



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

**Lecturer : Mr. C. Christou**



# ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

---

- Τι σημαίνει ο όρος Διαχείρισης Αγχους?
- Ποιοι είναι τελικά οι συνάδελφοι μου, οι προϊστάμενοι μου, οι ιφιστάμενοι μου, και οι πελάτες μου, η οικογένεια μου, οι φίλοι μου?



# Τι ονομάζουμε ΑΓΧΟΣ

---

- Αγχος είναι ένα διάχυτο, δυσάρεστο, συχνά ασαφές συναίσθημα το οποίο εκδηλώνεται με φόβο, ένταση και ανησυχία και που τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα και ψυχικά συμπτώματα



# Σωματικά συμπτώματα του ΑΓΧΟΥΣ

---

- Φόβος και ταχυκαρδία
- Πονοκέφαλος και στωμαχικές διαταραχές
- Ξηροστομία και ζαλάδα
- Κόμπος στο λαιμό και πόνος στο στήθος
- Διάρροια και συχνουρία
- Τρέμουλα και δύσπνοια
- Υπερευαισθησία σε θόρυβο και μυρωδιές
- Μειωμένη σεξουαλική διάθεση
- Αυπνίες και διαταραχές του ύπνου



# Ψυχικά συμπτώματα του ΑΓΧΟΥΣ

---

- Ανησυχία και Εκνευρισμός
- Δυσφορία και Ταραχή
- Υπερένταση και αναστάτωση
- Στενοχωρία και νευρικότητα
- Αγωνία και αίσθημα ότι κάτι κακό θα συμβεί
- Εξάντληση και κούραση
- Συνεχείς αρνητικές σκέψεις



# Συμπεριφορά λόγω ΑΓΧΟΥΣ

---

- Εργασιομανία
- Κακή διαχείριση του χρόνου
- Κοινωνική απομόνωση
- Προβλήματα σχέσεων
- Αφηρημάδα
- Εξάρτηση σε τσιγάρο,καφέ,ποτό κλπ
- Εκρήξεις θυμού
- Έλλυψη χρόνου για ανάπαυση



# Αποτελέσματα του ΑΓΧΟΥΣ

---

- Υπερεκτιμώ τους κινδύνους
- Υποτήμιση των ικανοτήτων μου
- Δυσκολίες συγκέντρωσης
- Δυσκολίες μάθησης
- Μείωση της αποδοτικότητας μου



# Γνωστές διαταραχές του ΑΓΧΟΥΣ

---

- Διαταραχές πανικού (highway, υπόγειο club κλπ)
- Αγοραφοβία (πλήθος, αεροπλάνο, ουρά σε τράπεζα, υπεραγορά κλπ)
- Κοινωνική φοβία (ομιλία, παρουσιάσεις,)





# Δημιουργικό ΑΓΧΟΣ

---

- Το δημιουργικό άγχος είναι ένα αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας μας και αν κυμαίνεται σε σωστά επίπεδα, μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε απαιτητικές και δύσκολες καταστάσεις της ζωής μας με επιτυχία.
- Το δημιουργικό άγχος είναι μια χρήσιμη και εντελώς φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μας. Όταν ο εγκέφαλος μας εκτιμεί μια κατάσταση ως επικίνδυνη, μας προετοιμάζει για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της. Το σώμα εκκρίνει αδρεναλίνη, νοραδελίνη και κορτιζόλη και δημιουργεί την διέγερση του.



# Αρνητικό ΑΓΧΟΣ

---

- Όταν όμως ένα άτομο έχει άγχος για μεγάλο χρονικό διάστημα για λόγους όπως, υπερβολική δουλεία, οικονομικά προβλήματα, χωρισμοί κλπ, και ΔΕΝ ξέρει πώς να τα αντιμετωπίσει, τότε έχει αρνητικό άγχος με κακές επιπτώσεις σε ολόκληρο το σωματικό και πνευματικό του σύστημα



# Πως αντιμετωπίζεται το ΑΓΧΟΣ

---

- `` Θέλω να σταματήσω να νομίζω ότι κινδυνεύει η σωματική μου υγεία και ότι βρίσκομαι σε κίνδυνο `` ...

