



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ BEWELL

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	3
Χρήση αυτού του εγχειριδίου αυτοβοήθειας	4
Θέματα που εξετάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο	5
Ημέρα 1: Κατανοώντας τους παράγοντες που μπορεί να μου προκαλέσουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις (triggers) και τα προειδοποιητικά σημάδια (red flags)	6
Ημέρα 2. Απενεργοποίηση και είσοδος στη φύση	9
Ημέρα 3. Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου	12
Ημέρα 4. Περιορισμός της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	15
Ημέρα 5. Περιορίζοντας την κατανάλωση των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	18
Ημέρα 6. Mindfulness, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για οξεία επεισόδια στρες	21
Ημέρα 7. Κατανόηση των εναυσμάτων και των κόκκινων σημαιών μου	24
Ημέρα 8. Ανάπτυξη υγιεινών ρουτινών διατροφής, άσκησης και ύπνου	27
Ημέρα 9. Ενσυνειδητότητα, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για έντονα επεισόδια στρες	30
Ημέρα 10. Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου	33
Ημέρα 11. Περιορισμός της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	36
Ημέρα 12. Εξάσκηση αυτοφροντίδας και αυτοσυμπόνιας	39
Ημέρα 13. Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου	42
Ημέρα 14. Περιορισμός της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	45
Ημέρα 15. Απενεργοποίηση και είσοδος στη φύση	48
Ημέρα 16. Κατανοώντας τους παράγοντες που μπορεί να μου προκαλέσουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις (triggers) και τα προειδοποιητικά σημάδια (red flags)	50
Ημέρα 17. Ανάπτυξη υγιεινών ρουτινών διατροφής, άσκησης και ύπνου	57
Ημέρα 18. Κατανόηση των εκλυτικών παραγόντων και των κόκκινων σημαιών μου	60
Ημέρα 19. Mindfulness, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για οξεία επεισόδια στρες	63
Ημέρα 20. Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου	66
Ημέρα 21. Εξάσκηση αυτοφροντίδας και συμπόνιας	71
Ημέρα 22. Ανάπτυξη υγιεινής διατροφής, άσκησης και ύπνου	74
Ημέρα 23. Εξάσκηση αυτοφροντίδας και αυτοσυμπόνιας	77
Ημέρα 24. Ενσυνειδητότητα, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για έντονα επεισόδια άγχους	79
Ημέρα 25. Αποσύνδεση και επαφή με τη φύση	82
Ημέρα 26. Εξάσκηση αυτοφροντίδας και αυτοσυμπόνιας	85
Ημέρα 27. Ανάπτυξη υγιεινής διατροφής, άσκησης και ύπνου	89
Ημέρα 28. Αποσύνδεση και επαφή με τη φύση	92

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στο εγχειρίδιο αυτοβοήθειας Be-Well, το οποίο έχει ως στόχο να παρέχει εξατομικευμένα, αυτορυθμιζόμενη μάθηση και υποστήριξη σε νέους εργαζόμενους. Στον σημερινό κόσμο με τους γρήγορους ρυθμούς, η εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής μπορεί να μοιάζει με ένα δύσκολο έργο. Ωστόσο, με τις σωστές στρατηγικές και αλλαγές νοοτροπίας, είναι σε μεγάλο βαθμό εφικτό. Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τους νέους ενήλικες με τα εργαλεία και τις τεχνικές που χρειάζονται για να περιηγηθούν στις προκλήσεις της σύγχρονης ζωής, δίνοντας παράλληλα προτεραιότητα στην ευημερία τους.

Μέσα από τις σελίδες αυτού του εγχειριδίου, θα ξεκινήσετε ένα εξατομικευμένο ταξίδι με στόχο τη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής σας. Από τη διαχείριση των ορίων μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής έως τη διατήρηση μιας πιο υγιούς σχέσης με την τεχνολογία, κάθε δραστηριότητα είναι προετοιμασμένη για την αντιμετώπιση βασικών μαθημάτων που είναι απαραίτητα για την προσωπική ανάπτυξη και την επαγγελματική επιτυχία.

Καθώς προχωράτε μέσα από αυτό το εγχειρίδιο, θα ανακαλύψετε 28 δραστηριότητες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης που περιέχουν πρακτικές στρατηγικές για την ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας, τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση μιας θετικής νοοτροπίας. Από τη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων αυτοφροντίδας έως τη συμμετοχή σε συνεργατική εργασία με συναδέλφους, κάθε δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να σας δώσει τη δυνατότητα να διαπρέψετε σε όλους τους τομείς της ζωής σας.

Στο τέλος του ταξιδιού σας με αυτό το εγχειρίδιο, θα έχετε αποκτήσει τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τη νοοτροπία που απαιτούνται για να δημιουργήσετε ένα πιο ευτυχισμένο, υγιές και παραγωγικό περιβάλλον στο χώρο εργασίας σας. Θα υποστηριχθείτε με τα εργαλεία για να εντοπίζετε τους εκλυτικούς παράγοντες και τις κόκκινες σημαίες, να πλοηγείστε σε δύσκολες συζητήσεις και να υπερασπίζεστε τις πρωτοβουλίες ευεξίας στον χώρο εργασίας.

Είστε λοιπόν έτοιμοι να ξεκινήσετε αυτό το ταξίδι προς μεγαλύτερη ισορροπία και ολοκλήρωση;



ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Το παρόν εγχειρίδιο αναπτύχθηκε για να συνοδεύσει τον 28ήμερο σχεδιαστή ευεξίας, τον οποίο οι εταίροι του BeWell ανέπτυξαν για να υποστηρίξουν τους νέους εργαζόμενους να κατανοήσουν και να διαχειριστούν την ευεξία τους στον εργασιακό χώρο μετά την πανδημία.

4

The image shows a 'BE WELL 28 Day Planner' grid. It consists of 28 numbered cells, each containing a QR code and a label for the activity. The activities are: 1. Self-Reflection Exercise, 2. Article, 3. Video, 4. Digital Breakout, 5. Self-Reflection Exercise, 6. Article, 7. Video, 8. Digital Breakout, 9. Self-Reflection Exercise, 10. Article, 11. Video, 12. Digital Breakout, 13. Self-Reflection Exercise, 14. Article, 15. Video, 16. Digital Breakout, 17. Self-Reflection Exercise, 18. Article, 19. Video, 20. Digital Breakout, 21. Self-Reflection Exercise, 22. Article, 23. Video, 24. Digital Breakout, 25. Self-Reflection Exercise, 26. Article, 27. Video, 28. Digital Breakout. To the right of the grid is a 'Notes' section with several horizontal lines for writing. At the bottom of the grid, there is a small text box with funding information and a logo for 'Co-funded by the European Union'.

Για το λόγο αυτό, όλες οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο αριθμούνται από την 1η έως την 28η ημέρα. Οι συνοδευτικοί σύντομοι, ψηφιακοί μαθησιακοί πόροι που μπορείτε να ολοκληρώσετε σε κάθε μία από αυτές τις ημέρες είναι διαθέσιμοι μέσω του 28ήμερου σχεδιαστή ευεξίας, στον οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο και να τον κατεβάσετε από εδώ: <https://bewellmooc.eu/wp-content/uploads/2024/04/BeWell-28-Day-Planner-A3.pdf>. Σας καλούμε να μελετήσετε τη συνοδευτική διαδικτυακή μαθησιακή δραστηριότητα για κάθε ημέρα σε αυτό το πρόγραμμα ευημερίας και στη συνέχεια να ολοκληρώσετε τις ακόλουθες δραστηριότητες από αυτό το εγχειρίδιο.

Επενδύστε τις επόμενες 28 ημέρες σε εσάς! Και δείτε πώς θα ανθίσει η ευεξία σας



ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Αυτό το Εγχειρίδιο Αυτοβοήθειας και ο Σχεδιαστής Ευημερίας περιέχουν πόρους που αφορούν τα ακόλουθα θέματα:

1. Κατανόηση των σκανδάλων και των κόκκινων σημαιών μου
2. Ανάπτυξη υγιεινής διατροφής, άσκησης και ύπνου
3. Mindfulness, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για οξεία επεισόδια στρες
4. Περιορισμός της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
5. Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου
6. Εξάσκηση της αυτοφροντίδας και της αυτοσυμπόνιας
7. Απενεργοποίηση και επαφή με τη φύση

Παρόλο που ασχολούμαστε μόνο με αυτά τα επτά (7) θέματα, έχουμε παράσχει πρόσβαση σε διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων, τόσο μέσω του σχεδιαστή όσο και μέσω αυτού του εγχειριδίου, για να παρέχουμε καθοδήγηση και συμβουλές σχετικά με τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης αυτών των επτά (7) θεμάτων και για να υιοθετήσετε και να προσθέσετε νέες συμπεριφορές στην καθημερινή σας ρουτίνα, ώστε να αρχίσετε να περιορίζετε τις επιπτώσεις του στρες στην υγεία σας και να μπορείτε να κάνετε βήματα προς τη διαχείριση της δικής σας ευημερίας.

Στις επόμενες σελίδες θα δείτε πώς έχουμε ενσωματώσει διάφορες δραστηριότητες αυτοβοήθειας και αυτορυθμιζόμενες δραστηριότητες στο πρόγραμμα σχεδιασμού ευεξίας και στο παρόν εγχειρίδιο, για να σας βοηθήσουμε να δώσετε προτεραιότητα στην ευεξία σας και να αναπτύξετε νέες και υγιέστερες συνήθειες αυτοφροντίδας.

Ας ξεκινήσουμε και ας ανακαλύψουμε τη μεταμορφωτική δύναμη της αυτοφροντίδας, της ενσυνειδητότητας και της σκόπιμης ζωής.



ΗΜΕΡΑ 1: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ (TRIGGERS) ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ (RED FLAGS)

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Κατανοώντας τους παράγοντες που μπορεί να μου προκαλέσουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις (triggers) και τα προειδοποιητικά σημάδια (red flags)

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Θέτοντας όρια

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση (Self-directed Learning)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι νέοι εργαζόμενοι θα μάθουν πώς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να σας παρουσιάσει τις τέσσερις τακτικές που μπορούν να βοηθήσουν τους εργαζόμενους να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Πιο συγκεκριμένα, θα εισαχθείτε στις ακόλουθες τακτικές: χρονική, συμπεριφορική, φυσική και επικοινωνιακή.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να συμπληρώσετε το παρακάτω πρότυπο δραστηριότητας



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να μπορέσουμε να διατηρήσουμε μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής πρέπει να μάθουμε πώς να θέτουμε όρια.

Οι Kreiner κ.ά., (2009) εισήγαγαν τέσσερις τακτικές που μπορούν να βοηθήσουν τους εργαζόμενους να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.

Οι τέσσερις τακτικές παρουσιάζονται παρακάτω.

Διαβάστε την περιγραφή κάθε τακτικής και συμπληρώστε το πρότυπο διαχείρισης ορίων που παρουσιάζεται παρακάτω. Παρέχεται ήδη ένα παράδειγμα.

Οι τακτικές διαχείρισης των ορίων που αναφέρονται από τους Kreiner et al. (2009) μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τέσσερις τύπους: χρονικές, φυσικές, επικοινωνιακές και συμπεριφορικές. Ακολουθεί μια περιγραφή της κάθε τακτικής:

1. Χρονική τακτική: Οι χρονικές τακτικές περιλαμβάνουν τη διαχείριση των ορίων με τον έλεγχο του χρόνου και της διάρκειας των εργασιακών και προσωπικών δραστηριοτήτων. Επικεντρώνεται στον καθορισμό σαφών χρονικών ορίων για τον διαχωρισμό της εργασίας από την προσωπική ζωή.
2. Φυσικές τακτικές: Οι φυσικές τακτικές περιλαμβάνουν τη δημιουργία φυσικών ορίων για το διαχωρισμό του εργασιακού και του προσωπικού χώρου. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να αλλάξουν νοητικά μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.
3. Επικοινωνιακές τακτικές: Οι επικοινωνιακές τακτικές περιλαμβάνουν τη διαχείριση των ορίων μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας με συναδέλφους, προϊσταμένους και μέλη της οικογένειας. Αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό σαφών προσδοκιών, την έκφραση των προσωπικών αναγκών και τη διαπραγμάτευση των ορίων με τους άλλους.
4. Τακτικές συμπεριφοράς: Οι συμπεριφορικές τακτικές επικεντρώνονται στις ατομικές συμπεριφορές και ενέργειες για την αποτελεσματική διαχείριση των ορίων. Αυτό περιλαμβάνει τη συνειδητή υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών που υποστηρίζουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και αποτρέπουν την εισβολή της εργασίας στην προσωπική ζωή.



ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πρότυπο διαχείρισης ορίων.

Συμπληρώστε το παρακάτω υπόδειγμα παρέχοντας τουλάχιστον 3 παραδείγματα για κάθε τακτική διαχείρισης ορίων.

Χρονική	Φυσική	Επικοινωνιακή	Συμπεριφορά
Π.χ. προγραμματισμός προσωπικών δραστηριοτήτων 1. 2. 3.	Π.χ. χρήση τεχνολογίας ή εργαλείων για τη φυσική αποσύνδεση από την εργασία (όπως η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων που σχετίζονται με την εργασία κατά τη διάρκεια του προσωπικού χρόνου) 1. 2. 3.	Π.χ. συζήτηση του φόρτου εργασίας και της διαθεσιμότητας με τους συναδέλφους 1. 2. 3.	Π.χ. εξάσκηση δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας 1. 2. 3.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Κάντε έναν προσωπικό προβληματισμό σχετικά με το θέμα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:

Ερώτηση 1: Σας εξυπηρετούν καλά οι τρέχουσες συνήθειές σας για τον καθορισμό ορίων;

Ερώτηση 2: Για ποια τακτική δυσκολευτήκατε περισσότερο να δώσετε ένα παράδειγμα;

Ερώτηση 3: Ποιοι είναι οι συγκεκριμένοι τομείς στους οποίους πρέπει να θέσετε καλύτερα/ ισχυρότερα όρια στην εργασία σας;



ΗΜΕΡΑ 2. ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Απενεργοποίηση και είσοδος στη φύση

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αντικαταστήστε το “scrolling” με την περιπλάνηση στη φύση

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση (Self-directed Learning)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αντικατάσταση του χρόνου που χάνεται με την περιήγηση στην τεχνολογία με μια χαλαρή βόλτα στη φύση.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο κύριος στόχος της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα διάλειμμα από τον ψηφιακό κόσμο και να επανασυνδεθούν με τον κόσμο γύρω τους, στη φύση. Η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για να δείξει στους νέους εργαζόμενους ότι ο χρόνος που χρησιμοποιείται για την περιήγηση σε διάφορες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης ή άλλες τεχνολογίες θα μπορούσε να δαπανηθεί καλύτερα για την επανασύνδεση με τη φύση σε εξωτερικούς χώρους.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Παπούτσια κατάλληλα για περπάτημα.
- Μια περιπατητική διαδρομή που σας αρέσει.
- 20 δωρεάν λεπτά.
- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο για προβληματισμό.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Την επόμενη φορά που θα μπειτε στον πειρασμό να περιηγηθείτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή σε άλλες μορφές τεχνολογίας, μπορείτε να το αντικαταστήσετε με μια βόλτα στη φύση. Ακολουθήστε αυτά τα βήματα που θα σας βοηθήσουν να επανασυνδεθείτε με τη φύση:

- **Βήμα 1:** Ξεκινήστε τη δραστηριότητα με λίγη προσεκτική αναπνοή. Εισπνεύστε από τη μύτη και εκπνεύστε από το στόμα. Όταν νιώσετε χαλαροί και έτοιμοι να περπατήσετε, αν δεν το έχετε ήδη κάνει, φορέστε ένα άνετο ζευγάρι παπούτσια.
- **Βήμα 2:** Αποφασίστε μια διαδρομή που σας αρέσει, η οποία δεν είναι πολύ μακριά από το χώρο εργασίας ή το σπίτι σας και δεν αποτελεί επιβάρυνση για εσάς. Όταν το αποφασίσετε, ξεκινήστε τον χαλαρό σας περίπατο.
- **Βήμα 3:** Κατά τη διάρκεια του περιπάτου σας, προσπαθήστε να προσέξετε πράγματα που παρατηρείτε κατά μήκος του δρόμου, για παράδειγμα, διαφορετικά φυτά ή ζώα και άλλους ανθρώπους που κυκλοφορούν. Παρατηρήστε το περιβάλλον σας, την αφή, την όσφρηση, την όραση και τον ήχο. Αγκαλιάστε το να είστε παρόντες κατά τη διάρκεια της βόλτας σας και δώστε προσοχή στο πώς αισθάνεστε καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής σας.
- **Βήμα 4:** Καθ' όλη τη διάρκεια του περιπάτου, δώστε προσοχή στην αναπνοή σας συνεχίζοντας να εισπνέετε από τη μύτη σας και να εκπνέετε από το στόμα σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε όλα τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες στη ζωή σας.
- **Βήμα 5:** Αυτό δεν πρέπει να μοιάζει με μια επίπονη προπόνηση, οπότε μετά από περίπου 20 λεπτά περπατήματος μπορείτε να επιστρέψετε στο σπίτι σας ή να επιστρέψετε στο χώρο εργασίας σας και να ολοκληρώσετε τον περίπατο της ενσυνειδητότητας.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού ολοκληρώσετε τον περίπατό σας με ενσυνειδητότητα, φροντίστε να συμπληρώσετε αυτόν τον καθοδηγούμενο προβληματισμό:

- Παρατηρήσεις: Σκεφτείτε τρία πράγματα που παρατηρήσατε στον περίπατό σας.
- Αισθήσεις: Σκεφτείτε τρεις αισθήσεις που νιώσατε κατά τη διάρκεια του περιπάτου σας, ίσως ο ρυθμός της αναπνοής σας ή η θερμοκρασία του αέρα στο δέρμα σας.



- Mindful Steps: Αναλογιστείτε τρία συναισθήματά σας κατά τη διάρκεια της βόλτας σας και πώς νιώσατε εκείνη τη στιγμή.
- Ευγνωμοσύνη: Αυτό μπορεί να είναι ένα ή πολλά πράγματα.

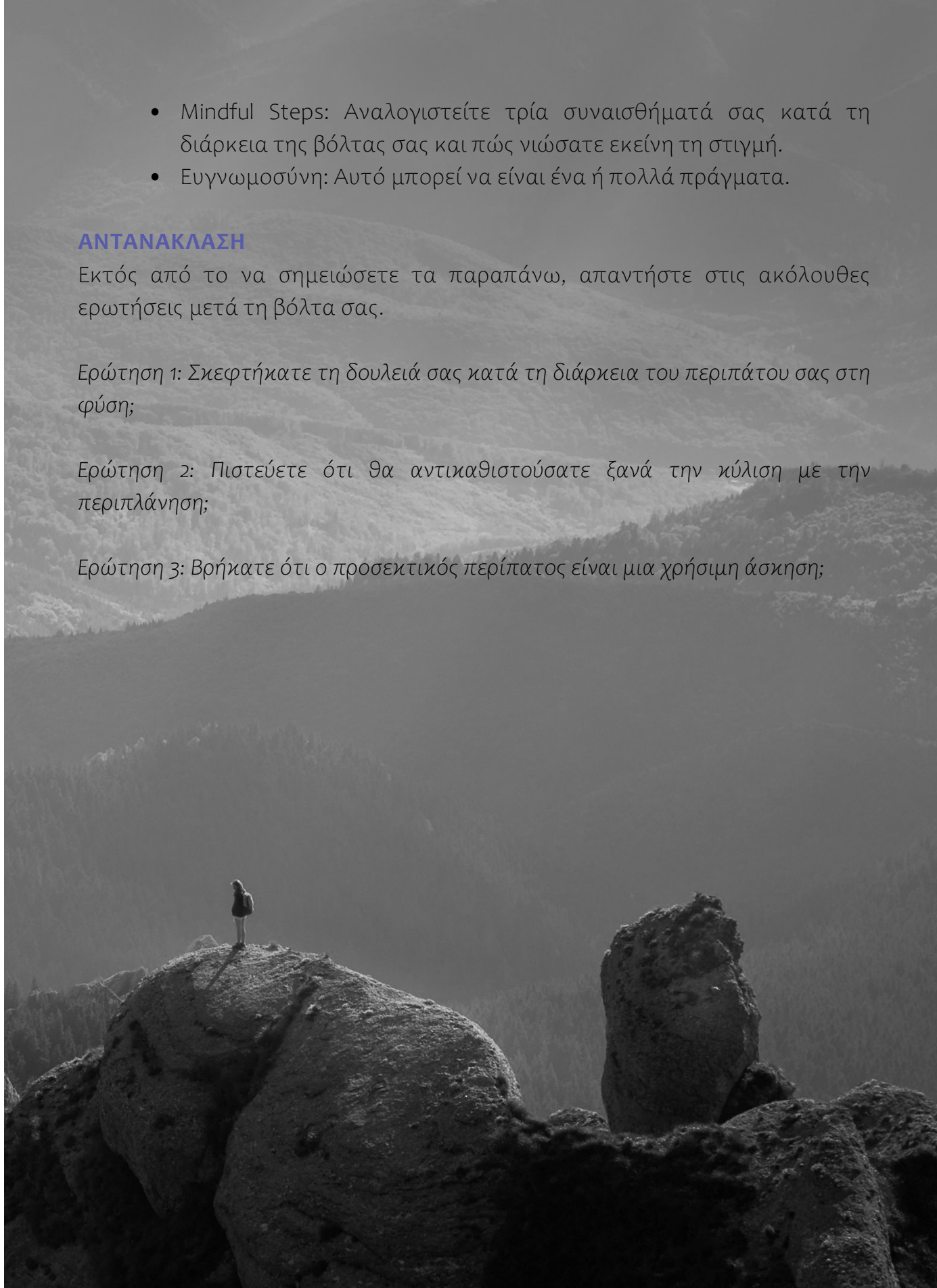
ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Εκτός από το να σημειώσετε τα παραπάνω, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις μετά τη βόλτα σας.

