

CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ενότητα 1 – Ατομικές και κοινωνικές ικανότητες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.1 ΕΧΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



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



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα:

- έχετε κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο η αυτογνωσία σας βοηθά να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις της ζωής.
- έχετε γνώση της επίδρασης των βασικών πεποιθήσεων και του εσωτερικού μονόλογου στη συμπεριφορά σας.
- έχετε την ικανότητα να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή σας εντοπίζοντας τις πηγές της εσωτερικής σας δύναμης και αποκτώντας επίγνωση των ικανοτήτων σας.
- έχετε γνώση του τρόπου με τον οποίο η αυτογνωσία σας βοηθά να θέτετε προσωπικά όρια.

1. ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ;

- Αυτογνωσία είναι να γνωρίζεις τον εαυτό σου, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σου, τους εσωτερικούς σου κανόνες και πόρους.
- Έχει να κάνει με το να έχεις επίγνωση και αυτοπεποίθηση για το ποιος είσαι.
- Η αυτογνωσία θέτει τα θεμέλια για την οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης, καθώς μας δείχνει ποιοι είμαστε, πώς αισθανόμαστε και τι αντιδράσεις και συμπεριφορές μπορεί να έχουμε - είναι η εμπιστοσύνη στις δικές μας ικανότητες, ιδιότητες και κρίση.

Αυτογνωσία

Αυτοπεποίθηση

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Αν γνωρίζεις τον
εαυτό σου,
ξέρεις με ποιον
έχεις να κάνεις.

Αυτό αυξάνει την
αίσθηση της
ασφάλειας και της
εμπιστοσύνης.

Αναγνωρίζεις
την αξία σου.

Αυτό οδηγεί στον
σεβασμό και την
αναγνώριση.

Μπορείς να
δώσεις κίνητρο
στον εαυτό σου.

Αυτό σου δίνει
ζωτικότητα.

Αγαπάς τον εαυτό
σου για αυτό που
είσαι.

Μπορείς και
αντιμετωπίζεις τις
προκλήσεις της
ζωής.

2. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ – ΤΙ ΣΑΣ ΚΡΑΤΑΕΙ ΠΙΣΩ;



ΜΟΤΙΒΑ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

- Η αυτογνωσία μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε τα μοτίβα σκέψης και τις εσωτερικές μας βασικές πεποιθήσεις και να δώσουμε προσοχή στην εσωτερική μας κατάσταση.
- Οι πεποιθήσεις - θετικές και αρνητικές - είναι βαθιά ριζωμένες υποθέσεις για τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.
- Οι θετικές πεποιθήσεις (π.χ. «είμαι καλός έτσι όπως είμαι») μπορούν να αποτελέσουν το πεντάλ του γκαζιού στο δρόμο προς τις επιθυμίες μας.
- Οι αρνητικές πεποιθήσεις, από την άλλη πλευρά, μοιάζουν περισσότερο με χειρόφρενο. Μουρμουρίζουν στα αυτιά μας λέξεις όπως «δεν αξίζω» ή «δεν είμαι ικανός».

Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΑΣ ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ

- Ο εσωτερικός μονόλογος είναι ένας συνδυασμός των συνειδητών μας σκέψεων και των ασυνείδητων γνωστικών στρεβλώσεων και πεποιθήσεων.
- Σύμφωνα με μελέτες, μιλάμε 50.000 λέξεις στον εαυτό μας κάθε μέρα.
- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι γενικά επικεντρωμένος στα αρνητικά, καθώς το πρωταρχικό του καθήκον είναι να εξασφαλίσει την επιβίωσή μας. Οι αρνητικές εικόνες και οι απειλές προκαλούν πολύ ισχυρότερη συναισθηματική και νευρωνική αντίδραση από ό,τι τα θετικά μηνύματα.
- Αν δεν δώσουμε στο μυαλό μας μια άλλη αποστολή, είναι κυρίως απασχολημένο με την επίλυση προβλημάτων και λαμβάνει τα πάντα με αρνητικό τρόπο.
- Η κατανόηση και η αξιολόγηση του εσωτερικού σας διαλόγου μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη στάση, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή σας.



ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΣΤΡΕΒΛΩΣΕΙΣ

- Οι γνωστικές διαστρεβλώσεις είναι τρόποι σκέψης που μπορεί να βιώσει ο καθένας και οι οποίοι προκαλούν ανακριβή αντίληψη της πραγματικότητας.

Μερικά παραδείγματα γνωστικών στρεβλώσεων είναι:

- **Υπεργενίκευση:** Εφαρμογή ενός (αρνητικού) πράγματος που συνέβη σε όλα τα άλλα γεγονότα.
- **Νοητικά φίλτρα:** Η τάση να αγνοούμε τα θετικά στοιχεία μιας κατάστασης και να μένουμε μόνο στα αρνητικά της.
- **Προσωπικοποίηση:** Να παίρνουμε τα πράγματα προσωπικά όταν δεν συνδέονται με εμάς ή δεν είναι υπό τον έλεγχό μας.
- **Εσφαλμένη τιτλοφόρηση:** Κατηγοριοποίηση του εαυτού σας ή των άλλων με βάση ένα γεγονός ή ένα χαρακτηριστικό.
- **Πόλωση:** Σκέψη για τον εαυτό σας και τους άλλους με τρόπο «μαύρο ή άσπρο» ή «όλα ή τίποτα».
- **Πλάνες ελέγχου:** Αισθάνεστε υπεύθυνοι ή θέλετε να έχετε τον έλεγχο για τα πάντα στη ζωή σας ή στη ζωή των άλλων ή αισθάνεστε ότι δεν έχετε καθόλου έλεγχο στη ζωή σας.

3. ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



Μην έχετε υψηλότερες προσδοκίες για τον εαυτό σας από ό,τι για τους άλλους ανθρώπους.



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ

- Κάθε δράση μας συνδέεται με την επιθυμία μας να ικανοποιήσουμε ανάγκες - συνειδητά ή ασυνείδητα.
- Υπάρχουν 7 βασικές ανάγκες (και πολλές άλλες παραλλαγές αυτών) που είναι καθολικές για όλους τους ανθρώπους:
 - Σύνδεση
 - Σωματική ευημερία
 - Ειλικρίνεια
 - Παιχνίδι
 - Γαλήνη
 - Αυτονομία
 - Νόημα
- Τα συναισθήματα που νιώθουμε συνδέονται με το αν ικανοποιείται μια ανάγκη. Μπορεί να αισθανόμαστε ικανοποιημένοι, ήρεμοι, ευτυχισμένοι όταν οι ανάγκες μας ικανοποιούνται ή μάλλον λυπημένοι, θυμωμένοι, φοβισμένοι όταν οι ανάγκες μας δεν ικανοποιούνται.
- Ο εντοπισμός και η επαφή με τις ανάγκες μας είναι ένα πρώτο σημαντικό βήμα προς την αυτογνωσία.
- Όταν έχετε ένα αρνητικό συναίσθημα, αυτός ο πιο λεπτομερής [Κατάλογος Αναγκών](#) μπορεί να σας βοηθήσει να συνδεθείτε με αυτό που χρειάζεστε εκείνη τη στιγμή.

ΕΧΕΤΕ ΠΙΣΤΗ ΣΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που καταφέρατε να αντιμετωπίσετε μια δύσκολη κατάσταση για εσάς;
- Μπορεί να σκεφτείτε το ρόλο σας ως φροντιστής και τα βήματα που έχετε κάνει σταδιακά για να διαχειριστείτε την κατάσταση.
- Πιθανότατα έχετε αναλάβει τη φροντίδα ως απλός άνθρωπος χωρίς καμία προηγούμενη γνώση.
- Σταδιακά όμως έχετε εξελιχθεί σε πραγματικό επαγγελματία: Κατανοείτε τις ασθένειες και τα συμπτώματά τους, οργανώνετε τη φροντίδα του συγγενή σας, απευθύνεστε σε συμβουλευτικά κέντρα και υπερασπίζεστε τις ανάγκες του ατόμου που χρήζει φροντίδας.
- Πάρτε την επιτυχία του παρελθόντος ως αφορμή για να πιστέψετε ότι και οι νέοι στόχοι που έχετε θέσει μπορούν να επιτευχθούν.

“Dig deep within yourself, for there is a fountain of goodness ever ready to flow if you will keep digging.”

- Marc Aurel

“Σκάψτε βαθιά μέσα σας, γιατί υπάρχει μια πηγή καλού πάντα έτοιμη να αναβλύσει, αν συνεχίσετε να σκάβετε.”

- Marc Aurel, ελληνική απόδοση



ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΕΡΗΦΑΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

- Συχνά δεν γιορτάζουμε τα δικά μας επιτεύγματα και επιτυχίες.
- Τα ήδη αναφερθέντα νοητικά φίλτρα και οι προκαταλήψεις που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλός μας μας εμποδίζουν να δείξουμε σεβασμό στον εαυτό μας.
- Αλλά το να τιμούμε τις προσπάθειές μας είναι ζωτικής σημασίας για να νιώθουμε ενδυναμωμένοι - βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση μελλοντικών αποτυχιών.
- Η αναγνώριση του εαυτού μας και η αποδοχή της αναγνώρισης από τους άλλους είναι ζωτικής σημασίας για να ξεπεράσουμε τις αμφιβολίες και τις ανασφάλειες.

Αποδεχθείτε τα
τρωτά σας σημεία

Να είστε περήφανοι και
για τα επιτεύγματα των
άλλων



Επιτρέψτε στον εαυτό
σας να είναι
χαρούμενος για τα
επιτεύγματά σας

ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΣΚΕΨΗΣ ΣΑΣ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΛΥΚΩΝ

Μια ηλικιωμένη σοφή γυναίκα καθόταν κοντά στη φωτιά με τον εγγονό της. Είχε σκοτεινιάσει. Μετά από μια στιγμή σιωπής, η ηλικιωμένη γυναίκα είπε: "Ξέρεις πώς νιώθω μερικές φορές; Είναι σαν να παλεύουν δύο λύκοι μέσα στην ψυχή μου. Ο ένας από αυτούς είναι ανασφαλής, φοβισμένος και ντροπαλός. Ο άλλος είναι σίγουρος, γενναίος και περίεργος". Το αγόρι ρωτάει: "Ποιος από τους δύο θα κερδίσει τη μάχη; " Η ηλικιωμένη γυναίκα απάντησε: "Αυτή που θα ταΐσω περισσότερο".

Αναλάβετε την ευθύνη για τα συναισθήματά σας και αποφασίστε ποιον από τους εσωτερικούς σας λύκους θέλετε να ταΐσετε.



ΟΡΙΣΤΕ ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΟΡΙΑ

- Μια υγιής δόση αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης συνδέονται στενά με τον καθορισμό σαφών ορίων.
- Όσο περισσότερο προσπαθείτε να ικανοποιείτε τους πάντες συνεχώς και βάζετε την ευημερία των άλλων πάνω από τη δική σας, τόσο λιγότερο σεβασμό και εκτίμηση θα κερδίζετε.
- Επικεντρωθείτε στις δικές σας ανάγκες και μη φοβάστε να απορρίψετε κάτι και να πείτε "Όχι".
- Ένα ξεκάθαρο "όχι" είναι ελκυστικό. Αν μπορείτε να πείτε "Όχι", το "Ναι" σας γίνεται πιο ειλικρινές.

4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΑΣ ΔΥΝΑΜΗ



- Σκεφτείτε **5 δυνατά σημεία ή πράγματα** που σας αρέσουν στον εαυτό σας. Συσχετίστε τη δύναμή σας με θετικές καταστάσεις που έχετε βιώσει μέσω αυτών.
- Προσπαθήστε να ανακαλέσετε τα συναισθήματα που είχατε εκείνες τις στιγμές. Αυτό θα επηρεάσει θετικά τη βιοχημεία του σώματός σας.
- Αν δεν μπορείτε να σκεφτείτε αρκετά προσόντα μόνοι σας, ρωτήστε τους φίλους ή τους συναδέλφους σας. Μπορεί να τους είναι πολύ εύκολο να κατονομάσουν τη δύναμή σας.
- Εκφωνείτε τα δυνατά σημεία που επιλέξατε 5 φορές την ημέρα και συνδυάστε τα με τις εικόνες για τη θετική σας εμπειρία.



ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΜΑΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



Δραστηριότητα για την αλλαγή των αρνητικών πεποιθήσεων

- Προβληματιστείτε σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα:
 1. Ποιες πεποιθήσεις έχω πάρει στην πορεία της ζωής μου μέσω των γονιών μου και των ανθρώπων που με περιβάλλουν (π.χ. "Είσαι πολύ ακατάστατος!").
 2. Ποιες πεποιθήσεις επηρεάζουν αρνητικά τη ζωή μου;
 3. Ποιες πεποιθήσεις επηρεάζουν θετικά τη ζωή μου;
- Τώρα αναδιατυπώστε τις αρνητικές σας πεποιθήσεις ως θετικές.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

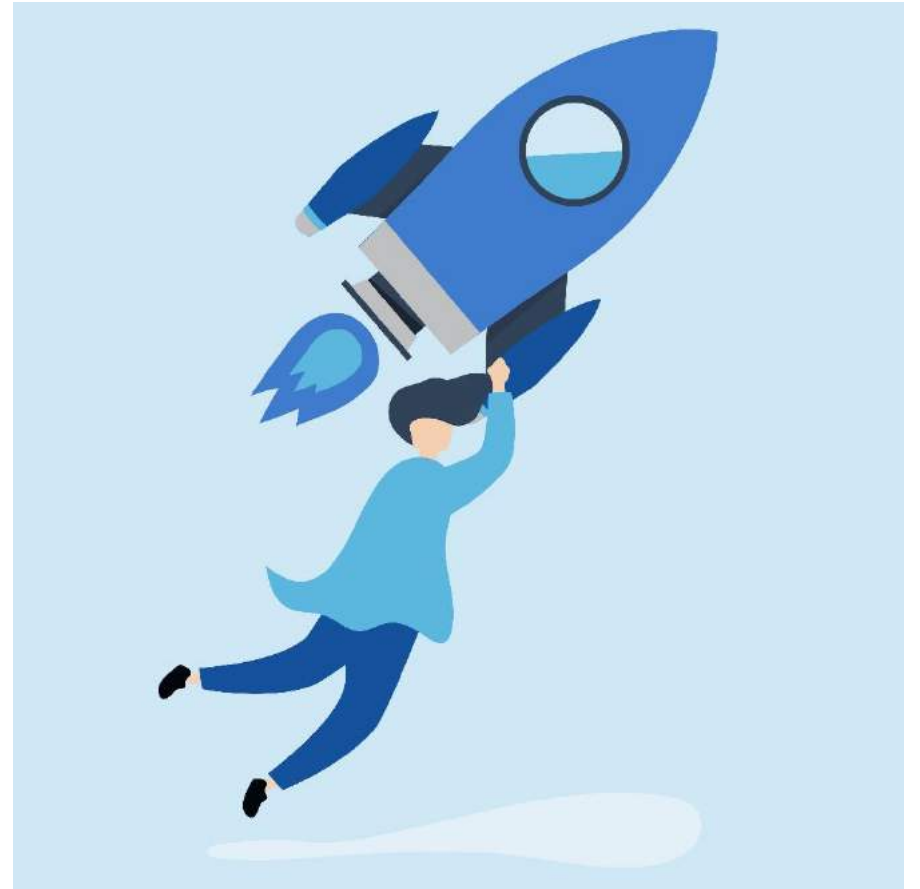


Σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις

- Τι σας δίνει πάντα δύναμη;
- Από τι αντλούσατε δύναμη όταν ήσασταν παιδί;
- Τι μπορούσατε να κάνετε για ώρες χωρίς να εξαντλείστε;
- Τι μπορείτε να κάνετε σήμερα χωρίς να κουράζεστε;
- Κάτι με το οποίο αισθάνεστε ανανεωμένοι, δυνατοί και ζωντανοί;

Και τώρα ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Σε ποια κατάσταση της ζωής μου επιθυμώ να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση;
- Γιατί νιώθω ανασφάλεια σε αυτή την κατάσταση;
- Μπορώ ήδη να σκεφτώ έναν τρόπο για να αποκτήσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΟ ΛΑΜΠΡΟ ΦΕΓΓΑΡΙ ΚΑΙ Η ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΦΕΓΓΑΡΙΟΥ



Το λαμπρό φεγγάρι που παραπονιέται





- Αρχίστε να λέτε στον εαυτό σας πόσο άσχημα σας φέρεται η ζωή, ότι τίποτα δεν λειτουργεί. Πείτε στον εαυτό σας ότι κανείς δεν είναι σε τόσο κακή κατάσταση όσο εσείς. Πάρτε τη θέση της αυτό-λύπησης με πεσμένους ώμους. Υπερβάλλετε! Κανείς δεν σας συμπαθεί και όλοι είναι εναντίον σας. Μόνο άσχημα πράγματα συμβαίνουν.
- Κάντε αυτή την άσκηση για 5 λεπτά. Στη συνέχεια μείνετε ακίνητοι. Ρωτήστε τον εαυτό σας: Πώς αισθάνομαι; Πώς αισθάνεται το σώμα μου;

Η σκοτεινή/αθέατη πλευρά του φεγγαριού που ευγνωμονεί

- Αρχίστε να λέτε στον εαυτό σας πόσο καλά αισθάνεστε. Πείτε στον εαυτό σας όλα όσα πήγαν καλά στη ζωή σας. Όλα όσα έχετε πετύχει. Υιοθετήστε μια ευθυτενή και γεμάτη αυτοπεποίθηση στάση. Χαμογελάστε. Υπερβάλλετε! Όλα είναι τέλεια, όλοι σας αγαπούν. Μόνο καλά πράγματα συμβαίνουν.
- Κάντε αυτή την άσκηση για 5 λεπτά. Στη συνέχεια μείνετε ακίνητοι. Ρωτήστε τον εαυτό σας: Πώς αισθάνομαι; Πώς αισθάνεται το σώμα μου;

PODCASTS ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΑΓΓΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ διαθέσιμα στο SPOTIFY



-  **How to tap into your self-awareness--** and why it even matters (with Tasha Eurich)
-  **The Trust Yourself Podcast** with Dr. Cailin O'Hara
-  **Understanding your needs.** The Science of Self
-  **Being Well Podcast:** Your Emotional Intelligence with Daniel Goleman

“Just when the caterpillar thought the world was over, it became a butterfly.”