- **ΠΩΣ ????????**



# Πως αντιμετωπίζεται το ΑΓΧΟΣ

---

- Κανόνας 1<sup>ος</sup>

**Το άγχος είναι δυσάρεστο ΑΛΛΑ σπανίως  
επικίνδυνο ! ! !**



# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

1. Μαθαίνω να ελέγχω τις καταστάσεις που μου προκαλούν το άγχος

Όταν με κυριεύει το ΑΓΧΟΣ τότε:

1. Αμέσως αρχίζω να ασχολούμαι με κάτι άλλο
2. Αμέσως αρχίζω να να σκέφτομαι κάτι ευχάριστο
3. Αντικαταστήω τις αρνητικές σκέψεις με θετικές
4. Αναγνωρίζω στον εαυτό σας το δικαίωμα να λέει όχι
5. Μοιραστείτε με άλλους τα προβλήματα σας
6. Βάλτε ρεαλιστικούς και πραγματοποιήσιμους στόχους



# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

1. Μάθετε τρόπους που επιλύονται τα προβλήματα
2. Μάθετε να περιμένετε δύσκολες μέρες (its part of the game)
3. Ελέξτε την αναπνοή σας
4. Όλοι μας έχουμε μια φυσική ικανότητα για να απαλλαγούμε από τις αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή μας
5. Σωστή Διαχείρισης του χρόνου σας
6. Βάλτε προτεραιότητες στην ζωή σας
7. Μάθετε καλά τους παράγοντες που σας δημιουργούν το άγχος (είναι η συνάδελφος?, είναι ο προϊστάμενος? Είναι οι ειδήσεις? Είναι η οικογένεια μου?)
8. Κάθε 1 ώρα κάνω 5 λεπτά διάλειμμα



# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

1. Γράψτε 2 βραχυπρόθεσμους στόχους την εβδομάδα και 2 μαροπρόθεσμους
2. Κλείσε τις διακοπές του Καλοκαιριού 12 μηνές προηγουμένος
3. Σταματείστε να επιδυόκετε να ικανοποιήσετε τους πάντες γύρω σας (ο τοξικός θα παραμείνει τοξικός)
4. Σταματείστε να πιστεύετε ότι όλα είναι σοβαρά και επείγον
5. Να είσαι τελιομανής τελικά βλάπτει την υγεία σου
6. Η δουλεία βγαίνει και σε μέτριους ρυθμούς
7. Ρυθμίστε την ένταση των συναισθημάτων σου (γκόλ στο γήπεδο, κηδεία, πρόβλημα)
8. Αεροβική άσκηση 4 φορές την εβδομάδα με ταχύτητα 8.5 για 30 λεπτά την κάθε φορά



# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

1. Περπάτημα σε γρήγορους ρυθμούς-κολύμπι-ποδηλασία
2. Τρώμε καλά ισορροπημένα θρεπτικά γεύματα
3. Διτηρήστε το ιδανικό σας βάρος
4. Αποφύγτε την νικοτίνη, την υπερβολική καφεΐνη και οποιαδήποτε άλλα διεγερτικά όπως τα ενεργειακά ποτά κλπ
5. Αποδράστε τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα από την ρουτίνα (η Λάρνακα είναι μόλις 20 λεπτά από την Λευκωσία)
6. Διατηρείστε σταθερό το πρόγραμμα του ύπνου σας
7. Αναπτύξτε αμοιβαίου ωφέλους πραγματικές σχέσεις (όχι σχέσεις κουτσομπολιού και καφέ)
8. Παραγγείλετε έτοιμο φαγητό στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας (ΔΕΝ χρειάζεται να μαγирέψεις. Ίσως να στιχόιζει το ίδιο)





# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

1. Διαγράψτε κάτι που θα ήταν καλό να γίνει αλλά ΌΧΙ απαραίτητο
2. Η τελειότητα είναι ανέφικτη
3. Δεν υπάρχει ούτε βασιλοπούλλα αλλά ούτε βασιλόπουλλο
4. Ξεκινήστε ένα Horrry
5. Μετά τη δουλειά κλείστε το τηλέφωνο και μπειτε για λίγο στη φωλιά σας
6. Δώσε έστω και 10 λεπτά την ημέρα μόνο για τον εαυτό σου
7. Επισκευτείτε το ψυχολόγο σας δεν είναι κακό (στην Αμερική ένας στους 3 ενήλικες έχει ψυχολόγο)
8. Βελτιώστε την αυτοπεποίθησή σας (πραγματικά ο άλλος ΔΕΝ είναι καλύτερος από σένα)



# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Η Βαθιά αναπνοή βοηθά να ανακουφίσει από το άγχος.

Όταν αναστενάζεις και όταν χασμουριέσαι είναι σημάδια ότι ΔΕΝ έχετε πάρει αρκετό οξυγόνο στο σώμα σας! Γιατί το σώμα αναστενάζει και χασμουριέται για να πάρει επιπρόσθετο οξυγόνο που εσείς δεν του παρέχετε.

