηση και, έμμεσα, για τη βελτίωση της εταιρικής φήμης.

Η Τέταρτη Βιομηχανική Επανάσταση είναι εδώ και πολλές θέσεις εργασίας έχουν εξαφανιστεί ενώ πολλές άλλες δημιουργούνται. «Η ζωή πρέπει να είναι μια συνεχής εκπαίδευση», είπε ο Γάλλος συγγραφέας **Gustave Flaubert**.

Συνεχίζοντας με τα αποφθέγματα: «Οι αναλφάβητοι του εικοστού πρώτου αιώνα δεν θα είναι εκείνοι που δεν ξέρουν ανάγνωση και γραφή, αλλά εκείνοι που δεν θα ξέρουν πώς να μαθαίνουν, και να ξαναμαθαίνουν», είπε ο **Άλβιν Τόφλερ** Αμερικανός συγγραφέας και κοινωνιολόγος, γνωστός για τις θέσεις του για την



ψηφιακή επανάσταση, την επανάσταση των επικοινωνιών και την τεχνολογική ιδιαιτερότητα.

Το προσδόκιμο ζωής μας έχει αυξηθεί. Επομένως, υπάρχει ανάγκη να συνεχίσουμε να εργαζόμαστε περισσότερο και η εκπαίδευση είναι το κλειδί για να παραμείνετε ενεργοί. Η εκπαίδευση έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί και η ανταλλαγή γνώσεων μας εμπλουτίζει ως κοινωνία.

Μπορείτε να επιλέξετε σύντομη ή μακροχρόνια εκπαίδευση, αλλά πρώτα από όλα πρέπει να το κάνετε πράξη. Το θέμα δεν είναι να εγγραφούμε σε πολλά μαθήματα αλλά να τα εφαρμόσουμε για να τα αφομοιώσουμε και να δούμε αν είναι χρήσιμα για την τρέχουσα απασχόλησή μας ή για το μελλοντικό μας έργο ή απλώς για να επεκτείνουμε τις γνώσεις και να είμαστε πιο «πλήρης». Η εκπαίδευση δεν έχει όρια και η γνώση μπορεί να αποκτηθεί με πολλούς τρόπους.

Τύποι μαθημάτων συνεχιζόμενης εκπαίδευσης

Μαθήματα πρόσωπο με πρόσωπο

- Τα μαθήματα πρόσωπο με πρόσωπο αποτελούνται από την προσφορά μιας διαμορφωτικής εμπειρίας σε ένα φυσικό χώρο όπου ο δάσκαλος αλληλεπιδρά πρόσωπο με πρόσωπο με τον μαθητή, κάτι που επιτρέπει την καλύτερη εξατομίκευση των τμημάτων και της μάθησης σε κάθε μαθητή.

Μικτά μαθήματα

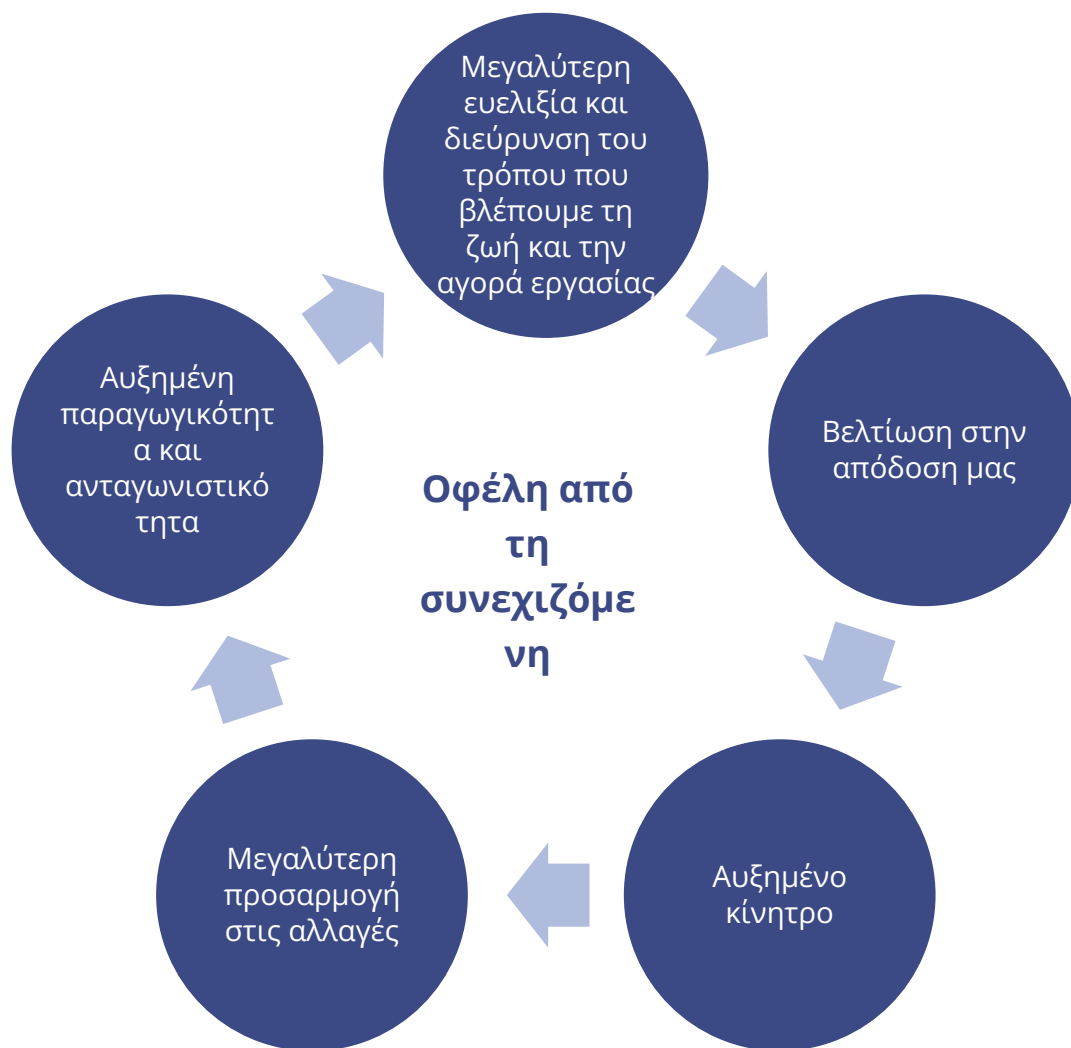
- Τα μικτά μαθήματα αποτελούνται από το συνδυασμό διαδικτυακής εκπαίδευσης και εκπαίδευσης πρόσωπο με πρόσωπο, όπου οι μαθητές είναι αυτόνομοι και έχουν την υποστήριξη μιας ομάδας και ενός καθηγητή για τη μάθησή τους.