Ερώτηση 1: Σκεφτήκατε τη δουλειά σας κατά τη διάρκεια του περιπάτου σας στη φύση;

Ερώτηση 2: Πιστεύετε ότι θα αντικαθιστούσατε ξανά την κύλιση με την περιπλάνηση;

Ερώτηση 3: Βρήκατε ότι ο προσεκτικός περίπατος είναι μια χρήσιμη άσκηση;



ΗΜΕΡΑ 3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ορισμός ρεαλιστικών στόχων και προσδοκιών

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση (Self-directed Learning)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το μαθησιακό αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι ότι οι νέοι εργαζόμενοι θα έχουν τις στρατηγικές να διαχειρίζονται τις προσδοκίες τους από τον εαυτό τους και την εργασία τους.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να βοηθήσει τους νέους εργαζόμενους να ευαισθητοποιηθούν και να αναπτύξουν στρατηγικές για τη διαχείριση των προσδοκιών για τον εαυτό τους και την εργασία τους.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Σημειωματάριο/ ημερολόγιο/ αυτοκόλλητες σημειώσεις για προβληματισμό και σχεδιασμό.
- Στυλό ή μαρκαδόρος.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

Βήμα 1: Θέστε ρεαλιστικούς στόχους: Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων είναι μια ουσιαστική πτυχή της διαχείρισης των προσδοκιών μας στον εργασιακό χώρο. Στην αρχή της εβδομάδας εργασίας σας αφιερώστε έως και 20 λεπτά για να σχεδιάσετε τους στόχους και τις προσδοκίες σας από τον εαυτό σας και τη δουλειά σας για την επόμενη εβδομάδα. Αν θέλετε, μπορείτε να αφιερώσετε 5 λεπτά και να σχεδιάσετε μόνο την επόμενη ημέρα και να το κάνετε αυτό κάθε πρωί για την εβδομάδα πριν ξεκινήσετε τη δουλειά σας.

Βήμα 2: Σχεδιάστε το σχέδιό σας: Ο προγραμματισμός μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό εργασιών για συγκεκριμένες ώρες ή ημέρες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σας. Μπορείτε να καταγράψετε τυχόν ιδέες που μπορεί να έχετε για επερχόμενες εργασίες, ώστε να μην τις ξεχάσετε, αλλά να τις αφήσετε στην άκρη μέχρι να χρειαστεί να τις σκεφτείτε. Η χαρτογράφηση του νου είναι επίσης ένα καλό εργαλείο για να χρησιμοποιήσετε στο στάδιο του προγραμματισμού. Μόλις νιώσετε ότι έχετε μια σαφή ιδέα για όλες τις εργασίες που θα θέλατε να ολοκληρώσετε, μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

Βήμα 3: Ιεράρχηση προτεραιοτήτων: Σε αυτό το βήμα μπαίνει στο παιχνίδι η διαχείριση των προσδοκιών σας. Σκεφτείτε τη σπουδαιότητα κάθε εργασίας ή αν υπάρχει μια επερχόμενη προθεσμία. Αν αισθάνεστε ότι μια εργασία είναι πιο σημαντική από μια άλλη, μπορείτε να δώσετε προτεραιότητα. Είναι πολύ σημαντικό εδώ να μην περιμένετε πάρα πολλά από τον εαυτό σας και να θυμάστε ότι είστε ένα άτομο που μπορεί να κάνει μόνο όσα σας επιτρέπει η εβδομάδα εργασίας σας, οπότε, να είστε ρεαλιστές με τις προσδοκίες και τους στόχους σας.

Βήμα 4: Θέστε όρια. Αφού καταστρώσετε ένα σαφές σχέδιο για το τι θα θέλατε να επιτύχετε, είναι ζωτικής σημασίας να θέσετε όρια. Για παράδειγμα, αν λάβετε επιπλέον εργασία, επικοινωνήστε με τον συνάδελφο ή το αφεντικό σας για τον τρέχοντα φόρτο εργασίας σας και συζητήστε μαζί τους τον καλύτερο τρόπο για να προχωρήσετε. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αναλάβετε περισσότερη δουλειά από αυτή που αισθάνεστε ότι μπορείτε να αναλάβετε- αυτό σημαίνει ότι πρέπει να θέσετε ένα όριο.



Βήμα 5: Σκεφτείτε και αναθεωρήστε: Στο τέλος της εβδομάδας, θυμηθείτε να αναστοχαστείτε την εργασία που ολοκληρώσατε. Αναθεωρήστε τους στόχους σας και δείτε τι καταφέρατε να επιτύχετε αυτή την εβδομάδα. Αν αισθανθήκατε άγχος ή υπερένταση από τους στόχους που θέσατε για τον εαυτό σας αυτή την εβδομάδα, θυμηθείτε να θέσετε πιο διαχειρίσιμους στόχους για την επόμενη εβδομάδα και επαναλάβετε αυτά τα βήματα μέχρι να έχετε έναν διαχειρίσιμο φόρτο εργασίας που δεν σας προκαλεί άγχος.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού δημιουργήσετε σαφείς και ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό σας για μια μέρα ή μια εβδομάδα, συμπληρώστε αυτόν τον καθοδηγούμενο προβληματισμό.

- Εντοπίσατε μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό σας, αν ναι, πώς σας έκαναν να νιώσετε;
- Αισθανθήκατε λιγότερο αγχωμένοι κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας;
- Αναλογιστείτε τρία πράγματα που πήγαν καλά για εσάς μετά από αυτή την άσκηση.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Εκτός από το να σημειώσετε τα παραπάνω, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις στο τέλος της εβδομάδας:

1. Με βάση τον τρόπο με τον οποίο ιεραρχήσατε τις εργασίες σας, νιώσατε καλύτερα έχοντας μια σαφή ιδέα για το ποιες είναι οι πιο σημαντικές εργασίες;
2. Προσδιορίστε μια συγκεκριμένη ενέργεια ή ένα βήμα που θα κάνετε για να διατηρήσετε μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τη συνολική ευημερία σας, ενώ παράλληλα θα διαχειρίζεστε τις προσδοκίες που έχετε από τον εαυτό σας στην εργασία.



ΗΜΕΡΑ 4. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Περιορισμός της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Διάλειμμα Ενσυνειδητότητας Χωρίς τη Χρήση Μέσων Ενημέρωσης (Media Free Mindfulness Break)

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση (Self-directed Learning)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το μαθησιακό αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι η κατανόηση της σημασίας της απομάκρυνσης από την κατανάλωση των μέσων ενημέρωσης και των επιπτώσεων που μπορεί να έχει η ενσυνειδητότητα στη συνολική σας ευημερία .

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να κατανοήσουν οι νέοι εργαζόμενοι τη σημασία της τακτικής αποτοξίνωσης από τα μέσα ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, περιορίζοντας έτσι τον χρόνο κατανάλωσης. Αυτό γίνεται με την ελπίδα ότι ο χρόνος που κατά τα άλλα δαπανάται στα μέσα ενημέρωσης/κοινωνικά μέσα θα αντικατασταθεί από δραστηριότητες ενσυνειδητότητας, όπως η ενσυνείδητη αναπνοή, ο διαλογισμός με σάρωση σώματος, η ενσυνείδητη παρατήρηση και η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης.

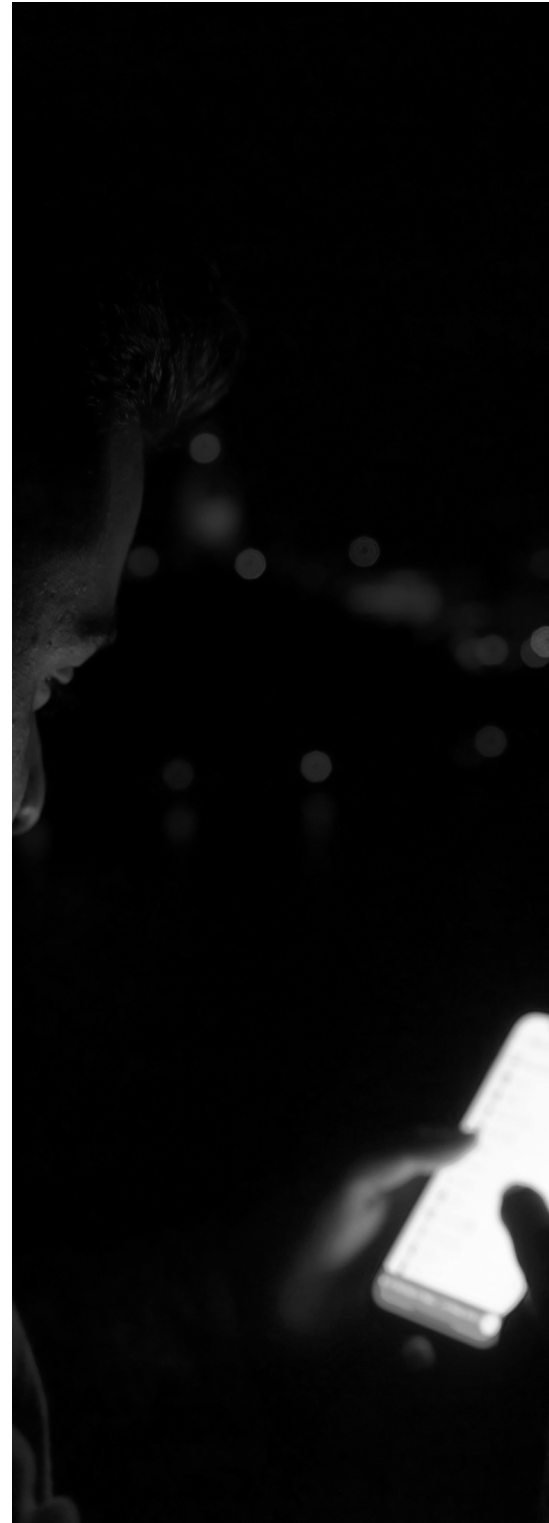


ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Μια ήσυχη και άνετη τοποθεσία χωρίς ενοχλήσεις
- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο για προβληματισμό
- Προαιρετικά: Ηχογραφήσεις καθοδηγούμενου διαλογισμού ή ηρεμιστική μουσική.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1:** Βρείτε έναν ήρεμο και ήσυχο χώρο, δοκιμάστε και επιλέξτε ένα μέρος όπου δεν θα σας διακόψουν για 30 λεπτά. Κλείστε το τηλέφωνό σας ή βάλτε το σε “αθόρυβη λειτουργία” ή “μην ενοχλείτε” ή αφήστε το σε άλλο δωμάτιο όσο θα εκτελείτε αυτή τη δραστηριότητα.
- **Βήμα 2:** Δημιουργήστε μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα. Χρησιμοποιήστε απαλό φωτισμό και παίξτε κάποια ηρεμιστική μουσική ή ήχους, αν μπορείτε ή θέλετε.
- **Βήμα 3:** Καθίστε ή ξαπλώστε σε μια άνετη θέση όπου είστε χαλαροί. Κλείστε τα μάτια σας και στρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές εισπνέοντας από τη μύτη σας και εκπνέοντας από το στόμα σας. Για να σας βοηθήσετε να επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, μπορείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας απαλά στο στομάχι σας, καθώς αυτό θα σας βοηθήσει να παρατηρήσετε την αναπνοή σας καθώς τα χέρια σας ανεβοκατεβαίνουν στο στομάχι σας.
- **Βήμα 4:** Φέρτε την επίγνωση στο σώμα σας, ξεκινώντας από την κορυφή του κεφαλιού σας και κατεβαίνοντας αργά προς τα κάτω, μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας. Παρατηρήστε τυχόν εντάσεις ή περιοχές δυσφορίας που μπορεί να έχετε και φανταστείτε κάθε αναπνοή να ταξιδεύει μέσα στο σώμα σας απελευθερώνοντας την ένταση και τη δυσφορία καθώς εκπνέετε.



- **Βήμα 5:** Τώρα που έχετε μεγαλύτερη επίγνωση του σώματός σας και της στιγμής, ολοκληρώστε αυτή τη δραστηριότητα με την εξάσκηση της ευγνωμοσύνης. Για αυτό, μπορείτε να θυμηθείτε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες στη ζωή σας. Σκεφτείτε τις θετικές πτυχές του καθενός από αυτά απολαμβάνοντας τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης.
- **Βήμα 6:** Πάρτε μια βαθιά εισπνοή και καθώς εκπνέετε, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας. Επιστρέψτε αργά στις καθημερινές σας δραστηριότητες, μεταφέροντας την ήρεμη και προσεκτική κατάσταση μαζί σας.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού εξασκήσετε αυτή την προσεκτική αποτοξίνωση για 30 λεπτά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε πώς αισθανθήκατε μετά σε ένα σημειωματάριο ή σε ένα ημερολόγιο.

Σκεφτείτε τα συναισθήματα και την ευεξία σας απαντώντας:

- Πώς αισθανθήκατε αμέσως μετά την άσκηση αυτού του διαλογισμού ενσυνειδητότητας;
- Αισθανθήκατε το ίδιο λίγες ώρες αργότερα;
- Αν όχι, γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ενισχύσετε μια ρουτίνα διαλογισμού ενσυνειδητότητας. Προγραμματίστε έναν χρόνο κατά τη διάρκεια της τυπικής καθημερινής σας ρουτίνας που θα σας επιτρέψει να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα για περίπου 30 λεπτά.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Εκτός από τον προβληματισμό σας σχετικά με τα παραπάνω, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού ενσυνειδητότητας σκεφτήκατε τα μέσα μαζικής ενημέρωσης/κοινωνικά μέσα;
2. Θα συνεχίζατε να κάνετε διαλείμματα για τα μέσα ενημέρωσης κάθε μέρα προκειμένου να περιορίσετε την κατανάλωσή σας;
3. Θεωρήσατε ότι σας βοήθησε ο διαλογισμός με επίγνωση για να το κάνετε αυτό;



ΗΜΕΡΑ 5. ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Περιορίζοντας την κατανάλωση των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Περιορίζοντας την κατανάλωση των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο χώρο εργασίας και πώς να θέτουμε όρια με τους συναδέλφους και να επικοινωνούμε τις ανάγκες μας με επαγγελματικό τρόπο.

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση (Self-directed Learning)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το αποτέλεσμα αυτής της μάθησης είναι οι εργαζόμενοι να αναπτύξουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων του περιορισμού της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε ένα εργασιακό περιβάλλον, καθώς και να ενισχύσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις πιθανές προκλήσεις και τα εμπόδια για τον περιορισμό της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε ένα εργασιακό περιβάλλον.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι εργαζόμενοι να περιορίσουν την κατανάλωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο πλαίσιο του εργασιακού περιβάλλοντος, εξασκώντας την επικοινωνία με επαγγελματισμό και μαθαίνοντας να θέτουν όρια.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να ολοκληρώσετε την παρακάτω δραστηριότητα καθοδηγούμενου προβληματισμού.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1. Ξεκινήστε με τον καθορισμό σαφών κατευθυντήριων γραμμών για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο χώρο εργασίας. Ορίστε σαφώς τι είναι αποδεκτό και τι όχι για εσάς και πόσο χρόνο θα επιτρέψετε στον εαυτό σας για τη χρήση των μέσων ενημέρωσης (π.χ., αν πρέπει να ενημερώνεστε για τις ειδήσεις, περιορίστε το σε 15 έως 20 λεπτά μόνο).
2. Μιλήστε σε έναν συνάδελφο - εξηγήστε του ότι εργάζεστε για την ψυχική σας υγεία και τη γενικότερη ευημερία σας, ότι αισθάνεστε καταβεβλημένοι από όλη αυτή τη συνεχή ροή πληροφοριών και ότι αποφασίσατε να περιορίσετε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
3. Χρησιμοποιήστε εργαλεία παρακολούθησης του χρόνου για να παρακολουθείτε τη χρήση των μέσων μαζικής ενημέρωσης κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τυχόν προβλήματα με υπερβολική χρήση και να κάνετε προσαρμογές αν χρειαστεί. Υπάρχουν εφαρμογές για smartphone και επιτραπέζιες εφαρμογές που θα παρακολουθούν το χρόνο σας στις πλατφόρμες και θα περιορίζουν την πρόσβαση μόλις ολοκληρωθεί το χρονομετρητή. (π.χ. εφαρμογές όπως οι Productive, BlockSite ή Freedom)
4. Ενθαρρύνετε τα διαλείμματα - κάντε τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση του πειρασμού να ελέγξετε τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
5. Προώθηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει σωματικές δραστηριότητες, δημιουργικά χόμπι ή τεχνικές χαλάρωσης.
6. Κρατήστε τον εαυτό σας υπόλογο - καταγράψτε κάθε φορά που οδηγηθείτε στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και γιατί.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Δραστηριότητα καθοδηγούμενου προβληματισμού - απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να προβληματιστείτε σχετικά με την τρέχουσα χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο χώρο εργασίας σας:
 - Πόσες φορές ελέγξατε τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης στο γραφείο σήμερα;
 - Ποιος ήταν ο λόγος που ελέγξατε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - οι συνάδελφοί σας σας ανάγκασαν να το κάνετε ή ο ίδιος σας ο εαυτός;
 - Νιώθετε απογοήτευση από την αποχή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
2. Μιλήσατε με κάποιον συνάδελφο για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Αν ναι - πώς πήγε και γιατί; Πώς αισθανθήκατε μετά τη συζήτηση; Αν όχι - τι σας εμποδίζει να μιλήσετε για αυτό το θέμα;
3. Σημειώστε άλλες δραστηριότητες με τις οποίες θα μπορούσατε να ασχοληθείτε και οι οποίες θα σας βοηθούσαν να δημιουργήσετε, να ανακτήσετε ή να διατηρήσετε τη δική σας σωματική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία και ευημερία χωρίς να εξαρτάστε συνεχώς από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
4. Πόσο ικανοποιημένοι είστε με την τρέχουσα πρόοδό σας σε αυτή τη δραστηριότητα;
 1. - Καθόλου ικανοποιημένος
 2. - Λίγο ικανοποιημένος
 3. - Ουδέτερη
 4. - Πολύ ικανοποιημένος
 5. - Εξαιρετικά ικανοποιημένος

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Τι σημαίνουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για εσάς και είναι τόσο σημαντικά;

Ερώτηση 2: Πόσο ικανοποιημένοι είστε με την τρέχουσα πρακτική σας για τον περιορισμό της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

Ερώτηση 3: Αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να βελτιώσετε τις πρακτικές αυτοφροντίδας σας με οποιονδήποτε τρόπο, ώστε να μπορέσετε να δημιουργήσετε, να ανακτήσετε ή να διατηρήσετε τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική σας υγεία και ευημερία;



ΗΜΕΡΑ 6. MINDFULNESS, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΓΙΑ ΟΞΕΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΣΤΡΕΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Mindfulness, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για οξέα επεισόδια στρες

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Διαλογισμός στο χώρο εργασίας

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

15 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, οι νέοι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν ένα πιο ευτυχισμένο, υγιές και παραγωγικό περιβάλλον στους χώρους εργασίας τους.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να παρέχει στους νέους εργαζόμενους τα εργαλεία για την καταπολέμηση των οξέων επεισοδίων στρες κατά τη διάρκεια της εργασίας τους, ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους σε περιόδους στρες και άγχους.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- 5 λεπτά για τον εαυτό σας στο γραφείο ή στο χώρο εργασίας σας.
- Κατά προτίμηση ένας ήσυχος χώρος, αλλά όχι απολύτως απαραίτητος.
- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο για προβληματισμό.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Όταν αισθάνεστε ότι αγχώνεστε περισσότερο στο χώρο εργασίας σας, ένα γρήγορο και χρήσιμο εργαλείο που μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινή σας ρουτίνα είναι η εξάσκηση του διαλογισμού. Αυτό δεν χρειάζεται να καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της ημέρας σας και δεν θα επηρεάσει τον φόρτο εργασίας σας, αν το κάνετε σωστά.