Κάθε πρωί και κάθε βράδυ, ξαπλώστε σε ένα χαλί ή στο κρεβάτι σας. Πάρτε αργή βαθιά αναπνοή με ρυθμικό τρόπο. Όταν νιώσετε την κοιλιά σας φουσκομένη τότε σημαίνει ότι οι πνεύμονες σας έχουν γεμίσει. Στη συνέχεια αργά και σταθερά εκπνέετε πλήρως. Επανάληψη για 6-10 φορές πρωί / νύκτα



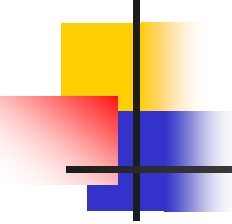
# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Άλλη τεχνική αναπνοής ονομάζεται `` επέκταση κοιλιακής αναπνοής`` όπου όταν η κοιλιά μας επεκτείνεται στον αέρα, δοκιμάζουμε επιπρόσθετα 3 σύντομες εισπνοές.είναι σαν να προσθέτεις μερικές σταγόνες νερού σε ένα ποτήρι που είναι 100% γεμάτο με νερό

Αυτά όλα είναι σημαντικά γιατί όταν αναπνέουμε μπαίνει αέρας στους πνεύμονες. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν ΜΟΝΟ το πάνω μέρος των πνευμόνων και έτσι η αναπνοή τους είναι ρηχή και δεν πλησιάζουν σχεδόν καθόλου στο πλήρες όφελος που θα μπορούσαν να αποκομίσουν (στην αναπνοή της γιόγκα χρησιμοποιούμε πληρέστερα τους πνεύμονες εισπνέωντας ως τη βάση.



# Γιατί οι συνεργάτες μου δεν πρέπει να μας αγχώνουν?

---

- ✓ Άτομα σαν και μας
- ✓ Άτομα με ιδιαιτερότητες
- ✓ Άτομα με οικονομικές δυσκολίες
- ✓ Άτομα που ζητούν σημασία
- ✓ Φίλοι μας
- ✓ ``Φίλοι`` μας



# Πως αντιμετωπίζετε το ΑΓΧΟΣ

---

## Η Σχέση με τον άλλο μου εαυτό

- 24 ώρες το 24ώρο δίπλα μου
- Αν τον αφήσεις μόνο του θα σε  
`` καταστρέψει ``
- `` Σκέφτεται `` αρνητικά και σε αγχώνει
- Σχεδόν ποτέ δεν με στηρίζει και με αγχώνει
- Σχεδόν ποτέ δεν χαμογελά και με αγχώνει



# ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ` ` ΑΓΧΩΝΟΥΝ ` `

---

- ✓ Καθηγητές του Πανεπιστημίου
- ✓ Φοιτητές του Πανεπιστημίου
- ✓ Γονείς των Φοιτητών
- ✓ Συνεργάτες του Πανεπιστημίου
- ✓ Οι συνάδελφοι μας
- ✓ Οι προϊστάμενοι μας
- ✓ Η Οικογένεια μας



# ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΤΕΛΙΚΑ ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ ΜΑΣ

---

- ✓ ΣΗΜΑΣΙΑ....
- ✓ ΣΗΜΑΣΙΑ....
- ✓ ΣΗΜΑΣΙΑ....
- ✓ Customers desire attention...
- ✓ `` 70% της Ικανοποίησης από τη δουλειά που παράγω έχει να κάνει με μένα και ΟΧΙ με την δουλειά μου ``



# ΠΡΩΤΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΛΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

---

Δεν με γνωρίζει, πρώτη φορά με έχει δει αλλά ΔΕΝ  
με συμπαθεί...

**ΓΙΑΤΙ?**





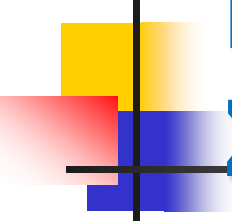
# Η ``ΠΡΩΤΗ`` ΕΝΤΥΠΩΣΗ

---

## **Η Εμφάνιση βοηθά στην μείωση του Άγχους?:**

- Ντύνομαι λίγο διαφορετικά (όχι στα σκούρα ρούχα όλη την εβδομάδα)...
- Απαγορεύεται η υπερβολή....
- Απαγορεύεται το ``Σουβάτισμα`` ...
- Απαγορεύεται να μυρίζω εγώ και το γραφείο μου...

