



“Προσωπική *Ανάπτυξη* & *Βελτίωση* στο χώρο εργασίας”

Εισηγητές

Λεωνίδας Α. Αλεξάνδρου

Νίκος Μ. Στυλιανού

Ιούλιος 2010



HR*m* Consultants

- ✓ Έτος ίδρυσης 1998 - Έδρα η Λευκωσία
- ✓ Δραστηριοποιείται σε όλη την Κύπρο & στο εξωτερικό
- ✓ Περισσότερες από 5,000 ώρες εκπαίδευσης σε περισσότερες από 60 εταιρείες κυπριακές και ξένες
- ✓ Σκοπός της εταιρείας είναι η προσφορά εξειδικευμένων υπηρεσιών / λύσεων σε θέματα Α.Δ.

Οι στόχοι του σεμιναρίου



1. Να αναγνωρίσετε εάν τελικά το Στρες είναι μια **απειλή ή ένα δώρο;**
2. Να κατανοήσετε τα συμπτώματα του Στρες και τους τρόπους αντιμετώπισης του

Οι στόχοι του σεμιναρίου



3. Να αντιληφθείτε τη σημασία της **Αυτογνωσίας**
4. Να κατανοήσετε το **ρόλο της Αυτογνωσίας**

στη αντιμετώπιση του Στρες

Οι στόχοι του σεμιναρίου



5. Να μάθετε **τεχνικές που αναπτύχθηκαν** για την αντιμετώπιση του Στρες
6. Να αντιληφθείτε τη σημασία της **αυτοπεποίθησης**



ΣΤΡΕΣ Μάνατζμεντ

**Το Στρες είναι μια
απειλή ή ένα δώρο ;**

Τι είναι το Στρες ;

- Η λέξη «στρες» προέρχεται από τον αγγλικό όρο (stress) που σημαίνει στα Ελληνικά «ψυχοκοινωνική πίεση»
- Αφορά ακριβώς στο αίσθημα που έχουμε όταν δεχόμαστε πιέσεις:
 - **Εξωτερικό περιβάλλον**
 - **Εαυτό μας**



Τι είναι το Στρες ;

- Το στρες δεν είναι απαραίτητα κάτι **αρνητικό**
- Σε μικρή ένταση μάλιστα, μπορεί να είναι και η **κινητήριος μας δύναμη**

Τι είναι το Στρες ;

- ❑ Φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού
- ❑ Εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις/ κινδύνους
- ❑ Στόχος του Στρες είναι να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε
- ❑ Μοναδικότητα στο τρόπο χειρισμού του Στρες
- ❑ Έτσι μερικοί ξεπερνούν τα φυσιολογικά επίπεδα (έντονη δυσφορία και δυσκολίες στη καθημερινότητα)



Είδη του Στρες

Είδη του Στρες

1. Οξύ Στρες

Προκαλείται: έντονη κατάσταση που μόλις προηγήθηκε ή που άμεσα επίκειται

Θέτει το άτομο: σε ετοιμότητα και μπορεί να προκαλεί μέχρι και ευχάριστη ένταση, επαναλαμβανόμενου όμως εξαντλεί το άτομο

Copyright 2006 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



"Gravity has lowered my chest, my stomach, and my butt! Why hasn't it lowered my cholesterol?"

Είδη του Στρες

2. Επεισοδιακό Οξύ Στρες

Τα άτομα αυτά είναι σαν να βρίσκονται διαρκώς «**στην πρίζα**». Προκαλεί έντονα σωματικά συμπτώματα και προβλήματα στη συμπεριφορά





Είδη του Στρες

3. Χρόνιο Στρες

Τα άτομα αυτά βρίσκονται **μόνιμα σε μια κατάσταση στρες**. Η ζωή τους φαίνεται «**μίζερη**» και **στάσιμη**

Το άτομο φθείρεται σωματικά και ψυχικά και νοιώθει δυστυχισμένος και ανικανοποίητος



Τα Συμπτώματα του εντόνου Στρες

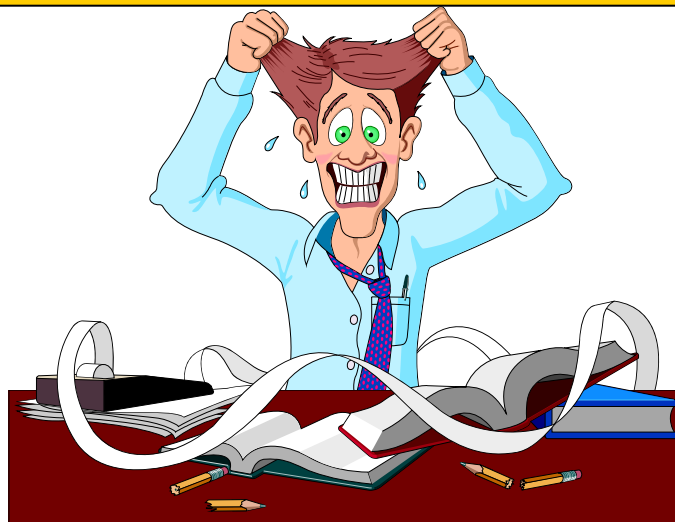
Τα συμπτώματα του εντόνου στρες

Τα συμπτώματα του εντόνου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα

1. Σκέψη
2. Συναισθημα
3. Συμπεριφορά
4. Σώμα



Τι προκαλεί το στρες



ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

Πηγές στρες μπορεί να εντοπίσει κανείς μέσα:

- Στον ίδιο τον εαυτό του
- Στην οικογένεια του
- Στο χώρο σπουδών του
- Στο χώρο εργασίας του
- Στον κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον

©crystalandhealing.com



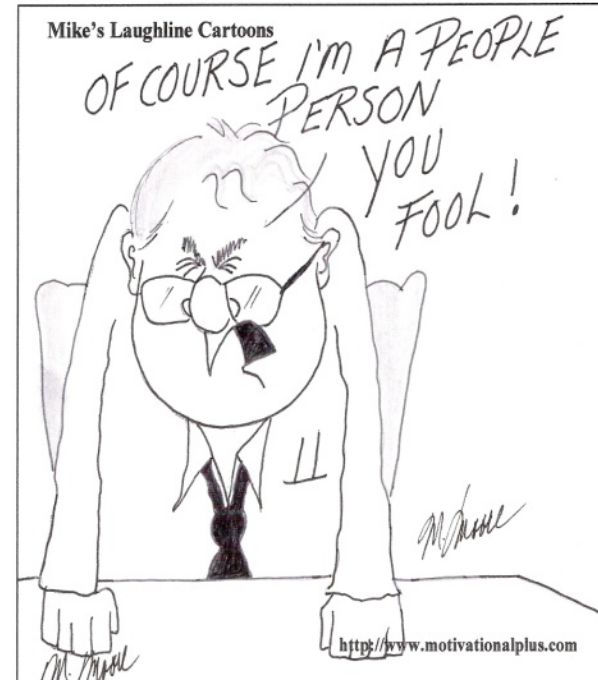
ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

- Κάποια γεγονότα ή καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε μπορούν να θεωρηθούν **στρεσογόνες από όλους τους ανθρώπους**
- Κάποια αλλά όμως γίνονται στρεσογόνα μόνο όταν το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να τα αντιμετωπίσει

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

Παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρολό στο εάν θα αξιολογήσουμε ένα γεγονός ή μια κατάσταση ως στρεσογόνο, καθώς και το πόσο στρες μας δημιουργεί είναι:

- **Οι προσδοκίες**
- **Οι επιθυμίες**



ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

- Συνθήκες του περιβάλλοντος
- Ο αρνητικός τρόπος αντιμετώπισης καταστάσεων
- Αρνητικές συνήθειες
- Προσωπικότητα & Ιδιοσυγκρασία
- Αυτογνωσία



Το σύνδρομο Burn Out

- Το στρες έχει την ιδιότητα να συσσωρεύεται. Αυτή η ιδιότητα του μερικές φορές οδηγεί σε εκρηκτικές ή επικίνδυνες καταστάσεις
- Στο εργασιακό περιβάλλον, η υπερβολική πίεση και η μονοτονία της εργασίας δρουν σαν στρεσογόνοι παράγοντες και λειτουργούν σαν συσσωρευτές στρες



Το σύνδρομο Burn Out

- Για πολλά άτομα, το περιβάλλον εργασίας και οι συνάδελφοι τους αποτελούν το κέντρο της ζωής
- Ο εθισμός με τη δουλειά αρχίζει σταδιακά χωρίς να το καταλάβουμε, και εκδηλώνεται όταν το άτομο αφιερώνει ολοένα και περισσότερο χρόνο στη δουλειά του ή μιλά μόνο για τη δουλειά του

Το σύνδρομο Burn Out

- Οι άνθρωποι που κατέχονται από το σύνδρομο αυτό, αισθάνονται ενοχές αν περάσει έστω και μια μέρα χωρίς να ασχοληθούν με κάτι σχετικό με τη δουλειά τους



Το σύνδρομο Burn Out

- Το σύνδρομο αυτό είναι από τα πιο συνήθη αλλά ίσως από τα πιο **'αγνοημένα'** και καταλήγει στο
Burn-Out



Στάδια Burn Out

- Το στάδιο της ικανοποίησης
- Το στάδιο του 'στερέματος' της ενέργειας
- Το στάδιο των χρόνιων συμπτωμάτων
- Το στάδιο της κρίσης (breakdown)

Αυτογνωσία



Αυτογνωσία

Ο δρόμος προς την Επιτυχία

**Ο βασιλικός οδοδείκτης
για προσωπική
Ευημερία & Ευτυχία**



Αυτογνωσία

- Τι είναι η αυτογνωσία ;
- Ποιος ο ρόλος της στην Επιτυχία στη ζωή ;
- Ποια η σχέση επικοινωνίας – Αυτογνωσίας ;
- Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

Τι είναι η αυτογνωσία ;

- Η αυτογνωσία είναι η βασική οδός για μια αυθεντική και «γεμάτη» ζωή
- Προσφέρει στον άνθρωπο τη μοναδική αυθεντική πυξίδα προς την επίλυση των προβλημάτων που του φέρνει η ζω
- Μόνο διαμέσου της αυτογνωσίας απαντιόνται ουσιαδώς ερωτήματα όπως: *«Πως μπορώ να ξεπεράσω τις δυσκολίες μου;»* *«Πως μπορώ να είμαι πράγματι ευτυχισμένος;»*

Και τώρα τα δύσκολα.....

Αυτογνωσία σημαίνει ότι ξέρω.....