- Chuang Tzu

“Κι εκεί που η κάμπια νόμιζε ότι ο κόσμος είχε τελειώσει, έγινε πεταλούδα.”

- Chuang Tzu, ελληνική απόδοση



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Auch-Schwelk, Annette (2011): Erfolgreich mit Selbstbewusstsein. Das Ich-bin-Ich-Prinzip, Freiburg.
- Eurich, T. (2017): Insight. Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life, <https://www.goodreads.com/en/book/show/31522008-insight>
- Compassionate interactions. Finding the better feeling, accessed April 2023, <http://www.compassionateinteractions.com/needs.php>
- The story of two wolves, *Urban Balance*, accessed April 2023, <https://www.urbanbalance.com/the-story-of-two-wolves/>
- Cognitive Distortions Explained With 10 Examples, *UPMC Health Beat*, accessed April 2023, <https://share.upmc.com/2021/05/cognitive-distortions/>

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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

CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ενότητα 1 – Ατομικές και κοινωνικές ικανότητες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.2 ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ



Πηγή εικόνας: www.pexels.com

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

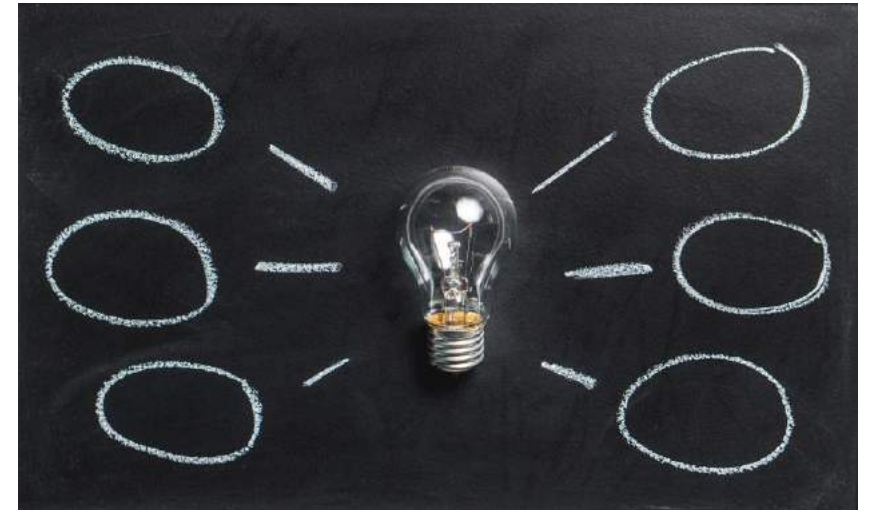


Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ **αυτοαποδοχής** και **αυτοεκτίμησης**.
- ξέρετε πώς να δημιουργήσετε μια πιο **θετική αντίληψη** για τον εαυτό σας και τους λόγους που αυτό είναι σημαντικό.
- γνωρίζετε διάφορες **τεχνικές** για να αναπτύξετε την αυτοαποδοχή σας.



1. Τι είναι η αυτοαποδοχή και γιατί είναι σημαντική;

Τώρα που ξεκινήσατε το ταξίδι της αυτογνωσίας, ας επικεντρωθούμε στην τρέχουσα κατάσταση και ας βεβαιωθούμε ότι την αποδέχεστε όπως είναι. Και ίσως να αξιοποιήσετε αυτή την κατάσταση προς όφελός σας.



Μπορούμε να αποδεχτούμε τον εαυτό μας μόνο αν έχουμε **αυτογνωσία** - αυτό είναι το πρώτο βήμα. Και καθώς γνωρίζουμε τον εαυτό μας, είμαστε πολύ πιο ικανοί να αναγνωρίσουμε τα δυνατά μας σημεία, να αποδεχτούμε τις αδυναμίες μας και να δουλέψουμε πάνω σε αυτές. Αποδοχή σημαίνει να καλωσορίζουμε τις **θετικές αλλά και τις αρνητικές πτυχές της προσωπικότητάς μας**.



Η έλλειψη αυτοαποδοχής **μπορεί να σας εμποδίσει να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητές σας** όχι μόνο στην προσωπική σας ζωή αλλά και στην καριέρα σας. Οι άνθρωποι που αποδέχονται τον εαυτό τους είναι **ανοιχτοί σε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και κριτική** και ως εκ τούτου εργάζονται συνεχώς για την αυτοανάπτυξη και τη βελτίωσή τους.

Ποια είναι λοιπόν η διαφορά μεταξύ της αυτοαποδοχής και της αυτοεκτίμησης;



Η *αυτοεκτίμηση* έχει να κάνει με το **πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας**, σε τι πιστεύετε ότι είστε καλοί ή ικανοί να κάνετε.



Από την άλλη πλευρά, η *αυτοαποδοχή* είναι μια ενέργεια. Αποδέχεστε τα δυνατά σας σημεία, τα χρησιμοποιείτε με σύνεση και αναλαμβάνετε την ευθύνη των ελαττωμάτων, των αδύναμων πλευρών σας και **ασκείτε την αυτοαγάπη καθημερινά**.



Η *αυτοαποδοχή* μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα και εξαρτάται από το τι **πέρασε ή περνάει το άτομο**. Στις επόμενες διαφάνειες μπορείτε να βρείτε μερικά παραδείγματα διαφορετικών απόψεων για την αυτοαποδοχή.



Αυτό-αποδοχή μπορεί να είναι...

- ➔ Ένας άντρας που βρίσκεται σε διαδικασία διαζυγίου και νιώθει αποτυχημένος εξαιτίας αυτού. Μπορεί να βιώνει την αυτοαποδοχή ως αναγνώριση ότι έκανε κάποια λάθη και ότι ο γάμος του απέτυχε, αλλά αυτό δεν τον κάνει αποτυχημένο.
- ➔ Μια γυναίκα που παλεύει με την ανορεξία μπορεί να αποδεχτεί τον εαυτό της ως ένα ανθρώπινο ον με ατελές σώμα. Μπορεί να αναγνωρίσει ότι προσεγγίζει την ατέλειά της από μια επιβλαβή οπτική γωνία και να δεσμευτεί να εργαστεί πάνω σε αυτή την οπτική γωνία.
- ➔ Ένας φοιτητής που εργάζεται σκληρά αλλά παίρνει 5 και περιστασιακά 7 στα μαθήματα του Πανεπιστημίου μπορεί να φτάσει σε ένα σημείο αυτοαποδοχής στο οποίο θα συνειδητοποιήσει ότι η μελέτη και η συμμετοχή σε εξετάσεις δεν είναι το δυνατό του σημείο. Και ότι αυτό δεν πειράζει γιατί έχει άλλα δυνατά σημεία.



Αυτό-αποδοχή μπορεί επίσης να είναι...



➡ Ένα κορίτσι με χαμηλή αυτοεκτίμηση που αγνοεί ενεργά την αντιμετώπιση της αυτοαμφισβήτησης και των αυτοκαταστροφικών πεποιθήσεών της. Μπορεί να βιώσει την αυτοαποδοχή μέσω της αναγνώρισης και της αντιμετώπισης των αρνητικών πεποιθήσεων και των γνωστικών στρεβλώσεων και της συνειδητοποίησης ότι δεν είναι αλήθεια όλα όσα πιστεύει.

➡ Ένας εργαζόμενος που δυσκολεύεται να επιτύχει τους στόχους που θέτει ένα απαιτητικό αφεντικό μπορεί να αποδεχτεί τον εαυτό του αποδεχόμενος ότι μερικές φορές θα αποτύχει να αποδώσει. Μπορεί όμως να εξακολουθεί να είναι καλός άνθρωπος ακόμη και όταν αποτυγχάνει.

Γιατί είναι σημαντική η αυτό-αποδοχή και πώς θα σας βοηθήσει στην καθημερινότητά σας;

- Σας δίνει αυτοπεποίθηση:** Το να αποδέχεστε το γεγονός ότι έχετε αρνητικές πτυχές δεν σημαίνει ότι αποδέχεστε ότι είστε κακός άνθρωπος. **Η επίγνωση αυτών των πτυχών** σας κάνει πιο σίγουρους για τις πράξεις σας. Ως εκ τούτου, μπορεί να σας δώσει **ανεξαρτησία και αυτοπεποίθηση στη λήψη αποφάσεων**. Θα μπορούσατε να αναλαμβάνετε δράσεις μόνοι σας και να στέκεστε πίσω από αυτές.
- Σας βοηθά να συγχωρήσετε τον εαυτό σας:** Γνωρίζετε αυτή τη φράση - *Κανείς δεν είναι τέλειος!* - και είναι τόσο αληθινή. Η αποδοχή του εαυτού σας όπως είναι σας βοηθά να είστε **λιγότερο αυτοκριτικοί** και δημιουργεί μια πιο θετική εικόνα του εαυτού σας. Διαφορετικά, κινδυνεύετε να κολλήσετε σε **αρνητικά συναισθήματα**, τα οποία μπορεί να **επηρεάσουν την ευημερία σας**.
- Σας βοηθά να ελέγχετε τα συναισθήματά σας:** Το τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο των συναισθημάτων σας (το **μεταιχμιακό σύστημα**) **επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την αυτοαποδοχή**. Η εστίαση στις θετικές πτυχές βοηθά στην εξισορρόπηση των συναισθημάτων και της ευημερία. Η αυτοαποδοχή μπορεί να **τονώσει τη διάθεσή σας και να μειώσει το άγχος και την κατάθλιψη**.

Αυτό-αποδοχή: παγίωση της γνώσης



Η αποδοχή των αρνητικών στοιχείων του εαυτού μας **δεν είναι εύκολη υπόθεση**, αλλά δεν είναι και αδύνατη. Γι' αυτό είναι σημαντικό πριν ξεκινήσουμε μια διαδικασία αυτογνωσίας ή αυτοαποδοχής να ξεκινήσουμε με ανοιχτό μυαλό. Κανείς δεν είναι τέλειος. Ούτε και εσείς.



της διαδικασίας αυτοαποδοχής. Το επόμενο βήμα είναι **να γιορτάσουμε τα δυνατά μας σημεία**, τα επιτεύγματα και τις θετικές μας πλευρές. Μερικές φορές έχουμε την τάση να παραμελούμε τη θετική μας πλευρά και να εστιάζουμε στα αρνητικά - όλα είναι θέμα νοοτροπίας.



Στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού, η αυτοαποδοχή αναφέρεται στην **πλήρη διάσπαση των δεξιοτήτων και της εμπειρίας σας ή της έλλειψης αυτών**. Αποδεχτείτε τον εαυτό σας όπως είναι - ένα μοναδικό άτομο, με ταλέντο, που έχει κάτι ιδιαίτερο να προσφέρει.

2. Θετικός Αυτοδιάλογος I



Μια δημοφιλής τεχνική για την ανάπτυξη της αυτοαποδοχής είναι η χρήση **θετικού αυτοδιαλόγου**. Η καλλιέργεια της αυτοαποδοχής σας είναι ζωτικής σημασίας για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας. Το να αλλάξετε τον τρόπο που μιλάτε στον εαυτό σας μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά μην ξεχνάτε ότι **είστε ο καλύτερός σας φίλος** και ότι εσείς είστε ο μόνος υπεύθυνος για τον εαυτό σας.

Έτσι, μπορείτε να ξεκινήσετε με κάποια μικρά βήματα:

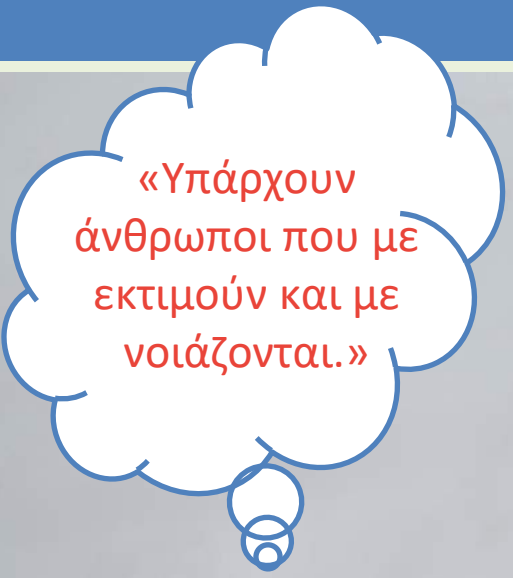
Καταγράψτε **τα θετικά σας χαρακτηριστικά**.

- Καταγράψτε τι θα σας έκανε χαρούμενους αν το ακούγατε από κάποιον άλλον.
- Καταγράψτε φράσεις οι οποίες σας θυμίζουν ότι είστε ένας καλός άνθρωπος που έχει αξία.*
- Επαναλάβετε αυτές τις φράσεις στον εαυτό σας οποιαδήποτε στιγμή το θυμηθείτε, παραδεχτείτε τις και αφομοιώστε τις, και θα είστε σε καλό δρόμο προς την αυτοαποδοχή και την αυτοαγάπη.

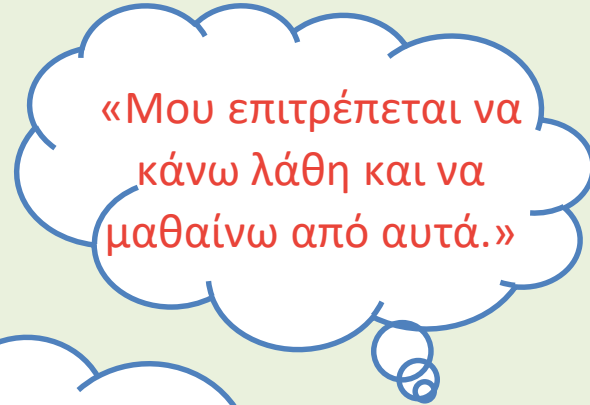


Θετικός Αυτοδιάλογος II

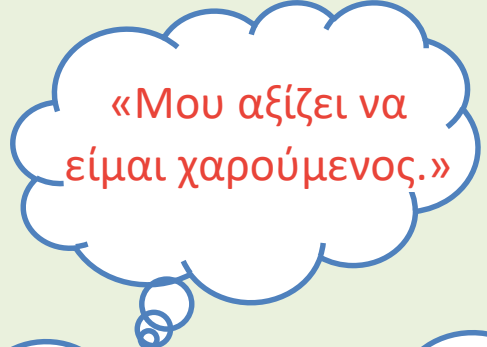
* Αν χρειάζεστε έμπνευση, ορίστε μερικά παραδείγματα θετικού αυτοδιαλόγου:



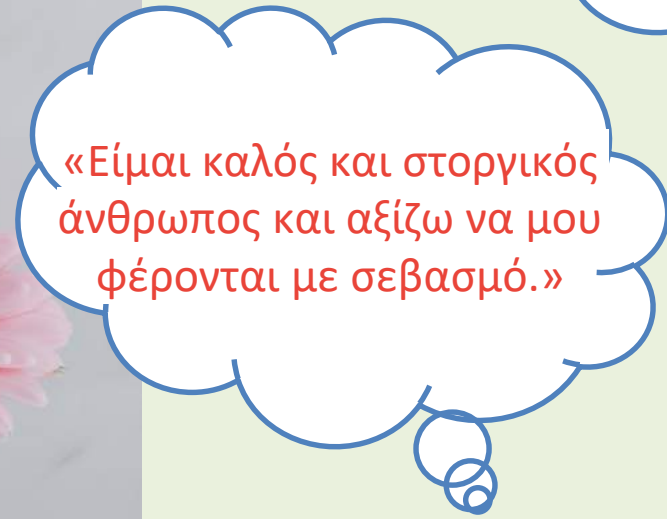
«Υπάρχουν άνθρωποι που με εκτιμούν και με νοιάζονται.»



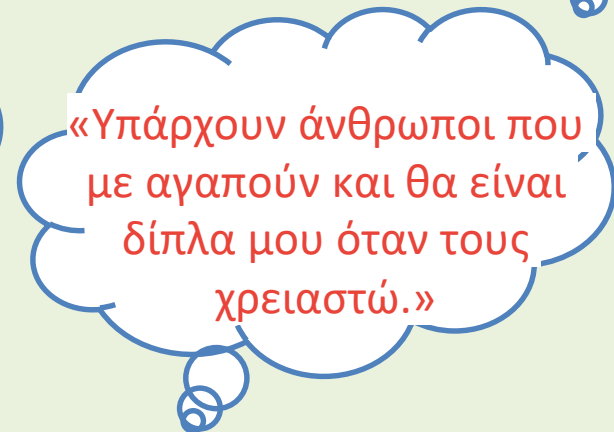
«Μου επιτρέπεται να κάνω λάθη και να μαθαίνω από αυτά.»



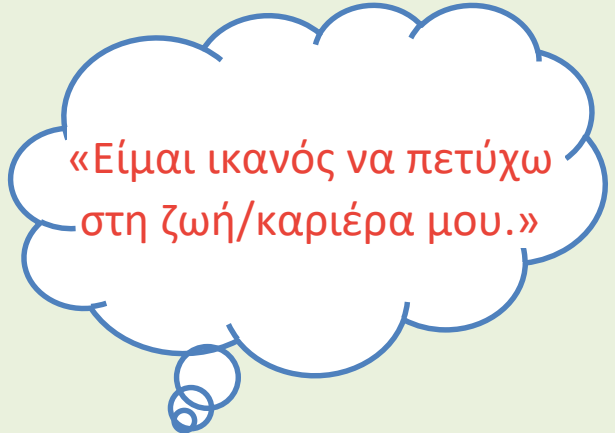
«Μου αξίζει να είμαι χαρούμενος.»



«Είμαι καλός και στοργικός άνθρωπος και αξίζω να μου φέρονται με σεβασμό.»



«Υπάρχουν άνθρωποι που με αγαπούν και θα είναι δίπλα μου όταν τους χρειαστώ.»



«Είμαι ικανός να πετύχω στη ζωή/καριέρα μου.»