Διαδικτυακά μαθήματα

- Τα διαδικτυακά μαθήματα αποτελούνται από εκπαίδευση η οποία γίνεται μέσω συσκευής με σύνδεση στο διαδίκτυο, όπως υπολογιστή ή tablet. Οι φοιτητές έχουν πρόσβαση στο περιεχόμενο του μαθήματος μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας του εκπαιδευτικού κέντρου. Σε αυτό το είδος εκπαίδευσης, οι μαθητές είναι απόλυτα αυτόνομοι και οργανώνουν τον χρόνο τους σύμφωνα με τα ωράρια τους.

Μαθήματα εξ αποστάσεως

- Τα μαθήματα εξ αποστάσεως συνίστανται στο να προσφέρουν στον μαθητή μια διαμορφωτική εμπειρία χωρίς να χρειάζεται να βρίσκεται σε μια φυσική τοποθεσία. Στην περίπτωση αυτή, το κέντρο παρέχει έντυπο υλικό όπως βιβλία, ασκήσεις, τεστ και αυτοαξιολογήσεις, σε συνδυασμό με υλικό πολυμέσων, το οποίο αποστέλλεται μέσω ταχυδρομικής αλληλογραφίας. Αυτό το είδος εκπαίδευσης έχει τη συνεχή υποστήριξη του καθηγητή που επικοινωνεί μέσω email.



2. Προσανατολισμός Επιτεύξεων



Είναι το μέλημα να γίνει καλά η δουλειά ή να υπερβεί ένα πρότυπο. Πρότυπα μπορεί να είναι οι προηγούμενες επιδόσεις κάποιου (προσπάθεια να τα ξεπεράσουμε), ένα αντικειμενικό μέτρο (προσανατολισμός προς τα αποτελέσματα), η υπέρβαση των άλλων (ανταγωνιστικότητα), οι προσωπικοί στόχοι που έχει θέσει κάποιος ή πράγματα που κανείς δεν έχει κάνει πριν (καινοτομία).



Στοιχεία Προσανατολισμού Επίτευξης



1

Προσπαθήστε να κάνετε τη δουλειά καλά ή σωστά

1. κφράζετε απογοήτευση για την αναποτελεσματικότητα ή την απώλεια χρόνου (για παράδειγμα: μετανιώνετε που χάσατε χρόνο και θέλετε να βελτιωθείτε), αλλά δεν κάνετε συγκεκριμένα βήματα προς αυτή τη κατεύθυνση.
2. Μην παραβλέπετε τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν.
3. Εκφράστε την επιθυμία να κάνετε τα πράγματα καλύτερα

2

Δημιουργήστε το δικό σας πρότυπο εργασίας

1. Χρησιμοποιήστε τα δικά σας συστήματα για να μετράτε και να παρακολουθείτε τα αποτελέσματά σας με τα δικά σας πρότυπα (που δεν επιβάλλονται από την εταιρεία).
2. Χρησιμοποιήστε νέες μεθόδους ή τρόπους για την επίτευξη των στόχων που επιβάλλει η εταιρεία.
3. Να είστε επίμονοι με την επίτευξη των στόχων, παρά τα εμπόδια.
4. Να είστε αποτελεσματικοί, να βελτιστοποιείτε τους πόρους και τον χρόνο κατά την εκτέλεση των καθηκόντων σας.

3

Βελτιώστε την απόδοση (θέστε φιλόδοξους στόχους)

1. Φιλόδοξος σημαίνει ότι υπάρχει πιθανότητα 50% να επιτευχθεί ο στόχος, κάτι που είναι δύσκολο αλλά όχι αδύνατο.
2. Κάντε συγκεκριμένες αλλαγές στο σύστημα ή στις δικές σας μεθόδους εργασίας για να επιτύχετε βελτιώσεις απόδοσης χωρίς να θέσετε συγκεκριμένους στόχους (π.χ. βρείτε καλύτερους, ταχύτερους, λιγότερο δαπανηρούς ή πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να κάνετε πράγματα, βελτιώστε την ποιότητα, την ικανοποίηση των πελατών, το εργασιακό περιβάλλον, τα έσοδα κ.λπ.).
3. Να προσπαθείτε να πετύχετε τους στόχους, ξεπερνώντας αυτό που αναμένεται από την εταιρεία.
4. Επιδιώξτε την αριστεία και τη συνεχή βελτίωση σας.