- ⇒ Ποιος είμαι;
- ⇒ Ποιος θα ήθελα να είμαι;
- ⇒ Πως με βλέπουν οι άλλοι;
- ⇒ Που είμαι καλός;
- ⇒ Που δεν τα καταφέρνω;
- ⇒ Ποια είναι τα ενδιαφέροντα μου;
- ⇒ Ποιες είναι οι αξίες μου;

Ποιος ο ρόλος της στην Επιτυχία στη ζωή ;

- Βασική και απαραίτητη προϋπόθεση για την πορεία προς την **Προσωπική Ευτυχία & Επαγγελματική Επιτυχία**
- «**γνώθι σ' αυτόν**» = Ανάπτυξη χαρακτήρα, βελτίωση ικανοτήτων, επίτευξη προσωπικών & επαγγελματικών στόχων

Ποια η σχέση Επικοινωνίας – Αυτογνωσίας ;

- Δυο συστήματα επικοινωνίας *λεκτική και μη λεκτική*
- Η συστηματική εκπαίδευση στη επικοινωνία και διαπροσωπικές δεξιότητες είναι μια εξελικτική διαδικασία που αποτελείται:
 - i. Προσδιορισμός των δεξιοτήτων επικοινωνίας*
 - ii. Γνώση της χρησιμοποίησης αυτών των δεξιοτήτων*
 - iii. Εξάσκηση στη χρήση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και αξιολόγηση αυτής της χρήσης*
 - iv. Εφαρμογή των επικοινωνιακών δεξιοτήτων στη καθημερινή ζωή*



Ποια η σχέση Επικοινωνίας – Αυτογνωσίας ;

- Η Heron (1990) ισχυρίζεται ότι η ανάλυση της επικοινωνίας προτρέπει το άτομο να ξεκαθαρίσει διαμέσου του μοντέλου το σκοπό της κάθε επικοινωνίας στην οποία συμμετέχει



Ποια η σχέση Επικοινωνίας – Αυτογνωσίας ;

1. Επικοινωνία που δίνει κατευθύνσεις εντολές & κανόνες (Prescriptive)
2. Πληροφοριακή, κατατοπιστική επικοινωνία (Informative)
3. Επικοινωνία αντιπαράθεσης (Confronting)
4. Επικοινωνία κάθαρσης (Cathartic)
5. Καταλυτική επικοινωνία που οδηγεί σε κάποια λύση (Catalytic)
6. Υποστηρικτική επικοινωνία (Supporting)



Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

- Διάφοροι τρόποι
- Στην προσπάθεια ανάπτυξης της αυτογνωσίας
καλό είναι να χρησιμοποιούνται όλες οι τεχνικές



Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

- Ορισμένες δυσκολίες που υπάρχουν στις τεχνικές αυτές είναι η **ντροπή** που νοιώθουμε να διαπιστώνουμε ότι πτυχές του εαυτού μας είναι «**κακές**» ή «**όχι καθώς πρέπει**»



Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

➤ **Αντικείμενο Εξέτασης:**

Σκέψεις

➤ **Τρόποι Προσέγγισης:**

- Συζήτηση σε ομάδες (Brainstorming)
- Τήρηση Ημερολόγιου
- Διαλογισμός
- Ενδοσκόπηση
- Ομαδική Συμβουλευτική



Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

➤ **Αντικείμενο Εξέτασης:**

Συναισθήματα

➤ **Τρόποι Προσέγγισης:**

- Συζήτηση σε ομάδες (Brainstorming)
- Τήρηση Ημερολόγιου
- Ενδοσκόπηση
- Ομαδική Συμβουλευτική
- Αναπαράσταση ρόλων (Role Play)



Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

➤ **Αντικείμενο Εξέτασης:**

Πνευματικότητα

➤ **Τρόποι Προσέγγισης:**

- Συζήτηση σε ομάδες
- Προσευχή
- Ενδοσκοπήση
- Μελέτη θρησκευτικών κειμένων

Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

➤ Αντικείμενο Εξέτασης:

Αισθήσεις

➤ Τρόποι Προσέγγισης:

- Επικέντρωση της προσοχής σε μια αίσθηση κάθε φορά
- Ασκήσεις ακοής, όρασης, οσμής, κ.α
- Συζήτηση σε ομάδες



Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

➤ **Αντικείμενο Εξέτασης:**

Φυσική κατάσταση

➤ **Τρόποι Προσέγγισης:**

- Αυτοεξέταση
- Ιατρική εξέταση
- Σωματική άσκηση
- Διαλογισμός

Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

➤ Αντικείμενο Εξέτασης:

Εμφάνιση

➤ Τρόποι Προσέγγισης:

- Αυτοαξιολόγηση σε σύγκριση με την αξιολόγηση ενός παρατηρητή
- Εξέταση βιντεοταινίας όπου συμμετέχουν στα δρώμενα
- Άκουσμα μαγνητοταινίας με τη φωνή μας

Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας ;

➤ Αντικείμενο Εξέτασης:

Ικανότητες, Δεξιότητες

➤ Τρόποι Προσέγγισης:

- Συζήτηση σε ομάδες
- Αυτοαξιολόγηση σε σύγκριση με την αξιολόγηση ενός παρατηρητή
- Εξέταση βιντεοταινία όπου συμμετέχουν στα δρώμενα

Πως αντιμετωπίζουμε Το Στρες



Πως Αντιμετωπίζουμε το Στρες ;

- Μεγάλος αριθμός τεχνικών
- Κέντρα στρες μάλιστα αυξάνονται ραγδαία
- Τεχνικές ποικίλουν σε:
 - Συνθήκες διαβίωσης /Διατροφή/ Σωματική άσκηση/ Εξειδικευμένες
- **Στόχος:** Η εκπαίδευση των ανθρώπων να χαλαρώνουν για μια ολιστική αντιμετώπιση του Στρες - άνθρωπος πρέπει να μάθει για να παρατηρεί, προσδιορίζει, και να αναγνωρίζει τις αντιδράσεις του σώματος του στα στρεσογόνα ερεθίσματα