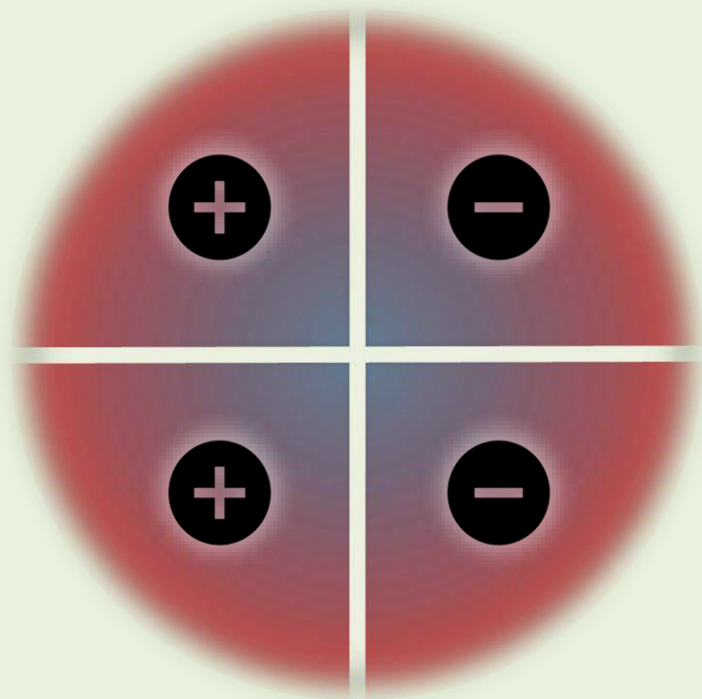
Ο τροχός της αυτοαποδοχής I

Μια άλλη άσκηση που μπορείτε να δοκιμάσετε για να ενισχύσετε την αυτοαποδοχή σας είναι ο τροχός αυτοαποδοχής. Έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να **αμφισβητείτε τις αρνητικές πεποιθήσεις σας**, για τον εαυτό σας, ιδίως εκείνες που σχετίζονται με την **αίσθηση της αποτυχίας** (να αισθάνεστε απελπισμένοι επειδή αποτύχατε σε κάτι ή επειδή κάποιος σας επέκρινε ή σας απέρριψε).

Για να ξεπεράσετε τον **παράλογο και τελικά μη χρήσιμο τρόπο σκέψης** που οδηγεί σε χαμηλή αυτοαποδοχή, χρησιμοποιήστε το διάγραμμα στην επόμενη διαφάνεια για να καταγράψετε τις δεξιότητες και τις αδυναμίες σας.



Ο τροχός της αυτοαποδοχής II



ΕΡΓΑΣΙΑ



ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΖΩΗ

Πώς λειτουργεί:

Σχεδιάστε έναν κύκλο σε ένα φύλλο χαρτί. Συμπληρώστε το πάνω μισό του κύκλου, απαριθμώντας τα πράγματα που κάνετε καλά στη δουλειά σας στο τμήμα που επισημαίνεται με το σύμβολο συν (+). Καταγράψτε τα πράγματα που δεν κάνετε τόσο καλά στη δουλειά σας στα τμήματα που επισημαίνονται με ένα σύμβολο μείον (-).

Συμπληρώστε το κάτω μισό του κύκλου γράφοντας τα πράγματα από την υπόλοιπη ζωή σας που κάνετε καλά ή που σας αρέσουν στον εαυτό σας στο τμήμα με το σύμβολο συν (+). Γράψτε τα πράγματα από την υπόλοιπη ζωή σας που δεν τα κάνετε τόσο καλά ή που δεν σας αρέσουν στον εαυτό σας στο τμήμα που επισημαίνεται με το σύμβολο μείον (-).

Ο τροχός της αυτοαποδοχής III



Τώρα **σκεφτείτε τι έχετε γράψει** στο χαρτί. Είναι σημαντικό να τα έχετε σκεφτεί μόνοι σας.

Για να αντιμετωπίσετε την τάση να υποτιμάτε τον εαυτό σας όταν τα πράγματα δεν πάνε τόσο καλά, **κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:**

- Αυτή η δυσχέρεια (λάθος, αποτυχία, απόρριψη, κριτική) αναιρεί τα καλά μου χαρακτηριστικά;
- Έχει νόημα να καταλήξω στο συμπέρασμα ότι «δεν έχω ελπίδα» εξαιτίας ενός ή περισσότερων αρνητικών πραγμάτων που συνέβησαν;



Βιβλιογραφικές αναφορές & Επιπλέον πηγές για ανάγνωση

- Ackerman, Courtney E. (2018, 12 Jul). What Is Self-Acceptance? 25 Exercises + Definition & Quotes, *Positive Psychology*, accessed January 2023, <https://positivepsychology.com/self-acceptance/>
- Self-acceptance exercise, *SMART Recovery*, accessed January 2023, <https://www.smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/self-acceptance-exercise/>
- Waters, Shonna (2021, 5 Aug). The path to self-acceptance, paved through daily practice, *BetterUp*, accessed January 2023, <https://www.betterup.com/blog/self-acceptance>
- Όλες οι εικόνες/φωτογραφίες αντλήθηκαν από τον ιστότοπο: www.pexels.com

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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

CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ενότητα 1 – Ατομικές και κοινωνικές ικανότητες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.3 ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



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



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση:

- να αντιληφθείτε την έννοια της ανθεκτικότητας.
- να γνωρίζετε τους επτά πυλώνες της ανθεκτικότητας και πώς αυτοί επηρεάζουν την εσωτερική σας δύναμη.
- να είστε σε θέση να συνδέσετε την έννοια της ανθεκτικότητας με την προσωπική σας κατάσταση και να εφαρμόσετε την ανθεκτική σκέψη.
- να γνωρίζετε πώς να ενισχύσετε την προσωπική σας ανθεκτικότητα.

Όταν δεν μπορείς να αλλάξεις
τον άνεμο, ρυθμίζεις τα πανιά.

Αριστοτέλης



1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ;

Σε γενικές γραμμές, η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα των ανθρώπων να:

- να ανταποκρίνονται με ευελιξία και καταλληλότητα στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις και απαιτήσεις της ζωής τους σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.
- να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες, απογοητευτικές, δύσκολες and και επιβαρυντικές καταστάσεις χωρίς να υφίστανται ψυχολογικές συνέπειες, δηλαδή να αντέχουν τέτοιες έκτακτες πιέσεις χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- να ανακάμπτουν από τις αντιξοότητες.



Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΝ ΦΑΣΜΑ

- Μπορούμε να θεωρήσουμε την ανθεκτικότητα ως ένα συνεχές που παρουσιάζεται σε διαφορετικές διαβαθμίσεις και σε διάφορους τομείς της ζωής.
- Η ανθεκτικότητα μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου ανάλογα με τις αλληλεπιδράσεις και τις καταστάσεις της ζωής σας.
- Μπορεί να είστε πολύ ανθεκτικοί στον εργασιακό σας χώρο αλλά λιγότερο ανθεκτικοί στην προσωπική σας ζωή και στις σχέσεις σας με τους άλλους.



Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΑΘΑΙΝΕΤΑΙ;

- Ίσως έχετε ήδη αναρωτηθεί: είναι η ανθεκτικότητα ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή μάλλον μια ανθρώπινη ικανότητα που μπορεί να μάθει κανείς;
- Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με έρευνες ψυχολογίας, οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές για να γίνουν πιο ανθεκτικοί και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και τις δυσκολίες στη ζωή με μεγαλύτερη επιτυχία
- Η καλλιέργεια της ανθεκτικότητας έχει επίσης να κάνει με την (εκ νέου) εύρεση πόρων και των ικανοτήτων που έχετε αποκτήσει κατά τη διάρκεια της ζωής σας, τα οποία μπορούν να συμβάλουν στην επίλυση προβλημάτων και να οδηγήσουν στην προσωπική σας ανάπτυξη.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ;

- Μπορείτε να θυμηθείτε ένα εμπόδιο που έπρεπε να ξεπεράσετε, μια απώλεια που έπρεπε να αποδεχτείτε ή ένα γεγονός στη ζωή σας (ίσως το ξεκίνημα στον ρόλο σας ως φροντιστής) που σας ανάγκασε να επαναδιοργανώσετε τη ζωή σας;
- Με τον τρόπο αυτό, ενεργοποιήσατε, σίγουρα συχνά ασυνείδητα, διάφορες ικανότητες, δεξιότητες και στρατηγικές αντιμετώπισης που ήταν αδρανείς μέσα σας μέχρι τότε.
- Μια συχνά χρησιμοποιούμενη εικόνα για την ανθεκτικότητα είναι αυτή ενός καγιάκ, που στέκεται πάντα πάνω από το νερό, ακόμη και όταν ανατρέπεται.
- Ίσως γνωρίζετε αρκετές καταστάσεις στις οποίες ξαναβρήκατε την ισορροπία σας μετά από μεγάλο άγχος και βιώσατε τον εαυτό σας σαν έναν σαπιοκάραβο. Στη συνέχεια, συχνά δεν έχετε πλέον επίγνωση του πώς καταφέρατε να τα καταφέρετε όλα αυτά.

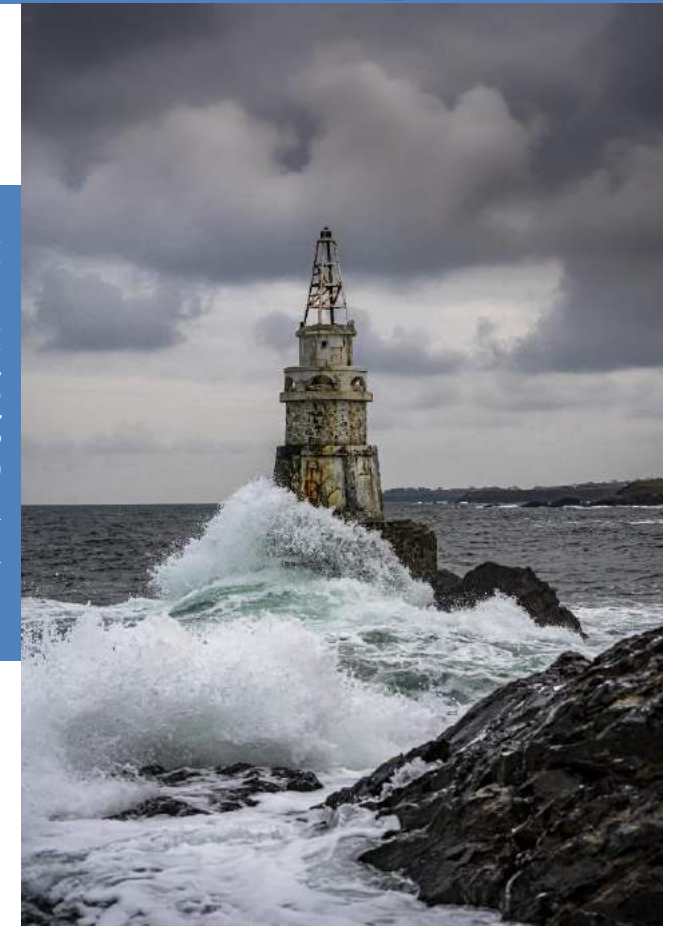
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ;



- Ακούστε προσεκτικά την ακόλουθη ηχογράφηση:
- Κείμενο ηχογράφησης:

Φανταστείτε μια κατάσταση όπου πολλά πράγματα πέφτουν πάνω στους ώμους σας, νιώθετε υπερβολικά φορτωμένοι και με ελάχιστο έλεγχο της ζωής σας. Μπορεί να αισθανόσαστε σαν να είστε μέσα στη φουρτουνιασμένη θάλασσα, η ορατότητα είναι κακή και είστε πολύ κοντά στο να χάσετε τελείως τον έλεγχο. Αλλά κάποια στιγμή καταφέρνετε να φτάσετε ξανά σε ένα ασφαλές λιμάνι. Μπορέσατε, λοιπόν, να ανταποκριθείτε σε αυτές τις δύσκολες στιγμές και να τις ξεπεράσετε. Το κρίσιμο ερώτημα είναι: Ποιες προσωπικές δεξιότητες και ποια δύναμη σας βοήθησαν να σώσετε το πλοίο μέσα στην τρικυμία; Ήταν το αίσθημα ευθύνης σας, η αντοχή σας, οι σχέσεις σας, η ικανότητά σας να βρίσκετε δημιουργικές λύσεις ή να αλλάζετε οπτική γωνία; Ή μήπως το ταλέντο σας είναι να επιλέγετε το σωστό πλήρωμα την κατάλληλη στιγμή;

- Πάρτε ένα χαρτί και γράψτε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό.
- Στην απάντηση αυτών των ερωτήσεων βρίσκεται η δύναμη που χρειάζεστε για τη στιγμιαία καταιγίδα της ζωής, ώστε να κρατήσετε το πηδάλιο στο χέρι σας.



ΤΟ ΣΕΝΤΟΥΚΙ... ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Όλες αυτές οι στρατηγικές αντιμετώπισης που έχετε αναπτύξει και εφαρμόσει καθ' όλη τη διάρκεια της εμπειρίας της ζωής σας αποτελούν μέρος του "σεντουκιού ανθεκτικότητάς" σας.
- Η αντιμετώπιση των καθηκόντων παρά τις όποιες δυσκολίες δείχνει ότι διαθέτετε μια ορισμένη ανθεκτικότητα και είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε νέες και πολύπλοκες καταστάσεις.



Σε ένα επόμενο βήμα, σας παρουσιάζουμε έναν αριθμό παραγόντων ανθεκτικότητας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε ορισμένες στάσεις και αντιλήψεις που απαιτούνται για να είστε ή να παραμείνετε ανθεκτικοί. Ίσως αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των δεξιοτήτων και των δυνάμεων που έχετε ήδη αποκτήσει κατά τη διάρκεια της ζωής σας.

2. ΟΙ ΕΠΤΑ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Ιος ΠΥΛΩΝΑΣ: ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

- Η αισιοδοξία προκύπτει από μια θετική κοσμοθεωρία και μια θετική αυτοαντίληψη.
- Οι νέες καταστάσεις και περιστάσεις αντιμετωπίζονται ως απροσδόκητες ευκαιρίες και οι απογοητεύσεις εκτιμώνται ως εμπειρίες.
- Η αντίληψή μας διαμορφώνεται από τη βασική μας στάση και τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε τους ανθρώπους γύρω μας. Προτιμούμε να βλέπουμε, να ακούμε και να επεξεργαζόμαστε τα μέρη που επιβεβαιώνουν τις προκαταλήψεις μας.
- Αν είστε πεπεισμένοι ότι μπορείτε να τα καταφέρετε, είστε πιο πρόθυμοι να κάνετε τα πρώτα (μικρά) βήματα και να αποκτήσετε δύναμη για τα επόμενα, ίσως πιο δύσκολα στάδια.



Σπειροειδής καθοδική πορεία

Πρέπει να διαχειριστώ τα πάντα μόνος μου.

Τίποτα δεν λειτουργεί πια.

Κανείς δεν αναγνωρίζει τις προσπάθειές μου.

Σπειροειδής ανοδική πορεία

Γνωρίζω τα όριά μου. Εμπιστεύομαι άλλους ανθρώπους και θεσμούς.

Αυτό που δεν λειτουργεί σήμερα μπορεί να λειτουργήσει την επόμενη εβδομάδα.

Είμαι περήφανος για την υπομονή μου, την αντοχή μου, τις οργανωτικές μου ικανότητες.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΣΑΣ



Ημερολόγιο αισιοδοξίας

- Κρατήστε ένα μικρό ημερολόγιο και γράψτε τουλάχιστον τρία πράγματα κάθε μέρα που κάνατε καλά. Αυτά μπορεί να είναι ακόμη και μικροπράγματα, όπως: «Αφιέρωσα χρόνο για να ετοιμάσω ένα καλό πρωινό για τον εαυτό μου».
- Την επόμενη φορά που θα μιλήσετε σε έναν φίλο ή συγγενή, φροντίστε να του πείτε για τα πράγματα που πήγαν καλά.
- Πριν πάτε για ύπνο, ρωτήστε τον εαυτό σας:
 - Τι με έκανε να γελάσω σήμερα;
 - Τι με έκανε χαρούμενο σήμερα;
 - Για ποιο πράγμα ήμουν ευγνώμων σήμερα;



2^{ος} ΠΥΛΩΝΑΣ: ΑΠΟΔΟΧΗ

- Η εξάσκηση της αποδοχής σημαίνει να ενσωματώνετε όλα όσα σας φέρνει η ζωή.
- Βασική προϋπόθεση είναι να μάθετε να διακρίνετε τι εμπίπτει στη σφαίρα επιρροής σας και τι όχι.
- Αποδοχή σημαίνει να αποδέχεστε αυτό που δεν μπορείτε να επηρεάσετε ή να αλλάξετε.
- Αν είστε πρόθυμοι να περάσετε μέσα από τις φάσεις των απροσδόκητων γεγονότων, των ανατροπών ή των ανεκπλήρωτων σχεδίων ζωής και να δώσετε χώρο στα συναισθήματά σας (πόνος, φόβος, θλίψη, ...), αυξάνετε τον προσωπικό σας πλούτο εμπειριών και αποκομίζετε εσωτερική γαλήνη.
- Αυτή η συνειδητοποίηση ανοίγει το δρόμο για τη συμφιλίωση: απέναντι σε ό,τι σας συμβαίνει, απέναντι στους άλλους ανθρώπους αλλά και στον εαυτό σας με τη βιογραφία σας και όλες τις επιθυμητές και ανεπιθύμητες πτυχές σας.

«Grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference.»

Reinhold Niebuhr (Αμερικάνος Θεολόγος)

«Θεέ μου, δώσε μου τη γαλήνη να αποδέχομαι τα πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω, το θάρρος να αλλάξω τα πράγματα που μπορώ, και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά στα δύο πράγματα αυτά.»