Για να εκτελέσετε αυτόν τον διαλογισμό, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

- **Βήμα 1:** Αφιερώστε μερικά λεπτά στην ημέρα σας, μπορεί να είναι την ίδια ώρα κάθε μέρα ή όποτε νιώθετε ότι το χρειάζεστε, ακούστε το μυαλό και το σώμα σας για να αποφασίσετε.
- **Βήμα 2:** Πάρτε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη και μια υπερβολική εκπνοή από το στόμα και επαναλάβετε αυτό μέχρι να νιώσετε τους μύες σας να χαλαρώνουν και να σας κυριεύει μια αίσθηση ηρεμίας.
- **Βήμα 3:** Μπορείτε να κλείσετε ελεύθερα τα μάτια σας σε αυτό το σημείο του διαλογισμού.
- **Βήμα 4:** Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει μια παύση και να αφήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας να έρχονται και να φεύγουν μέχρι να νιώσετε έτοιμοι να ανοίξετε ξανά τα μάτια σας.
- **Βήμα 5:** Σε αυτή τη χαλαρή κατάσταση, προσπαθήστε να επικεντρωθείτε σε 3 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε, 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε και 3 πράγματα που μπορείτε να αισθανθείτε. Τα πράγματα που μπορείτε να αισθανθείτε μπορεί να περιλαμβάνουν την καρέκλα που σας στηρίζει ή τα πόδια σας στο έδαφος. Αυτά που μπορείτε να μυρίσετε μπορεί να είναι το γεύμα ή ο καφές από την καφετέρια. Αυτά που μπορείτε να ακούσετε μπορεί να είναι ένας συνάδελφος που πληκτρολογεί, κάποιος που μιλάει ή ένα τηλέφωνο που χτυπάει. Μην ανησυχείτε για την ανταπόκριση σε αυτές τις προτροπές, αλλά αφήστε τις αισθήσεις σας να εξερευνήσουν αυτά τα ερεθίσματα. Εστιάστε στις αισθήσεις σας για 30 έως 60 δευτερόλεπτα. Αυτό θα σας βοηθήσει να νιώσετε προσγειωμένοι και μέσα στη στιγμή.
- **Βήμα 6:** Μετά από 60 δευτερόλεπτα, διατηρήστε την αναπνοή σας εστιασμένη καθώς βγαίνετε από τη διαλογιστική κατάσταση και συνεχίστε την ημέρα σας με ανανεωμένη νοοτροπία και αίσθημα παρουσίας.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού ολοκληρώσετε το διαλογισμό στο χώρο εργασίας σας, φροντίστε να συμπληρώσετε αυτόν τον καθοδηγούμενο προβληματισμό:





- Αισθήσεις: Σκεφτείτε τρεις αισθήσεις που νιώσατε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού σας, ίσως αυτό θα μπορούσε να είναι ο ρυθμός της αναπνοής σας, αν υπήρξαν οποιεσδήποτε φυσικές αλλαγές στο σώμα σας, π.χ. ανακούφιση από εντάσεις ή χαλάρωση.
- Συναισθηματικό check-in: Αναλογιστείτε τρία συναισθήματα που νιώσατε μετά το διαλογισμό σας και πώς ήταν η διάθεσή σας μετά τη δραστηριότητα.
- Ευγνωμοσύνη: Αυτό μπορεί να είναι ένα ή πολλά πράγματα. Εκφράστε την εκτίμησή σας για τον εαυτό σας και την προσπάθεια που καταβάλατε στην πρακτική.
- Επεκτείνετε τη συμπόνια και τη στοργική καλοσύνη προς τον εαυτό σας και τους άλλους, αναγνωρίζοντας τη διασύνδεση όλων των όντων.
- Διαπιστώσεις και υλοποιήσεις: Σκεφτείτε τυχόν ιδέες, συνειδητοποιήσεις ή στιγμές διαύγειας που προέκυψαν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού σας. Αποκτήσατε νέες προοπτικές ή κατανόηση για τον εαυτό σας ή τις εμπειρίες σας;

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Εκτός από το να σημειώσετε τα παραπάνω, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις μετά το διαλογισμό σας.

1. Σκεφτήκατε τη δουλειά σας κατά τη διάρκεια του διαλογισμού σας;
2. Θα ασκούσατε ξανά διαλογισμό στο χώρο εργασίας για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα άγχους ή ανησυχίας;
3. Βρήκατε την άσκηση διαλογισμού χρήσιμη;



ΗΜΕΡΑ 7. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΑΥΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΚΚΙΝΩΝ ΣΗΜΑΙΩΝ ΜΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Κατανόηση των εναυσμάτων και των κόκκινων σημαιών μου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αποκάλυψη εναυσμάτων και κόκκινων σημαιών: Ένα ταξίδι αυτογνωσίας

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι να ενισχυθεί η κατανόηση των νέων εργαζομένων για τα ερεθίσματα και τις κόκκινες σημαίες στο χώρο εργασίας τους και να μάθουν στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να υποστηρίξει τους νέους εργαζόμενους να αναπτύξουν τις δικές τους στρατηγικές αντιμετώπισης, τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αντιμετωπίσουν τα ερεθίσματα και τις κόκκινες σημαίες στον εργασιακό χώρο.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Στυλό ή μολύβι
- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1:** Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου μπορείτε να συγκεντρωθείτε χωρίς περισπασμούς. Εξασκηθείτε στην προσεκτική αναπνοή, εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα μέχρι να νιώσετε ηρεμία.
- **Βήμα 2:** Ξεκινήστε γράφοντας ποια είναι τα δικά σας ερεθίσματα και οι κόκκινες σημαίες στο χώρο εργασίας σας. Φτιάξτε μια λίστα, όσο μεγάλη ή μικρή και αν είναι, σε ένα σημειωματάριο. Τα εναύσματα περιλαμβάνουν γεγονότα, καταστάσεις ή ενέργειες που προκαλούν αντιδράσεις ή αντιδράσεις στο χώρο εργασίας σας. Οι κόκκινες σημαίες είναι προειδοποιητικά σημάδια ή ενδείξεις ότι ενδέχεται να προκύψουν πιθανά προβλήματα ή ζητήματα στο χώρο εργασίας σας.
- **Βήμα 3:** Εντοπισμός κοινών θεμάτων. Αφού εντοπίσετε τόσο τους εκλυτικούς παράγοντες όσο και τις κόκκινες σημαίες, σημειώστε τυχόν συμπεριφορές ή περιστάσεις που οδηγούν σταθερά σε αυτά τα περιστατικά. Εδώ μπορείτε επίσης να σημειώσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σχετικά με τα εναύσματα και να κατανοήσετε ποιες σκέψεις και συναισθήματα σας προκύπτουν όταν παρουσιάζεται το έναυσμα ή η κόκκινη σημαία.
- **Βήμα 4:** Αναπτύξτε μια στρατηγική αντιμετώπισης. Για κάθε σκανδάλη ή κόκκινη σημαία στο χώρο εργασίας σας, δημιουργήστε έναν μηχανισμό αντιμετώπισης. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένας σύντομος διαλογισμός, καθοδηγούμενη απεικόνιση, στοχαστική καταγραφή ή προσεκτική αναπνοή. Για κάθε σκανδάλη και κόκκινη σημαία, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε αυτή τη στιγμή για να μειώσετε τον αντίκτυπο που έχει αυτή η κόκκινη σημαία ή σκανδάλη στην ευημερία σας.



- **Βήμα 5:** Εξάσκηση στρατηγικών αντιμετώπισης. Την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί μια κόκκινη σημαία ή ένα σκανδάλη, δοκιμάστε μια από τις στρατηγικές αντιμετώπισης και αναλογιστείτε πώς αισθανθήκατε μετά το γεγονός.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού εντοπίσετε τις κόκκινες σημαίες και τα ερεθίσματα μαζί με τις στρατηγικές αντιμετώπισης, σκεφτείτε πώς αισθάνεστε απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις προβληματισμού.

- Πώς επηρεάζουν τα ερεθίσματα και οι κόκκινες σημαίες που έχω εντοπίσει τα συναισθήματά μου και τη συνολική ευημερία μου στον εργασιακό μου χώρο;
- Πώς τα θέματα που έχω εντοπίσει συμβάλλουν στην κατανόηση των δικών μου σκανδάλων και κόκκινων σημαιών;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης έχουν καλύτερη απήχηση σε μένα και ποιες λειτούργησαν καλύτερα όταν τις εφάρμοσα;
- Ποιες προσωπικές γνώσεις αποκόμισα από αυτή τη δραστηριότητα και πώς θα είμαι καλύτερα εξοπλισμένος για να αντιμετωπίζω στο μέλλον τα ερεθίσματα και τις κόκκινες σημαίες στον εργασιακό χώρο;

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Εκτός από το να σημειώσετε τα παραπάνω, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τα ερεθίσματα και τις κόκκινες σημαίες σας:

- Ποιες είναι οι αφορμές ή οι κόκκινες σημαίες που έχω συνειδητοποιήσει περισσότερο μέσω αυτής της άσκησης;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης έχω εντοπίσει ως τις πιο χρήσιμες για μένα σε περιόδους ανάγκης;
- Ποια μελλοντικά βήματα μπορώ να ακολουθήσω για να ξεπεράσω τα ερεθίσματα και τις κόκκινες σημαίες στο χώρο εργασίας;



ΗΜΕΡΑ 8. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΝΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Ανάπτυξη υγιεινών ρουτινών διατροφής, άσκησης και ύπνου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της διατροφής και της ψυχικής σας υγείας

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά την ημέρα για 5 ημέρες

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το μαθησιακό αποτέλεσμα είναι να αναπτύξουν οι εργαζόμενοι τη συνήθεια να ασκούνται, να τρώνε πιο υγιεινά και να φροντίζουν την ψυχική τους υγεία.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι εργαζόμενοι να βελτιώσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τους πόρους ευεξίας στο χώρο εργασίας, όπως διάφορα προγράμματα γυμναστικής, επιλογές υγιεινής διατροφής και συμβουλές για την ψυχική υγεία, καθώς και να δημιουργήσουν το δικό τους πρόγραμμα ευεξίας, κατάλληλο για τον τρόπο ζωής και τις ανάγκες τους.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Φορητό υπολογιστή ή προσωπικό υπολογιστή
- Ημερολόγιο ή μια εφαρμογή στο τηλέφωνο, όπου μπορείτε να παρακολουθείτε τις δραστηριότητες και την πρόοδό σας



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1:** Καταγράψτε τις πτυχές της συνολικής σας ευεξίας που πρέπει να βελτιώσετε - μπορεί να είναι το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, ή ίσως να πρέπει να βελτιώσετε τη διατροφή σας ή να αισθάνεστε αγχωμένοι και να πρέπει να ηρεμήσετε το μυαλό σας... η επιλογή είναι δική σας.
- **Βήμα 2:** Μιλήστε με έναν συνάδελφο ή κάντε τη δική σας έρευνα σχετικά με τις ομαδικές δραστηριότητες και τις παροχές που προσφέρει η εταιρεία σας. Συνήθως, για τους εργαζόμενους, θα υπάρχει κάτι όπως κάρτες γυμναστικής, ομαδικά μαθήματα ή πρόσβαση σε ένα κέντρο σπα και ευεξίας.
- **Βήμα 3:** Επιλέξτε μία ή δύο δραστηριότητες που ταιριάζουν πραγματικά με τους στόχους σας και ταιριάζουν στο πρόγραμμά σας.
- **Βήμα 4:** Γράψτε ένα πρόγραμμα για τη δραστηριότητα, π.χ. - “Μάθημα πιλάτες κάθε Δευτέρα και Τετάρτη στις 19” ή “Σήμερα στο πρωινό/μεσημεριανό τρώω τουλάχιστον ένα φρούτο”.
- **Βήμα 5:** Αναλάβετε δράση - τα μικρά βήματα είναι υπεραρκετά. Συμμετέχετε στη δραστηριότητα για μία ή δύο ημέρες στην αρχή, απλά για να δείτε πώς είναι και αν θα σας αρέσει. Αν είναι ευχάριστη, συνεχίστε, αν όχι - επιλέξτε κάτι άλλο που πιστεύετε ότι θα σας ταιριάζει περισσότερο, δεν υπάρχουν περιορισμοί.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού συμμετάσχετε στις δραστηριότητες για μια ολόκληρη εργάσιμη εβδομάδα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις:

- Αναλογιστείτε τη νέα σας ρουτίνα ευεξίας, τι λειτούργησε καλά και τι όχι;
- Αναλογιστείτε τυχόν αλλαγές ή βελτιώσεις που νιώσατε από τότε που αναπτύξατε αυτή τη ρουτίνα.
- Σύνδεση με το σώμα σας. Δώστε προσοχή σε τυχόν σωματικές ενδείξεις που μπορεί να δείχνουν ότι είστε πιο γυμνασμένοι ή ξεκούραστοι, σημειώστε τις.
- Συναισθήματα και ευημερία. Εξερευνήστε τα συναισθήματά σας από την ανάπτυξη αυτής της ρουτίνας. Σημειώστε αν υπήρξαν αλλαγές στη διάθεση, στα επίπεδα ενέργειας ή στη συνολική αίσθηση ευεξίας.
- Εξετάστε τυχόν περαιτέρω προσαρμογές που θα θέλατε να προσθέσετε στη ρουτίνα σας για να βελτιώσετε περαιτέρω την ποιότητα της σωματικής και συναισθηματικής σας ευεξίας.



ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

1. Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε αυτές τις δραστηριότητες ανησυχήσατε για την εργασία;
2. Θα θέλατε να διατηρήσετε αυτές τις νέες ρουτίνες;
3. Θεωρείτε ότι είναι χρήσιμο να αφιερώνετε ένα μέρος της ημέρας σας στη γυμναστική/ψυχική υγεία;



ΗΜΕΡΑ 9. ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΓΙΑ ΕΝΤΟΝΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΣΤΡΕΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Ενσυνειδητότητα, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για έντονα επεισόδια στρες

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Προσδιορίστε τους εκλυτικούς παράγοντες του στρες

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σχεδιάστε αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση οξέων επεισοδίων στρες, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών για τον εντοπισμό των εκλυτικών παραγόντων και την ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν τη δεδομένη στιγμή.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο καθένας έχει διαφορετικά ερεθίσματα άγχους, γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα δικά σας και πώς σας επηρεάζουν σωματικά, διανοητικά και συναισθηματικά. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα επίπεδα άγχους σας και να αντιμετωπίσετε καλύτερα τις δύσκολες καταστάσεις. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, θα μπορέσετε να παρατηρήσετε, να εντοπίσετε και να παρακολουθήσετε τα ερεθίσματα που σας προκαλούν άγχος, ώστε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι για τη διαχείρισή τους.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Έναν υπολογιστή ή μια συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Ημερολόγιο ή μια εφαρμογή στο τηλέφωνο, όπου μπορείτε να παρακολουθείτε τις δραστηριότητες και την πρόδό σας

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1.** Διαβάστε το άρθρο στο <https://www.betterup.com/blog/stress-triggers>
- **Βήμα 2.** Ακολουθήστε το υπόδειγμα του φύλλου δραστηριοτήτων για να εξασκηθείτε στον εντοπισμό των παραγόντων που σας προκαλούν άγχος για μια εβδομάδα.
- **Βήμα 3.** Προγραμματίστε λίγο χρόνο στο τέλος της εβδομάδας για να εξετάσετε τις σημειώσεις σας και να κάνετε παρατηρήσεις.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΒΗΜΑ ΔΥΟ - ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΝΑΥΣΜΑΤΩΝ

Παρατηρήστε τη σωματική σας υγεία: Μήπως σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα το στομάχι σας πέφτει, τα χέρια σας ιδρώνουν ή το μυαλό σας αρχίζει να τρέχει; Το να προσέχουμε το φυσικό μας σώμα και το πώς αντιδρά στα πράγματα μπορεί να μας δώσει μια ένδειξη για το τι μας προκαλεί άγχος.

Παρακολουθήστε τα επίπεδα άγχους σας κατά τη διάρκεια της ημέρας για μια εβδομάδα. Κάθε φορά που αισθάνεστε τα σωματικά συμπτώματα του στρες (αύξηση καρδιακών παλμών, δύσπνοια, πτώση στομάχου, ιδρωμένες παλάμες, σφιγμένο σαγόνι), καταγράψτε το σε ένα σημειωματάριο, tablet ή smartphone.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το παράδειγμα ως πρότυπο για να αρχίσετε να κρατάτε σημειώσεις:

Χρόνος	Τόπος	Συμπτώματα	Επίπεδο άγχους	Τι το προκάλεσε;
9:13	Γραφείο	Αυξημένος καρδιακός ρυθμός	Ήπια	Ήπια
15:08	Αρχική σελίδα	Πτώση στομάχου, αυξημένος καρδιακός ρυθμός	Πολύ υψηλή	Πολύ υψηλή



Στο τέλος κάθε ημέρας, ελέγξτε ξανά τις σημειώσεις σας. Αν έχετε μια φορητή συσκευή που παρακολουθεί τα επίπεδα άγχους, μπορείτε επίσης να την ελέγξετε και να δείτε αν αντιστοιχεί σε αυτό που παρατηρήσατε.

Παρατηρήστε αν η εξέταση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων σας προκαλεί εκ νέου άγχος. Αισθάνεστε πιο ήρεμοι; Μήπως κάποιοι συγκεκριμένοι δείκτες εξακολουθούν να σας προκαλούν άγχος στο τέλος της ημέρας; Σημειώστε τους με ένα σύμβολο ή έναν μαρκαδόρο και γυρίστε σε μια κενή σελίδα για τη νέα ημέρα.