Πως Αντιμετωπίζουμε το Στρες;

**Για να αντιμετωπίσουμε τις
δυσκολίες στη ζωή μας
καταφεύγουμε σε διάφορες
*μεθόδους ή στρατηγικές***

Πως Αντιμετωπίζουμε το Στρες;

**Κάποιες από αυτές τις
στρατηγικές που
χρησιμοποιούμε μας
ωφελούν για
λίγο μόνο καιρό**



Πως Αντιμετωπίζουμε το Στρες;

Συνήθως αυτές αφορούν τον ίδιο μας τον εαυτό

- Προσπαθούμε να αλλάξουμε τα συναισθήματα μας
- Ή προσπαθούμε να ξεχάσουμε ότι μας απασχολεί



**Έτσι όμως το πρόβλημα παραμένει
και εξακολουθεί να δημιουργεί
δυσάρεστα συναισθήματα και
άλλες αρνητικές συνέπειες**



Τέτοιες στρατηγικές είναι:

- Η λήψη φαρμάκων
- Η κατάχρηση αλκοόλ ή καπνού
- Η υπερβολική λήψη τροφής
- Η αποφυγή των γεγονότων ή των καταστάσεων που μας προκαλούν άγχος



Πως Αντιμετωπίζουμε το Στρες;

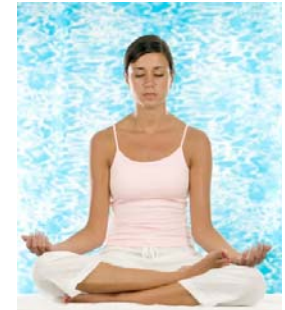
Υπάρχουν όμως και οι
στρατηγικές που βοηθούν και
ωφελούν **τόσο άμεσα όσο**
και μακροπρόθεσμα



**Οι στρατηγικές αυτές
στρέφονται προς το ίδιο το
πρόβλημα με στόχο την
αντιμετώπιση του και την
απαλλαγή μας από αυτό και
τις συνέπειες**

Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

1. Χαλαρώστε από την ένταση
2. Αντιμετωπίστε κατευθείαν το αγχογόνο ερέθισμα
3. Ελέγξτε τις δυσάρεστες σκέψεις



Μαθαίνοντας να αντιμετωπίζουμε κατευθείαν ότι μας απασχολεί

Αρκετές φορές καλούμαστε να δώσουμε λύσεις σε
διαφορές δύσκολες περιστάσεις ή προβλήματα.

Οι « **τεχνικές επίλυσης προβλημάτων** » που
παρουσιάζονται παρακάτω μπορούν να φάνουν
εξαιρετικά χρήσιμες για τη αντιμετώπιση τέτοιων
δυσκολιών

Μαθαίνοντας να αντιμετωπίζουμε κατευθείαν ότι μας απασχολεί

Η εφαρμογή της τεχνικής αυτής είναι απλή και απαιτεί λίγη μόνο προσπάθεια. Χωρίζεται σε 6 βήματα:

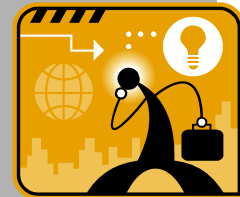
1. Καθορισμός του προβλήματος
2. Απαρίθμηση πιθανών λύσεων
3. Αξιολόγηση των «υπέρ» και των «κατά» κάθε πιθανής λύσης
4. Σχεδιασμός (τι ακριβώς θα γίνει, πότε θα γίνει, ποιος θα αναμιχτεί, που θα γίνει, ποια βήματα ακριβώς θα ακολουθηθούν)
5. Δράση Εφαρμογή λύσης
6. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων



Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις



- Η κάθε κατάσταση και το κάθε γεγονός αποκτούν την αξία που εμείς τους δίνουμε και, συνεπώς, προκαλούν τόσο άγχος, όσο εμείς τους επιτρέπουμε
- Κάθε άτομο κρίνει τα γεγονότα με διαφορετικό τρόπο από όλα τα άλλα άτομα
- Επίσης, το ίδιο αυτό άτομο κρίνει τα ίδια γεγονότα διαφορετικά σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ανάλογα με τις συνθήκες



Ένας πολύ κάλος τρόπος για να μειώσει ένα άτομο το άγχος του, είναι να εξετάσει κατά ποσό η κατάσταση ή το γεγονός που τον απασχολούν, είναι όντως τόσο αρνητικό όσο νομίζει, ή αν για αυτό ευθύνονται ορισμένες σκέψεις του.



Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις

Η εφαρμογή της τεχνικής αυτής είναι απλή.
Χωρίζεται σε 3 στάδια:


- 1. Ακριβής εντοπισμός της πηγής του άγχους**
- 2. Έλεγχος & επαναξιολόγηση των σκέψεων σας**
- 3. Εφαρμογή συγκεκριμένων στρατηγικών για την επίλυση του προβλήματος**

Απλές, «καθημερινές» τεχνικές χαλάρωσης

- Άκουσμα μουσικής
- Ενασχόληση με διάφορα σπορ
- Μια βόλτα στα μαγαζιά
- Ένας περίπατος
- Επίσκεψη σε φίλους
- Σινεμά, θέατρο, όπερα
- Διάβασμα βιβλίου
- Ενασχόληση με τον κήπο
- Επίσκεψη σε κομμωτήριο
- Έξοδος σε μπαρ, εστιατόριο
- Γυμναστική
- Εκτέλεση θρησκευτικών καθηκόντων, προσευχή
- Γιόγκα, διαλογισμός