Reinhold Niebuhr (Αμερικάνος Θεολόγος), απόδοση στα ελληνικά



ΠΩΣ ΕΞΑΣΚΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ;



Εξάσκηση Αποδοχής

- Όταν μια κατάσταση ή μια σχέση με ένα άτομο σας ενοχλεί πάρα πολύ, σταματήστε και κοιτάξτε την κατάσταση όπως θα έκανε ένας τρίτος.
- Προσπαθήστε να μην την κρίνετε (σωστή, λανθασμένη, άδικη, δίκαιη). Αντίθετα, εξετάστε αν μπορείτε να κάνετε κάτι για να αλλάξετε την κατάσταση:
 - Ποιο θα ήταν το πρώτο βήμα για να αλλάξει η κατάσταση;
 - Μπορεί κάποιος να σας υποστηρίξει στην αλλαγή της κατάστασης;
 - Ποιο πρόσωπο ή όργανο θα ήταν αυτό;
- Αν δεν βλέπετε ευκαιρίες για δυνατότητα αλλαγής, προσπαθήστε να αφεθείτε και να επικεντρωθείτε σε κάτι άλλο.

3^{ος} ΠΥΛΩΝΑΣ: ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΛΥΣΗ

- Σχεδιάζετε τη δική σας πραγματικότητα.
- Όταν αντιλαμβάνεστε κάτι ως πρόβλημα ή ευκαιρία είναι αποτέλεσμα της δικής σας νοοτροπίας.
- Αντιλαμβάνεστε ότι όταν συγκεντρώνεστε πολύ στα προβλήματα, εκείνα συσσωρεύονται και διευρύνονται.
- Ο στόχος είναι να αναπτύσσετε όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές επιλογές προκειμένου να επιλέξετε την κατάλληλη λύση από αυτές ή να δημιουργήσετε μια νέα λύση από διαφορετικές προσεγγίσεις.

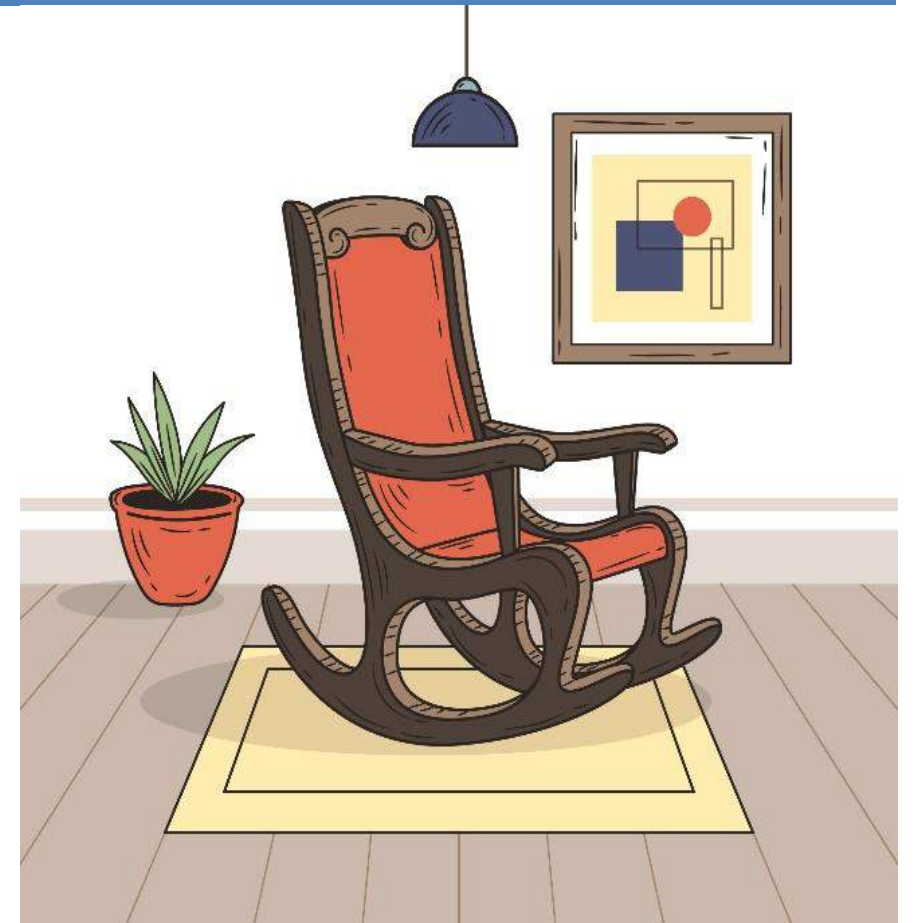


« To complain is like sitting in a rocking chair: You have something to do, but you can't get anywhere. »

Άγνωστος

« Το να παραπονιέσαι είναι σαν να κάθεται σε μια κουνιστή καρέκλα: Έχεις κάτι να κάνεις, αλλά δεν μπορείς να πας πουθενά. »

Άγνωστος, απόδοση στα ελληνικά



ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΛΥΣΗ



- Ακούστε και συλλογιστείτε.
- Κείμενο ηχογράφησης:

Σκεφτείτε μια τρέχουσα κατάσταση για την οποία θα θέλατε να δείτε να αλλάζει.

Τι ακριβώς θέλετε να αλλάξετε;

Η αιτία και το ίδιο το πρόβλημα δεν χρειάζεται πλέον να εξετάζονται.

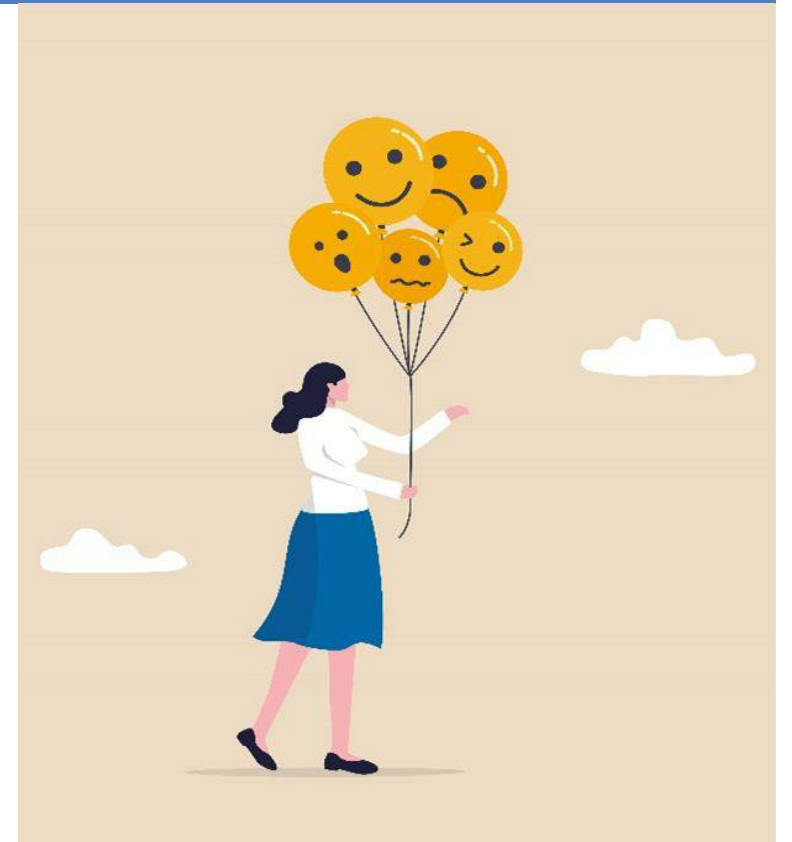
Επικεντρωθείτε μόνο στις πιθανές λύσεις.

Μην αναζητάτε μια τέλεια, ολοκληρωμένη λύση, αν ο στόχος είναι πολύ μακριά, αλλά διατυπώστε ένα πρώτο βήμα που πηγαίνει προς τη σωστή κατεύθυνση.

Για παράδειγμα: Θα θέλατε να έχετε περισσότερη προσωπική ελευθερία. Τι ακριβώς θα θέλατε να κάνετε τότε; Σκεφτείτε χρήσιμες συνθήκες που θα διευκολύνουν την επίτευξη αυτού του στόχου. Ίσως ένας σύντομος περίπατος μια φορά την εβδομάδα να είναι μια μικρή αρχή. Αν κάτι λειτουργεί καλά, συνεχίστε το και χτίστε πάνω σε αυτό. Αν διαπιστώσετε ότι ξοδεύετε πολύ χρόνο σε ένα πρόβλημα που δεν μπορείτε να λύσετε, αφήστε το ήσυχο για λίγο. Αντ' αυτού, κάντε κάτι εντελώς διαφορετικό που θα σας αποσπάσει την προσοχή. Όταν απομακρύνεστε από την κατάσταση, οι λύσεις προκύπτουν συνήθως πιο γρήγορα απ' ό,τι αν επικεντρωθείτε στην αναζήτησή τους.

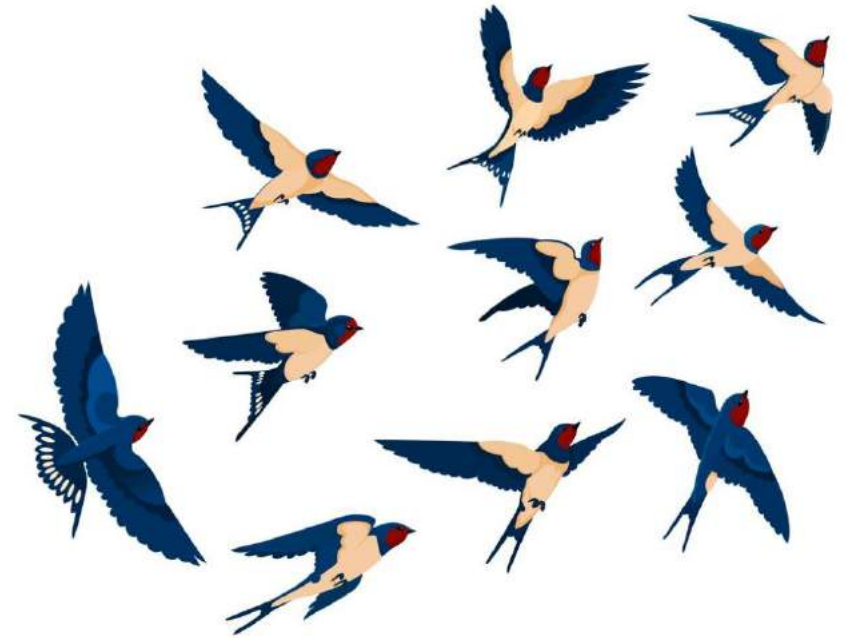
4^{ος} ΠΥΛΩΝΑΣ: ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

- Η καλή αυτορρύθμιση μπορεί να δημιουργήσει μια υγιή απόσταση από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.
- Ρυθμίζοντας τα συναισθήματά σας, μπορείτε να φέρετε τη δική σας ψυχική κατάσταση σε ισορροπία, π.χ. να παραμείνετε ήρεμοι και ψύχραιμοι κάτω από μεγάλη πίεση.
- Αυτό συμβαίνει μέσω της αλληλεπίδρασης των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου - της ταχείας εναλλαγής μεταξύ του συνειδητού νου (αριστερό ημισφαίριο) και της συναισθηματικής μνήμης της εμπειρίας (δεξί ημισφαίριο).
- Να έχετε κατά νου ότι δεν είστε υπεύθυνοι μόνο για τους άλλους (π.χ. για το άτομο που φροντίζετε) αλλά και για τη δική σας σωματική και ψυχική υγεία.



« Δεν μπορείτε να εμποδίσετε τα πουλιά να πετάξουν πάνω από το κεφάλι σας
αλλά μπορείτε να τα εμποδίσετε να φτιάξουν φωλιά στα μαλλιά σας. »

Martin Luther, απόδοση στα ελληνικά



ΑΠΛΗ ΑΣΚΗΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ



- Ρυθμίστε το χρονόμετρό σας σε μερικά λεπτά (5 λεπτά είναι καλά για την αρχή).
- Καθίστε ευθυτενείς αλλά όχι άκαμπτα σε μια καρέκλα ή στο πάτωμα.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας σε μια ισορροπημένη θέση και κλείστε τα μάτια σας.
- Χαλαρώστε και στρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.
- Αναπόφευκτα η προσοχή σας θα περιπλανηθεί σε άλλα μέρη.
- Παρατηρήστε το πού περιπλανηθήκατε και επιστρέψτε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας.
- Όταν είστε έτοιμοι, σηκώστε απαλά το βλέμμα σας και ανοίξτε τα μάτια σας.



Συμβουλή ανάγνωσης "Mindfulness for Beginners" του Job-Kabat-Zinn.

5^{ος} ΠΥΛΩΝΑΣ: ΑΝΑΛΗΨΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

- Το να έχουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο έλεγχο της ζωής μας είναι μια θεμελιώδης επιδίωξη για όλους μας, ωστόσο είναι αναπόφευκτο ότι κάποια στιγμή θα βρεθούμε στο ρόλο του θύματος.
- Αλλά εσείς αποφασίζετε για τον εαυτό σας πόσο και για πόσο καιρό θα υποφέρετε από τις περιστάσεις, καθώς παίρνετε τη ζωή σας στα χέρια σας.
- Όταν αναλαμβάνετε την ευθύνη, δεν περιορίζετε τον εαυτό σας ή τους άλλους με κατηγορίες, καθώς κάτι τέτοιο θα περιορίζει το πεδίο δράσης σας.
- Βήμα προς βήμα μπορείτε να αλλάξετε τα κομμάτια που βρίσκονται υπό τη δική σας επιρροή και να αντιληφθείτε τα οφέλη της αυτοαποτελεσματικότητας: Όταν ξεπερνάτε τις προκλήσεις μέσα από τις δικές σας ενέργειες, ενισχύετε την εμπιστοσύνη σας στις δικές σας ικανότητες.
- Συχνά, αρκεί ένα πολύ μικρό βήμα για την αρχή, όπως το να σηκώσετε το τηλέφωνο.

« Ανησυχήστε περισσότερο για την ανάληψη ευθυνών παρά για την απόδοση ευθυνών. Αφήστε τις πιθανότητες να σας εμπνεύσουν περισσότερο από ό,τι τα εμπόδια να σας αποθαρρύνουν. »

Ralph Marston, απόδοση στα ελληνικά

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΗΨΗ ΕΥΘΥΝΗΣ



- Αφιερώστε λίγα λεπτά για να συμπληρώσετε τις παρακάτω προτάσεις:
 - Αν και...
 - Είμαι σίγουρος/-η ότι ...
 - Ξέρω ότι μπορώ να τα καταφέρω γιατί ...
 - Είμαι περήφανος/-η για ...



6^{ος} ΠΥΛΩΝΑΣ: ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΧΕΣΕΩΝ

- Η ανθεκτικότητα εξαρτάται από τις υποστηρικτικές και υγιείς σχέσεις.
- Η ανάπτυξη και η φροντίδα των σχέσεων που υποστηρίζονται από την ενσυναίσθηση και την εκτίμηση αποτελούν σταθεροποιητικό παράγοντα στη ζωή μας, καθώς μεταδίδουν την αίσθηση του ανήκειν.
- Αντί να αντιμετωπίζετε τα πάντα μόνοι σας, οι ποιοτικές σχέσεις σας βοηθούν να αντλείτε από ποικίλους πόρους.



« One head alone cannot carry a roof. »

Αφρικανική παροιμία

« Ένα άτομο μόνο του δεν μπορεί να κουβαλήσει ολόκληρη την οροφή. »

Αφρικανική παροιμία,
απόδοση στα ελληνικά

7^{ος} ΠΥΛΩΝΑΣ: ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΣΑΣ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

- Δεν μπορούν να υλοποιηθούν όλα όσα οραματίστηκαν κάποτε για το μέλλον: Κάποιοι στόχοι πρέπει να αλλάξουν ή να εγκαταλειφθούν εντελώς.
- Ωστόσο, μπορούν να βρεθούν νέοι στόχοι και σχέδια που είναι συμβατά με την τρέχουσα κατάστασή σας.
- Μέλλον σημαίνει νέες ευκαιρίες και δυνατότητες, ανεξάρτητα από το παρελθόν σας.
- Επομένως, αξίζει να επανεξετάσετε τις συνήθειες σκέψης και τις προϋποθέσεις σας, διότι ασυνείδητα συμπεριφερόμαστε με τέτοιο τρόπο ώστε να επιβεβαιώνονται όσο το δυνατόν περισσότερο οι εκτιμήσεις μας.
- Για την εκπλήρωση των στόχων σας, είναι σημαντικό να πάρετε τα σχέδιά σας στα χέρια σας με αυτοκαθορισμό. Για να το κάνετε αυτό, σχεδιάστε βήμα προς βήμα.



« In the midst of winter, I found there was,
within me, an invincible summer. »

Albert Camus

« Στην καρδιά του χειμώνα, διαπίστωσα ότι
υπήρχε μέσα μου ένα ακατάβλητο καλοκαίρι.
»

Albert Camus, απόδοση στα ελληνικά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ



- Σε ένα φύλλο χαρτί σημειώστε τρεις επιθυμίες που σας έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό και που θα θέλατε να εκπληρώσετε στο προσεχές μέλλον.
- Για κάθε ευχή διατυπώστε τα επιμέρους βήματα που είναι απαραίτητα για να την πραγματοποιήσετε.
- Παράδειγμα:
 - 1. Σκεφτείτε: Γιατί είναι αυτή η ευχή σημαντική για μένα;
 - 2. Πότε, πώς και πού μπορεί να γίνει πραγματικότητα;
 - 3. Πότε είναι κατάλληλες οι συνθήκες;



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Οι επτά πυλώνες της ανθεκτικότητας:

- Αισιοδοξία
- Αποδοχή
- Κατεύθυνση επίλυσης
- Αυτορρύθμιση
- Ανάληψη ευθύνης
- Καλλιέργεια σχέσεων
- Διαμόρφωση του δικού σας μέλλοντος



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Konnikova, Maria (2016): How people learn to become resilient, The New Yorker, accessed April 2023, <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience>
- Regionalbüros Alter, Pflege, Demenz (2021): Die eigene Kraft wieder spüren. Resilienz als hilfreiche Unterstützung für pflegende Angehörige.
- Reivich, K. (2003): The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway Books.
- Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Resilienz'. *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, accessed April 2023, <https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/>
- Mindfulness Meditation. How to do it, *Mindful. Healthy Mind, Healthy Life*, accessed April 2023, <https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/>

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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

CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ενότητα 1 – Ατομικές και κοινωνικές ικανότητες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.4 ΑΙΣΘΗΣΗ ΣΥΝΔΕΣΗΣ



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



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση:

- Να αισθάνεστε πιο άνετα να **δέχεστε βοήθεια**.
- Να αντιλαμβάνεστε την αξία του ρόλου των **ομάδων υποστήριξης**.
- Να μπορείτε να **αναπτύσσετε κοινωνικές σχέσεις** (κοινωνικές ικανότητες).
- Να μπορείτε να είστε και να αισθάνεστε **μέλος μιας ομάδας**.
- Να γνωρίζετε για την **επαγγελματική βοήθεια** από ΜΚΟ ή θεραπευτές.