3. Πρωτοβουλία/Προορατικότητα

Τι σημαίνει να παίρνετε πρωτοβουλία στην εργασία και να είστε προνοητικοί;

Η ανάληψη πρωτοβουλιών στο χώρο εργασίας σημαίνει να είσαι προορατικός. Η προληπτική ατομική δράση στα πράγματα γίνεται πριν χρειαστεί. Αυτό είναι το αντίθετο του αντιδραστικού, το οποίο περιλαμβάνει την αντίδραση σε μια κατάσταση όταν εμφανίζεται αντί να την προβλέψουμε και να την αντιμετωπίσουμε έγκαιρα.



Το να αναλαμβάνεις πρωτοβουλίες στην εργασία συνήθως περιλαμβάνει την αντιμετώπιση ζητημάτων πριν εμφανιστούν ως προβλήματα. Για παράδειγμα, υπάρχει μια εργασία που πρέπει να ολοκληρωθεί κάποια στιγμή στο άμεσο μέλλον. Αντί να περιμένει μέχρι να πλησιάσει η προθεσμία, ένα προορατικό άτομο την ολοκληρώνει πιο νωρίς.

Παραδείγματα προορατικής συμπεριφοράς στην εργασία

1. Ολοκληρώστε έγκαιρα τις εργασίες που σας έχουν ανατεθεί



Σε πολλές περιπτώσεις, το να είσαι προορατικός σημαίνει ότι αναλαμβάνεις επιπλέον δουλειά. Ωστόσο, πρέπει πρώτα να βεβαιωθείτε ότι εκπληρώνετε τις πρωταρχικές σας ευθύνες. Πρέπει να διαπρέψετε στον τρέχοντα ρόλο σας πριν προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε επιπλέον έργα.

Το να ολοκληρώσετε νωρίς τις εργασίες που σας έχουν ανατεθεί είναι ένας τρόπος για να δείξετε ότι αναλαμβάνετε πρωτοβουλία. Το να ολοκληρώνετε τις εργασίες νωρίς δείχνει ότι είστε ιδιαίτερα ικανοί στην τρέχουσα θέση σας και έτοιμοι για περισσότερες ευθύνες.

2. Εκτέλεση εργασιών που δεν έχουν ανατεθεί



Όταν τελειώσετε νωρίς τις εργασίες σας, έχετε περισσότερο χρόνο για επιπλέον δουλειά. Χρησιμοποιήστε τον επιπλέον χρόνο σας για να εκτελέσετε διάφορες εργασίες που δεν σας έχουν ανατεθεί, όπως διοικητικές εργασίες που οι άλλοι αποφεύγουν.



3. Ζητήστε πρόσθετες ευθύνες



Αφού ικανοποιήσετε τις ανάγκες του τρέχοντος ρόλου σας ξεκινήστε να ζητάτε πρόσθετες ευθύνες. Ενημερώστε τους διευθυντές ή τους προϊσταμένους σας ότι είστε έτοιμοι να αναλάβετε περισσότερη δουλειά.

Ξεπεράστε τα συνηθισμένα σας καθήκοντα για να ολοκληρώσετε πρόσθετες εργασίες ή έργα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορείτε να ολοκληρώσετε αυτές τις εργασίες χωρίς να λάβετε ρητή άδεια.

Με την πάροδο του χρόνου, οι επιπλέον εργασίες που ολοκληρώνετε μπορεί να γίνουν βασικό μέρος των εργασιακών σας ευθυνών, επιτρέποντάς σας να έχετε περισσότερο θετικό αντίκτυπο στον τρέχοντα ρόλο σας.

4. Βοηθήστε άλλους να ολοκληρώσουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί



Εάν δεν μπορείτε να γεμίσετε το χρόνο σας με εργασίες που δεν έχουν ανατεθεί και πρόσθετες ευθύνες, βοηθήστε τους συναδέλφους με τα καθήκοντά τους. Αυτός ο τύπος προορατικότητας στην εργασία παρέχει επιπλέον πλεονεκτήματα.

Μαζί με το να δείχνετε την αίσθηση της αυτενέργειας στους ανωτέρους σας, χτίζετε θετικές σχέσεις με τους συναδέλφους σας.

5. Μοιραστείτε τη γνώση σας με τους άλλους



Όταν δεν μπορείτε να βοηθήσετε ενεργά άλλους με τα καθήκοντά τους, μπορείτε να μοιραστείτε τις γνώσεις σας ή να βοηθήσετε στην εκπαίδευση τους. Αυτό σας επιτρέπει να βοηθήσετε τους συναδέλφους σας να γίνουν καλύτεροι και να ολοκληρώσουν την εργασία που τους έχει ανατεθεί πιο αποτελεσματικά.

Το να μοιραστείτε τις γνώσεις σας είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να οικοδομήσετε ισχυρότερες σχέσεις με τους συναδέλφους σας. Οι συνάδελφοί σας θα πρέπει να εκτιμήσουν την προσπάθεια που κάνετε και μπορεί να σας ανταποδώσουν τη χάρη στο μέλλον.