ΒΗΜΑ 3 - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Στο τέλος της εβδομάδας, συγκεντρώστε όλες τις σημειώσεις σας και ετοιμαστείτε να τις αναλύσετε. Ελέγξτε τις προσεκτικά και εντοπίστε τυχόν μοτίβα που μπορεί να προκύψουν:

- Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο μέρος, ώρα της ημέρας, πρόσωπο ή δραστηριότητα που σας κάνει να αισθάνεστε αγχωμένοι;
- Ποια είναι η πιο συνηθισμένη αιτία άγχους;
- Ποιο είναι το πιο συνηθισμένο σύμπτωμα που μπορέσατε να εντοπίσετε;
- Πώς επηρέασε ο εντοπισμός και ο χρόνος που αφιερώσατε για να καταγράψετε τα συμπτώματά σας τα επίπεδα άγχους σας αυτή τη στιγμή;

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

1. Πώς αισθάνεστε για τον αριθμό των περιστατικών άγχους που έχετε εντοπίσει; Περιμένετε περισσότερα ή λιγότερα;
2. Καταφέρατε να εντοπίσετε περισσότερους εκλυτικούς παράγοντες καθώς περνούσαν οι μέρες;



ΗΜΕΡΑ 10. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και αντιμετώπιση περισπασμών

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

15 λεπτά /5 ημέρες την εβδομάδα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το αποτέλεσμα αυτής της μάθησης είναι οι εργαζόμενοι να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου και να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τους περισπασμούς και την αναβλητικότητα.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι εργαζόμενοι να αυξήσουν τη συνολική ικανοποίηση από την εργασία τους και την παραγωγικότητά τους στο χώρο εργασίας, μαθαίνοντας χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση του χρόνου και την αντιμετώπιση των περισπασμών ή του αισθήματος αναβλητικότητας.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ημερολόγιο ή smartphone για να καταγράφετε και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να καταγράψετε όλα όσα κάνετε συνήθως στο γραφείο και πόσο χρόνο περίπου σας παίρνουν (π.χ. έλεγχος και σύνταξη e-mail 15 λεπτά, ενημέρωση με συναδέλφους 35 λεπτά, διάλειμμα για καφέ 15 λεπτά κ.λπ.). Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη δομή της εργάσιμης ημέρας σας προκειμένου να τη διαχειριστείτε αποτελεσματικά.
2. Θέστε στόχους για την ημέρα - δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο, ξεκινήστε με μικρά σημεία ελέγχου - π.χ. “Δεν θα κοιτάξω το Instagram κατά τη διάρκεια της εργασίας σήμερα”, ή “Θα παρευρίσκομαι σε συναντήσεις ή τηλεδιασκέψεις προετοιμασμένος και στην ώρα μου και θα συμμετέχω ενεργά στις συζητήσεις”.
3. Εγκαταστήστε εφαρμογές στο τηλέφωνό σας για να περιορίσετε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Freedom, StayFocused). Προσπαθήστε να διατηρήσετε περίπου 10/15 λεπτά χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο γραφείο (λιγότερα είναι φυσικά καλύτερα).
4. Μείνετε οργανωμένοι και διατηρήστε τον χώρο εργασίας σας τακτοποιημένο, ώστε να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε και να βελτιώσετε την παραγωγικότητα.
5. Όταν εκτελούμε εργασίες στη δουλειά, τείνουμε να αισθανόμαστε νωθροί, βαριεστημένοι και μη συγκεντρωμένοι μετά από λίγο. Γι’ αυτό είναι ωφέλιμο να βάζετε ένα χρονόμετρο για ό,τι δουλεύετε - π.χ. 45/50 λεπτά εστιασμένης εργασίας, μετά σηκωθείτε, πιείτε λίγο νερό, κάντε μια μικρή συζήτηση με κάποιον και μετά επιστρέψτε στη δουλειά. Με αυτόν τον τρόπο θα διατηρήσετε την ποιότητα της δουλειάς σας και δεν θα καείτε.
6. Αναθέστε - Αναθέστε εργασίες που δεν είναι σημαντικές ή που μπορούν να διεκπεραιωθούν από κάποιον άλλο, απελευθερώνοντας χρόνο για να επικεντρωθείτε σε εργασίες υψηλότερης προτεραιότητας.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στο τέλος της ημέρας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να επανεξετάσετε και να απαντήσετε σε αυτές τις λίγες ερωτήσεις:

1. Ανέλαβα την ευθύνη της εργασίας μου σήμερα και φρόντισα να είναι ακριβής, εμπειριστατωμένη και να ολοκληρωθεί εντός των προθεσμιών;
2. Έκανα τακτικά διαλείμματα για να τεντωθώ, να κινηθώ και να ανανεώσω το μυαλό μου;
3. Πόσες φορές και γιατί κοίταξα το τηλέφωνό μου στο γραφείο;



ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι περισπασμοί ή τα μεγαλύτερα εμπόδια στην παραγωγικότητα που αντιμετωπίζω στην εργασία μου; Πώς μπορώ να τα μετριάσω ή να τα εξαλείψω;

Ερώτηση 2: Ξεκουράζομαι αρκετά και φροντίζω τον εαυτό μου σωματικά; Υπάρχουν αλλαγές που θα μπορούσα να κάνω στη διατροφή μου ή στη ρουτίνα άσκησης που θα βελτιώναν την παραγωγικότητά μου στην εργασία;

Ερώτηση 3: Υπάρχουν καθήκοντα ή ευθύνες που έχω αποφύγει; Πώς μπορώ να το ξεπεράσω αυτό και να βελτιώσω την παραγωγικότητά μου σε αυτούς τους τομείς;

Ερώτηση 4: Πώς μπορώ να συνεχίσω να προκαλώ και να διεκδικώ τον εαυτό μου και να βρίσκω ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη στην εργασία μου;



ΗΜΕΡΑ 11. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Περιορισμός της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τι σημαίνει για εσάς η αυτοφροντίδα;

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας που προάγει τη συναισθηματική, νοητική και σωματική τους ευεξία.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η αυτοφροντίδα μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Περιλαμβάνει τη φροντίδα του εαυτού μας και την ικανοποίηση των αναγκών μας, όπως ο επαρκής ύπνος, η υγιεινή διατροφή, η τακτική σωματική δραστηριότητα, η αναζήτηση συναισθηματικής υποστήριξης και η ενασχόληση με δραστηριότητες που προσφέρουν χαρά και ολοκλήρωση.

Η αυτοφροντίδα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τον καθορισμό ορίων, την άρνηση όταν χρειάζεται και την ιεράρχηση των αναγκών και των στόχων του ατόμου. Αποτελεί βασικό συστατικό της συνολικής υγείας και ευεξίας και μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση, να διαχειριστούν το άγχος και να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να αναλογιστείτε τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας σας και να εξετάσετε άλλα πιθανά βήματα προς τη δημιουργία, ανάκτηση ή διατήρηση της σωματικής, συναισθηματικής και κοινωνικής σας υγείας και ευημερίας.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να ολοκληρώσετε την παρακάτω δραστηριότητα καθοδηγούμενου προβληματισμού.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1:** Η αυτοφροντίδα είναι ένα σύνολο δραστηριοτήτων και πρακτικών που μπορούν να ακολουθήσουν τα άτομα για να φροντίσουν τον εαυτό τους και να βελτιώσουν την ευημερία τους. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας σας.
- **Βήμα 2:** Σε μια κλίμακα από το 1 (καθόλου ικανοποιημένος) έως το 5 (πολύ ικανοποιημένος), πόσο ικανοποιημένος είστε με τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας σας;
- **Βήμα 3:** Σημειώστε άλλες δραστηριότητες στις οποίες θα μπορούσατε να συμμετάσχετε και οι οποίες θα σας βοηθούσαν να δημιουργήσετε, να ανακτήσετε ή να διατηρήσετε τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική σας υγεία και ευημερία.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα αναστοχασμού

1. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας σας.
2. Πόσο ικανοποιημένοι είστε με τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας σας;
 1. - Καθόλου ικανοποιημένος
 2. - Λίγο ικανοποιημένος
 3. - Ουδέτερη
 4. - Πολύ ικανοποιημένος
 5. - Εξαιρετικά ικανοποιημένος
3. Αισθάνεστε ότι ορισμένοι τομείς της ζωής σας (π.χ. η σωματική υγεία) χρειάζονται περισσότερη προσοχή και αυτοφροντίδα; (π.χ. να γυμνάζεστε περισσότερο). Παρακαλούμε απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις στο πλαίσιο αυτοαναστοχασμού που ακολουθεί.



4. Σημειώστε άλλες δραστηριότητες που θα μπορούσατε να κάνετε και οι οποίες θα σας βοηθούσαν να δημιουργήσετε, να ανακτήσετε ή να διατηρήσετε τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική σας υγεία και ευεξία.

Σωματική υγεία

Παράδειγμα: 3 φορές την εβδομάδα

Δράση 1:

Ψυχική υγεία

Παράδειγμα: Ξοδεύω λιγότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ξοδεύω περισσότερο χρόνο διαβάζοντας ένα βιβλίο που μου αρέσει

Δράση 2:

Κοινωνική υγεία

Παράδειγμα: Να έχω περισσότερο χρόνο πρόσωπο με πρόσωπο με τους φίλους μου

Δράση 3:

Συναισθηματική υγεία

Παράδειγμα: Μιλώ πιο ανοιχτά για τα συναισθήματά μου

Δράση 4:

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Τι σημαίνει για εσάς αυτοφροντίδα;

Ερώτηση 2: Πόσο ικανοποιημένοι είστε με τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας σας;

Ερώτηση 3: Αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να βελτιώσετε τις πρακτικές αυτοφροντίδας σας με οποιονδήποτε τρόπο, ώστε να μπορέσετε να δημιουργήσετε, να ανακτήσετε ή να διατηρήσετε τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική σας υγεία και ευημερία;



ΗΜΕΡΑ 12. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Εξασκώντας την αυτοφροντίδα και την αυτοσυμπόνια

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αυτοφροντίδα και συμπόνια στο χώρο εργασίας

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

15-20 λεπτά για 5 ημέρες

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι οι εργαζόμενοι να αναπτύξουν ρουτίνες αυτοφροντίδας στον χώρο εργασίας, συμπόνιας και συνολικής ευεξίας.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι εργαζόμενοι να βελτιώσουν τις γνώσεις τους σχετικά με την αυτοφροντίδα και την αυτοσυμπόνια προσθέτοντας ρουτίνες αυτοφροντίδας στον χώρο εργασίας και στην καθημερινή τους ζωή. Αυτό θα οικοδομήσει ένα αίσθημα αυτο-υπεράσπισης και ενδυνάμωσης, συμπεριλαμβανομένης της προθυμίας να επικοινωνεί κανείς τις ανάγκες και τις προτεραιότητές του στον εργασιακό χώρο και να διαπραγματεύεται τις προσδοκίες με τρόπο που να υποστηρίζει τη συνολική ευημερία και την επιτυχία της σταδιοδρομίας.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ένα ημερολόγιο ή μια εφαρμογή στο τηλέφωνο όπου μπορείτε να καταγράφετε τις δραστηριότητές σας και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας

.





ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1. Προγραμματίστε τα καθήκοντα εργασίας, για να αποφύγετε την υπερφόρτωση και την υπερφόρτωση.
2. Συζητήστε με τους συναδέλφους σας ή χαιρετήστε τους ανθρώπους στην αρχή κάθε εργάσιμης ημέρας για να δημιουργήσετε ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον.
3. Ορίστε χρονοδιακόπτες για μικροδιαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας για να τεντώνεστε, να σηκώνεστε και να κινείστε.
4. Κατά τη διάρκεια των μικροδιαλειμμάτων αφιερώστε 2/3 λεπτά από τεχνικές ενσυνειδητότητας και βαθιάς αναπνοής. Μπορούν επίσης να γίνονται κατά βούληση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
5. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηρεμιστικά αιθέρια έλαια μέσω ενός διαχύτη ή να εφαρμόσετε μια αρωματική λοσιόν για να μειώσετε την ένταση και να αυξήσετε τη συγκέντρωση.
6. Ενσωματώστε υγιεινές διατροφικές συνήθειες, όπως σνακ πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και προετοιμασία υγιεινών γευμάτων στο σπίτι, τα οποία μπορείτε να πάρετε μαζί σας στη δουλειά.
7. Βεβαιωθείτε ότι πίνετε άφθονο νερό και περιορίστε την πρόσληψη καφεΐνης και ενεργειακών ποτών για να διατηρήσετε τα βέλτιστα επίπεδα ενυδάτωσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



8. Θέστε σαφή όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και αποφύγετε την υπερκόπωση του εαυτού σας για να αποφύγετε την εξουθένωση.
9. Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο. Η δημιουργία και η τήρηση ενός σταθερού προγράμματος ύπνου θα έχει θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα της εργασίας σας και στη συνολική σας ευεξία.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ελέγξετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Έβαλα αρκετούς χρονοδιακόπτες για μικροδιαλείμματα σήμερα;
- Εξασκήθηκα σήμερα σε τεχνικές ενσυνειδητότητας και βαθιάς αναπνοής;
- Συμμετείχα σε θετική επικοινωνία με τους συναδέλφους σήμερα;
- Αισθάνθηκα υπερφόρτωση ή συντριβή; Αν ναι, εξηγήστε εν συντομία γιατί.
- Έφαγα υγιεινά και ενυδατώθηκα σήμερα;
- Έκανα γυμναστική, διατάσεις ή συμμετείχα σε κάποιο είδος σωματικής δραστηριότητας σήμερα;

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Ποιες είναι τρεις ρουτίνες αυτοφροντίδας που εφαρμόζω σήμερα στον εργασιακό χώρο και πώς με έχουν βοηθήσει να βελτιώσω την παραγωγικότητα και την ευημερία μου στην εργασία;

Ερώτηση 2: Υπάρχουν πρόσθετες ρουτίνες αυτοφροντίδας που θα μπορούσα να ενσωματώσω στην καθημερινότητά μου για να βελτιώσω περαιτέρω τη σωματική και ψυχική μου υγεία;

Ερώτηση 3: Πώς θα μπορούσα να βελτιώσω το πρόγραμμά μου κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας μου, ώστε αυτό να αποτελεί σταθερό μέρος της καθημερινής μου ρουτίνας;



ΗΜΕΡΑ 13. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Εξάσκηση θετικών επιβεβαιώσεων

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Activity sheets (AS)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια πιο θετική νοοτροπία και να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους ενσωματώνοντας καθημερινά θετικές επιβεβαιώσεις στη ρουτίνα τους.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η αυτοκριτική είναι η πράξη του να κρίνει και να αξιολογεί κανείς τον εαυτό του αρνητικά ή κριτικά. Μπορεί να είναι χρήσιμη σε ορισμένα πλαίσια, όπως όταν προσπαθούμε να βελτιώσουμε τον εαυτό μας, αλλά μπορεί επίσης να είναι επιβλαβής αν γίνει υπερβολική ή αν είμαστε υπερβολικά αυστηροί με τον εαυτό μας.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στο να θέτετε θετικές επιβεβαιώσεις και να αναπτύξετε μια πιο θετική νοοτροπία, να βελτιώσετε την αυτοπεποίθηση και να προωθήσετε την προσωπική σας ανάπτυξη. Εστιάζοντας σε θετικές επιβεβαιώσεις που έχουν νόημα και σχετίζονται με τη δική σας ζωή, μπορείτε να μάθετε να αναδιαμορφώνετε την αρνητική αυτο-ομιλία και να την αντικαθιστάτε με θετικές, ενδυναμωτικές πεποιθήσεις. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να γίνετε πιο προσεκτικοί με τα δικά σας μοτίβα σκέψης



και να σας ενθαρρύνει να εξασκήσετε την αυτοφροντίδα και την αυτοσυμπόνια. Τελικά, ο στόχος της δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να καλλιεργήσετε μια πιο αισιόδοξη στάση ζωής, η οποία μπορεί να έχει μια σειρά από οφέλη για την ψυχική και συναισθηματική σας ευημερία.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να συμπληρώσετε το πρότυπο δραστηριότητας “Οι θετικές μου σκέψεις και οι επιβεβαιώσεις μου” παρακάτω.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Οι θετικές επιβεβαιώσεις είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της θετικής νοοτροπίας.

1. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τους τομείς της ζωής σας στους οποίους θα θέλατε να βελτιώσετε τη νοοτροπία σας ή να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας.
2. Δημιουργήστε μια λίστα με θετικές επιβεβαιώσεις που αφορούν αυτούς τους τομείς. Για παράδειγμα, αν παλεύετε με την αυτοαμφισβήτηση, μπορείτε να δημιουργήσετε μια επιβεβαίωση όπως “Είμαι ικανός και σίγουρος για τις ικανότητές μου”.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πρότυπο δραστηριότητας - Οι θετικές μου σκέψεις & οι επιβεβαιώσεις μου

Καταγράψτε μερικές θετικές σκέψεις και επιβεβαιώσεις που μπορείτε να λέτε στον εαυτό σας.



1.	Π.χ. Δεν πειράζει να κάνουμε λάθη
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Πότε τείνω να κάνω αυτοκριτική;

Ερώτηση 2: Υπάρχουν συγκεκριμένες καταστάσεις ή ερεθίσματα που τείνουν να προκαλέσουν αυτοκριτική;

Ερώτηση 3: Ποια είναι μερικά από τα αρνητικά μηνύματα που λέω στον εαυτό μου όταν κάνω αυτοκριτική; Βασίζονται αυτά τα μηνύματα σε γεγονότα ή είναι υποθέσεις ή πεποιθήσεις που μπορεί να μην είναι ακριβείς;

Ερώτηση 4: Ποιες είναι κάποιες θετικές πτυχές του εαυτού μου που τείνω να παραβλέπω ή να απορρίπτω όταν κάνω αυτοκριτική; Πώς μπορώ να υπενθυμίσω στον εαυτό μου αυτές τις θετικές ιδιότητες;

Ερώτηση 5: Πώς μπορώ να αμφισβητήσω εποικοδομητικά τις αυτοκριτικές μου σκέψεις; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές ή τεχνικές που έχουν δουλέψει για μένα στο παρελθόν;



ΗΜΕΡΑ 14. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Περιορισμός της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Μίνι ψηφιακή αποτοξίνωση

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά την 1η ημέρα και στη συνέχεια 5 λεπτά την ημέρα για 7 ημέρες

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σχεδιάστε αποτελεσματικές στρατηγικές για τον περιορισμό της κατανάλωσης μέσων ενημέρωσης και κοινωνικών μέσων, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών για τη μείωση του χρόνου προβολής, το φιλτράρισμα του περιεχομένου και τον καθορισμό ορίων σχετικά με το πότε και πού μπορούν να καταναλώνονται τα μέσα ενημέρωσης.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Περιγράψτε εδώ την αξία της ολοκλήρωσης αυτής της δραστηριότητας για τους εκπαιδευόμενους - αυτή η ενότητα θα πρέπει να παρακινήσει τον εκπαιδευόμενο (νεαρό εργαζόμενο) να χρησιμοποιήσει αυτή τη δραστηριότητα ως μέρος της αυτοκατευθυνόμενης μάθησής του.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Smartphone, φορητός υπολογιστής, σύνδεση στο διαδίκτυο, Ημερολόγιο/χαρτί και στυλό



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1.** Μεταβείτε στη διεύθυνση <https://score.digitaldetox.com/questions> και συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο για να υπολογίσετε το Digital Wellness Score σας.
- Για να αποκτήσετε πρόσβαση στα αποτελέσματά σας, θα πρέπει να δώσετε προσωπικές πληροφορίες και να εγγραφείτε σε ένα ενημερωτικό δελτίο. Θυμηθείτε να διαγράψετε την εγγραφή σας εάν δεν θέλετε να λαμβάνετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από την Digital Detox.
- **Βήμα 2.** Διαβάστε αυτό το άρθρο σχετικά με συμβουλές για τον περιορισμό της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: <https://au.reachout.com/articles/5-ways-to-tame-your-social-media-use>
- **Βήμα 3.** Ήρθε η ώρα για μια μίνι ψηφιακή αποτοξίνωση! Προσπαθήστε να εφαρμόσετε μερικές από αυτές τις συμβουλές και παρακολουθήστε την πρόοδό σας για μια εβδομάδα.
- **Βήμα 4.** Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, συμπληρώστε το φύλλο δραστηριοτήτων κάθε μέρα και στο τέλος της εβδομάδας προχωρήστε στις ερωτήσεις προβληματισμού.