1. Λήψη υποστήριξης ως δύναμη – όχι αδυναμία



Για ποιόν λόγο διστάζουμε και φοβόμαστε να δεχτούμε βοήθεια;

- Πολλοί άνθρωποι θέλουν να προσφέρουν, αλλά λιγότεροι είναι πρόθυμοι να λάβουν βοήθεια. Γιατί; Μερικές φορές, η αποδοχή της βοήθειας είναι δύσκολη.
- Μερικές φορές οι άνθρωποι νιώθουν ότι είναι ενδεείς, ότι δεν είναι ικανοί, ότι είναι ευάλωτοι και αδύναμοι όταν δέχονται βοήθεια.
- Μερικές φορές οι άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν αξίζουν τη βοήθεια, λόγω χαμηλής αυτοεκτίμησης, ενοχής ή ανησυχίας ότι θα επιβληθούν στους άλλους.
- Μερικές φορές οι άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν χρειάζονται βοήθεια. Αυτό είναι σύνηθες φαινόμενο, ιδίως όταν μιλάμε για την ψυχική υγεία.

Η λήψη υποστήριξης κάνει καλό

- Η λήψη και η παροχή βοήθειας είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας.
- Αλληλεξάρτηση: παρόλο που μπορεί να σας κάνει να νιώσετε φόβο, μπορεί επίσης να δημιουργήσει συνδέσεις μεταξύ των ανθρώπων.
- Όταν κάποιος είναι πρόθυμος να μας βοηθήσει, έχουμε σημασία γι' αυτόν.
- Αλλά και **εκείνοι έχουν σημασία για εμάς** όταν είμαστε πρόθυμοι να δεχτούμε τη βοήθειά τους.
- Μια υγιής ισορροπία μεταξύ της παροχής και της αποδοχής βοήθειας είναι σημαντική.



Πώς να δεχτεί κάποιος υποστήριξη;



- Πώς αισθάνεστε όταν λαμβάνετε υποστήριξη; Πώς αισθάνεστε όταν δίνετε/παρέχετε βοήθεια;
- Γιατί δεν είστε πρόθυμοι να λάβετε υποστήριξη; Πώς αισθάνεστε γι' αυτό; Έχετε κακές εμπειρίες; Εντοπίζοντας την αιτία που κρύβεται πίσω από αυτό, θα μπορέσετε να το λύσετε.
- Σκεφτείτε την άλλη πλευρά- πώς θα νιώθατε στη θέση τους;
- Μάθετε να εμπιστεύεστε τους άλλους και να μοιράζεστε παρόμοιες εμπειρίες.

Ας σκεφτούμε ένα παράδειγμα...



... κι ακόμη ένα



Συζήτηση



- Τι γνώμη έχετε για αυτές τις δύο μελέτες περίπτωσης;
- Σκεφτείτε τις και εκφράστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας.



2. Από πού μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια;



Ομάδες υποστήριξης

- Οι ομάδες υποστήριξης συνδέουν άτομα με παρόμοιες εμπειρίες και τους παρέχουν την ευκαιρία να ανταλλάξουν και να μοιραστούν στρατηγικές, συναισθήματα και πληροφορίες.
- Βρίσκονται στη μέση της επαγγελματικής και της μη επαγγελματικής υποστήριξης- διαφέρουν από την υποστήριξη των φίλων αλλά και από τη θεραπεία/σύμβουλο. Έχετε την ευκαιρία να αλληλεπιδράσετε με ανθρώπους που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο με εσάς.
- Οι ομάδες υποστήριξης μπορεί να είναι συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο ή διαδικτυακές κοινότητες, με ή χωρίς κάποιον ειδικό ως διαμεσολαβητή.

Οφέλη ομάδων υποστήριξης

- Αισθάνεστε λιγότερο μόνοι, απομονωμένοι ή κρινόμενοι.
- Μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.
- Συζήτηση με διαφάνεια και ειλικρίνεια.
- Βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Διατήρηση κινήτρων και ενδυνάμωση.



Source: <https://www.freepik.com/>

Επαγγελματική υποστήριξη (ΜΚΟ, θεραπευτές, κτλ.)

- Παρόλο που η συζήτηση με κάποιον γνωστό σας μπορεί να είναι χρήσιμη, μερικές φορές η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας είναι επίσης ένα σημαντικό βήμα για τη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας.
- Υπάρχουν πολλές επιλογές για επαγγελματική υποστήριξη ανάλογα με τις ανάγκες σας: ψυχολόγοι, ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί, εμπειρογνώμονες ψυχικής υγείας, εργαζόμενοι σε ΜΚΟ, σύμβουλοι κ.λπ.
- Εάν αποφασίσετε να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια, είναι σημαντικό να βρείτε το κατάλληλο άτομο για εσάς. Θα πρέπει να νιώθετε άνετα να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας - φυσικά εσείς επιλέγετε πόσα θα μοιραστείτε!
- Αν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε σε κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο, υπάρχει και η διαδικτυακή επιλογή: ιστότοποι, εφαρμογές, τηλεφωνικές υπηρεσίες κ.λπ.

3. Ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων



Η κοινωνικοποίηση ως κομμάτι της ψυχικής σας υγείας

- Η ψυχική υγεία επηρεάζεται επίσης από την κοινωνική μας ζωή- οι υγιείς σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους, τους συναδέλφους κ.λπ. επηρεάζουν πολλούς τομείς της ζωής μας.
- Οι υγιείς σχέσεις μπορούν:
 1. να αυξήσουν την αίσθηση του ανήκειν και του σκοπού σας
 2. να παρέχουν υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές
 3. να αποτρέψουν τη μοναξιά
 4. να μειώσουν το άγχος
 5. να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε ψυχολογικά τραύματα



Πηγή: <https://www.freepik.com/>

Πώς αναπτύσσει κανείς κοινωνικές σχέσεις;

1. Να είστε διαθέσιμοι και ανοιχτοί- μπορείτε να το κάνετε αυτό παραμένοντας σε επαφή ή ξαναβρίσκοντας παλιούς φίλους, συστήνοντας τον εαυτό σας στους γείτονές σας, συμμετέχοντας σε κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις της κοινότητας, αποδεχόμενοι προσκλήσεις, προσφέροντας εθελοντική εργασία.
2. Περάστε ποιοτικό χρόνο με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σας και οικοδομήστε εμπιστοσύνη μαζί τους- ανοιχτείτε για τον εαυτό σας, να είστε υπεύθυνοι, αξιόπιστοι και φερέγγυοι.
3. Αναπτύξτε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.
4. Να σέβεστε και να είστε ευγενικοί. Να είστε καλός ακροατής- ρωτήστε τους άλλους για τη ζωή τους, κάντε τους να καταλάβουν ότι δίνετε προσοχή. Να έχετε ενσυναίσθηση.
5. Να είστε εκεί για τους άλλους - δώστε και λάβετε υποστήριξη και βοήθεια.

4. Ομαδικότητα



Ο ορισμός της ομαδικότητας



<https://www.youtube.com/watch?v=8PAnd4fVpxs>

Ο ορισμός της ομαδικότητας

- Οι ομάδες είναι μέρος της ζωής όλων μας. Είμαστε μέλος μιας οικογένειας, ενός σχολείου, ενός εργασιακού περιβάλλοντος κ.λπ.
- Η ομαδικότητα είναι η έννοια ότι μια ομάδα ανθρώπων συνεργάζεται για έναν συγκεκριμένο σκοπό.
- Η ομαδικότητα χρειάζεται:
 1. **Υπευθυνότητα**: να είστε ενεργοί, να τηρείτε τις δεσμεύσεις σας, να συνεισφέρετε με ιδέες, να ολοκληρώνετε εγκαίρως τα καθήκοντά σας.
 2. **Επικοινωνία**: να είστε καλός ακροατής, να μοιράζεστε πληροφορίες, να λαμβάνετε και να δίνετε ανατροφοδότηση και να κάνετε ερωτήσεις.
 3. **Υποστήριξη** μεταξύ των μελών και την προοπτική τους.
 4. Τις **μοναδικές δεξιότητες** και τα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου στην ομάδα.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Why is accepting help good for you? *Return to Wellness*, Accessed February 2023, <https://returntowellness.co.uk/2019/10/16/why-is-accepting-help-good-for-you/>
- Head to Health, Accessed February 2023, <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/professional-support>
- Support Groups: Make connections, get help, *Mayo Clinic*, Accessed February 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>
- Friendships: Enrich your life and improve your health, *Mayo Clinic*, Accessed February 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



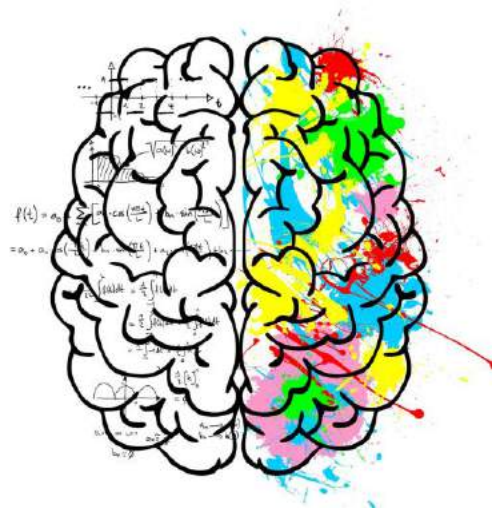
Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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

CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ενότητα 1 – Ατομικές και κοινωνικές ικανότητες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.5 ΥΙΟΘΕΤΩΝΤΑΣ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



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



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση:

- Να έχετε επίγνωση των επιπτώσεων που έχει η νοοτροπία σας στη **συμπεριφορά** σας.
- Να είστε σε θέση να **διακρίνετε** μεταξύ της αμετάβλητης και της αναπτυξιακής νοοτροπίας.
- Να γνωρίζετε τα **χαρακτηριστικά γνωρίσματα** κάθε νοοτροπίας.
- Να νιώσετε ότι έχετε τη δυνατότητα να **αναπτυχθείτε** σε τομείς που θεωρούσατε ως πρόκληση.

1. Μπορείτε να αναπτύξετε τις αδυναμίες σας;



Μας περιορίζει η κατάσταση ζωής μας;

- Μερικές φορές η ζωή φαίνεται να σας καταβάλλει.
- Μπορεί να είστε υπερφορτωμένοι με ευθύνες, κουρασμένοι, να αγωνίζεστε να τα βγάλετε πέρα.
- Σε αυτές τις καταστάσεις, είναι πολύ δύσκολο να σκεφτείτε το μέλλον - φαντάζει ότι δεν μπορεί να υπάρξει καμία αλλαγή.
- Οι φιλόσοφοι συζητούν αυτό το θέμα εδώ και αιώνες - μπορεί η φύση μας να αλλάξει ή είναι καθορισμένη μια για πάντα;
- Και όμως, υπάρχουν πολυάριθμα παραδείγματα ανθρώπων που ξεπέρασαν φαινομενικά αδύνατες πιθανότητες.

Μπορεί να ξεπεραστεί η φτώχεια;

- Αυτή είναι ίσως η πιο διάσημη περίπτωση - πολλοί από τους ανθρώπους που σήμερα είναι πλούσιοι και διάσημοι προήλθαν από ταπεινό ξεκίνημα.
- Για παράδειγμα, η Sarah Jessica Parker είχε οκτώ αδέρφια και η οικογένειά της συχνά αγωνιζόταν να πληρώσει τον λογαριασμό του ηλεκτρικού ρεύματος και του τηλεφώνου.
- Οι γονείς της Dolly Parton πάλευαν επίσης να τα βγάλουν πέρα για τα δώδεκα παιδιά τους, όπως και της Celine Dion με τα δεκατέσσερα.
- Ο Roman Abramovich μεγάλωσε ως ορφανός.
- Υπάρχουν επίσης τόσα πολλά παραδείγματα ανθρώπων που αγωνίστηκαν στην ενήλικη ζωή τους, από τη Halle Berry μέχρι τον Ed Sheeran.
- Έτσι, το να μεγαλώνεις φτωχός δεν σημαίνει ότι είσαι καταδικασμένος να παραμείνεις φτωχός - ούτε και το να περνάς μια δύσκολη περίοδο.



Και τι γίνεται με το περιβάλλον;



- Εντάξει, οι άνθρωποι μπορούν ενδεχομένως να ξεπεράσουν τις οικονομικές προκλήσεις, επειδή είχαν υποστηρικτική οικογένεια και φίλους.
- Τι γίνεται όμως αν περιβάλλεστε από παραδείγματα αποτυχίας; Τι γίνεται αν υπάρχει έγκλημα και κατάχρηση ναρκωτικών παντού γύρω σας;
- Αποδεικνύεται ότι αυτή ακριβώς είναι η γειτονιά στην οποία μεγάλωσε ο Λεονάρντο Ντι Κάπριο.
- Μεγάλωσε σε μια φτωχή γειτονιά στα περίχωρα του Λος Άντζελες, όπου γινόταν συχνά μάρτυρας πράξεων βίας.
- Αλλά, φυσικά, κατάφερε να ξεφύγει με κάποιο τρόπο από αυτό το περιβάλλον.

«Σίγουρα, όμως, δεν μπορεί να πετύχει κανείς από μόνος του...»

- Ίσως μπορείτε να ξεπεράσετε πολλές προκλήσεις με το σωστό άτομο δίπλα σας, αλλά τι γίνεται αν είστε μόνοι;
- Σίγουρα, μια ανύπαντρη μητέρα που μεγαλώνει ένα παιδί δεν έχει χρόνο και ευκαιρίες για ανάπτυξη...
- Μόνο που η J.K. Rowling ήταν ακριβώς αυτό όταν έγραψε τον Harry Potter.
- Ίσως ήταν εξαιρετικά ταλαντούχα ή πολύ τυχερή ή και τα δύο.
- Αλλά το γεγονός παραμένει - με κάποιο τρόπο βρήκε το χρόνο για αυτοανάπτυξη.



«Όμως, δεν μπορούν όλοι να αλλάξουν...»

- Όμως για κάθε ιστορία κάποιου που τα κατάφερε παρά τις αντιξοότητες, υπάρχουν τόσες πολλές άγνωστες ιστορίες ανθρώπων που απέτυχαν.
- Μπορούν λοιπόν οι άνθρωποι να αλλάξουν ή όχι;
- Αποδεικνύεται ότι υπάρχουν πολλά εμπειρικά στοιχεία για το θέμα αυτό.
- Και οι περιορισμοί που έχουν πραγματικά σημασία είναι λιγότερο αυτοί του πραγματικού κόσμου.
- Αντίθετα, οι περιορισμοί που εμείς επιβάλλουμε σε εμάς είναι καθοριστικοί.

2. Νοοτροπία



Προκλήσεις

- Ο ψυχολόγος Eric Ericsson πιστεύει ότι κάθε στάδιο της ζωής ορίζεται από ένα σύνολο **προκλήσεων** που πρέπει να ξεπεράσουμε για να αναπτυχθούμε.
- Αναπτυσσόμαστε καθώς προσπαθούμε να κάνουμε πράγματα **που δεν μπορούσαμε** να επιτύχουμε πριν.
- Σε κάθε στάδιο, πρέπει να αντιμετωπίσουμε τους **φόβους** και τους **περιορισμούς** μας.
- Αν δεν επιχειρούσαμε τίποτα νέο και ασυνήθιστο, θα ζούσαμε ακόμα όπως τα μωρά - πλήρως **εξαρτώμενοι** από τους άλλους.

Βεβαιότητα

- Αλλά, μόλις **πετυχαίνουμε** κάτι, **τεμπελιάζουμε**.
- Βλέπουμε την επιτυχία όχι ως αποτέλεσμα προσπάθειας και ρίσκου, αλλά **ως κάτι που μας δίνεται**.
- Μαθαίνουμε να λέμε: Είμαι καλός σε αυτό, **έχω ταλέντο**, γι' αυτό πετυχαίνω.
- Γινόμαστε πλάσματα της **συνήθειας**.

Ποια είναι η αξία της νοοτροπίας;

- Όπως ανακάλυψε η ψυχολόγος του Στάνφορντ Dr. Carol Dweck, η νοοτροπία με την οποία οι μαθητές προσεγγίζουν τις εργασίες, **έχει μεγάλη σημασία**.
- Οι μαθητές που πιστεύουν ότι δεν είναι «**καλοί**» σε ένα μάθημα συνεχίζουν να αποτυγχάνουν σε αυτό.
- Οι μαθητές που βλέπουν το κακό αποτέλεσμα ως απόδειξη ότι **πρέπει να μάθουν**, βελτιώνονται δραστικά.
- Αν οι ίδιοι μαθητές **αλλάξουν** τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους, το ίδιο συμβαίνει και με την απόδοσή τους.

Η αμετάβλητη νοοτροπία

- Η αμετάβλητη νοοτροπία υποθέτει ότι οι ικανότητες, τα ταλέντα, η νοημοσύνη και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι **αμετάβλητα**.
- Είτε **γεννιέστε** ταλαντούχοι και έξυπνοι, είτε όχι.
- Υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα στα οποία είστε καλοί - με βάση τη **γενετική** και την **κληρονομικότητα**.
- Καμία προσπάθεια **δεν θα αλλάξει** αυτά τα βασικά δεδομένα.