Η κοινή χρήση των προσωπικών γνώσεων είναι μια κοινή πρακτική των επιτυχημένων ηγετών. Οι προϊστάμενοι ή οι διευθυντές σας μπορεί να προσέξουν την έντονη αίσθηση πρωτοβουλίας και την ανιδιοτελή συμπεριφορά σας.



6. Δημιουργήστε λίστες και δώστε προτεραιότητα στις εργασίες σας



Πάντα να ξεκινάτε τη μέρα σας γράφοντας μια λίστα υποχρεώσεων με τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε και τις εργασίες που θέλετε να ολοκληρώσετε. Ξεκινήστε με τις πιο περίπλοκες ή χρονοβόρες εργασίες.

Η ιεράρχηση των καθηκόντων σας κάθε μέρα σας βοηθά να διατηρήσετε την αποτελεσματικότητά σας, γεγονός που σας δίνει περισσότερο χρόνο για επιπλέον δουλειά ή ευθύνες.

7. Εμφανιστείτε στις συναντήσεις σας πριν από το χρονοδιάγραμμα



Η εμφάνιση στις συναντήσεις νωρίτερα από το χρονοδιάγραμμα είναι ένας άλλος τρόπος για να δείξετε την πρωτοβουλία σας. Σε πολλά εργασιακά περιβάλλοντα, η εμφάνιση λίγα λεπτά νωρίτερα για καθημερινές ή προγραμματισμένες συναντήσεις είναι συνήθης πρακτική.

Το να φτάσετε νωρίς σε μια συνάντηση δείχνει ότι είστε πλήρως προετοιμασμένοι, κάτι που απαιτεί ισχυρές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και οργανωτικές δεξιότητες. Αυτές οι ιδιότητες είναι σημαντικές για ηγετικές θέσεις.

Όταν ένας προϊστάμενος μπαίνει σε μια συνάντηση της ομάδας και βλέπει ότι είστε ο μόνος που περιμένει, κάνετε μια ισχυρότερη εντύπωση. Είναι πιο πιθανό να θεωρηθείτε για πρόσθετα καθήκοντα ή έργα, τα οποία παρέχουν περισσότερες ευκαιρίες για να δείξετε τη δέσμευσή σας.

8. Μάθετε από τα λάθη σας και ακούστε τα σχόλια



Το να είστε προορατικοί απαιτεί να διαπρέψετε στα καθορισμένα καθήκοντά σας. Μπορεί να δυσκολευτείτε να ολοκληρώσετε επιπλέον εργασίες εάν δεν μπορείτε να καλύψετε τις ανάγκες της τρέχουσας θέσης σας.

Για να βεβαιωθείτε ότι είστε έτοιμοι για πρόσθετες ευθύνες, μάθετε από τα λάθη σας και ακούστε τα σχόλια των ανωτέρων.

Εάν χάσετε μια προθεσμία, αγνοήσετε μια σημαντική λεπτομέρεια ή παραλείψετε ένα βήμα, η ποιότητα της εργασίας σας υποφέρει.

Η μάθηση από αυτά τα λάθη και η αποφυγή τους είναι ένα σημαντικό μέρος για να είσαι πιο προορατικός. Το να μαθαίνεις από τα λάθη σου δείχνει ότι δεν χρειάζεται να περιμένεις διορθωτικές ενέργειες από τους προϊσταμένους ή τους διευθυντές σου.

Όταν λαμβάνετε σχόλια από επόπτες ή διευθυντές, ακούστε προσεκτικά τι έχουν να πούνε. Αναλύστε τα σχόλιά τους και ενσωματώστε τις προτάσεις τους στη δουλειά σας.



9. Προσπαθήστε να είστε ο πρώτος που θα γίνει εθελοντής για έργα

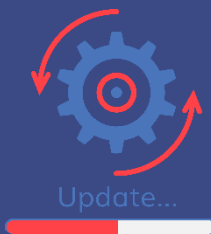


Σχεδόν κάθε χώρος εργασίας έχει εργασίες που κανείς δεν θέλει να ολοκληρώσει. Όταν ένας επόπτης ζητά έναν εθελοντή, προσπαθήστε να είστε ο πρώτος που θα αποδεχτεί την εργασία.

Ο εθελοντισμός παρέχει έναν άλλο τρόπο για να δείξετε ότι είστε πρόθυμοι να κάνετε περισσότερα από τα καθήκοντα που περιλαμβάνονται στην περιγραφή της εργασίας σας.

Απλώς βεβαιωθείτε ότι η εργασία που θα ολοκληρώσετε εθελοντικά δεν παρεμποδίζει την ολοκλήρωση των καθηκόντων που σας έχουν ήδη ανατεθεί.

10. Παρέχετε συχνές και έγκαιρες ενημερώσεις της κατάστασης του έργου σας



Όταν ολοκληρώνετε ένα έργο, ο διευθυντής σας μπορεί να σας ζητήσει να παρέχετε τακτικές σχετικές ενημερώσεις.

Αντί να περιμένετε μέχρι την καθορισμένη ώρα για την παράδοση της ενημέρωσης, θα μπορούσατε να παρέχετε αυτές τις ενημερώσεις έγκαιρα. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να παρέχετε συχνές ενημερώσεις κατάστασης όταν συνεργάζεστε σε ένα έργο με συναδέλφους.

Βεβαιωθείτε ότι ενημερώνετε τους άλλους για την πρόοδό σας. Αυτό κρατά τους πάντες ενήμερους και έτσι αποτρέπει τους συναδέλφους σας από το να προχωρήσουν πολύ μπροστά ή πίσω από την δική σας πρόοδο.