Άλλες Τεχνικές Αποφόρτισης από διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις

- 
- Αποφόρτιση από θυμό
 - Αποφόρτιση από ζήλια
 - Μαθαίνοντας τη συγχώρεση και τη συγγνώμη
(Lewis Smedes 1986 "Forget or Forgive")
 - Διαχείριση χρόνου

Αυτοπεποίθηση





Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση = η **απόλυτη πίστη** προς τον
εαυτό μας και τις ικανότητες μας

Συμπεριλαμβάνει τον **αυτοσεβασμό, αξιοπρέπεια**
και την **πεποίθηση** ότι **είμαστε ικανοί** να
φέρουμε εις πέρας οποιαδήποτε πρόκληση ή
δίλημμα, μας θέσει η ζωή

**Η αυτοπεποίθηση είναι ο τρόπος που μιλάμε
στον εαυτό μας για τον εαυτό μας!**

Αυτοπεποίθηση

- ☞ **Αναπτυξιακό χαρακτηριστικό, δομείται, καθώς το άτομο αναπτύσσεται**
- ☞ **Σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αυτή έχουν οι γονείς**
- ☞ **Όταν αποδέχονται το παιδί, ακόμα και όταν κάνει λάθη, αυτό αναπτύσσει υψηλή αυτοπεποίθηση**

Αυτοπεποίθηση

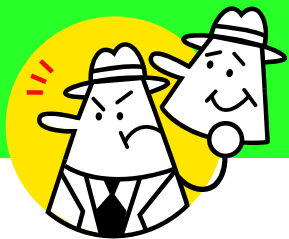
Με άλλα λόγια, είναι η πεποίθηση του ατόμου ότι έχει την ικανότητα να πράξει, στα πλαίσια των δυνατοτήτων του και της λογικής, ότι επιθυμεί, σχεδιάζει και αναμένει



**Αντανακλά επίσης, την
εμπιστοσύνη που έχει στις
ικανότητες του αυτές, αλλά και
την αίσθηση ότι ασκεί έλεγχο στη
ζωή του.**

**Ακόμα και αν κάτι δεν πάει καλά,
η θετική στάση και η αποδοχή
του εαυτού στα άτομα με υψηλή
αυτοπεποίθηση δεν αλλάζει.**

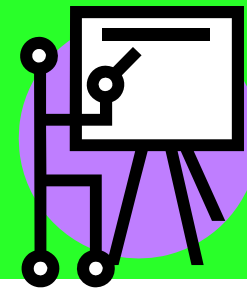
Αντίθετα, τα άτομα που δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους εξαρτώνται υπερβολικά από την αποδοχή και την έγκριση των άλλων για να νιώσουν καλά με τον εαυτό τους. Γενικά, δεν αναλαμβάνουν κινδύνους γιατί φοβούνται την αποτυχία, αλλά δεν προσδοκούν ότι θα κάνουν κάτι επιτυχώς

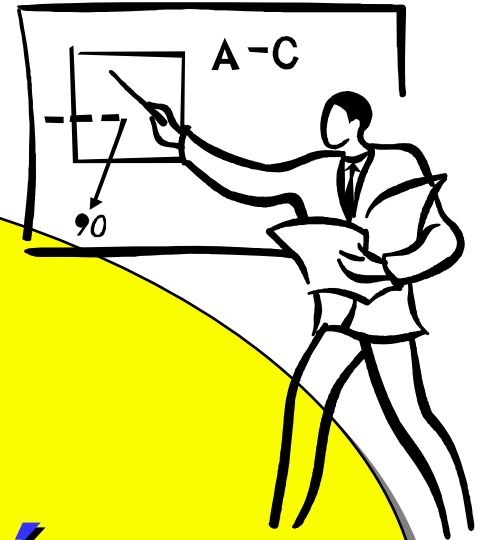


**Συνήθως, ένα άτομο έχει υψηλή
αυτοπεποίθηση για ορισμένες
δραστηριότητες (π.χ. σπουδές), ενώ
ταυτόχρονα μπορεί να έχει μικρή
αυτοπεποίθηση για άλλες
δραστηριότητες (π.χ. σχέσεις με άλλο
φύλο)**

**Δεν γεννηθήκαμε, βεβαία
αμφισβητώντας τον εαυτό μας. Αυτό
είναι κάτι που μαθαίνουμε , ή που μας το
μαθαίνουν οι άλλοι, οι οποίοι αν και
θεωρούν ότι μας προστατεύουν, στην
πραγματικότητα μας κληροδοτούν τις
δίκες τους αμφιβολίες και ανησυχίες**

**Αν και θέλουν δυνατούς,
ικανούς και με
αυτοπεποίθηση ανθρώπους,
διδάσκουν μερικές φορές
διαδικασίες και τρόπους
σκέψης και συμπεριφοράς
που οδηγούν αλλού**





Ανάπτυξη εμπιστοσύνης στον Εαυτό μας



Ανάπτυξη Εμπιστοσύνης στον Εαυτό μας

Συμφώνα με τον **Bandura**, η εμπιστοσύνη στις ικανότητες που έχουμε και κατ' επέκταση στον εαυτό μας αποκτάται μέσα από τέσσερις «διαδρόμους»

1. Τις προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις
2. Η μάθηση μέσω προτύπων
3. Η λεκτική πειθώ
4. Η συναισθηματική διέγερση





Ανάπτυξη Εμπιστοσύνης στον Εαυτό μας

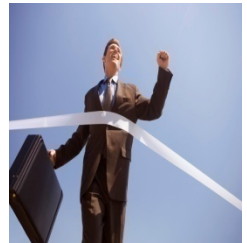
1. Τις προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις

- **Οι επιτυχίες** ενισχύουν την αίσθηση εμπιστοσύνης στον εαυτό μας και τις δεξιότητες που κατέχουμε,
- **Οι αποτυχίες** ή οι «ατυχίες» μας, ιδιαίτερα οι επαναλαμβανόμενες, εξασθενούν την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας

Ανάπτυξη Εμπιστοσύνης στον Εαυτό μας

2. Η μάθηση μέσω προτύπων

- Παρατηρώντας άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα αυτούς που εκτιμούμε ιδιαίτερα, να **σκέπτονται** ή να **συμπεριφέρονται** με κάποιο τρόπο, να μας περιβάλλουν με εμπιστοσύνη ή να έχουν οι ίδιοι **εμπιστοσύνη στον εαυτό τους**, γίνονται **πρότυπα για εμάς**



Ανάπτυξη Εμπιστοσύνης στον Εαυτό μας

3. Η λεκτική πειθώ

- Τα λεκτικά σχήματα, οι ιστορίες ή οι «**μύθοι**» που μεταφέρουν οι άλλοι για άλλους ανθρώπους ή και για εμάς, γίνονται «**διάδρομοι**» διαμόρφωσης της αυτοπεποίθησης μας



Ανάπτυξη Εμπιστοσύνης στον Εαυτό μας

4. Η συναισθηματική διέγερση

- Συνήθως θεωρούμε ότι τα καταφέρνουμε στις καταστάσεις που **δεν μας γεννούν αρνητικά συναισθήματα.**
- Αντίθετα, στις καταστάσεις, όπου αναπτύσσονται άσχημα συναισθήματα, νιώθουμε **αδύναμοι και χωρίς αυτοπεποίθηση**



Τι μειώνει την Αυτοπεποίθηση;

Τι μειώνει την αυτοπεποίθηση

- Η έλλειψη αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει έλλειψη ικανοτήτων
- Συχνά η έλλειψη αυτοπεποίθησης είναι το αποτέλεσμα υπερβολικού εστιάζου σε μη ρεαλιστικές προσδοκίες
- Σκέψεις όπως όλα ή τίποτα, άσπρα ή μαύρα, ότι δεν είναι επιτυχία είναι αποτυχία
- Ο φόβος για σφάλματα είναι παγίδες που μπορούν να εγκλωβίσουν τα άτομο

Τι μειώνει την αυτοπεποίθηση

Οι τρόποι σκέψεις που μειώνουν στην Εμπιστοσύνη στον Εαυτό μας είναι:

1. Ο «ηθικός» τρόπος κρίσης
2. Ο εστιασμός στην αρνητική μόνο πλευρά των πραγμάτων
3. Υπεργενίκευση της αρνητικής αυτοεικόνας
4. Υπερβολικά υψηλές προσδοκίες
5. Η μη αποδοχή των ορίων στις ικανότητες μας
6. Η παγίδα της σύγκρισης
7. Παθητικότητα

Ο «ηθικός» τρόπος κρίσης

- Πολλές φορές κρίνουμε τις πράξεις μας με ηθικούς όρους (π.χ. κάλο ή κακό).
- Είναι καλύτερα να κρίνουμε τη συμπεριφορά μας ως **λειτουργική ή μη λειτουργική** και, ταυτόχρονα να σκεφτόμαστε τρόπους δράσης για να αλλάξουμε αυτή την κατάσταση

Ο εστιασμός στην αρνητική μόνο πλευρά των πραγμάτων

- Η έμφαση μόνο στα αρνητικά αποτελέσματα ή στις αρνητικές πλευρές μιας κατάστασης όταν, μάλιστα τείνουμε να μεγιστοποιούμε τη σημασία τους, μας εμποδίζει να σχηματίσουμε ρεαλιστική αντίληψη των πραγμάτων.
- Έτσι μένουμε εγκλωβισμένοι σε ανατροφοδοτούμενο κύκλο αρνητικών σκέψεων και μείωση της βασικής εμπιστοσύνης στον εαυτό μας

Υπεργενίκευση της αρνητικής αυτοεικόνας

- Η πεποίθηση «είμαι εντελώς ανίκανο άτομο» δεν μπορεί να είναι πραγματική γιατί κανείς δεν είναι «εντελώς ανίκανος».
- Όλοι διαθέτουμε ιδιαίτερες ποιότητες και δυνατότητες, ακόμα και αν αυτές δεν τυγχάνουν αναγνώρισης από εμάς ή τους άλλους.

Υπερβολικά υψηλές προσδοκίες

- Η «ανάγκη» για τελειότητα είναι ένας τρόπος που οδηγεί με ακρίβεια στην αποτυχία και τη μείωση του αυτοσυναισθήματος.
- Όλοι κάνουμε λάθη. Κανείς δεν είναι τέλειος. Η αποδοχή λιγότερων από το «τέλειο» είναι απλά η αποδοχή της ανθρώπινης φύσης μας

Η μη αποδοχή των ορίων στις ικανότητές μας

- Όχι μόνο εμείς ως πρόσωπα, αλλά και εξωτερικοί παράγοντες ευθύνονται για το αποτέλεσμα των ενεργειών μας.
- Το «κόλπο» είναι να δούμε αν ο στόχος μπορεί να επιτευχθεί τώρα ή όχι και να στοχεύσουμε στο τι μπορούμε να επιτύχουμε στις δεδομένες συνθήκες

Η παγίδα της σύγκρισης

- Η σύγκριση με το τι οι άλλοι έχουν επιτύχει είναι σίγουρος δρόμος για τη μείωση της αυτοπεποίθησης.
- Έχετε ποτέ συγκρίνει τον εαυτό σας και τα επιτεύγματα σας με άτομα που φαίνονται να τα έχουν καταφέρει λιγότερο καλά από εσάς?