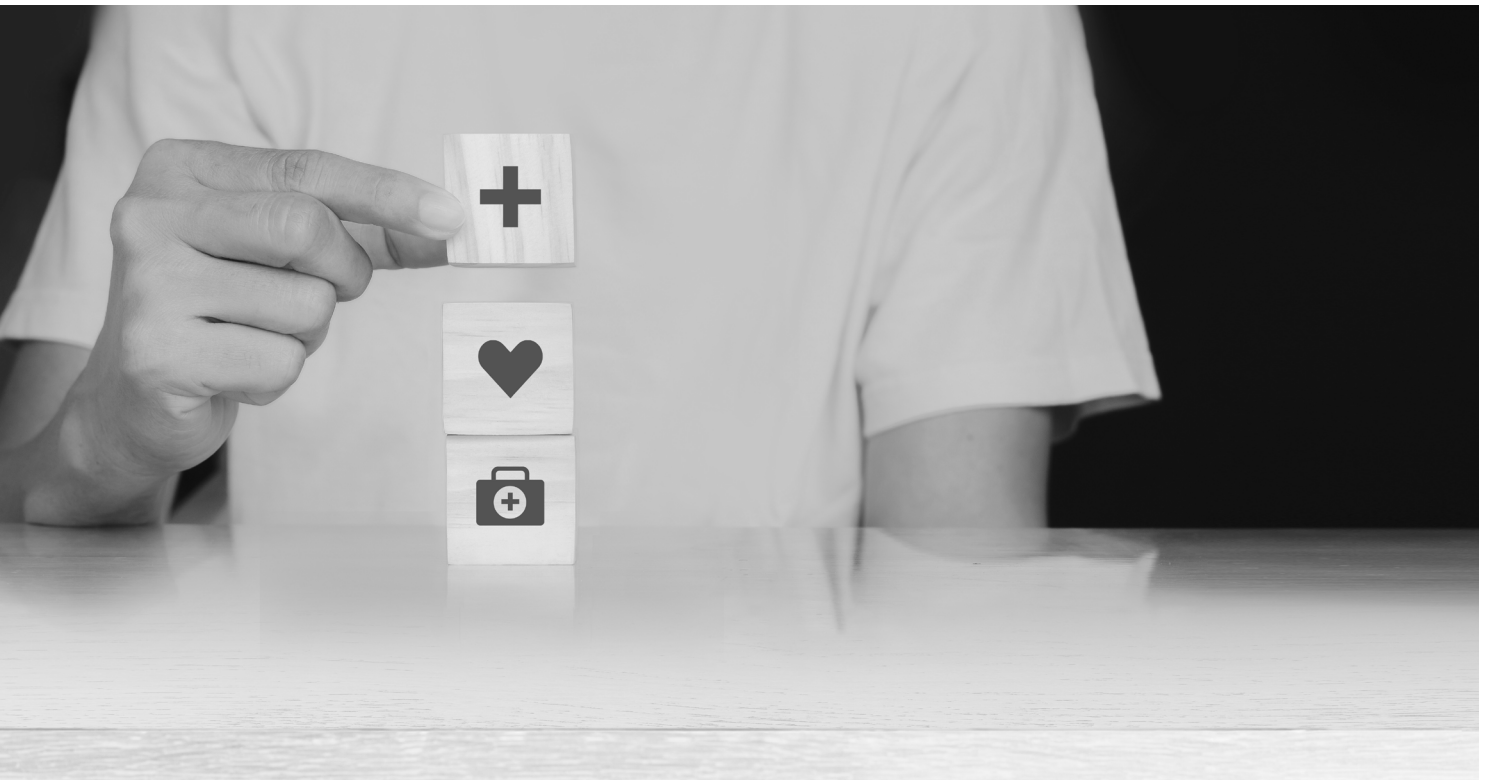
ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

	ΠΡΩΤΗ ΗΜΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ ΗΜΕΡΑ /4/5/6/7
Άφησε το τηλέφωνο έξω από την κρεβατοκάμαρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δεν έλεγξα το τηλέφωνο μέσα σε 10 λεπτά από την ώρα που ξύπνησα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χρόνος που αφιερώνεται σε ένα χόμπι εκτός σύνδεσης	___ λεπτά	___ λεπτά	___ λεπτά
Βάλτε το τηλέφωνο στην άκρη κατά τη διάρκεια των συναντήσεων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ξόδεψε λιγότερα από 60 λεπτά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ξόδεψε λιγότερα από 30 λεπτά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ο κατά προσέγγιση χρόνος οθόνης μου σήμερα ήταν:	___ λεπτά	___ λεπτά	___ λεπτά



ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

- Πώς αισθάνεστε για την πρόοδο που κάνατε;
- Ποιο ήταν το δυσκολότερο μέρος αυτής της μίνι αποτοξίνωσης;
- Ξεκινήσατε κάποια παλιά ή νέα χόμπι;
- Επηρεάστηκε κάπως η ποιότητα του ύπνου σας;
- Ποια ήταν η εμπειρία σας κατά τη διάρκεια παρέας με φίλους;
- Ποια μέρα είχατε τον περισσότερο/λίγγοτερο χρόνο στην οθόνη και γιατί;
- Ποιες από αυτές τις πρακτικές θα εφαρμόσετε στην καθημερινή σας ζωή;
- Πόσο εθισμένοι είστε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;



ΗΜΕΡΑ 15. ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Απενεργοποίηση και είσοδος στη φύση

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η φύση και πώς να την αξιοποιήσετε στο έπακρο

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι εργαζόμενοι θα είναι σε θέση να αναπτύξουν γνώσεις σχετικά με τα οφέλη της παραμονής στη φύση.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να αυξήσετε τη δημιουργικότητα και την παραγωγικότητά σας στον εργασιακό χώρο, περνώντας χρόνο στη φύση.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να συμπληρώσετε το παρακάτω πρότυπο δραστηριότητας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Η απομάκρυνση από την εργασία είναι απαραίτητη για την ευεξία και τη συνολική παραγωγικότητά σας.

1. Σημειώστε - ξεκινήστε αυτή τη δραστηριότητα σκεπτόμενοι τον εαυτό σας. Θα θέλατε να πάτε στα βουνά ή στην παραλία; Θα θέλατε να έχετε παρέα ή να είστε μόνοι σας; Θα κάνατε κάποια δραστηριότητα (όπως τρέξιμο ή κολύμπι) ή θα περνούσατε απλώς το χρόνο σας κοιτάζοντας την ήρεμη θέα;



2. Δημιουργήστε ένα σχέδιο για το τι θα κάνετε στη φύση. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε διάφορα πράγματα όπως τρέξιμο ή πικνίκ.
3. Επανεξέταση και προσαρμογή - επανεξετάζετε τακτικά την πρόοδό σας και προσαρμόζετε το σχέδιό σας ανάλογα με τις ανάγκες. Να γιορτάζετε τις επιτυχίες σας και να μαθαίνετε από τυχόν αποτυχίες για να παραμένετε παρακινήμενοι και να συνεχίσετε να σημειώνετε πρόοδο προς τον στόχο σας.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ρεαλιστικός στόχος	Σχέδιο	Χρειάζονται προσαρμογές;
Π.χ., θέλω να περνάω μια μέρα στη φύση κάθε εβδομάδα.	Π.χ., θα σημειώσω στο ημερολόγιό μου μια μέρα κατά την οποία θα πάω στα βουνά.	Π.χ., Αν δεν έχω ελεύθερη μέρα αυτό το Σαββατοκύριακο, θα πάω το επόμενο ή θα πάω απλά στο πάρκο.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Καταφέρατε να βρείτε χρόνο για να πάτε στη φύση;

Ερώτηση 2: Τι σας εμποδίζει να πηγαίνετε συχνότερα στη φύση;

Ερώτηση 3: Πιστεύετε ότι ένας απλός περίπατος στο πάρκο μπορεί να σας βοηθήσει να είστε πιο δημιουργικοί και πιο ήρεμοι;

Ερώτηση 4: Πώς αισθάνεστε αφού βρεθείτε στη φύση;

Ερώτηση 5: Ποιες αλλαγές πρέπει να κάνετε στην καθημερινή σας ζωή για να διατηρήσετε αυτή τη συνήθεια;



ΗΜΕΡΑ 16. ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ (TRIGGERS) ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ (RED FLAGS)

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Κατανοώντας τους παράγοντες που μπορεί να μου προκαλέσουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις (triggers) και τα προειδοποιητικά σημάδια (red flags)

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Έχοντας μια δύσκολη συζήτηση στη δουλειά

TYPE OF RESOURCE

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

60 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Συμμετέχετε σε συνεργατική εργασία με συναδέλφους για την αντιμετώπιση εκλυτικών παραγόντων και κόκκινων σημαιών στον εργασιακό χώρο, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου διευκόλυνσης δύσκολων συζητήσεων και εργασίας προς την κατεύθυνση θετικής αλλαγής.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Χρησιμοποιώντας αυτό το υπόδειγμα, θα αποκτήσετε μια καλή αντίληψη για το πώς να προσεγγίσετε και να δομήσετε τυχόν δύσκολες συζητήσεις στο χώρο εργασίας, τις οποίες διαφορετικά θα μπορούσατε να αποφύγετε ή να παρατηρήσετε να κλιμακώνονται με ανεξέλεγκτους τρόπους. Ειδικά αν υπάρχει ήδη μια συζήτηση που σκέφτεστε να κάνετε, αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να συγκεντρώσετε τις σκέψεις σας και να επιδιώξετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Στυλό και χαρτί ή υπολογιστής/ smartphone



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1.** Διαβάστε τη θεωρία στην πρώτη σελίδα του φύλλου δραστηριοτήτων.
- **Βήμα 2.** Εξασκηθείτε στις δηλώσεις OFNR της πρώτης άσκησης.
- **Βήμα 3.** Σκεφτείτε μια κατάσταση στο χώρο εργασίας σας στην οποία θέλετε να δώσετε προσοχή, αλλά διστάζετε. Αν δεν σας έρθει κανένα παράδειγμα στο μυαλό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε από αυτές τις καταστάσεις:
 - Ανακαλύπτετε ότι μερικοί συνάδελφοι διαδίδουν φήμες στο γραφείο για την προσωπική και επαγγελματική σας ζωή.
 - Παρατηρείτε έναν συνάδελφο να κλαίει μετά την ανατροφοδότηση που έλαβε από τον προϊστάμενό σας.
 - Ο διευθυντής σας αγνοεί διαρκώς τη συμβολή σας, αλλά φαίνεται να του αρέσουν οι ιδέες σας όταν κάποιος άλλος τις προτείνει αμέσως μετά από εσάς.
 - Ο σημερινός φόρτος εργασίας σας είναι αφόρητος και δεν θα μπορούσατε να τηρήσετε όλες τις προθεσμίες σας.
- **Βήμα 4.** Αφού σκεφτείτε μια κατάσταση, αποφασίστε με ποιον θέλετε να συζητήσετε και ποιος θα είναι ο στόχος της συζήτησης. Πρόκειται να αντιμετωπίσετε τον διευθυντή σας και να ζητήσετε καλύτερη μεταχείριση; Θα μιλήσετε με έναν συνάδελφο για να μάθετε πώς μπορείτε να τον υποστηρίξετε καλύτερα;
- **Βήμα 5.** Συμπληρώστε το υπόδειγμα δύσκολης συζήτησης στην άσκηση 2 nd

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

1. ΘΕΩΡΙΑ

a. Πρόσκληση

Είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε για τη δύσκολη συζήτηση εκ των προτέρων, αλλά να θυμάστε ότι η επικοινωνία είναι αμφίδρομη. Δίνοντας στο άλλο άτομο εκ των προτέρων ενημέρωση για το τι θα θέλατε να συζητήσετε, του επιτρέπει να προετοιμαστεί και εκείνο και δημιουργεί σαφείς προσδοκίες και για τους δυο σας.



b. Πρόθεση

Όταν έρθει η ώρα να συζητήσετε, φροντίστε να επαναφέρετε το θέμα της συζήτησης, δίνοντας μερικές ακόμα λεπτομέρειες για το θέμα. Προσεγγίστε το θέμα και το άλλο άτομο με περιέργεια, αφήνοντάς το να μοιραστεί πρώτα τη δική του οπτική γωνία.

c. Συζητήστε

Δώστε χρόνο στο άλλο άτομο να μοιραστεί (αν το επιλέξει) και ακούστε προσεκτικά τι λέει. Προσπαθήστε να διαχωρίσετε αυτά που γνωρίζετε από αυτά που σκέφτεστε ή αισθάνεστε. Μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε μαζί σας κάποιες σημειώσεις, για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα ξεχάσετε κάτι σημαντικό.

Ένα χρήσιμο εργαλείο για να σας βοηθήσει να συγκεντρώσετε τις σκέψεις σας και να επικοινωνήσετε τις ανάγκες σας με τρόπο διεκδικητικό αλλά όχι βίαιο είναι το OFNR. Πρόκειται για ένα μοντέλο μη βίαιης επικοινωνίας (NVC) που αναπτύχθηκε από τον Marshall Rosenberg και σημαίνει Παρατήρηση, Συναισθήματα, Ανάγκες και Αιτήματα. Ακολουθεί ένα παράδειγμα:



<p>Παρατήρηση:</p>	<p>Αναφέρετε παρατηρήσεις, γεγονότα και αντικειμενικές αλήθειες χωρίς την προσωπική σας ερμηνεία.</p> <p>Για παράδειγμα, αντί να πείτε: “Συχνά δεν ακούς όταν μιλάω”, μπορείτε να πείτε: “Στη συνάντησή μας σήμερα, παρατήρησα ότι μιλούσες στο τηλέφωνό σου”.</p>	<p>Παράδειγμα: Στην συνάντησή μας σήμερα, παρατήρησα ότι μιλούσες στο τηλέφωνό σου.</p>
<p>Συναισθήματα:</p>	<p>Θα πρέπει να αναλάβετε την ευθύνη για τα συναισθήματά σας και να τα αναγνωρίσετε με ειλικρίνεια.</p>	<p>Παράδειγμα: Όταν παρατήρησα ότι ένιωθα να μην με σέβονται και να με αγνοούν σαν να μην ήταν σημαντικό αυτό που μοιραζόμουν.</p>
<p>Ανάγκες:</p>	<p>Είναι σημαντικό να καταλάβετε τι χρειάζεστε από το άλλο άτομο και να το διατυπώσετε με σαφήνεια.</p>	<p>Παράδειγμα: Χρειάζομαι τη διαβεβαίωση ότι δίνετε προσοχή όταν παρουσιάζω, επειδή έχω δουλέψει σκληρά σε αυτό που μοιράζομαι.</p>
<p>Αίτημα:</p>	<p>Μπορείτε τώρα να υποβάλετε το αίτημά σας. Θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι ότι μπορεί να απορριφθεί, οπότε μπορείτε να προσπαθήσετε να βρείτε άλλη λύση από κοινού.</p>	<p>Παράδειγμα: Θα μπορούσατε, παρακαλώ, να αφήσετε το τηλέφωνό σας μακριά κατά τη διάρκεια των συναντήσεών μας από εδώ και στο εξής;</p>



d. Καταστρώστε ένα σχέδιο

Συνήθως, ο στόχος κατά την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης δεν είναι απαραίτητα να βρεθούμε στα ίδια μάτια, αλλά μάλλον να βρούμε μια αίσθηση κατανόησης μεταξύ δύο ανθρώπων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να συμφωνήσετε για το τι θα ακολουθήσει μετά από αυτή τη συζήτηση και να καταλήξετε από κοινού σε μια λύση. Αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε τις διάφορες επιλογές και βεβαιωθείτε ότι έχετε βρει κοινό έδαφος προτού τερματίσετε τη συζήτηση.

e. Ανακεφαλαιώστε

Το πιο σημαντικό μέρος του καθορισμού αντικειμένων δράσης είναι η παρακολούθηση. Αποφασίστε πότε θα συνεχίσετε να επικοινωνείτε ο ένας με τον άλλον πριν χωρίσουν οι δρόμοι σας.

2. ΑΣΚΗΣΗ 1 [ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΟΦNR]

Συμπληρώστε τις δηλώσεις ΟΦNR σύμφωνα με τις καταστάσεις που περιγράφονται.

Ο συγκάτοικός σας άφησε μια ακαταστασία στην κουζίνα τις προάλλες και ακόμα δεν έχει καθαρίσει.

Όταν...	
Αισθάνθηκα... / αισθάνομαι...	
, γιατί χρειάζομαι...	
Μπορείς να...;	

Οι φίλοι σας έχουν προγραμματίσει να βγαίνουν μόνο τα βράδια της εβδομάδας εδώ και ένα μήνα και δεν μπορείτε να τους ακολουθήσετε.

Όταν...	
Αισθάνθηκα... / αισθάνομαι...	
, γιατί χρειάζομαι...	
Μπορείς να...;	



Ο συνάδελφός σας συζήτησε μια από τις κοινές σας ιδέες με τον προϊστάμενό σας χωρίς την παρουσία σας.

Όταν...	
Αισθάνθηκα... / αισθάνομαι...	
, γιατί χρειάζομαι...	
Μπορείς να...;	

55

Ο φόρτος εργασίας σας έχει αυξηθεί σημαντικά και ο εργοδότης σας ζητάει να κάνετε υπερωρίες.

Όταν...	
Αισθάνθηκα... / αισθάνομαι...	
, γιατί χρειάζομαι...	
Μπορείς να...;	

Παραλαμβάνετε καθημερινά έναν συνάδελφο για τη δουλειά σας. Συνήθως αργεί, με αποτέλεσμα να φτάνετε και οι δύο συνεχώς αργοπορημένοι.

Όταν...	
Αισθάνθηκα... / αισθάνομαι...	
, γιατί χρειάζομαι...	
Μπορείς να...;	



3. ΑΣΚΗΣΗ 2 [ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΥΣΚΟΛΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ]

[λίγες ημέρες πριν από τη συνάντηση]

“Είμαι περίεργος να ακούσω τις σκέψεις σας σχετικά με [αναφέρετε την πρόθεσή σας/την κατάσταση που θέλετε να συζητήσετε]. Μπορούμε να συζητήσουμε γι’ αυτό [προτείνω μια ώρα και ένα μέρος];”

[την ημέρα της συνεδρίασης]

Όπως συζητήσαμε, αυτή η συζήτηση αφορά [δηλώστε την πρόθεσή σας/την κατάσταση που θέλετε να συζητήσετε]. Πριν προχωρήσουμε, θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μου την άποψή σας σχετικά με την κατάσταση στην οποία μόλις αναφέρθηκα;

Παρατήρησα ότι [αναφέρετε γεγονότα και αντικειμενικές αλήθειες, χωρίς τη γνώμη ή την κρίση σας].

Όταν [αναφέρετε το γεγονός], αισθάνθηκα/αισθάνθηκα [περιγράψτε τα ειλικρινή σας συναισθήματα].

Χρειάζομαι [επικοινωνήστε τις ανάγκες σας με σαφήνεια].

Θα μπορούσατε [να διατυπώσετε το αίτημά σας];

Σας ευχαριστώ που κάνατε αυτή τη συζήτηση μαζί μου. Ας δούμε αν η λύση μας λειτουργεί και ας τα ξαναπούμε μεταξύ μας γύρω στο [ορίστε ένα χρονικό πλαίσιο για την παρακολούθηση των όσων συζητήθηκαν].

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Αν πρόκειται να κάνετε αυτή τη συζήτηση στο μέλλον:

1. Φανταστείτε τον χειρότερο δυνατό τρόπο που θα μπορούσε να εξελιχθεί. Μπορείτε να προσαρμόσετε την προσέγγισή σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα συμβεί κάτι τέτοιο;
2. Φανταστείτε το καλύτερο αποτέλεσμα που μπορείτε να επιτύχετε. Πώς αισθάνεστε για τη διεξαγωγή της συζήτησης;
3. Αισθάνεστε πιο προετοιμασμένοι να κάνετε μια συζήτηση μετά από αυτή τη δραστηριότητα;

Αν είχατε ήδη μια συζήτηση:

1. Πετύχατε τον στόχο σας; Γιατί ή γιατί όχι;
2. Αισθάνεστε ευχαριστημένοι με τον τρόπο που προσεγγίσατε το θέμα και χειριστήκατε την κατάσταση; Για ποιο πράγμα είστε πιο περήφανοι; Τι θα θέλατε να είχατε κάνει διαφορετικά;



ΗΜΕΡΑ 17. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΝΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Ανάπτυξη υγιεινής διατροφής, άσκησης και ρουτίνας ύπνου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Κοιμηθείτε Καλά: Το Μονοπάτι για Ξεκούραστο Ύπνο

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά την ημέρα για 5 ημέρες

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το μαθησιακό αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι η κατανόηση της σημασίας της ανάπτυξης μιας ρουτίνας ύπνου και του αντίκτυπου που έχει στη συνολική σας ευεξία.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να κατανοήσουν οι νέοι εργαζόμενοι τη σημασία της ανάπτυξης μιας ρουτίνας ύπνου και να έχουν τη δυνατότητα να καθιερώσουν συνήθειες που προάγουν τον ξεκούραστο και αναζωογονητικό ύπνο.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Ημερολόγιο ύπνου ή εφαρμογή smartphone για την παρακολούθηση των συνηθειών ύπνου.
- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο για προβληματισμό.
- Προαιρετικά: βοηθήματα χαλάρωσης, όπως ηχογραφήσεις καθοδηγούμενου διαλογισμού, ηρεμιστική μουσική ή αιθέρια έλαια για τη δημιουργία ενός ειρηνικού περιβάλλοντος ύπνου.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1:** Καθορίστε την ιδανική ποσότητα ύπνου που χρειάζεστε και υπολογίστε την επιθυμητή ώρα αφύπνισης. Θα πρέπει να ορίσετε μια σταθερή ώρα ύπνου που να επιτρέπει την επιθυμητή ποσότητα ύπνου και την ώρα αφύπνισης- και να επιδιώξετε να πηγαίνετε για ύπνο και να σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε βράδυ και πρωί για μια ολόκληρη εργάσιμη εβδομάδα. Ωστόσο, φροντίστε να επιτρέψετε κάποια ευελιξία το Σαββατοκύριακο.
- **Βήμα 2:** Καθορισμός περιόδου εκκαθάρισης. Για το σκοπό αυτό, θα πρέπει να διαθέσετε 20 λεπτά πριν από την επιθυμητή ώρα κατάκλισης ως περίοδο εκτόνωσης. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, αφήστε το τηλέφωνό σας και άλλες συσκευές εκτός εμβέλειας, χαμηλώστε τυχόν φώτα που έχετε αναμμένα και προσπαθήστε να χαλαρώσετε και να βουλευτείτε. Η εκτέλεση αυτής της ρουτίνας στέλνει σήματα στο σώμα σας ότι ήρθε η ώρα να αρχίσετε να χαλαρώνετε και να ξεκουράζεστε.
- **Βήμα 3:** Ασχοληθείτε με πρακτικές χαλάρωσης, επιλέγοντας δραστηριότητες που προάγουν τη χαλάρωση, για παράδειγμα, διάβασμα, απαλές διατάσεις, ακρόαση ηρεμιστικής μουσικής ή λευκού θορύβου.
- **Βήμα 4:** Δημιουργήστε ένα περιβάλλον που ευνοεί τον ύπνο. Το υπνοδωμάτιό σας πρέπει να είναι το καταφύγιο του ύπνου σας, διατηρήστε το καθαρό, ήσυχο και σκοτεινό όταν είναι ώρα για ύπνο. Εάν είναι δυνατόν, βεβαιωθείτε ότι τα στρώματα, τα μαξιλάρια και τα κλινοσκεπάσματα είναι καθαρά και άνετα.
- **Βήμα 5:** Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης για να ηρεμήσετε το μυαλό σας όταν είστε στο κρεβάτι έτοιμοι να κοιμηθείτε, για παράδειγμα, ασκήσεις αναπνοής ή καθοδηγούμενες εικόνες.
- **Βήμα 6:** Εξασκηθείτε στη συνέπεια. Προσπαθήστε να είστε όσο πιο επίμονοι μπορείτε με τη νέα σας ρουτίνα ύπνου μέχρι το σώμα σας να προσαρμοστεί και απλά να γίνει συνήθεια. Θυμηθείτε ότι το κλειδί είναι ό,τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς, ακούστε τι χρειάζεται το σώμα σας.



ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού εφαρμόσετε μια ρουτίνα ύπνου για μια ολόκληρη εργάσιμη εβδομάδα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να συμπληρώσετε αυτόν τον καθοδηγούμενο προβληματισμό.

- Σκεφτείτε τη νέα σας ρουτίνα ύπνου, τι λειτούργησε καλά και τι όχι;
- Αναλογιστείτε τυχόν αλλαγές ή βελτιώσεις που αισθανθήκατε από τότε που αναπτύξατε τη ρουτίνα ύπνου σας.
- Σύνδεση με το σώμα σας. Στρέψτε την προσοχή σας στο πώς αισθάνεται το σώμα σας μετά το πρόγραμμα ύπνου αυτής της εβδομάδας. Δώστε προσοχή σε τυχόν σωματικές ενδείξεις που μπορεί να δείχνουν ότι είστε πιο ξεκούραστοι και σημειώστε τις.
- Συναισθήματα και ευημερία. Εξερευνήστε τα συναισθήματά σας από την ανάπτυξη του προγράμματος ύπνου σας. Σημειώστε αν υπήρξαν αλλαγές στη διάθεση, στα επίπεδα ενέργειας ή στη συνολική αίσθηση ευεξίας.
- Ενίσχυση. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ενισχύσετε τη δέσμευσή σας για μια ρουτίνα ύπνου και να θέσετε στον εαυτό σας στόχους για την επόμενη εβδομάδα.
- Εξετάστε τυχόν περαιτέρω προσαρμογές που θα θέλατε να προσθέσετε στη ρουτίνα σας για να βελτιώσετε περαιτέρω την ποιότητα του ύπνου σας.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Εκτός από το να σημειώσετε τα παραπάνω, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Κατά τη διάρκεια της βηματικής ρουτίνας ύπνου σας ανησυχήσατε για τη δουλειά;
2. Θα θέλατε να συνεχίσετε να αναπτύσσετε τη ρουτίνα του ύπνου σας;
3. Σας βοηθάει να έχετε μια ρουτίνα ύπνου;



ΗΜΕΡΑ 18. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΚΛΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΚΚΙΝΩΝ ΣΗΜΑΙΩΝ ΜΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Κατανόηση των εκλυτικών παραγόντων και των κόκκινων σημαιών μου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αποτελεσματική επικοινωνία για την αντιμετώπιση σκανδάλων και κόκκινων σημαιών

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι να ενισχυθεί η ικανότητα των εργαζομένων να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους συναδέλφους και τους προϊσταμένους τους σχετικά με τις ανησυχίες που σχετίζονται με τους εκλυτικούς παράγοντες και τις κόκκινες σημαίες, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο μπορούν να εκφράζουν τον αντίκτυπο που έχουν αυτά τα ζητήματα στην ευημερία.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι να ενισχύσει τις γνώσεις σχετικά με τις πιθανές μακροπρόθεσμες συνέπειες της αγνόησης των εκλυτικών παραγόντων και των κόκκινων σημαιών στον εργασιακό χώρο, καθώς και να αναπτύξει δεξιότητες για αποτελεσματική επικοινωνία σχετικά με τα θέματα αυτά.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Στυλό ή μολύβι
- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1:** Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου μπορείτε να συγκεντρωθείτε χωρίς περισπασμούς και βάλτε το τηλέφωνό σας στην άκρη για λίγο. Το κλειδί εδώ είναι να μπορείτε να σκέφτεστε καθαρά χωρίς εξωτερικές διακοπές.
- **Βήμα 2:** Προσπαθήστε να καταγράψετε κάθε πιθανό έναυσμα ή κόκκινη σημαία που έχετε εντοπίσει μέχρι στιγμής στο χώρο εργασίας. Εντοπίστε τα κοινά θέματα για να κατανοήσετε πλήρως αυτά τα ζητήματα.
- **Βήμα 3:** Τώρα που έχετε εντοπίσει τα προβλήματα για τον εαυτό σας, είναι καιρός να προετοιμάσετε ένα σχέδιο για το πώς θα τα αντιμετωπίσετε με σαφήνεια με έναν συνάδελφο. Το σχέδιο θα πρέπει να περιλαμβάνει:
 - Σαφής ορισμός του προβλήματος που θέλετε να συζητήσετε.
 - Σκεφτείτε τουλάχιστον 3 εισαγωγικές γραμμές για το πώς να ξεκινήσετε να μιλάτε για το πρόβλημα, π.χ.: “Ξέρεις τι με απασχολεί τελευταία;”, “Υπάρχει κάτι για το οποίο ήθελα να σου μιλήσω”, “Ξέρεις, υπάρχει αυτό το πράγμα που παρατηρώ τελευταία” ... Κάνε τα να ακούγονται χαλαρά και μη απειλητικά.
 - Σκεφτείτε όλους τους ανθρώπους στο γραφείο σας με τους οποίους μπορείτε άνετα να μιλήσετε και να μοιραστείτε αυτό το πρόβλημα. Επιλέξτε 1 ή 2. Αν δεν μπορείτε να σκεφτείτε κανέναν στο γραφείο, εξασκηθείτε με φίλους ή συγγενείς.

Συμβουλή: Η συζήτηση πρέπει να κυλάει φυσικά, μην παρουσιάζετε ως θύμα, μην αρχίζετε να κατηγορείτε κανέναν, απλώς περιγράψτε το πρόβλημα από την οπτική γωνία του τρίτου προσώπου και στη συνέχεια εξηγήστε πώς σας κάνει να αισθάνεστε. Και να θυμάστε - πάντα να αναπνέετε βαθύτερα.



ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω λίστα για να διαχειριστείτε και να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας:

Πριν από τη συζήτηση

1. Πρόβλημα - (Ονομάστε το πρόβλημα)
2. Πρόσωπο στο οποίο θα μιλήσω - (Όνομα του προσώπου)
3. Πότε θα του μιλήσω - (Προτιμώμενη ώρα - γεύμα, διάλειμμα για καφέ κ.λπ.)
4. Πώς θα ανοίξω τη συζήτηση - (Πιθανές ατάκες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε)

Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο δραστηριοτήτων για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας, να αλλάζετε πράγματα αν δεν λειτουργούν και να βελτιώνεστε συνεχώς.

Σημαντικό: Για να λειτουργήσει αυτό, πρέπει να υιοθετήσετε μια αίσθηση αυτοσυνηγορίας και αυτοφροντίδας και την προθυμία να λάβετε προληπτικά μέτρα για να αντιμετωπίσετε τα ερεθίσματα και τις κόκκινες σημαίες που εμφανίζονται. Μην συγκλονίζεστε κοιτάζοντας πρώτα τη μεγάλη εικόνα, αντίθετα επικεντρωθείτε στο να κάνετε τα πράγματα βήμα προς βήμα και θα σκέφτεστε πιο καθαρά και θα έχετε περισσότερο αυτοέλεγχο σε αυτές τις καταστάσεις. Το θέμα είναι η συνέπεια, να το θυμάστε αυτό.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Πώς πήγε συνολικά η συζήτηση;

Ερώτηση 2: Είχα άγχος κατά τη διάρκεια της συζήτησης, και αν ναι, γιατί;

Ερώτηση 3: Έληξε η συζήτηση με αμοιβαία κατανόηση, συναίνεση ή διαφωνία;

Ερώτηση 4: Πώς αισθάνθηκα στο τέλος και γιατί; (Ευτυχισμένος, ήρεμος, ουδέτερος, αγχωμένος, θυμωμένος κ.λπ.)

Ερώτηση 5: Τι θα έπρεπε να αλλάξω στην προσέγγισή μου (αν υπάρχει);



ΗΜΕΡΑ 19. MINDFULNESS, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΓΙΑ ΟΞΕΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΣΤΡΕΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Mindfulness, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για οξέα επεισόδια στρες

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Mindfulness και αναπνοή για επεισόδια στρες

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά για 4/5 ημέρες

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι εργαζόμενοι θα είναι σε θέση να εξετάσουν πρακτικές τεχνικές για την ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας και αναπνοής στην καθημερινή ρουτίνα, να διευρύνουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις αρχές της ενσυνειδητότητας, την παρουσία στη στιγμή και την αντιμετώπιση των επεισοδίων άγχους.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η αναπνοή και ο διαλογισμός είναι ισχυρά εργαλεία και μαθαίνοντας πώς να τα χρησιμοποιούν σωστά, οι εργαζόμενοι μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα οξέα επεισόδια στρες, να ανακτήσουν τον αυτοέλεγχο και να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη τόσο στο γραφείο όσο και στην προσωπική τους καθημερινότητα. Η καλλιέργεια μιας μη επικριτικής επίγνωσης των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου μπορεί να φέρει ειρήνη και ηρεμία στο μυαλό και να βελτιώσει τη συνολική ευημερία.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα χρειαστείτε απλώς ένα ήσυχο μέρος στο σπίτι ή στη φύση, όπου μπορείτε να καθίσετε με ηρεμία χωρίς πολλούς περισπασμούς γύρω σας. Θα χρειαστείτε επίσης ένα σημειωματάριο για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας ή να μοιράζεστε τις σκέψεις σας σχετικά με αυτή την εμπειρία. Προσπαθήστε να επιμείνετε σε αυτή την πρακτική για τουλάχιστον 4/5 ημέρες και δείτε πώς αισθάνεστε γι' αυτήν.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1. Προγραμματίστε χρόνο για τον εαυτό σας - 15 λεπτά την ημέρα είναι υπεραρκετά για εξάσκηση. Έτσι, βρείτε ποια ώρα της ημέρας θα αισθάνεστε πιο άνετα για μια συνεδρία διαλογισμού και προσπαθήστε να επιμείνετε σε αυτή τη δραστηριότητα αν όχι καθημερινά, τουλάχιστον κάθε δεύτερη μέρα, προκειμένου να νιώσετε πραγματικά τα οφέλη.
2. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος στο σπίτι όπου δεν θα σας αποσπάται η προσοχή και απομακρύνετε τις ηλεκτρονικές σας συσκευές (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο τον χρονοδιακόπτη του τηλεφώνου σας για τη συνεδρία διαλογισμού, αλλά βάλτε το σε λειτουργία αεροπλάνου). Αν δεν μπορείτε να βρείτε ένα μέρος κατάλληλο για διαλογισμό στο σπίτι, τότε ελέγξτε το τοπικό σας πάρκο και βρείτε κάποιο απομονωμένο παγκάκι όπου δεν θα σας ενοχλούν οι άνθρωποι που βρίσκονται κοντά σας.
3. Εξασκηθείτε στο διαλογισμό για 15 λεπτά.
4. Σημειώστε την εμπειρία σας μετά για περίπου 5 λεπτά

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ασκηση καθοδηγούμενου διαλογισμού

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Αφήστε τουλάχιστον 15 λεπτά για τη δραστηριότητα.

1. Βολευτείτε: Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος για να καθίσετε ή να ξαπλώσετε. Προσπαθήστε να κρατήσετε την πλάτη σας ίσια και το στήθος σας ανοιχτό, επιτρέποντας στην αναπνοή σας να ρέει ελεύθερα.
2. Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας: Κλείστε τα μάτια σας και στρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Παρατηρήστε την αίσθηση του αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας. Προσπαθήστε να αφήσετε τις σκέψεις ή τους περισπασμούς που έρχονται στην επιφάνεια, επιστρέφοντας απλώς την προσοχή σας στην αναπνοή σας.



3. Εισπνεύστε: Γεμίζοντας πλήρως τους πνεύμονές σας. Νιώστε το στήθος σας να ανυψώνεται καθώς εισπνέετε και παρατηρήστε τη δροσιά του αέρα καθώς εισέρχεται στη μύτη σας.
4. Κρατήστε: Κρατήστε την αναπνοή σας για μερικά δευτερόλεπτα, αν σας βολεύει. Καθώς κρατάτε την αναπνοή σας, παρατηρήστε την ακινησία και την ηρεμία στο σώμα σας.
5. Εκπνεύστε: Εκπνεύστε αργά από το στόμα σας, αφήνοντας όλο τον αέρα να βγει από τους πνεύμονές σας. Νιώστε το στήθος και την κοιλιά σας να πέφτουν καθώς εκπνέετε.
6. Παύση: Παύση: Στο τέλος της εκπνοής σας, κάντε παύση για λίγα δευτερόλεπτα πριν κάνετε την επόμενη εισπνοή σας. Κατά τη διάρκεια αυτής της παύσης, παρατηρήστε την ακινησία και την ηρεμία στο σώμα σας και αφήστε να φύγει οποιαδήποτε ένταση ή άγχος.
7. Επανάληψη: Επαναλάβετε αυτή την τεχνική αναπνοής για αρκετούς ακόμη κύκλους. Επικεντρωθείτε σε αργές και βαθιές αναπνοές, κάνοντας κάθε εισπνοή και εκπνοή να διαρκεί αρκετά δευτερόλεπτα. Αν διαπιστώσετε ότι το μυαλό σας περιπλανιέται, απλά επιστρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.

Ακολουθώντας αυτά τα απλά βήματα, μπορείτε να συμβάλλετε στη μείωση των επιπτώσεων ενός οξέος επεισοδίου στρες στο σώμα και το μυαλό σας. Να θυμάστε ότι η εμπειρία του καθενός με το στρες και το διαλογισμό είναι διαφορετική, οπότε μην αποθαρρύνεστε αν δεν αισθανθείτε άμεση ανακούφιση. Με τακτική εξάσκηση, μπορεί να διαπιστώσετε ότι ο καθοδηγούμενος διαλογισμός γίνεται ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Πώς αισθανθήκατε όταν κάνατε πρακτική διαλογισμού;

Ερώτηση 2: Παρατηρήσατε σκέψεις, κρίσεις ή περισπασμούς που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της άσκησης;

Ερώτηση 3: Έχετε όρεξη να επιμείνετε σε αυτή τη ρουτίνα; Αν όχι, τι πιστεύετε ότι μπορείτε να αλλάξετε προκειμένου να συνεχίσετε την πρακτική;



ΗΜΕΡΑ 20. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Διαχείριση των προσδοκιών μου από τον εαυτό μου και τη δουλειά μου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Παθητική, Επιθετική και Διεκδικητική Επικοινωνία

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

60 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Συμμετοχή σε δραστηριότητες για την εξάσκηση σε δεξιότητες επικοινωνίας και διαπραγμάτευσης για τη διαχείριση των προσδοκιών με συναδέλφους, διευθυντές και εξωτερικούς ενδιαφερόμενους, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών για τον καθορισμό ορίων και τη διαχείριση των προσδοκιών με σεβασμό και επαγγελματισμό.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, θα είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τους διαφορετικούς τύπους επικοινωνίας και να εξασκηθείτε στη χρήση του διεκδικητικού τύπου. Αυτή η αποτελεσματική επικοινωνιακή δεξιότητα θα σας δώσει τη δυνατότητα να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας τόσο στον εργασιακό σας χώρο όσο και στην προσωπική σας ζωή.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Στυλό και χαρτί



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1.** Διαβάστε το Φύλλο Δραστηριότητας με θέμα “Παθητική, επιθετική και διεκδικητική επικοινωνία”.
- **Βήμα 2.** Ολοκληρώστε την άσκηση για να εξασκηθείτε στον εντοπισμό των τύπων επικοινωνίας και στη χρήση του τύπου Assertive.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πηγή: <https://www.therapistaid.com/worksheets/passive-aggressive-and-assertive-communication>

ΒΗΜΑ 1. - ΟΙ 3 ΤΥΠΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Παθητική επικοινωνία

Κατά την παθητική επικοινωνία, το άτομο δίνει προτεραιότητα στις ανάγκες, τις επιθυμίες και τα συναισθήματα των άλλων, ακόμη και εις βάρος του εαυτού του. Το άτομο δεν εκφράζει τις δικές του ανάγκες ή δεν υπερασπίζεται τις δικές του ανάγκες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εκμετάλλευση, ακόμη και από καλοπροαίρετους ανθρώπους που δεν γνωρίζουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες του παθητικού επικοινωνούντος.

- Ήπιος/συγκρατημένος
- Επιτρέπει στους άλλους να επωφεληθούν
- Δίνει προτεραιότητα στις ανάγκες των άλλων
- Κακή οπτική επαφή / κοιτάζει προς τα κάτω ή μακριά
- Δεν εκφράζει τις δικές του ανάγκες ή επιθυμίες
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης

Επιθετική επικοινωνία

Μέσω της επιθετικής επικοινωνίας, ένα άτομο εκφράζει ότι μόνο οι δικές του ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα έχουν σημασία. Το άλλο άτομο εκφοβίζεται και οι ανάγκες του αγνοούνται.

- Εύκολα απογοητευμένος
- Μιλάει δυνατά ή αυταρχικά
- Απρόθυμος να συμβιβαστεί
- Χρήση κριτικής, ταπείνωσης και κυριαρχίας
- Διακόπτει συχνά ή δεν ακούει
- Δεν σέβεται τους άλλους



Επιβεβαιωτική επικοινωνία

Η διεκδικητική επικοινωνία τονίζει τη σημασία των αναγκών και των δύο ανθρώπων. Κατά τη διάρκεια της διεκδικητικής επικοινωνίας, το άτομο υπερασπίζεται τις δικές του ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα, αλλά ακούει και σέβεται τις ανάγκες των άλλων. Η διεκδικητική επικοινωνία ορίζεται από την αυτοπεποίθηση και την προθυμία για συμβιβασμό.

- Ακούει χωρίς διακοπή
- Δηλώνει με σαφήνεια τις ανάγκες και τις επιθυμίες του
- Προθυμία συμβιβασμού
- Υπερασπίζεται τα δικαιώματά του
- Έντονος τόνος/γλώσσα του σώματος
- Καλή οπτική επαφή

ΒΗΜΑ 2 - ΑΣΚΗΣΗ

Παράδειγμα:

Σενάριο	Ένας φίλος ζητά να δανειστεί το αυτοκίνητό σας. Αυτό θα είναι μια μεγάλη ταλαιπωρία για εσάς.
Παθητικό	Ναι, υποθέτω ότι είναι εντάξει. Θέλεις να γεμίσω το ντεπόζιτο;
Επιθετικό	Αποκλείεται! Γιατί να σε αφήσω να δανειστείς το αυτοκίνητό μου; Είσαι τρελός που το ζητάς.
Επιβλητικό	Χρειάζομαι το αυτοκίνητό μου εκείνη την ημέρα, αλλά θα έχω χρόνο να σε αφήσω.



Πρακτική:

Σενάριο	Οι φίλοι σας σας προσκαλούν να βγείτε αργά το βράδυ της εβδομάδας, αλλά ξέρετε ότι χρειάζεστε έναν καλό ύπνο για μια σημαντική συνάντηση το επόμενο πρωί.
Παθητικό	
Επιθετικό	
Επιβλητικό	

Σενάριο	Ο σύντροφός σας θέλει να φάει fast food επιστρέφοντας από τη δουλειά, αλλά εσείς έχετε ετοιμάσει ένα υγιεινό γεύμα για το βράδυ.
Παθητικό	
Επιθετικό	
Επιβλητικό	

Σενάριο	Ένας συνάδελφος ήρθε στο γραφείο σας για μια μικρή συζήτηση. Συνήθως είναι διασκεδαστικοί, αλλά εσείς έχετε αργήσει για την προθεσμία σας.
Παθητικό	
Επιθετική	
Επιβλητικό	

Σενάριο	Βρίσκεστε σε ένα εστιατόριο και ο σερβιτόρος σας έφερε λάθος πιάτο.
Παθητικό	
Επιθετική	
Επιβλητικό	



Σενάριο	Ο συνάδελφός σας προτείνει να βγείτε έξω για φαγητό, αλλά εσείς είχατε προγραμματίσει να χρησιμοποιήσετε το μεσημεριανό σας διάλειμμα για μια γρήγορη προπόνηση.
Παθητικό	
Επιθετικό	
Επιβλητικό	

Σενάριο	Ένας νέος αυτόματος πωλητής έφτασε στο γραφείο σας και είναι γεμάτος μόνο με ανθυγιεινά σνακ και αναψυκτικά. Θα θέλατε να προσθέσετε μερικές υγιεινές επιλογές.
Παθητικό	
Επιθετικό	
Επιβλητικό	

Σενάριο	Στο γραφείο σας επικρατεί η κουλτούρα των μεγάλων ωρών εργασίας και ο προϊστάμενός σας περιμένει από εσάς να ξενυχτάτε τακτικά.
Παθητικό	
Επιθετικό	
Επιβλητικό	

Σενάριο	Η ομάδα σας συχνά προγραμματίζει συσκέψεις κατά τη διάρκεια του χρόνου που έχετε διαθέσει για μεσημεριανή προπόνηση.
Παθητικό	
Επιθετική	
Επιβλητικό	



ΗΜΕΡΑ 21. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Εξάσκηση της αυτοφροντίδας και της συμπόνιας

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πράξεις καλοσύνης

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

10 έως 30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να βοηθήσει τους νέους εργαζόμενους να προβούν σε μικρές πράξεις καλοσύνης προς τον εαυτό τους και τους άλλους, ώστε να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, να ενισχύσουν τις σχέσεις και να εκπληρώσουν την προσωπική τους ζωή.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους νέους εργαζόμενους να κατανοήσουν ότι η εκτέλεση πράξεων καλοσύνης για τον εαυτό τους και τους άλλους μπορεί να βοηθήσει τη συνολική τους ευημερία. Οι πράξεις καλοσύνης βοηθούν στην ανάπτυξη ενσυναίσθησης, στην ενίσχυση των σχέσεων και στην προσωπική ολοκλήρωση.