11. Συνεχίστε να είστε προνοητικοί και εκτός εργασίας



Μπορείτε να μάθετε να είστε πιο προνοητικοί για δραστηριότητες στο χώρο εργασίας, όντας πιο ενεργοί εκτός εργασίας. Ξεκινήστε να παίρνετε πρωτοβουλίες σε άλλους τομείς της ζωής σας για να αναπτύξετε μια πιο ενεργή προσωπικότητα.

12. Πάντα να αναζητάτε ευκαιρίες για να ξεχωρίζετε



Δεν μπορείτε να απολαύσετε τα οφέλη της ανάληψης πρωτοβουλιών στη δουλειά μέχρι να ανακαλύψετε τις ευκαιρίες που υπάρχουν στον εργασιακό σας χώρο.

Ορισμένα περιβάλλοντα εργασίας έχουν αυστηρά πρότυπα και πρακτικές που αφήνουν λίγα περιθώρια για πρόσθετη εργασία. Μπορεί να σας ζητηθεί να εστιάσετε αποκλειστικά στις βασικές σας ευθύνες.

Μπορεί επίσης να εκνευρίσει τους συναδέλφους στους οποίους συνήθως ανατίθεται η εργασία που αναλάβατε. Το κλειδί για να είσαι προνοητικός στη δουλειά είναι να βρεις τις κρυφές ευκαιρίες για να ξεχωρίσεις. Αναζητήστε εργασίες ή έργα που μπορείτε να ολοκληρώσετε χωρίς να παρεμβαίνετε στην τυπική σειρά των πραγμάτων.

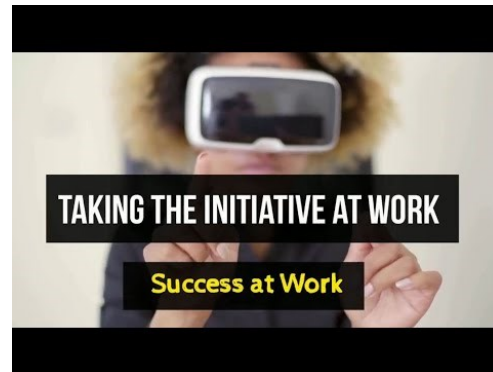


ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ

ΒΙΝΤΕΟ



ΤΟΛΜΗΣΤΕ
(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)



**ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΚΑΡΙΕΡΑ -
ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΑΝΑΛΗΨΗ
ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ**
(ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ)

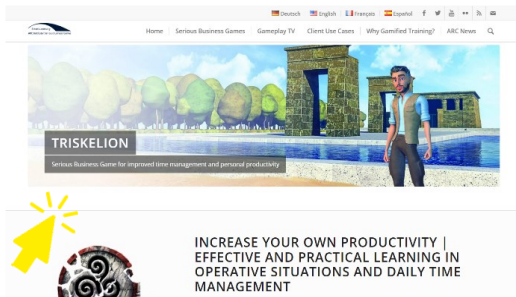


ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Εργαλεία βασισμένα στο gamification



Triskelion



Αυξήστε τη παραγωγικότητα σας | αποτελεσματική και πρακτική μάθηση σε χειρουργικές καταστάσεις και καθημερινή διαχείριση χρόνου.

Το Triskelion είναι ένα επιχειρηματικό παιχνίδι για διαχείριση χρόνου και προσωπική παραγωγικότητα.

Από την κυκλοφορία του το 2011, το Triskelion έχει επιτρέψει σε περισσότερες από 1.000 εταιρείες και τους υπαλλήλους τους να βελτιώσουν τη διαχείριση του χρόνου τους. Λόγω της μεγάλης ζήτησης, έλαβε πλήρη επανεκκίνηση το 2018 με τεχνολογία απλοποιημένης πρόσβασης και με περαιτέρω βελτιωμένη προσομοίωση. Έτσι, το Triskelion είναι σήμερα διαθέσιμο με την τελευταία τεχνολογία πολυδιάστατης προσομοίωσης. Το Triskelion είναι μια περιπέτεια με τεχνικές πρόκλησης και εργασιών σε πόλεις όπως η Μαδρίτη, το Κάιρο, η Γρανάδα ή η Ρώμη.

Ο συμμετέχων αναλαμβάνει το ρόλο ενός καθηγητή ιστορίας και ερευνητή, ο οποίος πρέπει να ακολουθήσει τα βήματα του Τάγματος της Σοφίας αναζητώντας τα κρυμμένα μυστικά της ευτυχίας και της επιτυχίας. Το Triskelion είναι προς το παρόν διαθέσιμο στις ακόλουθες γλώσσες: Αγγλικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Ισπανικά.

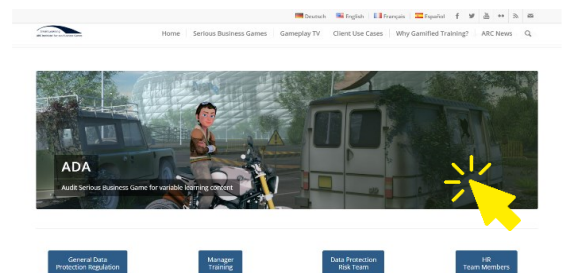
Κατά προσέγγιση διάρκεια: 10 – 16 ώρες

ADA

Αποτελεσματική ατομική εκμάθηση νέου περιεχομένου. Ιδανικό για λανσαρίσματα νέων προϊόντων, ενσωματωμένες διαδικασίες ή άλλες μεταβλητές έννοιες εκμάθησης.