**Εμφανίζομαι όπως ακριβώς με θέλει το ``παζάρι`` και ο άλλος που εαυτός...**



# Η ``ΠΡΩΤΗ`` ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΛΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

## **Λεκτικά μηνύματα:**

- Μάθε να μιλάς τη θετική γλώσσα του πελάτη
- Απαγορεύονται οι αρνητικές λέξεις
- Χρησιμοποιώ θετικό λεξιλόγιο ΕΣΤΩ και αν η απάντηση είναι αρνητική



# Η “ΠΡΩΤΗ” ΕΝΤΥΠΩΣΗ

---

## **Μάθε τη θετική Γλώσσα του σώματος**

- Θετικές χειρονομίες μόνο
- Σωστό θετικό Body Language



# Η ``ΠΡΩΤΗ`` ΕΝΤΥΠΩΣΗ

---

Τον αγαπώ... τον σέβομαι.... Κάνω την δουλειά μου...

**ΔΕΝ** Διεκδικώ το Δίκαιο μου....



# SMILE ☺

---

- A Smile ☺ cause nothing but few wrinkles at the age of 70...





# ΕΙΔΗ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ

---

- Θετικοί Συνάδελφοι (αντιλαμβάνονται, σέβονται, υποστηρίζουν, βοηθούν)
- Τοξικοί Συνάδελφοι (κατηγορούν, ζηλεύουν, δεν αναγνωρίζουν, καχύποπτοι, δύστροποι)

# ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΙΝΟΥ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΕ ΑΓΧΩΝΕΙ

---

- Ανασφαλής
- Κουτσομπόλης
- Θυμωμένος
- Αγχώδης
- Με οικονομικά προβλήματα
- Αναποφάσιστος
- Με προσωπικά προβλήματα



# ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΟΞΙΚΩΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ

---

- Η Τεχνική του ``ΑΝΤΕΧΩ & ΑΝΕΧΟΜΑΙ`` αποφέρει πάντα καρπούς σωστής συνεργασίας...
- Με ηρεμία και αυτοκυριαρχία στις αντιδράσεις μας
- Με χαμηλό τόνο και προσοχή στα λόγια μας





# ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

---

- Ελέγχω το υποσυνείδητο μου
- Σωστή αντιμετώπιση της ζωής
- Βάζω θετικούς βραχυπρόθεσμους αλλά και μακροπρόθεσμους στόχους

# ΣΥΝΑΔΕΛΦΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΚΕΡΔΙΖΩ-ΚΕΡΔΙΖΕΙΣ



---

- Η συναδελφική σχέση κερδίζω-κερδίζεις αποτελεί το Κλειδί της επιτυχίας και ένα φάρμακο κατά του άγχους
- Όταν με τους συνάδελφους υπάρξει σύγκρουση, το παιχνίδι ΠΑΝΤΑ χάνεται...



# ΓΙΑΤΙ ΜΕ ΑΓΧΩΝΕΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΜΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

---

- Πρέπει να κερδίσω περισσότερα χρήματα
- Πρέπει να αλλάξω τμήμα
- Πρέπει να πάρω προαγωγή
- Πρέπει να ξεφορτωθώ ευθύνες
- Πρέπει να αλλάξω προϊστάμενο
- Πρέπει να αλλάξω γραφείο

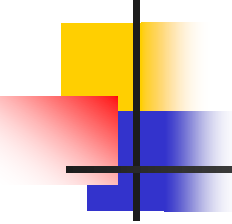


# ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ THE STRESS RELEAF AREA

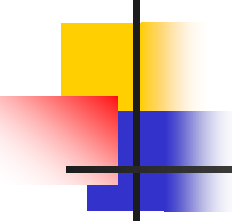
---

- Ανάγκη ταύτισης εργασιακού με κοινωνικό χώρο
- Αναζήτηση θετικών συναδελφικών φίλων
- Αναζήτηση Σεβασμού
- Αναζήτηση καλής επικοινωνίας
- Αναζήτηση βοηθητικών συναδέλφων

# ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ



- Η Επικοινωνία μου στο γραφείο πρέπει να είναι ``give&take``
- Ακούω τον συνάδελφο με θετική προσέγγιση
- Όταν έχω πρόβλημα το λέω και το μιλώ
- Δεν θυμώνω γιατί μπορεί να φταίω εγώ
- Στον καυγά κανείς δεν κερδίζει
- Μην ζηλεύεις
- Μην κουτσομπολεύεις

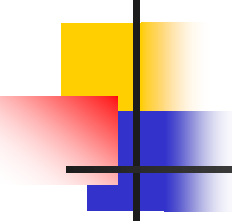


# ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

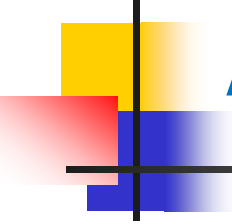
---

- Το κουτσομπολιό τελικά θα μας τημωρήσει και θα μας αγχώσει
- Αυτός που κουτσομπολεύει χρησιμοποιεί ΜΟΝΟ ένα μέρος της αλήθειας
- Το κουτσομπολιό βγαίνει εκτός ελέγχου
- Άκουε αλλά σιώπα...
- Μην το ενθαρύνεις...

# ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ



- Ανάγκη για αναγνώριση και επίλυση των διαφορών
- Η υπομονή είναι βασικό σιχείο
- Μην παίρνεις τα πάντα τοις μετρητοίς
- Αποφεύγω την κριτική
- Όχι σε συζητήσεις με θρησκευτικά και πολιτικά θέματα με νέους συναδέλφους



# ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

---

- Οι λεπτομέρειες πολλές φορές αποτελούν την αιτία
- Έχει δυσκολίες στη προσωπική ζωή, τις κουβαλάει στο γραφείο
- Συναδελφική ανταγωνιστική σχέση
- Δεν με πληγώνει η αποτυχία μου, με πληγώνει η επιτυχία του συναδέλφου...





# ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

---

- Επιδειώκουμε ρόλους Ξεκάθαρους
- Όχι στις Μυστικές συμμαχίες
- Τολμώ να ξεκαθαρίζω
- Τολμώ να λέω τα πράγματα με το όνομα τους
- Δέχομαι τον άλλον διαφορετικό
- Ο στόχος δεν είναι η εξαφάνιση των συγκρούσεων αλλά η σωστή αντιπετώπιση ΤΟΥΣ



# ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

---

- Find out what creates stress for you
- Set up positive goals
- Have a sense of purpose in life
- Get enough sleep
- Find a balance in life
- Time management
- Get ready for tomorrow



# ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

---

- Yes Stress is part of my life...
- Stop unwanted thoughts
- Learn how to relax your mind and body
- Positive living positive eating
- Avoid negative people
- Set up a short term and a long term goal



# ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

---

- Eliminate your needs, wants and demands
- Create today your stress management plan
- Stop smoking
- Limit the alcohol you drink
- set up priorities



# ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

---

- Do the difficult job first
- Try to stop the worry thoughts
- Things that cannot be changed, let them go
- Don't talk to yourself talk to others
- Learn how to say NO
- Always do ``to do list``



# ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

---

- Avoid to discuss things that bothers you
- Take control of your environment
- Express your feelings
- Be willing to compromise
- Deal with the problems head on
- Look at the big picture
- Set reasonable standards



# SMALL STRESS RELEAF TIPS

---

- Go for a walk
- Spend time in nature
- Call a good friend
- Go to the gym
- Take a very long bath
- Light scented candles
- Get a pet
- Take of your shoes and walk
- Get a massage once a month



# SMALL STRESS RELEASE TIPS

---

- Listen to music
- Watch a comedy
- Avoid watch the news more than 1 time a day
- Walk in the rain
- Have a new hobby
- Dinner before 20:00
- Reduce caffeine and sugar
- Connect with positive thinking people
- Do something you enjoy every day





# ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

---

- Learn to forgive
- Share your feelings
- Don't try to control the uncontrollable



# ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

---

Ο άλλος μας εαυτός όταν αφεθεί μόνος  
του γίνεται ``SILENT KILLER``

**93% οποιασδήποτε  
υποσυνείδητης σκέψης είναι  
ΑΡΝΗΤΙΚΗ**



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ Vs. ΑΓΧΟΣ

---

- Πως πρέπει να τρέφομαι?
- Ποιο ρόλο παίζει η διατροφή στη ΦΤΩΧΗ εξυπηρέτηση?

# ΓΙΑΤΙ Ο ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΓΧΩΜΕΝΟΣ?



---

- Του Ασκώ υπερβολική πίεση
- Τον βλέπω αφ` υψηλού
- Είμαι αδιάκριτος
- Σκέφτομαι αρνητικά
- Δεν προσπαθώ να τον καταλάβω
- Τον διακόπτω-Δεν το ακούω
- Χρησιμοποιώ αρνητικές λέξεις
- Δεν μιλώ τη γλώσσα του συναδέλφου



# ΠΟΤΕ ΒΟΗΘΩ ΤΟ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟ ΜΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΑΓΧΩΘΕΙ?

---

- Όταν χρησιμοποιώ το σωστό Body Language
- Όταν δεν διακόπτω
- Όταν αναφέρω το όνομα του με ειλικρίνεια
- Όταν χαμογελώ
- Όταν τον βλέπω θετικά όταν μου μιλά
- Όταν Κουνώ το κεφάλι θετικά