Παθητικότητα

- ❑ Μη μενετέ παθητικοί και εγκλωβισμένοι στις αρνητικές σκέψεις και πεποιθήσεις σας.
- ❑ Δραστηριοποιηθείτε προσπαθήστε, «δεσμευτείτε» στη ζωή. Αποκτείστε νέες εμπειρίες, δοκιμάστε νέα και ευχαρίστα πράγματα. Θα νιώσετε πολύ καλύτερα και θα «κερδίσετε» σε αυτοπεποίθηση



Πώς να ενισχύσετε την Αυτοπεποίθηση σας





Πώς να ενισχύσετε την Αυτοπεποίθησή σας

- 1. Ελέγξτε τις δυσλειτουργικές σκέψεις**
- 2. Δώστε έμφαση στις δυνατότητες σας**
- 3. Θυμηθείτε τις επιτυχίες που έχετε ως τώρα**
- 4. Μην φοβάστε να εκτεθείτε στον κίνδυνο της αποτυχίας**
- 5. Μιλήστε με τον εαυτό σας**
- 6. Αξιολογήστε τον εαυτό σας**

1. Ελέγξτε δυσλειτουργικές σκέψεις

Ελέγξτε τις δυσλειτουργικές σκέψεις που σας εμποδίζουν να αναπτύξετε υγιή εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.

Εντοπίστε τις και αναθεωρήστε τις σύμφωνα με τα όσα έχουν ήδη αναφερθεί προηγούμενος



2. Δώστε έμφαση στις δυνατότητες σας

Δώστε έμφαση στις δυνατότητες σας.

Ενισχύστε, επιβραβεύστε τον εαυτό σας για κάθε τι που προσπαθείτε.

Δώστε πιο πολλή έμφαση στην προσπάθεια, εφόσον από εκεί ξεκινούν όλα, παρά στα αποτελέσματα (που δεν εξαρτώνται πάντα από εμάς μόνο)

3. Θυμηθείτε τις επιτυχίες που έχετε ως τώρα

Θυμηθείτε τις επιτυχίες που έχετε ως τώρα. Αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε τον εαυτό σας σαν σύνολο που πιθανώς έχει κάποια αρνητικά σημεία, αλλά σίγουρα και αρκετά θετικά

4. Μην φοβάστε να εκτεθείτε στον κίνδυνο της αποτυχίας

Μην φοβάστε να εκτεθείτε στον κίνδυνο της αποτυχίας. Αναλάβετε κινδύνους και προσπαθήστε όσο μπορείτε. Πάρτε τις νέες εμπειρίες ως ευκαιρίες για μάθηση και όχι ως περιπτώσεις «νίκης» ή «ήττας»



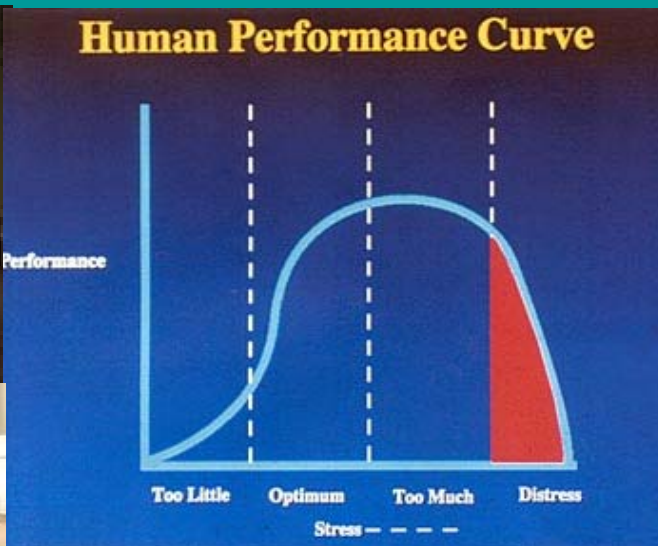
5. Μιλήστε με τον εαυτό σας

Μιλήστε με τον εαυτό σας. Είναι μια ευκαιρία εντοπισμού και αμφισβήτησης των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων σας. Πείτε στον εαυτό σας «σταμάτα» και αντικαταστήστε τις παράλογες σκέψεις σας μόλις τις εντοπίσετε

6. Αξιολογήστε τον εαυτό σας

Αξιολογήστε τον εαυτό σας. Αλλά, αξιολογείστε τον χωρίς να στηρίζετε αποκλειστικά στη γνώμη των άλλων. Εστιάστε στο πως ΕΣΕΙΣ βλέπετε τη συμπεριφορά σας, τη δουλειά σας, τα επιτεύγματα σας, τον εαυτό σας.