Είναι το έτος 2127, ένας postapocalyptic κόσμος. Ο πολιτισμός που γνωρίζουμε σήμερα δεν υπάρχει πλέον.

Η σκιά του αφανισμού λάμπει πάνω από την ανθρωπότητα. Αυτό είναι το σκηνικό αυτής της περιπέτειας γεμάτη προκλήσεις, δοκιμές και συναρπαστικές εργασίες. Ο μεγάλος σας στόχος: η σωτηρία της ανθρωπότητας.





Το ADA είναι ένα μεταβλητό επιχειρηματικό παιχνίδι που παρέχει στα τμήματα ανθρώπινου δυναμικού, εκπαίδευσης και ανάπτυξης προϊόντων, επικοινωνίας ή στρατολόγησης ένα αποτελεσματικό πλαίσιο επιχειρηματικού παιχνιδιού για να κάνει την επικοινωνία και την εκπαίδευση εργαζομένων μια ενδιαφέρουσα και συναρπαστική εμπειρία με την οποία ταυτίζονται οι εργαζόμενοι. Το ADA αποτελεί το πλαίσιο για τη δημιουργία σοβαρών επιχειρηματικών παιχνιδιών μεμονωμένων εταιρειών. Δημιουργήστε την ιστορία και τις σχετικές διδακτικές διαδικασίες σε ένα εργαστήριο, έτσι ώστε το νέο σας προϊόν ή η εισαγωγή νέου συστήματος πληροφορικής να γίνει μια πραγματική εμπειρία για τους υπαλλήλους σας!

Άλλο πρακτικό περιεχόμενο

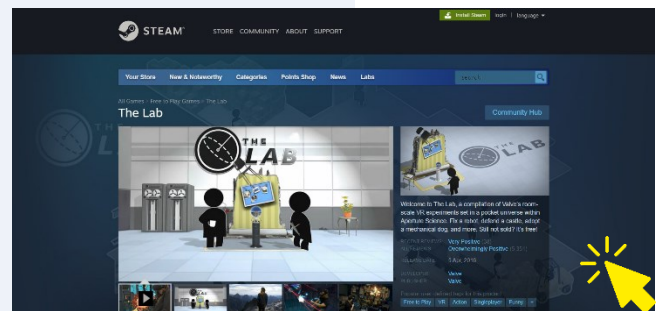


Εργαλεία εικονικής πραγματικότητας

1. Μαθησιακός προσανατολισμός

- The Lab

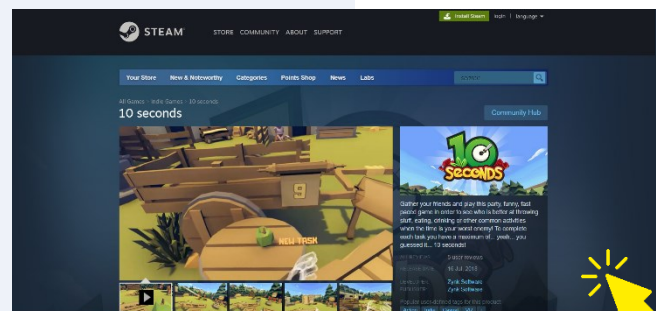
Αυτό το παιχνίδι λειτουργεί ως «σύμπαν τσέπης». Προσφέρει οκτώ διαφορετικούς τύπους παιχνιδιών που περιλαμβάνουν σύντομες εμπειρίες επίδειξης που χρησιμοποιούν διαφορετικές πτυχές των δυνατοτήτων VR. Ο χρήστης μπορεί να μάθει διαφορετικές αλληλεπιδράσεις και να παίξει μέσα σε διάφορα περιβάλλοντα.



2. Προσανατολισμός Επίτευξης:

- 10 seconds

Αυτό το παιχνίδι προσφέρει στον χρήστη προκλήσεις και εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσει σε δέκα δευτερόλεπτα. Η δυσκολία κάθε εργασίας αυξάνεται καθώς ο χρήστης ολοκληρώνει αυτήν που βρίσκεται σε εξέλιξη. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε έναν κόσμο στο παγκόσμιο leaderboard ή με φίλους για να δείτε ποιος έχει τις καλύτερες δεξιότητες.

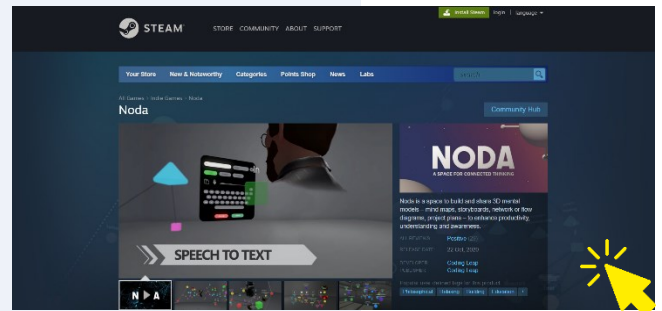




3. Πρωτοβουλία/Προορατικότητα

- NODA

Αυτό το παιχνίδι είναι ένα εργαλείο για το χρήστη να δημιουργεί τρισδιάστατους χάρτες μυαλού όπου σχεδιάζει ιδέες και τις συνδέει. Η εφαρμογή επιτρέπει στο χρήστη να οργανώνει και να ιεραρχεί εργασίες και να μοιράζεται τη γνώση με άλλους. Με αυτόν τον τρόπο, οι χρήστες μπορούν να λαμβάνουν και να δίνουν σχόλια και να εφαρμόζουν όσα μαθαίνουν στον πραγματικό κόσμο.



Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων

- Θέστε στόχους πρωτοβουλίας στην εργασία:
 1. Δημιουργήστε μια λίστα με τα πράγματα που μπορείτε να επιτύχετε.
 2. Επιλέξτε ένα ή δύο παραδείγματα αυτοπρωτοβουλίας στα οποία θα εστιάσετε κάθε εβδομάδα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει κάτι απλό, όπως τον εθελοντισμό για να χειριστείτε ασήμαντα καθήκοντα που οι άλλοι φοβούνται.
 3. Συζητήστε το με την ομάδα και υλοποιήστε το.



ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Παραγωγικότητα

Ορίζεται ως ένα οικονομικό μέτρο που σας επιτρέπει να υπολογίσετε πόσα αγαθά και υπηρεσίες παρήχθησαν ανά συντελεστή. Είναι η ικανότητα να κάνεις περισσότερες εργασίες σε λιγότερο χρόνο. Επομένως, εάν μια εταιρεία είναι σε θέση να βελτιώσει την παραγωγικότητά της, σημαίνει ότι η αξία των προϊόντων της αυξάνεται με υψηλότερο ρυθμό από την πρώτη ύλη με την οποία κατασκευάζονται τα προϊόντα αυτά. Σε αυτή την περίπτωση, θα μιλούσαμε για βιομηχανική παραγωγικότητα.

Όταν αναρωτιόμαστε τι είναι η παραγωγικότητα, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι μια εταιρεία δεν μπορεί να είναι παραγωγική εάν η στρατηγική της δεν είναι ξεκάθαρη, οι στόχοι της δεν μοιράζονται με και από το προσωπικό της, υπάρχει έλλειψη υποδομής και δεν επιμερίζονται οι ευθύνες.

Ανταγωνισμός

Αναφέρεται στην ικανότητα να αντιπαλεύεις με αντιπάλους για τον ίδιο στόχο ή έπαθλο. Ανταγωνιστικότητα δεν σημαίνει απαραίτητα την ικανότητα να νικάς όλους τους αντιπάλους σου, αλλά μάλλον την προθυμία σου να εμπλακείς στον ανταγωνισμό, να παραμείνεις στον διαγωνισμό και να μην τα παρατήσεις εντελώς.

Επιχειρηματική καινοτομία

Η επιχειρηματική καινοτομία είναι η διαδικασία ενός οργανισμού που σχετίζεται με την εισαγωγή νέων ιδεών, ροών εργασίας, μεθοδολογιών, υπηρεσιών ή προϊόντων.

Εκνευρισμός

Στην ψυχολογία, η απογοήτευση είναι μια κοινή συναισθηματική αντίδραση που σχετίζεται με τον θυμό, την ενόχληση. Η απογοήτευση προκύπτει από την αντιληπτή αντίσταση στην εκπλήρωση της βούλησης ή του στόχου ενός ατόμου και είναι πιθανό να αυξηθεί όταν μια βούληση ή ένας στόχος απορριφθεί ή μπλοκαριστεί.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