Αυτή η δραστηριότητα θα δώσει στους νέους εργαζόμενους τις δεξιότητες να συμμετέχουν σε πράξεις καλοσύνης προς όφελος των άλλων αλλά και, το σημαντικότερο, των ίδιων τους των εργαζομένων.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Αυτοκόλλητες σημειώσεις
- Ψιλά της τσέπης (προαιρετικά)
- Χαμόγελα
- Σημειωματάριο για καθοδηγούμενο προβληματισμό

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1:** Διαλέξτε μια οποιαδήποτε ημέρα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης εβδομάδας σας και αποφασίστε να εκτελέσετε σκόπιμα μια πράξη καλοσύνης. Μπορείτε να επιλέξετε να εκτελέσετε την πράξη καλοσύνης για τον εαυτό σας ή για κάποιον άλλον, ίσως για κάποιον που εργάζεστε μαζί, ή μπορεί να είναι κάποιος ξένος. Εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς.
- **Βήμα 2:** Η πράξη καλοσύνης δεν χρειάζεται να είναι χρηματική ανταλλαγή. Ωστόσο, θα μπορούσατε να επιλέξετε να πάρετε έναν επιπλέον καφέ το πρωί όταν παίρνετε τον δικό σας και να τον δώσετε στο άτομο που βρίσκεται στην ουρά πίσω σας ή σε έναν συνάδελφο. Αντ' αυτού, θα μπορούσατε να γράψετε ένα σημείωμα με ενθαρρυντικά λόγια στον εαυτό σας ή σε κάποιον άλλο, για παράδειγμα, "Αξίζεις σπουδαία πράγματα". Θα μπορούσατε επίσης να επιλέξετε να δείξετε μια χειρονομία καλοσύνης, όπως να κρατήσετε μια πόρτα ανοιχτή, να χαμογελάσετε ή να προσφέρετε ένα χέρι βοήθειας.
- **Βήμα 3:** Σημειώστε πώς αισθανθήκατε όταν κάνατε τυχαίες πράξεις καλοσύνης και προβληματιστείτε μέσω του καθοδηγούμενου προβληματισμού.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού ολοκληρώσετε την πράξη καλοσύνης σας, φροντίστε να συμπληρώσετε αυτόν τον καθοδηγούμενο προβληματισμό:

- Πώς αισθάνεστε;
 - Σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε μετά την εκτέλεση της πράξης καλοσύνης. Παρατηρήστε τα συναισθήματα και τις αισθήσεις όταν ξαναζείτε την πράξη. Σημειώστε αυτά τα συναισθήματα.
- Η πράξη καλοσύνης ευθυγραμμίστηκε με τις βασικές σας αξίες και προθέσεις;
 - Σκεφτείτε αν η πράξη καλοσύνης που επιλέξατε ταιριάζει με τις βασικές σας αξίες και τις προσωπικές σας προθέσεις.

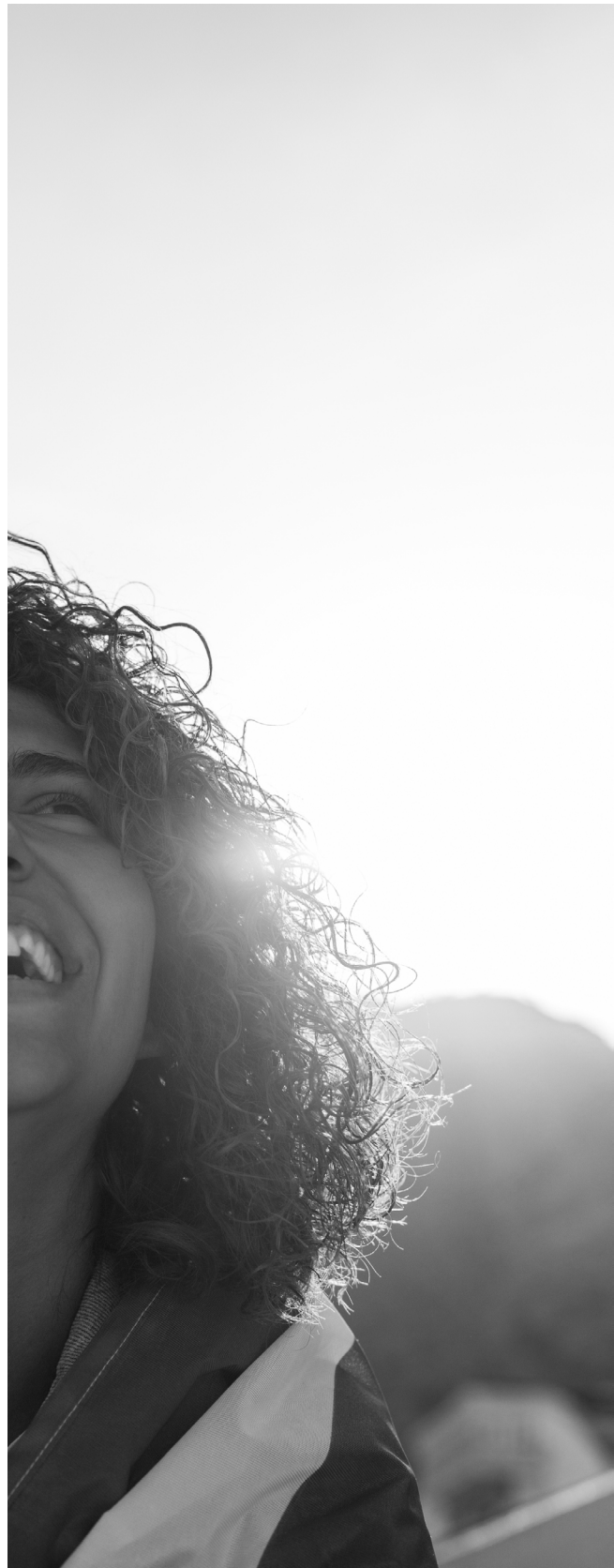


- Τι μάθατε;
 - ο Από την εμπειρία αυτή, σημειώστε οτιδήποτε μάθατε για τον εαυτό σας ή για τους άλλους.
- Πώς θα μπορούσατε να μεταφέρετε τις πολύτιμες εμπειρίες που αποκομίσατε από την πράξη μαζί σας στις καθημερινές σας πρακτικές;?

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Εκτός από το να σημειώσετε τα παραπάνω, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις.

1. Πώς αισθανθήκατε για τον εαυτό σας μετά την εκτέλεση της πράξης καλοσύνης;
2. Θα σκεφτόσασταν να το κάνετε τακτικό μέρος της ζωής σας;
3. Πώς θα αισθανόσασταν αν κάποιος έκανε μια χειρονομία καλοσύνης προς το μέρος σας;



ΗΜΕΡΑ 22. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΝΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Ανάπτυξη υγιεινής διατροφής, άσκησης και ύπνου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης για μια πιο υγιεινή καθημερινή ρουτίνα

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι νεαροί εργαζόμενοι θα μπορέσουν να αναπτύξουν πρακτικές στρατηγικές για τον σχεδιασμό και την προετοιμασία υγιεινών γευμάτων, την ενσωμάτωση της άσκησης στην καθημερινή ρουτίνα και την ιεράρχηση του ύπνου ως βασικό στοιχείο της αυτοφροντίδας.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η υγιεινή διατροφή, η τακτική άσκηση και ο επαρκής ύπνος αποτελούν βασικά στοιχεία ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης για μια πιο ισορροπημένη διατροφή, έναν ξεκούραστο ύπνο και τακτική άσκηση.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να συμπληρώσετε το πρότυπο σχεδίου δράσης για την υγιεινή διατροφή, την άσκηση και τον ύπνο.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους: Ξεκινήστε προσδιορίζοντας συγκεκριμένους, μετρήσιμους στόχους για τη βελτίωση της διατροφής, του ύπνου και των συνηθειών άσκησης. Να είστε ρεαλιστές και να επιλέγετε στόχους που είναι εφικτοί στο πλαίσιο του σημερινού τρόπου ζωής και του προγράμματός σας. Για παράδειγμα, αντί να πείτε ότι θα ασκείστε περισσότερο, μπορείτε να θέσετε ως στόχο να κάνετε έναν σύντομο περίπατο 20 λεπτών πριν ξεκινήσετε τη δουλειά σας.
2. Παρακολουθήστε τις τρέχουσες συνήθειές σας: Κρατήστε αρχείο των συνηθειών σας όσον αφορά τη διατροφή, τον ύπνο και την άσκηση για τουλάχιστον μία εβδομάδα. Αυτό θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους πρέπει να κάνετε αλλαγές και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου.
3. Κάντε ένα σχέδιο: Δημιουργήστε ένα λεπτομερές σχέδιο για το πώς θα επιτύχετε τους στόχους σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό ενός τακτικού προγράμματος ύπνου, τον προγραμματισμό υγιεινών γευμάτων και σνακ και τον προγραμματισμό τακτικών συνεδριών άσκησης. Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές που είναι εύκολο να εφαρμοστούν και βασιστείτε στις επιτυχίες σας με την πάροδο του χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να ξεκινήσετε προσθέτοντας περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σας ή πηγαίνοντας για ύπνο 15 λεπτά νωρίτερα κάθε βράδυ.
4. Αναζητήστε υποστήριξη: Μην φοβάστε να ζητήσετε υποστήριξη από φίλους, συγγενείς ή επαγγελματίες υγείας. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ενταχθείτε σε μια ομάδα υποστήριξης ή να ζητήσετε τη βοήθεια ενός προσωπικού γυμναστή ή διατροφολόγου για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε το κίνητρο και την πορεία σας.
5. Επανεξέταση και προσαρμογή: Επανεξετάζετε τακτικά την πρόοδό σας και προσαρμόζετε το σχέδιό σας ανάλογα με τις ανάγκες. Να γιορτάζετε τις επιτυχίες σας και να μαθαίνετε από τυχόν αποτυχίες για να παραμένετε παρακινημένοι και να συνεχίσετε να σημειώνετε πρόοδο προς τους στόχους σας.



ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Το πρότυπο σχεδίου δράσης για υγιεινή διατροφή, άσκηση και ύπνο.

Ρεαλιστικός στόχος	Παρακολουθήστε τις τρέχουσες συνήθειές σας	Κάντε ένα σχέδιο	Χρειάζεται υποστήριξη;
Π.χ. Πριν ξεκινήσω τη δουλειά μου, θα πάω μια σύντομη (20λεπτη) βόλτα στο πάρκο.	Π.χ. κάνω σπάνια οποιαδήποτε μορφή άσκησης και περνάω τον περισσότερο χρόνο μου καθισμένος μπροστά σε έναν υπολογιστή.	Θα βάζω το ξυπνητήρι μου 30 λεπτά νωρίτερα, ώστε να έχω χρόνο το πρωί να κάνω μια μικρή βόλτα πριν ξεκινήσω τη δουλειά. Θα γραφτώ επίσης στο γυμναστήριο και θα επιδιώξω να πηγαίνω σε ομαδικά μαθήματα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα και στη συνέχεια θα αυξήσω σταδιακά τη συχνότητα των επισκέψεων μου στο γυμναστήριο.	Αν χρειάζομαι βοήθεια, θα ζητήσω υποστήριξη από έναν προσωπικό γυμναστή.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Πόσο ικανοποιημένοι είστε με τις τρέχουσες συνήθειες διατροφής, ύπνου και άσκησης;

Ερώτηση 2: Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι οι τρέχουσες συνήθειές σας επηρεάζουν την παραγωγικότητα, τα επίπεδα ενέργειας και την ικανοποίηση από την εργασία σας;

Ερώτηση 3: Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βελτιώσετε τις συνήθειές σας με οποιονδήποτε τρόπο, ώστε να αισθάνεστε πιο ενεργητικοί και παραγωγικοί;



ΗΜΕΡΑ 23. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Εξάσκηση της αυτοφροντίδας και της αυτοσυμπόνιας

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πώς θα φερόσασταν σε έναν φίλο;

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να συμμετέχετε σε πρακτικές αυτοσυμπόνιας, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών για την αναδιαμόρφωση της αρνητικής αυτο-ομιλίας, την αναγνώριση και τον εορτασμό των επιτευγμάτων σας και την εξάσκηση της αυτοσυγχώρεσης και της αποδοχής του εαυτού σας.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να προσεγγίσετε τον εαυτό σας όπως θα κάνατε με έναν καλό φίλο- θα μπορέσετε να αναδιαμορφώσετε τις σκέψεις σας και την αρνητική αυτο-ομιλία σας, επιτρέποντας στον εαυτό σας να δείξει κατανόηση για τα λάθη σας και να είναι ευγνώμων για τα επιτεύγματά σας.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Στυλό και χαρτί



ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πάρτε ένα φύλλο χαρτί και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πρώτον, σκεφτείτε τις στιγμές που ένας στενός φίλος σας αισθάνεται πολύ άσχημα για τον εαυτό του ή που πραγματικά δυσκολεύεται με κάποιον τρόπο. Πώς θα αντιδρούσατε στον φίλο σας σε αυτή την περίπτωση (ειδικά όταν είστε στα καλύτερά σας); Γράψτε τι κάνετε συνήθως, τι λέτε και σημειώστε τον τόνο με τον οποίο συνήθως μιλάτε στους φίλους σας.
2. Τώρα σκεφτείτε στιγμές που νιώθετε άσχημα για τον εαυτό σας ή που αγωνίζεστε. Πώς αντιδράτε συνήθως στον εαυτό σας σε αυτές τις καταστάσεις; Γράψτε τι κάνετε συνήθως, τι λέτε και σημειώστε τον τόνο με τον οποίο μιλάτε στον εαυτό σας.
3. Παρατηρήσατε διαφορά; Αν ναι, αναρωτηθείτε γιατί. Ποιοι παράγοντες ή φόβοι υπεισέρχονται στο παιχνίδι που σας οδήγησαν να φέρεστε τόσο διαφορετικά στον εαυτό σας και στους άλλους;
4. Παρακαλώ γράψτε πώς πιστεύετε ότι τα πράγματα θα μπορούσαν να αλλάξουν αν αντιδρούσατε στον εαυτό σας με τον ίδιο τρόπο που συνήθως αντιδράτε σε έναν στενό φίλο όταν υποφέρετε.

Γιατί να μην προσπαθήσετε να φερθείτε στον εαυτό σας σαν καλός φίλος και να δείτε τι θα συμβεί;

Πηγή: <https://self-compassion.org/exercises/exercise-1-how-would-you-treat-a-friend/>



ΗΜΕΡΑ 24. ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΓΙΑ ΕΝΤΟΝΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΑΓΧΟΥΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Ενσυνειδητότητα, διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής για έντονα επεισόδια άγχους

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η άσκηση με τη σταφίδα

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

10 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της δραστηριότητας οι νεαροί εργαζόμενοι θα μπορέσουν να εξασκηθούν στην ενσυνειδητότητα και να στρέψουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή, χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις τους για να βιώσουν και να εκτιμήσουν πλήρως ένα απλό αντικείμενο, όπως μια σταφίδα.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η άσκηση με σταφίδα είναι ένας απλός αλλά ισχυρός τρόπος για να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα, να ενισχύσετε την αισθητηριακή επίγνωση και να καλλιεργήσετε μια μεγαλύτερη εκτίμηση για την παρούσα στιγμή. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την προώθηση της χαλάρωσης και τη μείωση του άγχους, καθιστώντας την ιδανική δραστηριότητα για τους εργαζόμενους ώστε να αποσυνδεθούν από το εργασιακό άγχος και να συνδεθούν με την παρούσα στιγμή.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα χρειαστείτε ένα μικρό σακουλάκι με σταφίδες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Καθοδηγούμενη άσκηση σταφίδας

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Αφήστε τουλάχιστον 10 λεπτά για τη δραστηριότητα.

1. **Επιλέξτε μια σταφίδα:** Ξεκινήστε επιλέγοντας μια σταφίδα. Είναι σημαντικό να επιλέξετε μόνο μία σταφίδα για να εστιάσετε την προσοχή σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.
2. **Παρατήρηση:** Κρατήστε τη σταφίδα στο χέρι σας και αφιερώστε λίγο χρόνο για να την παρατηρήσετε πραγματικά. Παρατηρήστε το σχήμα, την υφή, το χρώμα και τυχόν σχέδια ή ατέλειες στην επιφάνειά της. Δώστε μεγάλη προσοχή σε κάθε λεπτομέρεια σαν να την βλέπετε για πρώτη φορά.
3. **Αγγίξτε:** Τώρα, φέρτε τη σταφίδα στα χείλη σας και ακουμπήστε την στα χείλη σας. Παρατηρήστε την αίσθηση της αφής - πώς την αισθάνεστε στο δέρμα σας; Είναι λείο, τραχύ ή κάπου ενδιάμεσα; Πάρτε το χρόνο σας για να εξερευνήσετε πλήρως αυτή την αίσθηση.
4. **Μυρωδιά:** Πλησιάστε απαλά τη σταφίδα στη μύτη σας και αναπνεύστε για λίγο το άρωμά της. Παρατηρήστε τυχόν μυρωδιές ή αρώματα που εντοπίζετε. Και πάλι, να είστε παρόντες και πλήρως αφοσιωμένοι σε αυτή την εμπειρία.
5. **Γεύση:** Βάλτε αργά τη σταφίδα στο στόμα σας, αλλά μην τη μασήσετε ακόμα. Αφήστε την να ακουμπήσει στη γλώσσα σας. Παρατηρήστε τυχόν αισθήσεις που προκύπτουν από τη σταφίδα στο στόμα σας. Εξερευνήστε τη γεύση της, τη θερμοκρασία της και τυχόν αλλαγές που συμβαίνουν καθώς αρχίζει να υγραίνεται.
6. **Μάσημα:** Αρχίστε να μασάτε τη σταφίδα αργά και προσεκτικά. Δώστε προσοχή στην αλλαγή της υφής και της γεύσης καθώς μασάτε. Παρατηρήστε την κίνηση του σαγονιού σας και την απελευθέρωση των γεύσεων καθώς η σταφίδα διασπάται.
7. **Κατάποση:** Όταν είστε έτοιμοι, καταπιείτε τη σταφίδα. Δώστε προσοχή στην αίσθηση της κατάποσης και στην κίνηση της σταφίδας στο λαιμό σας.
8. **Αναστοχασμός:** Αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε την εμπειρία. Πώς νιώσατε που ασχοληθήκατε με τη σταφίδα με τόσο εστιασμένο και προσεκτικό τρόπο; Παρατηρήσατε οποιεσδήποτε σκέψεις, κρίσεις ή περισπασμούς που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της άσκησης;



ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Πώς αισθανθήκατε όταν ασχοληθήκατε με τη σταφίδα με τέτοιο εστιασμένο και προσεκτικό τρόπο;

Ερώτηση 2: Παρατηρήσατε σκέψεις, κρίσεις ή περισπασμούς που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της άσκησης;

ΗΜΕΡΑ 25. ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Αποσύνδεση και επαφή με τη φύση

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Περίπατος στη Φύση και Παρατήρηση

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 έως 60 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αίσθηση περιέργειας και άνοιγμα σε νέες εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένης της προθυμίας να εξερευνήσουν και να εκτιμήσουν τον φυσικό κόσμο και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που προάγουν τη σωματική και ψυχική ευεξία.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ολοκληρώνοντας αυτή τη δραστηριότητα, θα έρθετε σε επαφή με τη φύση με ουσιαστικό τρόπο. Θα ανακαλύψετε ξανά την αίσθηση της περιέργειας, θα αφήσετε το μυαλό σας να περιπλανηθεί και θα εκτιμήσετε τον φυσικό κόσμο.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κάπου να περπατήσω

Προαιρετικά: μια φωτογραφική μηχανή, μια τσάντα/καλάθι για να μαζέψετε πράγματα



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

- **Βήμα 1.** Επιλέξτε ένα μέρος όπου μπορείτε να περπατήσετε ελεύθερα στο φυσικό περιβάλλον. Μπορεί να είναι ένας περίπατος στην περιοχή σας, μια επίσκεψη σε ένα κοντινό πάρκο ή ένα ταξίδι σε ένα φυσικό καταφύγιο, μια παραλία ή ένα δάσος. Μπορείτε επίσης να προγραμματίσετε να κάνετε αυτόν τον περίπατο με την οικογένεια ή τους φίλους σας.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Καθώς περπατάτε, ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να παρατηρεί το περιβάλλον με όλες τις αισθήσεις του. Μπορείτε να το κάνετε αυτό κάνοντας ερωτήσεις στον εαυτό σας καθώς προχωράτε και δίνοντας στον εαυτό σας αρκετό χρόνο για να εξερευνήσει την καθεμία. Για παράδειγμα: “Αν δεν είναι δυνατόν, θα πρέπει να ρωτάτε τις ερωτήσεις που σας απασχολούν...:

- Ερωτήσεις θέασης: τι μπορείτε να δείτε; Κοιτάξτε γύρω σας, στον ουρανό και στο έδαφος. Κοιτάξτε πίσω από αυτό που τράβηξε την προσοχή σας, πηδήξτε, σκαρφαλώστε, γονατίστε και προσπαθήστε να πάρετε τις εικόνες από διαφορετική οπτική γωνία. Μπορείτε να τραβήξετε φωτογραφίες αν θέλετε.
- Ερωτήσεις οσμής: τι μπορείτε να μυρίσετε; Μπορείτε να το περιγράψετε; Είναι γήινη, λασπώδης, φρέσκια; Τι σας θυμίζει η μυρωδιά;
- Ερωτήσεις ακοής: τι μπορείτε να ακούσετε; Πουλιά; Τον άνεμο; Άλλους ανθρώπους;
- Ερωτήσεις αίσθησης και αφής: τι μπορείτε να αισθανθείτε; Είναι ο ήλιος ζεστός; Είναι το έδαφος τραχύ ή λείο;
- Μπορείτε να συλλέγετε μικρά αντικείμενα, αν σας επιτρέπεται, όπως φύλλα, βότσαλα και φτερά. Σκεφτείτε ή μιλήστε γι’ αυτά - για παράδειγμα, “Από τι είδος πουλιού νομίζεις ότι προέρχεται αυτό;” και “Τι όμορφο μοτίβο έχει αυτό το φύλλο!”.