Πώς να ενισχύσετε την Αυτοπεποίθησή σας



Ενισχύστε την Αυτοπεποίθησή σας

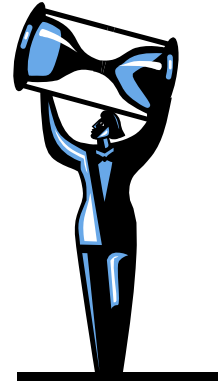


9 ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Προγραμματίστε το χρόνο σας
2. Η φυσική άσκηση, η ενασχόληση με μια ευχάριστη δραστηριότητα
3. Ελεύθερος Χρόνος
4. Να κοιμάστε καλά
5. Διατροφικές συνήθειες
6. Αλλαγή σκηνικού
7. Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε και νιώθετε άνετα
8. Ανατρέξτε σε παρόμοιες εμπειρίες
9. Μην «λησμονείτε» τα προβλήματα

1. Προγραμματίστε το χρόνο σας

Είναι σημαντικό να προγραμματίζετε τις υποχρεώσεις σας και τις ενέργειες σας τόσο μακροπρόθεσμα όσο και βραχυπρόθεσμα



1. Προγραμματίστε το χρόνο σας (i)

- Κάντε μια λίστα υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων
- Αξιολογήστε τη σπουδαιότητα τους και το βαθμό επείγοντος
- Φτιάξτε ένα κατάλογο υποχρεώσεων-δραστηριοτήτων που πρέπει να ολοκληρωθούν για την επόμενη μέρα άλλες και τις επόμενες



1. Προγραμματίστε το χρόνο σας (ii)

Ασχοληθείτε πρώτα ή αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα σημαντικά θέματα.

- Μην βάζετε νέα πράγματα στον κατάλογο εκτός και αν αυτό είναι αναγκαίο ή υπάρχει επάρκεια χρόνου
- Σημειώστε κάθε υποχρέωση ή δραστηριότητα που ολοκληρώνετε



1. Προγραμματίστε το χρόνο σας (iii)

- Στο τέλος κάθε μέρας ελέγξετε τι καταφέρατε
- Κάντε τις απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης μέρας
- **ΜΗΝ** ξεχάσετε να προβλέψετε επαρκή χρόνο για διασκέδαση και χαλάρωση



Λεωνίδας Α. Αλεξάνδρου



Νίκος Γ. Στοιλιανού



2. Η φυσική άσκηση, η ενασχόληση με μια ευχάριστη δραστηριότητα

- Η γυμναστική, το περπάτημα, ο χορός, το κολύμπι, ανακουφίζουν από την ένταση και προλαμβάνουν τις αρνητικές συνέπειες όπως είναι τα προβλήματα υγείας
- Ωφέλεια μπορεί να έχουμε με το να είμαστε πιο «δραστήριοι» στην καθημερινή ζωή μας: για παράδειγμα, περπατήστε και μην οδηγείτε

3. Ελεύθερος Χρόνος

- Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμα σας. Πραγματικά ελεύθερος χρόνος είναι εκείνος, στον οποίο δεν έχετε να κάνετε τίποτα. Καθιστέ κάπου άνετα και ακουστέ μουσική ή ονειροπολήστε

4. Να κοιμάστε καλά

Προσπαθήστε να κοιμάστε όση ώρα χρειάζεται. Η εφαρμογή των μεθόδων χαλάρωσης που παρουσιάζονται παραπάνω, όπως και η ελαφρά γυμναστική ή ένας περίπατος αμέσως πριν των ώρα του ύπνου μπορεί να βοηθήσουν.



5. Διατροφικές συνήθειες

- Η διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρολό για την υγεία μας και την διαχείριση του στρες.
- Το φαγητό μας πρέπει να είναι **ισορροπημένο**: ούτε λίγο, ούτε πολύ αλλά όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας. Ισορροπημένο σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, και θρεπτικά συστατικά.



6. Αλλαγή σκηνικού

- Μια αλλαγή σκηνικού μπορεί να αποδειχθεί επωφελής. Προσπαθήστε να κάνετε ένα ταξίδι για Σαββατοκύριακο ή ημερήσια εκδρομή. Φύγετε για λίγο από το γραφείο, το χώρο εργασίας σας, την κουζίνα, το σπίτι σας.
- Ξεχάστε για λίγο τα προβλήματα και τις υποχρεώσεις σας



7. Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε και νιώθετε άνετα

- Βγείτε για καφέ και μιλήστε για θέματα που σας απασχολούν.
- Θα φύγει ένα βάρος από πάνω σας.
- Ακόμα μέσα από μια συζήτηση μπορεί να ακούσετε και πιθανές λύσεις τις οποίες εσείς να μην σκεφτήκατε



8. Ανατρέξτε σε παρόμοιες εμπειρίες

- Σίγουρα έχετε αντιμετωπίσει προβλήματα, δυσκολίες και στρες στο παρελθόν.
- Ανατρέξτε στα «αρχεία» σας και θυμηθείτε τι σας βοήθησε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες εκείνες



9. Μην «λησμονείτε» τα προβλήματα

- Το αλκοόλ, τα φάρμακα, και ο καπνός δεν αποτελούν καλή λύση για να αντιμετωπίσουμε το στρες. Μην στηρίζετε σε αυτά για να καταπολεμήσετε το άγχος



Λεωνίδας Α. Αλεξάνδρου



Νίκος Μ. Στυλιανού

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ



Ανακεφαλαίωση

- Το Στρες είναι μια απειλή ή ένα δώρο ;
- Είδη του Στρες
- Τι προκαλεί το Στρες
- Αυτογνωσία
- Τεχνικές για ανάπτυξη αυτογνωσίας
- Πως αντιμετωπίζουμε το Στρες
- Αυτοπεποίθηση
- Ανάπτυξη εμπιστοσύνης στον εαυτό μας
- Τι μειώνει την αυτοπεποίθηση
- Πως να ενισχύσετε την Αυτοπεποίθηση σας



**Σας ευχαριστούμε
για την προσοχή σας,
και σας ευχόμαστε
κάθε επιτυχία**