Οι άνθρωποι με αμετάβλητη νοοτροπία πιστεύουν ότι:

- Η αλλαγή είναι **ανέφικτη**.
- Η προσπάθεια είναι **σημάδι αποτυχίας**, είτε επιτυγχάνεις εύκολα είτε δεν είσαι καλός σε αυτό που κάνεις.
- Οι άλλοι είναι **ανταγωνιστές** και η επιτυχία τους είναι απειλητική.
- Είναι σημαντικό **να δείχνουν έξυπνοι** καθώς πιστεύουν ότι αποδεικνύει τα έμφυτα προσόντα τους.
- Η ανατροφοδότηση των άλλων πάντα κρύβει **κριτική** και νιώθουν ότι πρέπει να την αγνοούν.
- Πρέπει να εστιάζουν **αποκλειστικά** στα **δυνατά** τους σημεία.

Αναπτυξιακή νοοτροπία

«The growth mindset is based on the belief that your **basic qualities** are things you can cultivate through your **efforts**. Although people may differ in every which way in their initial talents and aptitudes, interests, or temperaments, **everyone can change and grow** through application and experience.»

Δρ Carol Dweck

«Η αναπτυξιακή νοοτροπία βασίζεται στην πεποίθηση ότι **οι βασικές σας ικανότητες** είναι πράγματα που μπορείτε να καλλιεργήσετε μέσω των **προσπαθειών** σας. Παρόλο που οι άνθρωποι μπορεί να διαφέρουν με κάθε τρόπο ως προς τα αρχικά τους ταλέντα και τις κλίσεις, τα ενδιαφέροντα ή την ιδιοσυγκρασία τους, **όλοι μπορούν να αλλάξουν και να αναπτυχθούν** μέσω της δοκιμής και του λάθους».

Δρ Carol Dweck, απόδοση στα ελληνικά



Οι άνθρωποι με αναπτυξιακή νοοτροπία πιστεύουν ότι:

- Η νοημοσύνη και οι ικανότητες μπορούν να **βελτιωθούν**.
- Οι προκλήσεις πρέπει να γίνονται **αποδεκτές** όσο πιο γρήγορα γίνεται ώστε να αντιμετωπιστούν.
- Είναι σημαντικό να **μαθαίνουν** νέα πράγματα.
- Η αποτυχία είναι κάτι από το οποίο πρέπει να μαθαίνει κανείς, **δεν πρέπει να τη φοβάται**.
- Η επιτυχία άλλων ανθρώπων αποτελεί **έμπνευση**.
- Οι άλλοι μπορούν να τους δώσουν **πολύτιμη ανατροφοδότηση** για το τι κάνουν σωστά και τι λάθος.

Συνοπτικά, σε σύγκριση με τη αμετάβλητη νοοτροπία, οι άνθρωποι με αναπτυξιακή νοοτροπία πιστεύουν ότι:

- Η αλλαγή είναι **εφικτή** (και όχι αδύνατη).
- Οι δεξιότητες μπορούν να **καλλιεργηθούν** (δεν είναι έμφυτες).
- Οι προκλήσεις πρέπει να γίνονται **αποδεκτές** (και όχι να αποφεύγονται).
- Οι αποτυχίες μπορούν να γίνουν **αντικείμενο μάθησης** (αντί να αποδοκιμάζονται).
- Το να βλέπεις άλλους ανθρώπους να πετυχαίνουν μπορεί να αποτελέσει **πηγή έμπνευσης** (και όχι αποθάρρυνσης).
- Πρέπει να **μη φοβάσαι** να φανείς χαζός (αντί να προσπαθείς να φαίνεσαι έξυπνος).
- Θα πρέπει να εκμεταλλεύεσαι την **ανατροφοδότηση** που δέχεσαι (αντί να προσπαθείς να την αποφεύγεις).



Η υιοθέτηση της αναπτυξιακής νοοτροπίας είναι πιθανό να:

- Ενισχύσει τα **κίνητρά** σας.
- Βελτιώσει τις ακαδημαϊκές σας **επιδόσεις**.
- Μειώσει τον κίνδυνο **επαγγελματικής εξουθένωσης**.
- Βοηθήσει στην αντιμετώπιση **ψυχολογικών συμπτωμάτων** όπως η κατάθλιψη και το άγχος.
- Οδηγήσει σε λιγότερο **προβληματική συμπεριφορά**.

3. Υιοθετώντας αναπτυξιακή νοοτροπία



Πώς μπορεί κάποιος να υιοθετήσει αναπτυξιακή νοοτροπία;

- Δυστυχώς, η αναπτυξιακή νοοτροπία δεν είναι κάτι που μπορείτε να υιοθετήσετε από τη μια μέρα στην άλλη.
- Δεν υπάρχει "μαγικός διακόπτης" - κάνοντας μια απλή αλλαγή που θα επιτύχει το ακριβές επιθυμητό αποτέλεσμα.
- Αντίθετα, η νοοτροπία έχει να κάνει με το πώς αντιλαμβάνεστε τον κόσμο και τον εαυτό σας.
- Έχει να κάνει με μοτίβα στα οποία έχετε συνηθίσει και με τα οποία νιώθετε άνετα.
- Έχει να κάνει με πράγματα που θεωρείτε τόσο αυτονόητα που δύσκολα τα παρατηρείτε.

Η αρχή: Αποδεχτείτε την πιθανότητα αλλαγής

- Η αρχή της αναπτυξιακής νοοτροπίας είναι η αλλαγή στάσης.
- Θα πρέπει να μάθετε να αποβάλλετε τον αιτιοκρατικό τρόπο σκέψης.
- Τέρμα πια τα "Είναι απλά αυτός ο τύπος ανθρώπου" ή "Αυτό έκανα πάντα, αυτό θα συνεχίσω να κάνω".
- Αυτό μπορεί να είναι πιο δύσκολο απ' ό,τι φαίνεται - άλλωστε, αν όλα είναι προκαθορισμένα, δεν φταίω εγώ για τις αποτυχίες μου.



Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε



- Οι λέξεις που χρησιμοποιείτε μπορούν πραγματικά να επηρεάσουν τη νοοτροπία σας.
- Έτσι, προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τη λέξη "αποτυχία" με τη φράση "μαθησιακή εμπειρία".
- Μην εστιάζετε στα χαρακτηριστικά, "είμαι έξυπνος/-η", αλλά στις πράξεις, "έκανα αυτήν τη δουλειά πολύ καλά".
- Καλό ή καλούτσικο; - ακόμη και αν αυτό που καταφέρατε θα μπορούσε να βελτιωθεί, είναι πραγματικά μια αποτυχία; Μπορείτε να μάθετε να βλέπετε το καλούτσικο ως επιτυχία και όχι ως αποτυχία;

Η προσπάθεια που επιβάλλουμε

- Αν υιοθετήσετε την άποψη ότι η προσπάθεια είναι το μόνο που μετράει, θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να καταβάλλετε μεγάλη προσπάθεια.
- Η σκληρή δουλειά δεν εγγυάται την επιτυχία - αλλά η επιτυχία είναι αδύνατη χωρίς αυτήν.
- Αξίζει επίσης να αντιλαμβάνεστε τη διαδικασία ως πιο σημαντική από το αποτέλεσμα.
- Το αποτέλεσμα μπορεί να επηρεαστεί από την τύχη ή από άλλους παράγοντες - αλλά το πόση προσπάθεια καταβάλλετε εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς.



Συγχώρεση του εαυτού μας



- Αν θέλετε να αλλάξετε, πρέπει να μάθετε να μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για την αποτυχία σας.
- Γιατί η ανάπτυξη απαιτεί δοκιμή και λάθη - και αν δοκιμάζετε κάτι για πρώτη φορά, θα κάνετε πολλά λάθη.
- Η αποχή από την ενοχοποίηση μπορεί να είναι πολύ δύσκολη – «Φυσικά και θα έπρεπε να ξέρω καλύτερα από το να κάνω το Α», «Πώς ήταν δυνατόν να πιστέψω ότι το Β θα λειτουργούσε», «Τι ανόητος/-η που ήμουν που δεν είδα το Γ».
- Γιατί, αν θέλουμε πραγματικά να σταματήσουμε να κατηγορούμε τον εαυτό μας, πρέπει να κάνουμε το ίδιο και για τους άλλους ανθρώπους.
- Μπορείτε λοιπόν να συγχωρήσετε τους άλλους για τα λάθη που κάνουν; Μπορείτε να συγχωρήσετε τον εαυτό σας;

Γελοιοποίηση

- Το χειρότερο πράγμα όταν κάνεις λάθη είναι ότι σε κάνει να φαίνεσαι χαζός και να αισθάνεσαι γελοιοποιημένος/-η.
- Και ακόμα κι αν σταματήσετε να κρίνετε τον εαυτό σας, οι άλλοι θα σας κρίνουν.
- Μπορεί να ξέρετε ότι τα λάθη είναι απόδειξη ότι μαθαίνετε νέα πράγματα, αλλά οι άνθρωποι με αμετάβλητη νοοτροπία θα σας θεωρήσουν αποτυχημένο/-η.
- Έτσι, πρέπει να μάθετε να κατανοείτε την κριτική ως έκφραση μιας αμετάβλητης νοοτροπίας και όχι ως δική σας αποτυχία.



Ανατροφοδότηση



- Θα ακούσετε πολλές επικρίσεις, εκ των οποίων πολλές αδικαιολόγητες, οπότε θα πρέπει να τις αγνοήσετε;
- Αντιθέτως! Επειδή είναι κάτι δυσάρεστο, δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διδαχθείτε από αυτό.
- Οι άλλοι προσφέρουν μια εξωτερική σκοπιά, συχνά μπορούν να δουν αυτό που εσείς δεν μπορείτε να δείτε.
- Έτσι μπορείτε να μάθετε για το πού μπορείτε να βελτιωθείτε - τι θα μπορούσατε να κάνετε καλύτερα.
- Απλά προσέξτε να μην αρχίσετε να κατηγορείτε τον εαυτό σας.

Σκοπός

Ο Friedrich Nietzsche είπε κάποτε: «Όποιος έχει ένα "γιατί" για να ζήσει, μπορεί να αντέξει σχεδόν το κάθε "πώς"».

- Έχει αποδειχθεί ότι οι άνθρωποι με αίσθημα σκοπού στη ζωή εργάζονται σκληρότερα και ξεπερνούν μεγαλύτερα εμπόδια.
- Προσπαθήστε λοιπόν να ανακαλύψετε τον σκοπό της ζωής σας.
- Αφιερώστε χρόνο για αυτοκριτική: τι πραγματικά έχει σημασία για εσάς, πού θέλετε να φτάσετε;
- Σκεφτείτε τα βήματα που έχετε ήδη κάνει - σας οδηγούν προς τη σωστή κατεύθυνση;



Βιβλιογραφικές αναφορές

- 21 rags-to-riches stories that will inspire you, Business Insider, accessed February 2023
<https://www.businessinsider.com/millionaires-billionaires-who-came-from-nothing-rags-to-riches-stories-2019-7#leonardo-dicaprio-comes-from-a-drug-torn-town-outside-of-los-angeles-5>
- Growth Mindset vs Fixed Mindset: How what you think affects what you achieve, Mindset health, accessed February 2023: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>
- What Is Growth Mindset and How to Achieve It, Intelligent Change, accessed February 2023:
<https://www.intelligentchange.com/blogs/read/what-is-growth-mindset-and-how-to-achieve-it>
- Fixed Mindset vs. Growth Mindset Examples, Big Life Journal, accessed February 2023:
<https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-examples#:~:text=Fixed%20Mindset%3A%20If%20I%20don,if%20I%20fail%20at%20first.>

Επιπρόσθετο υλικό

- Carol S. Dweck. Mindset: The New Psychology of Success. Ballantine Books. 2007.
- Talks at Google: The Growth Mindset by Carol Dweck: <https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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

CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ενότητα 1 - Ατομικές και κοινωνικές ικανότητες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.6 ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΑΣ



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



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα έχετε:

- εξερευνήσει τους διάφορους τύπους εσωτερικών κινήτρων
- βρει τι σας **παρακινεί** να βελτιωθείτε

1. Κίνητρο



Βρίσκοντας το κίνητρό σας

- Οι ειδικοί στον τομέα του ανθρώπινου δυναμικού έχουν από καιρό διαπιστώσει ότι για να διαπρέψετε στο επάγγελμά σας, θα πρέπει αυτό να είναι ευθυγραμμισμένο με τις αξίες σας.
- Έτσι, για να πετύχετε επαγγελματικά, πρέπει να γνωρίζετε ποιες αξίες έχουν πραγματικά σημασία για εσάς.
- Ο Jurgen Appelo ανέπτυξε ένα εργαλείο που ονομάζεται Moving Motivators [Κινούμενα Κίνητρα], το οποίο σας βοηθά να προβληματιστείτε σχετικά με 10 βασικές αξίες και να αποφασίσετε πού βρίσκονται οι προτεραιότητές σας αυτή τη στιγμή.
- Ο στόχος είναι να βρείτε μια θέση και μια εταιρεία όπου αυτές οι αξίες θα μπορούσαν να υλοποιηθούν πλήρως.
- Λοιπόν, περί τίνος πρόκειται αυτές οι αξίες;

Περιέργεια

- Η περιέργεια αφορά την επαφή με το νέο και το ενδιαφέρον.
- Έχει να κάνει με τη συνεχή ανάπτυξη, τη δια βίου μάθηση
- Η περιέργεια είναι ο εχθρός της ρουτίνας

«Έχω πολλά πράγματα να ερευνήσω και να σκεφτώ»



Τιμή

«Αισθάνομαι υπερήφανος/-η που οι προσωπικές μου αξίες αντικατοπτρίζονται στον τρόπο με τον οποίο εργάζομαι.»

- Η τιμή έχει να κάνει με το να εκφράζεις τον εαυτό σου.
- Σημαίνει να μην συμβιβάζεσαι με τις αξίες σου.
- Σημαίνει να σε εκτιμούν για αυτό για το οποίο αγωνίζεσαι.



Αποδοχή

*«Οι άνθρωποι γύρω μου εγκρίνουν
αυτό που κάνω και αυτό που είμαι.»*

- Η αποδοχή έχει να κάνει με το να βρεις πού ανήκεις.
- Σημαίνει να αισθάνεσαι ότι ταιριάζεις στον οργανισμό.
- Σημαίνει να μην κρίνεσαι, να είσαι ανοιχτός για το ποιος πραγματικά είσαι και σε τι πιστεύεις.



Δεξιότητες

*«Η εργασία μου δοκιμάζει τις ικανότητές μου,
αλλά εξακολουθεί να είναι εντός των δυνατοτήτων μου.»*

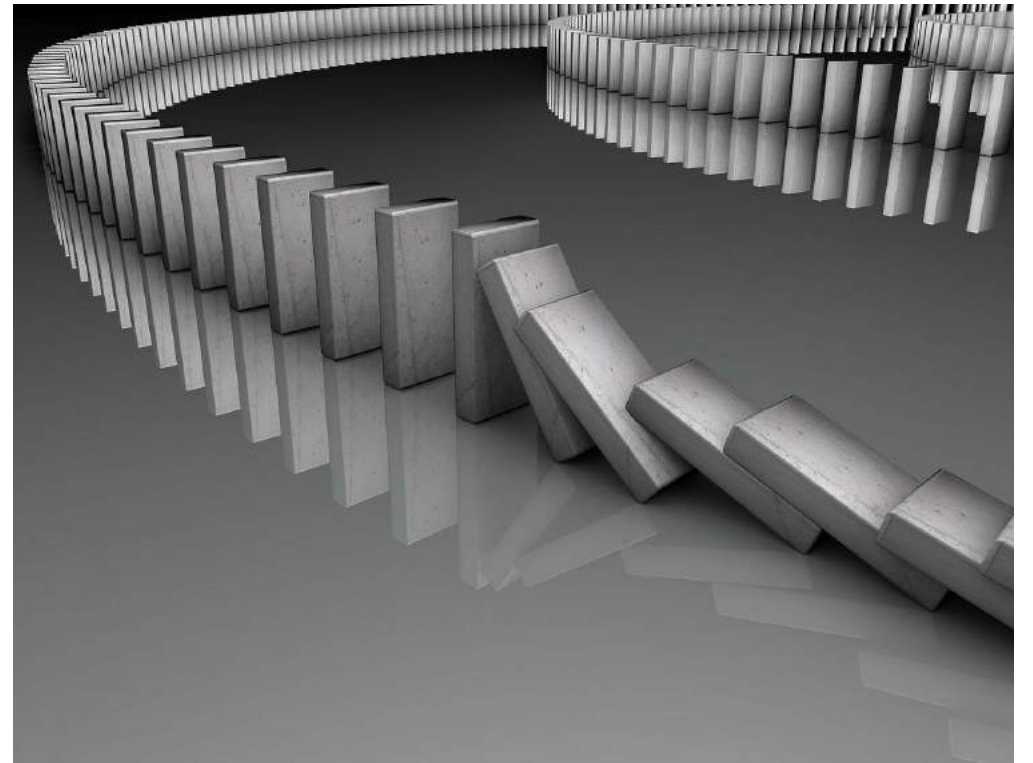
- Η δεξιότητα έχει να κάνει με την αντιμετώπιση προκλήσεων.
- Απαιτεί να βγαίνεις από την άνεσή σου.
- Σημαίνει να αντιμετωπίζεις το αβέβαιο.
- Ωστόσο, δεν απαιτεί να κάνετε θαύματα.
- Θα πρέπει ακόμα να ξέρετε για το τι είστε ικανοί να κάνετε.



Εξουσία

*«Υπάρχει αρκετός χώρος για να επηρεάσω
αυτό που συμβαίνει γύρω μου.»*

- Η εξουσία έχει αντίκτυπο.
- Σημαίνει να κάνεις τη διαφορά, να βλέπεις ότι οι προσπάθειές σου επηρεάζουν πραγματικά τον κόσμο και τους ανθρώπους γύρω σου.
- Η εξουσία δεν είναι ο πόθος για εξουσία, είναι η ικανότητα να ενεργείς.



Ελευθερία

*«Είμαι ανεξάρτητος/-η από τους άλλους
με την εργασία και τις ευθύνες μου.»*

- Ελευθερία σημαίνει να μπορείς να θέτεις τους δικούς σου στόχους και τα μέσα για την εκπλήρωσή τους.
- Έχει να κάνει με τη δημιουργικότητα και την υπευθυνότητα.
- Το να απαιτείς ελευθερία δεν σε κάνει κακό ομαδικό παίκτη.