Πάρτε όσο χρόνο θέλετε. Δεν χρειάζεται να ολοκληρώσετε τη βόλτα σας αν κάτι τραβήξει την προσοχή σας. Αφήστε τον περίπατο να έχει να κάνει με τη σύνδεση με το περιβάλλον και την απόλαυση του χρόνου μαζί, παρά με το να φτάσετε στο τέλος της διαδρομής.



ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Κοιτάξτε τις φωτογραφίες και τα αντικείμενα που συγκεντρώσατε αφού επιστρέψετε στο σπίτι. Μπορείτε να ερευνήσετε περισσότερο για αυτά, αν θέλετε να ελέγξετε αν οι υποθέσεις σας ήταν σωστές.

Ήταν το φύλλο από το είδος του δέντρου που νομίζατε ότι ήταν;

Πού αλλού φυτρώνει αυτό το δέντρο;

Ποια ζώα συναντήσατε σε αυτή την περιοχή;

Ποια άλλα ζώα υποτίθεται ότι ζουν εκεί;

Μπορείτε να αποφασίσετε να επιστρέψετε στο μέρος που επιλέξατε και να εξερευνήσετε περισσότερο ή ίσως να προχωρήσετε στον επόμενο προορισμό σας για έναν περίπατο στη φύση.



ΗΜΕΡΑ 26. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Εξάσκηση της αυτοφροντίδας και της αυτοσυμπόνιας

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πώς θα φερόσασταν σε έναν φίλο;

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

10 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι νέοι εργαζόμενοι θα μπορέσουν να εξασκηθούν και να ενισχύσουν την αυτοσυμπόνια τους.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η αυτοσυμπόνια είναι μια σημαντική πτυχή της ευεξίας στο χώρο εργασίας, καθώς μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διαχειριστούν το άγχος, να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα και να βελτιώσουν τη συνολική ψυχική τους υγεία. Όταν οι άνθρωποι είναι αυτοσυμπόνια, αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με καλοσύνη, κατανόηση και αποδοχή, αντί να τον κρίνουν αυστηρά για τα λάθη του ή τις αντιληπτές ελλείψεις του. Η αντιμετώπιση του εαυτού σας με αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει την επέκταση της ίδιας φροντίδας, υποστήριξης και κατανόησης που θα προσφέρατε σε έναν αγαπημένο φίλο. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να καλλιεργήσετε μια πιο ευγενική και συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό σας.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα χρειαστείτε ένα στυλό και χαρτί για να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα καθοδηγούμενου προβληματισμού.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1. Καθίστε ή βρείτε μια άνετη θέση όπου μπορείτε να χαλαρώσετε και να συγκεντρωθείτε στον εαυτό σας.
2. Κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και αφήστε το σώμα και το μυαλό σας να ηρεμήσουν.
3. Φέρτε στο μυαλό σας μια κατάσταση στην οποία νιώθετε αυτοκριτική, απογοήτευση ή αναστάτωση με τον εαυτό σας. Θα μπορούσε να είναι ένα λάθος που κάνατε, μια αποτυχία ή μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζετε.
4. Τώρα, φανταστείτε ότι ένας στενός φίλος ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο περνάει την ίδια κατάσταση. Οραματιστείτε τους έντονα στο μυαλό σας.
5. Σκεφτείτε πώς θα αντιδρούσατε στον φίλο σας σε αυτή την κατάσταση. Πώς θα προσφέρατε υποστήριξη, κατανόηση και ενθάρρυνση; Τι θα λέγατε για να τον παρηγορήσετε; Γράψτε τι κάνετε συνήθως, τι λέτε και σημειώστε τον τόνο με τον οποίο συνήθως μιλάτε στους φίλους σας.
6. Τώρα σκεφτείτε στιγμές που νιώθετε άσχημα για τον εαυτό σας ή που αγωνίζεστε. Πώς αντιδράτε συνήθως στον εαυτό σας σε αυτές τις καταστάσεις; Γράψτε τι κάνετε συνήθως, τι λέτε και σημειώστε τον τόνο με τον οποίο μιλάτε στον εαυτό σας.
7. Παρατηρήσατε διαφορά; Αν ναι, αναρωτηθείτε γιατί. Ποιοι παράγοντες ή φόβοι υπεισέρχονται στο παιχνίδι που σας οδήγησαν να φέρεστε τόσο διαφορετικά στον εαυτό σας και στους άλλους;
8. Τώρα φανταστείτε ότι μιλάτε στον εαυτό σας σαν να μιλάτε στον φίλο σας. Χρησιμοποιήστε ευγενική, ευγενική και συμπονετική γλώσσα. Μιλήστε στον εαυτό σας με φράσεις όπως:
 - a. “Ξέρω ότι είναι δύσκολο, αλλά δεν πειράζει. Όλοι κάνουν λάθη”.
 - b. “Κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς και αυτό είναι που μετράει”.
 - c. “Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε έτσι. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να βιώσει αυτά τα συναισθήματα χωρίς να τα κρίνετε”.
 - d. “Αξίζετε την αγάπη και τη συμπόνια, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές”.
 - e. “Να θυμάστε ότι οι αποτυχίες είναι ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση”.



9. Επαναλάβετε αυτές τις φράσεις συμπόνιας και κατανόησης στον εαυτό σας αρκετές φορές, επιτρέποντάς τους να εισχωρήσουν και να αντηχήσουν.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα αυτο-αναστοχασμού

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Αφήστε τουλάχιστον 10 λεπτά για τη δραστηριότητα.

1. Καθίστε ή βρείτε μια άνετη θέση όπου μπορείτε να χαλαρώσετε και να συγκεντρωθείτε στον εαυτό σας.
2. Κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και αφήστε το σώμα και το μυαλό σας να ηρεμήσουν.
3. Φέρτε στο μυαλό σας μια κατάσταση στην οποία νιώθετε αυτοκριτική, απογοήτευση ή αναστάτωση με τον εαυτό σας. Θα μπορούσε να είναι ένα λάθος που κάνατε, μια αποτυχία ή μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζετε.
4. Τώρα, φανταστείτε ότι ένας στενός φίλος ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο περνάει την ίδια κατάσταση. Οραματιστείτε τους έντονα στο μυαλό σας.
5. Σκεφτείτε πώς θα αντιδρούσατε στον φίλο σας σε αυτή την κατάσταση. Πώς θα προσφέρατε υποστήριξη, κατανόηση και ενθάρρυνση; Τι θα λέγατε για να τον παρηγορήσετε; Γράψτε τι κάνετε συνήθως, τι λέτε και σημειώστε τον τόνο με τον οποίο συνήθως μιλάτε στους φίλους σας.
6. Τώρα σκεφτείτε στιγμές που νιώθετε άσχημα για τον εαυτό σας ή που αγωνίζεστε. Πώς αντιδράτε συνήθως στον εαυτό σας σε αυτές τις καταστάσεις; Γράψτε τι κάνετε συνήθως, τι λέτε και σημειώστε τον τόνο με τον οποίο μιλάτε στον εαυτό σας.
7. Παρατηρήσατε διαφορά; Αν ναι, αναρωτηθείτε γιατί. Ποιοι παράγοντες ή φόβοι υπεισέρχονται στο παιχνίδι που σας οδήγησαν να φέρεστε τόσο διαφορετικά στον εαυτό σας και στους άλλους;
8. Τώρα φανταστείτε ότι μιλάτε στον εαυτό σας σαν να μιλάτε στον φίλο σας. Χρησιμοποιήστε ευγενική, ευγενική και συμπονετική γλώσσα. Μιλήστε στον εαυτό σας με φράσεις όπως:
 - a. “Ξέρω ότι είναι δύσκολο, αλλά δεν πειράζει. Όλοι κάνουν λάθη”.
 - b. “Κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς και αυτό είναι που μετράει”.
 - c. “Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε έτσι. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να βιώσει αυτά τα συναισθήματα χωρίς να τα κρίνετε”.
 - d. “Αξίζετε την αγάπη και τη συμπόνια, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές”.





- ε. “Να θυμάστε ότι οι αποτυχίες είναι ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση”.
9. Επαναλάβετε αυτές τις φράσεις συμπόνιας και κατανόησης στον εαυτό σας αρκετές φορές, επιτρέποντάς τους να εισχωρήσουν και να αντηχήσουν.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Ποια πράγματα θα μπορούσαν να αλλάξουν αν ανταποκρινόσασταν στον εαυτό σας με τον ίδιο τρόπο που συνήθως ανταποκρινόσασταν σε έναν στενό φίλο όταν υποφέρετε;

Ερώτηση 2: Τι μας εμποδίζει από το να είμαστε περισσότερο συμπνετικοί με τον εαυτό μας;

Ερώτηση 3: Τι σημαίνει για εσάς αυτοσυμπόνια;



ΗΜΕΡΑ 27. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΝΟΥ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Ανάπτυξη υγιεινής διατροφής, άσκησης και ύπνου

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πώς να υποστηρίξετε την αλλαγή

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

30 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ασκείστε αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες για την υποστήριξη πρωτοβουλιών ευεξίας στο χώρο εργασίας, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο να εκφράζετε τα οφέλη των υγιεινών συνηθειών σε συναδέλφους και προϊσταμένους.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας θα σας δώσει τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να είστε σε θέση να συγκεντρώσετε μια ομάδα συναδέλφων και να υποστηρίξετε στο χώρο εργασίας σας την εφαρμογή πρωτοβουλιών ευεξίας, βήμα προς βήμα.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Υπολογιστής/ smartphone



ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πηγές: <https://partners.firstbeat.com/wp-content/uploads/2019/05/Pre-questionnaire-form.pdf>

<https://paintedbrain.org/editorial/6-ways-to-advocate-for-employee-mental-wellness-in-your-workplace>

ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ - ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΗ ΛΕΞΗ

90

Προτού μπορέσετε να υποστηρίξετε αποτελεσματικά τις πρωτοβουλίες ευεξίας στο χώρο εργασίας, πρέπει να κατανοήσετε σε βάθος τα προτεινόμενα προγράμματα. Εξοικειωθείτε με τις λεπτομέρειες, τα οφέλη και τις πιθανές επιπτώσεις στους εργαζόμενους και τον οργανισμό. Είναι σημαντικό να εμπλέξετε περισσότερους ανθρώπους γύρω από την πρωτοβουλία που στοχεύετε. Για να το πετύχετε αυτό, πυροδοτήστε τη συζήτηση μεταξύ των συναδέλφων σας και βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε υπόψη τις απόψεις τους. Μπορεί ακόμη και να βοηθήσει να συγκεντρώσετε κάποια στοιχεία από αυτούς, μέσω ενός απλού ερωτηματολογίου ευεξίας, όπως [αυτό εδώ](#). Εντοπίστε και συνεργαστείτε με συναδέλφους που μοιράζονται το πάθος σας για την ευεξία στο χώρο εργασίας. Μαζί, μπορείτε να δημιουργήσετε μια ισχυρότερη ομάδα υπεράσπισης για να υπερασπιστείτε αυτές τις πρωτοβουλίες.

ΒΗΜΑ ΔΥΟ - ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΑ ΑΙΤΗΜΑΤΑ ΣΑΣ

Αφού μιλήσετε με μερικούς ανθρώπους και ξέρετε ότι κάποιοι από αυτούς συμφωνούν με τις ιδέες σας, βεβαιωθείτε ότι έχετε διαμορφώσει και διατυπώσει τα αιτήματά σας με συνοχή και σαφήνεια. Τι είναι αυτό που θέλετε να αλλάξετε στον εργασιακό χώρο; Δεν είναι κατάλληλος ο φωτισμός; Δεν υπάρχει χώρος για να αποσυνδέσετε τα φρένα από την οθόνη; Δεν υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές υγιεινών σνακ;

ΒΗΜΑ 3 - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ / ΕΝΑΝ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟ

Αφού ξέρετε τι ζητάτε, επικοινωνήστε με τον επικεφαλής της ομάδας σας, τον διευθυντή, τον προϊστάμενό σας ή κάποιον από το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού για να προγραμματίσετε μια συνάντηση, ώστε να μπορέσετε να εκφράσετε την άποψή σας. Αναπτύξτε ένα συνοπτικό και πειστικό μήνυμα που να υπογραμμίζει τη σημασία της ευεξίας στο χώρο εργασίας. Το μήνυμά σας θα πρέπει να τονίζει τον τρόπο με τον οποίο οι πρωτοβουλίες αυτές μπορούν να βελτιώσουν την υγεία των εργαζομένων, την παραγωγικότητα και τη συνολική ικανοποίηση από την εργασία. Χρησιμοποιήστε δεδομένα και έρευνες για να υποστηρίξετε τους ισχυρισμούς σας. Προβλέψτε τις





ερωτήσεις και τις αντιρρήσεις που μπορεί να εγείρουν οι ενδιαφερόμενοι. Να είστε έτοιμοι με καλά τεκμηριωμένες απαντήσεις και λύσεις για να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες τους. Αυτό θα καταδείξει τη γνώση και τη δέσμευσή σας στον σκοπό.

ΒΗΜΑ 4 - ΔΩΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Η συνηγορία μπορεί να απαιτεί χρόνο και επιμονή. Μην αποθαρρύνεστε από την αρχική αντίσταση ή αδιαφορία. Συνεχίστε να συνεργάζεστε με τα ενδιαφερόμενα μέρη, να παρέχετε ενημερώσεις και να ζητάτε ανατροφοδότηση. Είτε καταφέρατε να φέρετε εύκολα την αλλαγή, είτε πρέπει ακόμα να συνηγορήσετε για κάποια από τα πράγματα που θέλετε να δείτε να εφαρμόζονται, δώστε το παράδειγμα. Προσπαθήστε να δείξετε στους συναδέλφους σας από πρώτο χέρι πώς μοιάζουν οι υγιεινές συνήθειες και ενημερώστε τους για τον αντίκτυπο που είχαν στη ζωή σας.

ΒΗΜΑ 5 - ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ

Μόλις εφαρμοστούν οι πρωτοβουλίες ευεξίας, παρακολουθήστε την πρόοδο και τον αντίκτυπό τους. Μοιραστείτε τακτικές ενημερώσεις και ιστορίες επιτυχίας για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και την υποστήριξη.

ΗΜΕΡΑ 28. ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΘΕΜΑ

Αποσύνδεση και επαφή με τη φύση

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αποσύνδεση

ΤΥΠΟΣ ΠΟΡΟΥ

Φύλλα δραστηριοτήτων (ΦΔ)

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση g

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

20 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι νεαροί εργαζόμενοι θα μπορέσουν να αναπτύξουν πρακτικές στρατηγικές που θα τους επιτρέψουν να κλείσουν στο τέλος της εργάσιμης ημέρας.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης με δραστηριότητες που θα σας επιτρέψουν να αποσυνδεθείτε από την εργασία σας κατά τις ώρες που δεν εργάζεστε.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να συμπληρώσετε το παρακάτω πρότυπο δραστηριότητας.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Η απομάκρυνση από την εργασία είναι απαραίτητη για την ευεξία και τη συνολική παραγωγικότητά σας.

1. Σημειώστε: Ξεκινήστε αυτή τη δραστηριότητα καταγράφοντας πιθανούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να απενεργοποιηθείτε και να αποσυνδεθείτε από τη δουλειά στο τέλος της εργάσιμης ημέρας. Παραδείγματα δραστηριοτήτων περιλαμβάνουν περιπάτους στη φύση, δημιουργικά εργαστήρια (π.χ. μαθήματα αγγειοπλαστικής), διαλογισμό, εθελοντισμό και έναρξη ενός νέου χόμπι.
2. Κάντε ένα σχέδιο: Δημιουργήστε ένα λεπτομερές σχέδιο για το πώς θα επιτύχετε αυτές τις δραστηριότητες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό μιας συγκεκριμένης ώρας της ημέρας κατά την οποία θα ασχολείστε με μια τέτοια δραστηριότητα. Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές που είναι εύκολο να εφαρμοστούν και αξιοποιήστε τις επιτυχίες σας με την πάροδο του χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να ξεκινήσετε περνώντας 30 λεπτά στη φύση στο τέλος της εργάσιμης ημέρας ή κάνοντας παρέα με έναν φίλο μετά τη δουλειά.
3. Αναθεώρηση & προσαρμογή: Αναθεωρήστε τακτικά την πρόοδό σας και προσαρμόστε το σχέδιό σας ανάλογα με τις ανάγκες. Να γιορτάζετε τις επιτυχίες σας και να μαθαίνετε από τυχόν αποτυχίες για να παραμένετε παρακινημένοι και να συνεχίσετε να σημειώνετε πρόοδο προς τον στόχο σας.

ΦΥΛΛΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ρεαλιστικός στόχος	Κάντε ένα σχέδιο	Χρειάζονται προσαρμογές;
Π.χ. Αφού τελειώσω τη δουλειά μου, θα πάω μια μικρή (20λεπτη) βόλτα στο πάρκο.	Π.χ. Θα κλείνω στο ημερολόγιό μου 20 λεπτά κάθε μέρα μετά τη δουλειά για να πάω στο πάρκο. Τις ηλιόλουστες ημέρες θα προσπαθώ να περνάω περισσότερο χρόνο στο πάρκο.	Π.χ. Αν δεν έχω αρκετό χρόνο, θα πάω για έναν μικρότερο περίπατο μετά τη δουλειά.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Ερώτηση 1: Μπορείτε να χαλαρώσετε μετά τη δουλειά;

Ερώτηση 2: Τι σας εμποδίζει να αποσυνδεθείτε από την εργασία σας;

Ερώτηση 3: Πώς πιστεύετε ότι ένας περίπατος στο πάρκο μπορεί να σας βοηθήσει να αποσυνδεθείτε και να ξεφύγετε από τη δουλειά;





BE WELL



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2022-1- ES01-KA220-VET-000086525