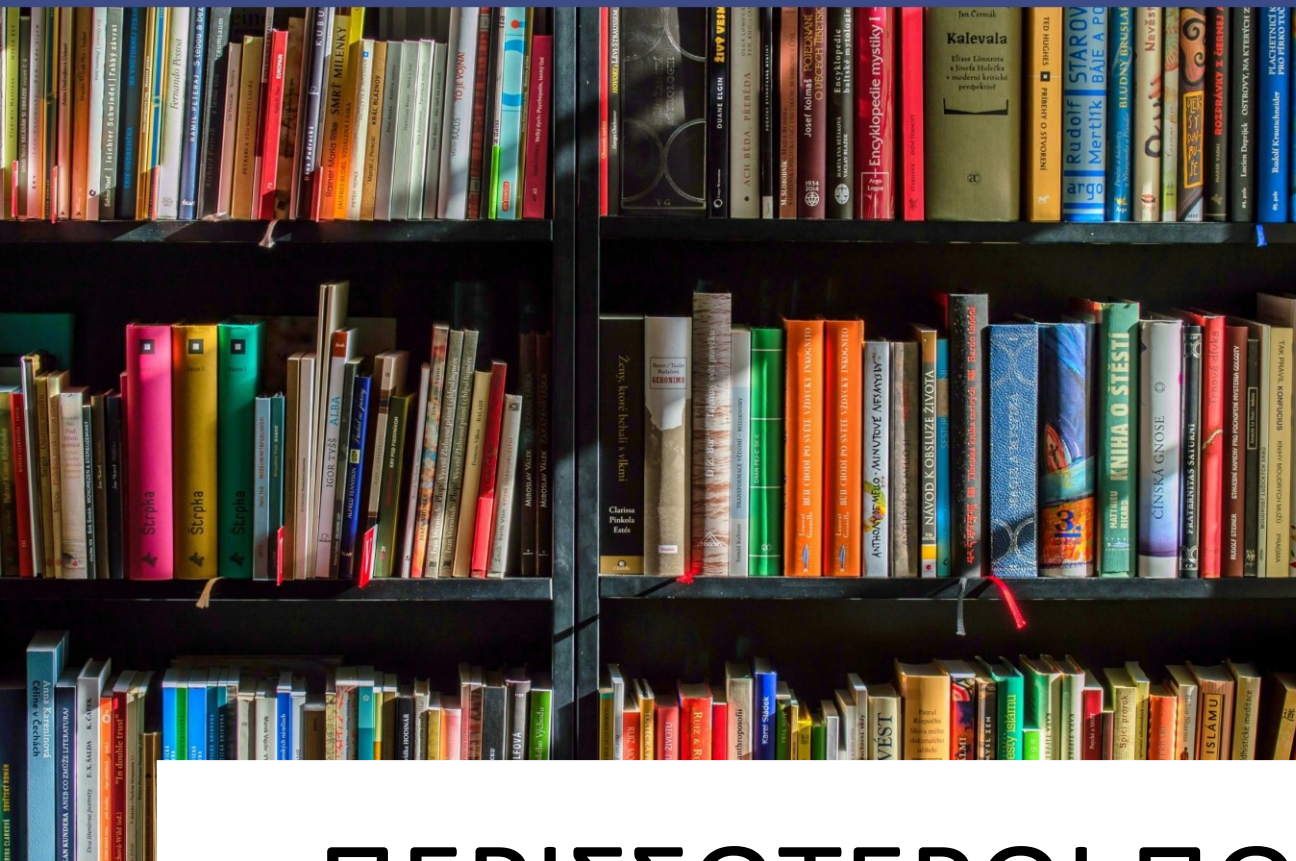
Πόροι. Θεωρητικό υλικό

- Προσανατολισμός μάθησης, προσανατολισμός επίδοσης και προορατικότητα στους εργαζόμενους - λίστα με ενδιαφέροντα άρθρα.

https://scholar.google.es/scholar?q=learning+orientation,+achievement+orientation+and+proactivity+in+workers&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar

Βιβλιογραφικές παραπομπές

- Brown, D. J., Cober, R. T., Kane, K., Levy, P. E., Shalhoop, J. (2006). Proactive personality and the successful job search: A field investigation with college graduates. *Journal of Applied Psychology*, 91(3), 717–726.
- Kuo-Yang Kao, Hao-Hsin Hsu, Altovise Rogers, Mi-Ting Lin, Hui-Ting Lee, Ruirui Lian, I See My Future!: Linking Mentoring, Future Work Selves, Achievement Orientation to Job Search Behaviors, *Journal of Career Development*, 10.1177/0894845320926571, 49, 1, (232-245), (2020).
- Amabile, T. M., *Motivating Creativity in Organizations: On Doing What You Love And Loving What You Do*, California Management Review, 1997.40.
- Amabile, T. M., *Creativity in the context*, New York: Springer-Verlag, 1996.
- Bindl UK, Parker SK (2011) Proactive work behavior: forward-thinking and change-oriented action in organizations. In: Zedeck S (ed) *APA handbook of industrial and organizational psychology*. American Psychological Association, Washington, pp 567–598.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΠΟΡΟΙ
ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΑΣ



ΤΑΙΝΙΕΣ

- 15 ταινίες για τη συναισθηματική νοημοσύνη που πρέπει να δείτε.
<https://virtualpsychcentre.com/15-movies-on-emotional-intelligence-that-you-should-see/>
- Επτά ταινίες που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη.
<https://exploringyourmind.com/movies-to-help-you-work-on-your-emotional-intelligence/>
- 8 ταινίες για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.
<https://filmthreat.com/features/8-films-to-develop-emotional-intelligence/>

ΒΙΒΛΙΑ

- Ο κόσμος στα χέρια σου (El mundo en tus manos), Elsa Punset.
- Το δικαίωμα να πεις όχι, Walter Riso.
- Habilitats socials a la feina, Maria Peralta.
- Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων, Stephen R. Covey.
- Ανθεκτικότητα: «Τα άσχημα παπάκια», Boris Cyrulnik.
- Κριτική ικανότητα: "Six Thinking Hats", Edward de Bono.
- Βελτιώστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, Alan Barker.

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

- Μάθετε και κατακτήστε τις δεξιότητες που χρειάζεστε για να: Γίνετε Επαγγελματίας Θετικής Ψυχολογίας.
<https://positivepsychology.com/>



Συγγραφείς:

Andrés Bustillo Iglesias, University of Burgos, Ισπανία

Henar Guillén Sanz, University of Burgos, Ισπανία

Victoria Ibars Guerrero, Kveloce I+D+i, Ισπανία

Eleonora Drago, Istituto Di Gestalt H.C.C., Ιταλία

Andrea Puglisi, IPPO Engineering, Ιταλία

Laura Craveri, Istituto Di Gestalt H.C.C., Ιταλία

Laura Bonello, Ufficio di consulenza ingegneristica Macdac (MECB), Μάλτα

Μάλτα Μαρία Μπακατσέλου, ΠΡΩΤΑΣΗ ΖΩΗΣ, Ελλάδα

Γεωργία Πετροπούλου, ΠΡΩΤΑΣΗ ΖΩΗΣ, Ελλάδα

Δήμητρα Σωτηροπούλου, ΠΡΩΤΑΣΗ ΖΩΗΣ, Ελλάδα

Διαγράμματα: Laura Domínguez Tanco, Kveloce I+D+i, Ισπανία

Design: Laura Domínguez Tanco, Kveloce I+D+i, Ισπανία

Το έργο RISKREAL συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτής της εργαλειοθήκης αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του συγγραφέα και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για τη χρήση που μπορεί να γίνει από τις πληροφορίες που παρουσιάζονται εδώ.