Σχετικότητα

«Έχω καλές κοινωνικές επαφές με τα άτομα στη δουλειά μου.»

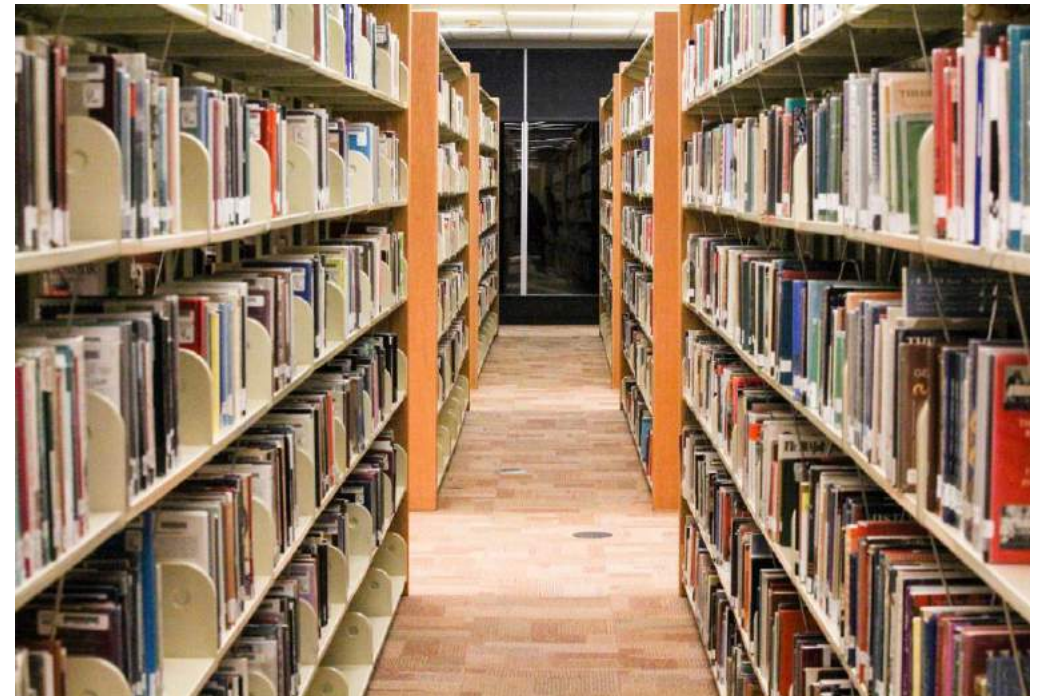
- Η εργασία δεν αφορά μόνο τη δουλειά, αλλά και τη διασύνδεση.
- Έχει να κάνει με την επικοινωνία, την ανταλλαγή πληροφοριών, την οικοδόμηση μιας κοινότητας.
- Αυτό σημαίνει ότι μια εργασία μπορεί να είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα μέσο για να κερδίζεις χρήματα.
- Έχει να κάνει με το να είσαι μέλος μιας ομάδας και να συμβάλλεις στην επιτυχία της.



Ιεραρχία και τάξη

- Οι άνθρωποι χρειάζονται σαφείς κανόνες για να μπορούν να εργάζονται αποτελεσματικά.
- Η τάξη σημαίνει να είσαι υπεύθυνος για τους άλλους, να νοιάζεσαι γι' αυτούς.
- Η τάξη σημαίνει ότι οι άνθρωποι είναι σε θέση να εργάζονται μαζί χωρίς να είναι ο ένας εναντίον του άλλου.

«Υπάρχουν αρκετοί κανόνες και πολιτικές για ένα σταθερό περιβάλλον.»



Σκοπός/στόχος

- Αυτό σημαίνει ότι ο σκοπός έρχεται πριν από όλα τα άλλα, χρήματα, φόρτος εργασίας, κατάσταση κ.λπ.
- Σε αυτή την περίπτωση, η εργασία είναι κάτι περισσότερο από ένα μέσο απόκτησης χρημάτων - είναι ένας σκοπός για τον οποίο αξίζει να αγωνιστεί κανείς.
- Υπάρχει ισχυρή ευθυγράμμιση με τα προσωπικά συναισθήματα.

«Ο σκοπός της ζωής μου αντικατοπτρίζεται στη δουλειά που κάνω.»



Κοινωνικό καθεστώς

«Η θέση μου είναι καλή και αναγνωρίζεται από τους ανθρώπους που εργάζονται μαζί μου.»

- Το κοινωνικό καθεστώς έχει να κάνει με τη δικαιοσύνη, με την αναγνώριση των προσπαθειών.
- Απαιτεί ένα σύστημα που να προωθεί την αξία και τη σκληρή εργασία.
- Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν σαφή κίνητρα για να γίνεσαι όλο και καλύτερος.



Κίνητρο



Σκεφτείτε τη σημασία των 10 κινήτρων για τη δική σας επαγγελματική ζωή.
Ποιο από αυτά θα θεωρούσατε πιο σημαντικό αυτή τη στιγμή - και γιατί;

- Περιέργεια
- Τιμή
- Αποδοχή
- Δεξιότητες
- Εξουσία
- Ελευθερία
- Σχετικότητα
- Ιεραρχία και τάξη
- Σκοπός/στόχος
- Κοινωνικό καθεστώς

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Moving Motivators by Jurgen Appelo: <https://management30.com/practice/moving-motivators/>

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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

CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ενότητα 1 - Ατομικές και κοινωνικές ικανότητες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.7 ΑΣΚΩΝΤΑΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ



Πηγή εικόνας: www.pexels.com

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



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα πρέπει να είστε σε θέση να:

- γνωρίζετε τη **διαδικασία του αυτο-αναστοχασμού** με δομημένο τρόπο,
- έχετε κατανοήσει καλύτερα τις **δικές σας ανάγκες και επιθυμίες** όσον αφορά το είδος της εργασίας που φαντάζεστε για τον εαυτό σας,
- γνωρίζετε **διάφορες τεχνικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας σας** (τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο)



1. Τι είναι ο αυτοαναστοχασμός και γιατί είναι σημαντικός;

Ο αναστοχασμός αναφέρεται στην διερεύνηση και τη γνωριμία με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Η διενέργεια αυτο-αναστοχασμού **δημιουργεί ένα χώρο για έναν ειλικρινή διάλογο με τον εαυτό μας**. Ο αυτοστοχασμός μπορεί επίσης να περιγραφεί ως το να κοιτάζεσαι στον καθρέφτη και να περιγράφεις αυτό που βλέπεις.

Στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού, ο αυτοαναστοχασμός αναφέρεται στην αξιολόγηση της προηγούμενης εργασιακής σας εμπειρίας και στη σκέψη των μελλοντικών στόχων και επιθυμιών.

Κατά τη διενέργεια αυτοαναστοχασμού, είναι σημαντικό να αναλογιστείτε τις αναμνήσεις και τις εμπειρίες του παρελθόντος αλλά και να ονειρευτείτε το μέλλον βασιζόμενοι σε αυτό το παρελθόν. Είναι ζωτικής σημασίας να αφιερώνετε χρόνο στην αυτο-ανασκόπηση της επαγγελματικής σας σταδιοδρομίας, ώστε να βεβαιωθείτε ότι οι αποφάσεις και οι ενέργειές σας είναι ευθυγραμμισμένες με τις αξίες σας, με το όραμά σας για την πορεία της καριέρας σας και ότι δεν θα απογοητευτείτε στη συνέχεια. **Δεν έχει σημασία αν βρίσκεστε στην αρχή της καριέρας σας, σε κάποιο σταυροδρόμι ή αν έχετε μείνει εκτός αγοράς εργασίας για αρκετό καιρό, η καλύτερη στιγμή για να κάνετε ένα διάλειμμα και να προβληματιστείτε σχετικά με το όραμα της επαγγελματικής σας σταδιοδρομίας είναι τώρα.**

Ο αυτοαναστοχασμός βοηθά επίσης στην:



- Ανάπτυξη δεξιοτήτων δημιουργικής σκέψης
- Βελτίωση της κατανόησης του εαυτού σας
- Ενίσχυση των κινήτρων και της ευτυχίας σας στην εργασία
- Ανάπτυξη (αυτο)εμπιστοσύνης
- Ανάδειξη των δυνατών σας σημείων και βελτίωση των αδυναμιών σας
- Αποσαφήνιση των προθέσεών σας για το χρόνο και τα ταλέντα σας
- Καθιέρωση επαγγελματικών στόχων και στρατηγικής όσον αφορά τις ευκαιρίες ανάπτυξης
- Μείωση των αρνητικών σκέψεων

Πώς αυτο-αναστοχάζεται κάποιος;

- Κάντε περισσότερες **ανοιχτές ερωτήσεις** - Τι, Πώς, Γιατί, Ποιος; Οι καλές ερωτήσεις είναι πάντα αυτές που φέρνουν το θέμα σας στο σημείο με το ερώτημα "Πώς μπορώ να ...".
- **Καταγράψτε τις σκέψεις σας** - γράψτε σε ένα χαρτί ή σε ένα ψηφιακό αντίγραφο ό,τι σας έρχεται στο μυαλό.
- Να είστε **ειλικρινείς!**
 - **Προετοιμάστε τον χώρο σας**- ησυχία, μηδενικές ενοχλήσεις, ήρεμη ψυχική κατάσταση, συμφιλίωση με τον εαυτό σας, καθίστε αναπαυτικά.
 - Αποκτήστε διαύγεια: **αναλύστε την κατάσταση** καταλήγοντας σε μια λύση.
 - Πάρτε μια **απόφαση** και δεσμευτείτε σε αυτήν.



Η ανάλυση μιας πολύπλοκης κατάστασης είναι το κλειδί για την αποτελεσματική δράση.

2. Κύκλος Αναστοχασμού του Gibbs (Gibbs' Reflective Cycle)

- Ο Αναστοχαστικός Κύκλος του Gibbs αναπτύχθηκε από τον Graham Gibbs το 1988 για να δώσει **δομή στην βιωματική μάθηση**. Προσφέρει ένα πλαίσιο για την εξέταση των βιωμάτων, και δεδομένης της κυκλικής του φύσης ενδείκνυται ιδιαίτερα για **επαναλαμβανόμενες εμπειρίες**, επιτρέποντάς σας να μάθετε και να σχεδιάσετε από πράγματα που είτε πήγαν καλά είτε δεν πήγαν καλά.
- Ο κύκλος περιλαμβάνει 6 στάδια:
 - **Περιγραφή** της εμπειρίας
 - **Συναισθήματα και σκέψεις** σχετικά με την εμπειρία
 - **Αξιολόγηση** των εμπειριών, καλών και κακών
 - **Ανάλυση** για την κατανόηση της κατάστασης
 - **Συμπεράσματα** σχετικά με το τι μάθατε και τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά
 - **Σχέδιο δράσης** για το πώς θα αντιμετωπίζατε παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον, ή γενικές αλλαγές που θα θεωρούσατε σκόπιμες.

Κύκλος αναστοχασμού (Gibbs, 1988)

Σχέδιο δράσης
Αν συνέβαινε ξανά,
τι θα κάνατε;

Περιγραφή
Τι συνέβη;

Συναισθήματα
Τι σκέψεις είχατε
και πώς νιώσατε;

Αναστοχασμός των **εμπειριών** για τον εντοπισμό των δυνατών σημείων και των τομέων που χρήζουν βελτίωσης.



Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για τον Αναστοχαστικό κύκλο του Gibbs [εδώ](#).

Συμπεράσματα
Τι άλλο θα μπορούσατε να είχατε κάνει;

Αξιολόγηση
Τι ήταν καλό και τι όχι σχετικά με την εμπειρία αυτή;

Ανάλυση
Τι νόημα μπορείτε να βγάλετε από την κατάσταση;

Πλαίσιο αναστοχασμού



- Κοιτάζοντας πίσω → Σημείο εκκίνησης
- Κοιτάζοντας προς τα μέσα → Περιγράψτε λεπτομερώς την εμπειρία
- Κοιτάζοντας προς τα έξω → Παρούσα θέση/τώρα ξέρω....γιατί... (κάντε συνδέσεις, βγάλτε συμπεράσματα)
- Κοιτάζοντας προς τα εμπρός → Σχέδιο για το μέλλον

Δραστηριότητα αναστοχασμού σχετικά με ένα πρόσφατο γεγονός 1/2



Ας ακολουθήσουμε τώρα τις αρχές του κύκλου αναστοχασμού του Gibbs και το πλαίσιο της προηγούμενης διαφάνειας για να δοκιμάσουμε μια άσκηση. Σκεφτείτε ένα πρόσφατο γεγονός στη δουλειά ή τη ζωή σας στο οποίο είχατε ενεργό συμμετοχή. Προσπαθήστε να το αναστοχαστείτε απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις για τον εαυτό σας:

- Ποιος ήταν ο στόχος σας όταν το κάνατε αυτό;
- Τι ακριβώς κάνατε; Πώς θα το περιγράφατε με ακρίβεια; Γιατί επιλέξατε τη συγκεκριμένη ενέργεια; Ποιες θεωρίες/μοντέλα/έρευνες ενημέρωσαν τις ενέργειές σας;
- Τι κάνατε στη συνέχεια; Ποιοι ήταν οι λόγοι για τους οποίους το κάνατε αυτό;

Δραστηριότητα αναστοχασμού σχετικά με ένα πρόσφατο γεγονός 2/2



- Πόσο επιτυχημένη ήταν; Ποια κριτήρια χρησιμοποιείτε για να κρίνετε την επιτυχία;
- Θα μπορούσατε να είχατε αντιμετωπίσει την κατάσταση καλύτερα; Πώς θα το κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;
- Τι αισθάνεστε για την όλη εμπειρία;
- Πιστεύετε ότι οι γνώσεις σας ήταν επαρκείς σε αυτή την περίπτωση; Υπήρχε κάτι για το οποίο δεν ήσασταν σίγουροι; Αν ναι, τι θα μπορούσατε να κάνετε γι' αυτό;
- Ποιες ενέργειες πρέπει να κάνετε αν αυτό το γεγονός επαναληφθεί;

3. Άσκηση αυτο-αναστοχασμού «Βρίσκοντας τη γαλήνη στη ζωή» 1 – 1/3



Τώρα, ας δοκιμάσουμε μια διαφορετική άσκηση αυτοαναστοχασμού. Και πάλι, αφιερώστε χρόνο για να το κάνετε σωστά και να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας. Πρώτον, απαντήστε στην ακόλουθη ερώτηση:

*Τι είναι αυτό που θέλετε να κάνετε στη ζωή σας;
Πώς νομίζετε ότι θα το κάνετε πραγματικότητα;*

Αν δεν είστε σίγουροι, τότε πρέπει να προβείτε σε αυτοαναστοχασμό. Ακόμα και αν έχετε μια ιδέα για το πού θέλετε να κατευθυνθείτε, ίσως να θέλετε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε κάποιες ασκήσεις αυτοαναστοχασμού για να διασφαλίσετε ότι θα παραμείνετε στο σωστό δρόμο για εσάς. Όταν βρίσκεστε στο σωστό μονοπάτι, μπορείτε επίσης να βρείτε την γαλήνη στη ζωή σας.

Αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να **φέρει τα πράγματα σε πραγματική διάσταση**. Θα μπορούσε να σας βοηθήσει να **καθαρίσετε το μυαλό σας, να χαλαρώσετε και να βρείτε την γαλήνη που αποζητάτε**.

Άσκηση αυτο-αναστοχασμού «Βρίσκοντας τη γαλήνη στη ζωή» 1 – 2/3



1. Διατυπώστε θετικές δηλώσεις για τον εαυτό σας:

Γράψτε μια λίστα με θετικές δηλώσεις για τον εαυτό σας (όσες περισσότερες μπορείτε). Αυτές οι θετικές δηλώσεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν αυτό που θέλετε να επιτύχετε και αυτό που θέλετε να γίνετε στη ζωή σας. Γράψτε τις σε **ενεστώτα χρόνο** και φροντίστε να χρησιμοποιείτε το **α' ενικό πρόσωπο** σε όλη τη λίστα. Για παράδειγμα:

"Κάνω πάντα το καλύτερο δυνατό".

"Έχω τη δύναμη να ελέγχω τις αντιδράσεις μου στις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσω".

"Είμαι καλά προετοιμασμένος/-η γι' αυτό. Έχω την εμπειρία, τα εργαλεία και τους πόρους που χρειάζομαι. Έχω σκεφτεί και προετοιμαστεί για όλα τα πιθανά ενδεχόμενα. Μπορώ να κάνω πραγματικά καλή δουλειά".

"Έχω σχεδιάσει καλά γι' αυτό και κατανοώ πλήρως το πρόβλημα. Έχω το χρόνο, τους πόρους και τη βοήθεια που χρειάζομαι. Είμαι καλά προετοιμασμένος/-η για να κάνω εξαιρετική δουλειά".

"Είμαι καλά προετοιμασμένος/-η και κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ".

Άσκηση αυτο-αναστοχασμού «Βρίσκοντας τη γαλήνη στη ζωή

- Έχω άφθονη δημιουργικότητα για αυτό το έργο.
- Το έργο μου θα αναγνωριστεί με θετικό τρόπο από το αφεντικό και τους συναδέλφους μου.
- Μπορώ να το κάνω!
- Η γνώμη μου είναι σεβαστή και εκτιμάται από την ομάδα μου.
- Είμαι επιτυχημένος/-η.
- Είμαι ειλικρινής στη ζωή μου και στη δουλειά μου.
- Μου αρέσει να ολοκληρώνω τις εργασίες και τα έργα εγκαίρως.
- Είμαι ευγνώμων για τη δουλειά που έχω.
- Μου αρέσει να εργάζομαι με την ομάδα μου.
- Έρχομαι με θετική διάθεση στη δουλειά κάθε μέρα.
- Είμαι άριστος/-η σε αυτό που κάνω.
- Είμαι γενναιόδωρος/-η.
- Είμαι ευτυχισμένος/-η.
- Θα αναδειχθώ σε ηγέτη στον οργανισμό μου.



Άσκηση αυτο-αναστοχασμού «Βρίσκοντας τη γαλήνη στη ζωή» II



Τώρα, γράψτε τη λίστα με τις θετικές δηλώσεις για τον εαυτό σας και **επικεντρωθείτε στα πράγματα που συμβαίνουν στο τώρα** και θα οδηγήσουν στη μελλοντική σας επιτυχία (όπως εσείς αντιλαμβάνεστε αυτήν).

Μπορεί να έχετε στο μυαλό σας σκέψεις όπως: "Μα τα έκανες θάλασσα τις προάλλες" ή "Δεν ήσουν τόσο παραγωγικός/-ή πριν από λίγες μέρες". Αν έχετε τέτοιες σκέψεις, **διώξτε τες**. Μπορεί να χρειαστεί κάποιος χρόνος για να συνηθίσετε τον θετικό τρόπο σκέψης, αλλά θα είναι χρόνος που θα δαπανηθεί σωστά.

Επαναλαμβάνοντας τις θετικές δηλώσεις για τον εαυτό σας φωναχτά, θα μπορέσετε να επαναπρογραμματίσετε το μυαλό σας με θετικές σκέψεις.

Άσκηση αυτο-αναστοχασμού «Βρίσκοντας τη γαλήνη στη ζωή» III



2. Συνδεθείτε με το υποσυνείδητό σας:

Το υποσυνείδητό σας είναι **το σημείο όπου είναι αποθηκευμένη η εικόνα του εαυτού σας**. Όλες οι νοοτροπίες, οι εμπειρίες, οι πεποιθήσεις και οι αξίες σας βρίσκονται εδώ. Το υποσυνείδητό σας είναι ο πυρήνας αυτού που είστε και είναι μια πολύ ισχυρή δύναμη.

Αν κοιτάξετε προς τα μέσα και προβληματιστείτε σχετικά με το τι υπάρχει μέσα σε αυτή την κρύπτη εντός του νου, μπορείτε να **αποκτήσετε μια καλύτερη αίσθηση της αυτογνωσίας**. Αυτή η διαδικασία σας **βοηθά να φτάσετε σε ένα υψηλότερο επίπεδο συνειδητότητας**. Η μεγαλύτερη αυτογνωσία μπορεί να σας δώσει **πολλές απαντήσεις σχετικά με τον εαυτό σας και τις πραγματικές σας πεποιθήσεις**.

Έτσι, αξιοποιήστε το υποσυνείδητό σας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να το κάνετε αυτό, και μόλις ξεκινήσετε, χρειάζεται εκπληκτικά λίγη προσπάθεια. Μην ξεχνάτε να είστε συνεπείς.



Πώς να συνδεθείτε με το υποσυνείδητό σας;

Διαλογισμός: Με την εξάσκηση αυτής της αρχαίας μεθόδου, μπορούμε να κοιτάξουμε και να συνδεθούμε με το υποσυνείδητό μας. Είναι επίσης αποτελεσματική για την **αντιμετώπιση του άγχους και των αρνητικών συναισθημάτων**. Αν είστε αρχάριοι, μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για το γεγονός ότι το μυαλό σας ταξιδεύει. Απλά **επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας** και φέρτε το μυαλό σας πίσω στην αρχή κάθε φορά που ξεφεύγει.

Δημιουργική έκφραση: Η δημιουργική δραστηριότητα έκφρασης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεκλειδώσετε το υποσυνείδητό σας και είναι επίσης ένας τρόπος να μάθετε για **ταλέντα που ίσως δεν γνωρίζατε ότι έχετε**. Επιπλέον, μπορεί να επιφέρει χαρά και ευτυχία με το αίσθημα της ολοκλήρωσης. Και είτε πρόκειται για το βάψιμο του δωματίου σας με ένα νέο χρώμα, είτε για τη ζωγραφική, είτε ακόμη και για το χρωμάτισμα εικόνων με τα εγγόνια σας, **είναι μια διασκεδαστική διέξοδος**.

Διαίσθηση & ένστικτο: Οι γυναίκες τείνουν να έχουν ισχυρότερο **ένστικτο** και είναι πιο επιρρεπείς στην ισχυρή **διαίσθηση** από τους άνδρες. Είναι μία έλξη που δεν μπορείτε να αγνοήσετε, ακόμη κι αν επιλέξετε να ακολουθήσετε διαφορετική κατεύθυνση. Η έλξη που νιώθετε είναι το υποσυνείδητό σας που σας μιλάει. Γνωρίζετε εκείνη τη **φωνούλα στο μυαλό σας** που σας οδηγεί πάντα προς τη σωστή κατεύθυνση; Bingo.



Πώς να συνδεθείτε με το υποσυνείδητό σας;

Θετικές διατυπώσεις για τον εαυτό σας: Θυμηθείτε τις θετικές διατυπώσεις για τον εαυτό από το πρώτο βήμα; Χρησιμοποιήστε τις για να συνδεθείτε με το υποσυνείδητό σας. **Το υποσυνείδητο μαθαίνει μέσω της επανάληψης.** Και ταΐζοντας τον εαυτό σας με θετικά μηνύματα, μπορείτε πραγματικά να αλλάξετε τις σκέψεις και εκ των πραγμάτων τις ενέργειές σας.

Να περιτριγυρίζετε από θετικούς ανθρώπους: Αν κάνετε ό,τι μπορείτε για να αλλάξετε τον εαυτό σας προς το καλύτερο, η παρέα με τους αρνητικούς/γκρινιάρηδες/παραπονεμένους ανθρώπους που όλοι έχουμε στη ζωή μας μπορεί να κάνει ακριβώς το αντίθετο. Επίσης, το να κάνεις παρέα με θετικούς ανθρώπους μπορεί απλά να σε κάνει να **αισθάνεσαι καλύτερα**. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να αφήσετε τους **τοξικούς ανθρώπους** στη ζωή σας. Και αν απλά δεν μπορείτε να τους εγκαταλείψετε, προσπαθήστε να ασχοληθείτε μαζί τους όσο το δυνατόν λιγότερο.

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους τρόπους για να προσεγγίσετε το υποσυνείδητό σας και να έρθετε σε μεγαλύτερη επαφή με τον εσωτερικό σας κόσμο;

Άσκηση αυτο-αναστοχασμού «Βρίσκοντας τη γαλήνη στη ζωή» IV



3. Οραματιστείτε με δημιουργικό τρόπο:

Πρόκειται για έναν διασκεδαστικό τρόπο αυτο-αναστοχασμού! **Φτιάξτε ένα τετράγωνο μέσα στο οποίο θα πλαισιώσετε τις ελπίδες και τα όνειρά σας.** Ή μπορείτε να δημιουργήσετε έναν **πίνακα οράματος (vision board)**. Τοποθετήστε εικόνες και λέξεις που αντιπροσωπεύουν εσάς και τις σκέψεις σας σε ένα πλαίσιο ή σε έναν πίνακα ή τις επιτυχίες σας σε μια κορνίζα. Όσο περισσότερες λεπτομέρειες συμπεριλάβετε, τόσο καλύτερα λειτουργεί. Η φαντασία είναι το κλειδί και οι δυνατότητες είναι απεριόριστες!

4. Αναρωτηθείτε:

Κάντε στον εαυτό σας προσωπικές ερωτήσεις. Καταγράψτε κάπου τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις σας. **Αναρωτηθείτε για το παρόν και το μέλλον** σας και δώστε στον εαυτό σας **θετικές απαντήσεις.** Μπορείτε να είστε δημιουργικοί με τις ερωτήσεις σας καθώς εσείς γνωρίζετε καλύτερα τον εαυτό σας. Βεβαιωθείτε ότι οι ερωτήσεις σας θα **συμπεριλαμβάνουν λεπτομέρειες για τις ελπίδες και τα όνειρά σας.**

Άσκηση αυτο-αναστοχασμού «Βρίσκοντας τη γαλήνη στη ζωή» V



5. Καταγραφή και αναστοχασμός:

Αγοράστε ένα σημειωματάριο και κρατήστε σημειώσεις κάθε μέρα σε αυτό (ή όσο πιο συχνά μπορείτε αν είστε καινούργιοι σε αυτήν τη διαδικασία). Ξεκινήστε σημειώνοντας κάτι θετικό το οποίο συνέβη την μέρα στην οποία αναφέρεστε και για το τι είστε ευγνώμων. Στη συνέχεια, καταγράψτε μία ερώτηση για να θέσετε στον εαυτό σας. Μην απαντήσετε κατευθείαν. Αναστοχαστείτε την ερώτηση και δώστε μία απάντηση την επόμενη μέρα ως μέρος της άσκησης.

Η αυτοκριτική περιλαμβάνει την αξιοποίηση της εσωτερικής σας υπόστασης και τη χρήση της για να καταλάβετε τι είναι αυτό που πραγματικά θέλετε. Με τον καιρό, οι προβληματισμοί σας θα σας επιτρέψουν να επιτύχετε την ηρεμία και τη γαλήνη που σας αξίζει.

4. Η ιδανική θέση εργασίας I



Αυτή είναι μια άλλη πρόταση αυτο-αναστοχασμού που μπορείτε να δοκιμάσετε αν θέλετε. Είναι περισσότερο προσανατολισμένη στην επαγγελματική σας συνειδητοποίηση.

- *Γιατί είναι σημαντική αυτή η δραστηριότητα;*

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να **κατανοήσετε καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας** όσον αφορά το είδος της εργασίας που αναζητάτε ή το είδος της εργασίας που θα σας ταίριαζε. Επικεντρώνεται στο τι είναι σημαντικό για εσάς και σας βοηθά να σκεφτείτε ποιο είδος εργασίας θα ικανοποιήσει τον "βασικό" κατάλογο των αναγκών σας.

- *Τι θα κερδίσω μέσα από αυτήν τη δραστηριότητα;*

Η δραστηριότητα αυτή σας δίνει την ευκαιρία να αρχίσετε να σκέφτεστε **τι είναι σημαντικό για τον εαυτό σας αυτή τη στιγμή**, χωρίς να κοιτάτε το παρελθόν.

Η ιδανική θέση εργασίας II



■ Διεξαγωγή δραστηριότητας

Σκεφτείτε την επόμενη δουλειά σας σαν ένα κέικ που αποτελείται από διάφορα υλικά. Ποια υλικά θα θέλατε στο κέικ σας; Ίσως θα θέλατε να συμπεριλάβετε τα ακόλουθα (Εργασιακές Αξίες):

- **Τοποθεσία εργασίας:** Θέλετε να δουλεύετε σε μία συγκεκριμένη περιοχή ή χώρα
- **Ηρεμία:** Δεν θέλετε να δουλεύετε υπό πίεση
- **Ποικιλία:** Θέλετε να κάνετε πολλά και διαφορετικά πράγματα
- **Ρουτίνα:** Θέλετε να δουλεύετε σε μία θέση εργασίας όπου όλα είναι προβλεπόμενα
- **Ανταγωνισμός:** Θέλετε να βρίσκεστε σε ανταγωνιστικό περιβάλλον
- **Ανεξαρτησία:** Θέλετε να δουλεύετε χωρίς να έχετε κάποιον υπεύθυνο πάνω από το κεφάλι σας
- **Ελευθερία:** Θέλετε να διαλέγετε οι ίδιοι τα καθήκοντά σας και τον χρόνο που θα αφιερώνετε σε αυτά
- **Φιλία:** Θέλετε να αναπτύξετε φιλίες με τους συναδέλφους σας
- **Γρήγορος ρυθμός:** Θέλετε να δουλεύετε με γρήγορους ρυθμούς
- **Υψηλό κοινωνικό επίπεδο:** Θέλετε να έχετε μια θέση εργασίας που θα κερδίσει τον σεβασμό από την κοινωνία
- **Λήψη αποφάσεων:** Είναι σημαντικό για εσάς να μπορείτε να λάβετε αποφάσεις
- **Επίλυση προβλημάτων:** Σας ευχαριστεί να είστε εσείς αυτοί που θα βρουν τη λύση σε κάποιο πρόβλημα

Η ιδανική θέση εργασίας III



- **Δημιουργικότητα:** Σας αρέσει να σκέφτεστε νέες ιδέες.
- **Ρίσκο:** Σας αρέσει να παίρνετε ρίσκα.
- **Ενθουσιασμός:** Σας αρέσει να επικρατεί ενθουσιασμός στον εργασιακό χώρο.
- **Υψηλός μισθός:** Θέλετε υψηλόμισθη θέση.
- **Παροχή βοήθειας σε αλλήλους:** Είναι σημαντικό για εσάς να βοηθάτε τους συνανθρώπους σας.
- **Γνωστός οργανισμός:** Θέλετε να είστε μέλος ενός γνωστού οργανισμού.
- **Προαγωγή:** Θέλετε να εργάζεστε κάπου όπου σας δίνεται συχνά η ευκαιρία να προαχθείτε.
- **Πρόκληση:** Σας αρέσουν οι προκλήσεις και να βρίσκετε λύσεις σε προβλήματα που προκύπτουν.
- **Αίσθημα κοινότητας:** Θέλετε να υπάρχει η αίσθηση του ανήκειν στο εργασιακό σας περιβάλλον.
- **Ομαδική εργασία:** Σας αρέσει να συνεργάζεστε.
- **Χειρωνακτική εργασία:** Θέλετε εργασία που είναι σωματικά απαιτητική.
- **Ατομική εργασία:** Προτιμάτε να δουλεύετε μόνοι σας.
- **Τέχνη:** Θέλετε να δουλέψετε κάπου που σας δίνεται η δυνατότητα να σχεδιάσετε, να φτιάξετε, να ζωγραφίσετε κτλ.
- **Επικοινωνία:** Σας αρέσει να εκφράζετε τις σκέψεις και τις ιδέες σας.
- **Αναγνώριση:** Σας αρέσει να αναγνωρίζουν τον κόπο σας και όσα κάνετε.
- **Ασφάλεια:** Προτιμάτε μια θέση εργασίας που θα είναι σταθερή και θα σας παρέχει την ασφάλεια που χρειάζεστε.
- **Επαφή με τους ανθρώπους:** Σας αρέσει να έρχεστε σε επαφή με καινούργιους ανθρώπους και να καλλιεργείτε νέες σχέσεις.
- **Εργασία ακρίβειας:** Θέλετε να εργάζεστε κάπου όπου η ακρίβεια, η εστίαση και η ιδιαίτερη προσοχή σε λεπτομέρειες είναι οι προτεινόμενες ικανότητες.
- **Παροχή υπηρεσιών στο κοινό:** Σας αρέσει η δουλειά η οποία παρέχει κάτι ουσιαστικό στην κοινωνία.
- **Διεύθυνση:** Σας αρέσει να είστε υπεύθυνοι και να διευθύνεται άλλους.
- **Πειθώ:** Σας αρέσει να πείθετε άλλους ανθρώπους ώστε να πραγματοποιούν αγορές προϊόντων.
- **Γνώσεις:** Είναι σημαντικό για εσάς να αποκτάτε πάντα νέες γνώσεις.
- **Ειδικότητα:** Είναι σημαντικό για εσάς αποκτάτε ειδικότητα σε ό,τι κάνετε.

Η ιδανική θέση εργασίας IV



Ρίξτε μια ματιά στον κατάλογο και σκεφτείτε ποια υλικά είναι "**Απαραίτητα**", ποια "**Επιθυμητά**" και ποια είναι "**Προς Αποφυγή**". Σχεδιάστε έναν πίνακα με **3 στήλες** και καταγράψτε τα στις στήλες αυτού του πίνακα. Δεν χρειάζεται να συμπεριλάβετε όλα τα παραπάνω στον πίνακα - **μην το πολυσκεφτείτε** και ίσως εξετάσετε το ενδεχόμενο να συμπεριλάβετε 15 το πολύ.



Τώρα, κοιτάζοντας τι είναι "**Απαραίτητο**", προσπαθήστε να σκεφτείτε τις θέσεις εργασίας που θα μπορούσαν να σας παρέχουν αυτά τα προσόντα, έχοντας επίσης κατά νου τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την εμπειρία σας. Προσπαθήστε να βρείτε **τουλάχιστον 3 θέσεις εργασίας**.

- _____
- _____
- _____

Αυτό-αναστοχασμός: παγίωση της γνώσης



Ο αναστοχασμός είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την αυτογνωσία και την ανάπτυξη σε πολλούς τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της καριέρας. Χρησιμοποιώντας τον αυτοστοχασμό, οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν κατανόηση των υποκείμενων κινήτρων τους, να κάνουν πιο έξυπνες επιλογές καριέρας και να συνεργάζονται καλύτερα με τους άλλους. Η εξέταση των ερωτήσεων αναστοχασμού μπορεί να βοηθήσει στην εκμάθηση του προβληματισμού σχετικά με τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους με έναν τρόπο που συμβάλλει στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.



Η αυτοκριτική είναι η διαδικασία εξέτασης των σκέψεων και των συναισθημάτων. Επιτρέπει τη διεξοδική εξέταση παλαιότερων ή υφιστάμενων εμπειριών και τον καθορισμό στόχων για το μέλλον. Αν και χρήσιμος ανά πάσα στιγμή, ο αναστοχασμός μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος κατά την αλλαγή εργασίας ή τη μετάβαση σε μια νέα επαγγελματική πορεία.



Ο αυτοστοχασμός σας βοηθά στη μελέτη των σκέψεών και στη δημιουργία ενός εσωτερικού διαλόγου που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει και αλληλεπιδρά κανείς με τον κόσμο. Μπορεί να πάρει χρόνο, αλλά ο αναστοχασμός είναι ένα κρίσιμο βήμα για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη ενός ατόμου.

Βιβλιογραφικές αναφορές & Επιπρόσθετο υλικό

- Indeed Editorial Team (published 2021, 14 Jul; updated 2022, 8 Aug). 100 Reflection Questions for Personal and Career Growth, *Indeed*, accessed January 2023, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/reflection-questions>
- Locke, Karyn (2022, 1 Sep). How to tap into the power of your subconscious mind, *PrimeWomen*, accessed January 2023, <https://primewomen.com/health/how-to-tap-into-the-power-of-your-subconscious-mind/>
- Gibbs' Reflective Cycle, *The University of Edinburgh*, accessed January 2023, <https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle>
- Όλες οι εικόνες αντλήθηκαν από τον ιστότοπο: www.pexels.com

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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