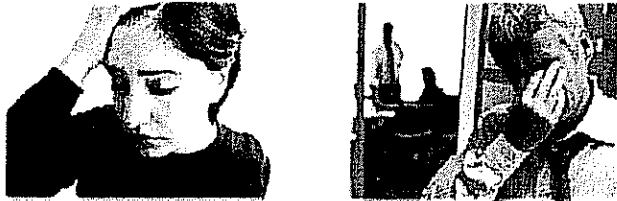


ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Διαχείριση εργασιακού άγχους



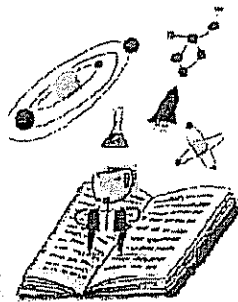
Πρόγραμμα

- Τι είναι το στρες;
- Τι ή ποιος δημιουργεί το στρες;
- Είναι εσωτερικό ή εξωτερικό;
- Πως το αισθάνεται κάποιος;
- Γεννιέται κάποιος αγχωμένος;
- Τεχνικές Αντιμετώπισης



Knowledge
Training & Consulting

Ποιες είναι οι προκλήσεις της εποχής μας; Πως μας επηρεάζουν;



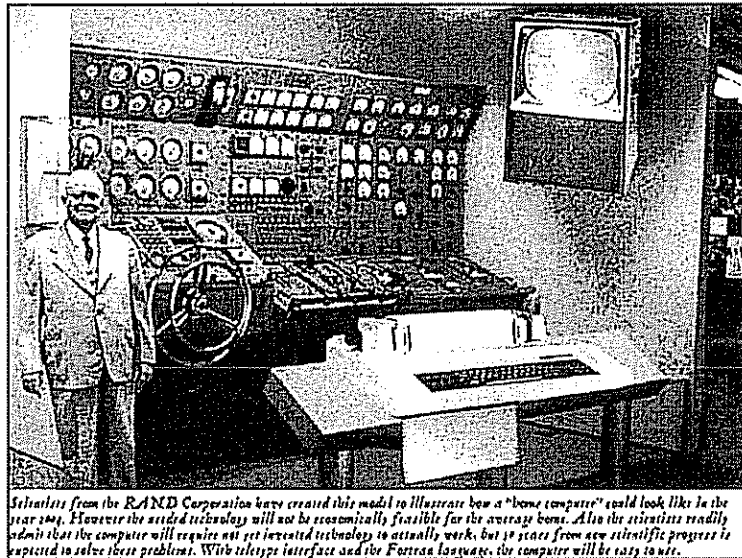
Knowledge
Training & Consulting

1 χρόνος = 1 ημέρα

- Σε μια ημέρα του 1999, έγιναν στον κόσμο:
 - Τόσες εμπορικές συναλλαγές όσες όλο το 1949.
 - Τόσες τηλεφωνικές κλήσεις όσες όλο το 1983.
 - Τόσες επιστημονικές έρευνες όσες όλο το 1960.
 - Τόσα e-mail όσα όλο το 1990.



Knowledge
Training & Consulting



Από Διεθνείς Έρευνες προκύπτει

- Το 40% των εργαζομένων στις ΗΠΑ θεωρούν την εργασία τους πολύ έως εξοντωτικά στρεσογόνα. (North Western National Life 2004)
- Το εργασιακό στρες σχετίζεται με το μεγαλύτερο αριθμό ιατρικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι. (St. Paul and Marine Insurance Co 2001)
- Κάθε χρόνο χάνονται 40εκ. ημέρες εργασίας, λόγω προβλημάτων υγείας που έχουν ως μοναδική αιτία το εργασιακό στρες.
- \$500 δις ετησίως κοστίζει το εργασιακό στρες. (Υπουργείο Οικονομικών ΗΠΑ 2005)

Knowledge
Training & Consulting

21 αιώνας = Εργασιακό άγχος

- Το 28% των εργαζομένων στην ΕΕ πλήττεται από εργασιακό άγχος.
- Το άγχος αποτελεί τη 2^η σημαντικότερη αιτία αποχής από την εργασία, μετά την οσφυαλγία.
 - 600 εκ. εργάσιμες ημέρες ετησίως χάνονται λόγω ασθενειών
 - 18-30 και 55+ είναι οι ηλικίες που επηρεάζονται περισσότερο
 - Οι γυναίκες επηρεάζονται περισσότερο από τους άνδρες.

Ευρωπαϊκό Ίδρυμα



Knowledge
Training & Consulting

Ευρωπαϊκή Ένωση

- Το κόστος του εργασιακού άγχους για την ΕΕ ανέρχεται σε €20 δις ετησίως.
- 50% - 60% των χαμένων εργάσιμων ημερών οφείλεται στο άγχος.
- Το 44% των γυναικών στο Ηνωμένο Βασίλειο δήλωσε σαν κύρια πηγή του στρες την εργασία.



Knowledge
Training & Consulting

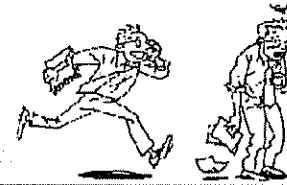
Τι μπορεί να πάθει κανείς από το υπερβολικό στρες;

- 60 – 90% των επισκέψεων στον γιατρό σχετίζονται με το στρες.
- Το στρες δημιουργεί νέο στρες



Knowledge
Training & Consulting

Τι είναι στρες;



Knowledge
Training & Consulting

Μήπως αναγνωρίζεις κάποια από αυτά;

- Μεγάλος φόρτος εργασίας
- Παίρνω δουλειά στο σπίτι
- Μη παραγωγικές συναντήσεις
- Χάσιμο χρόνου
- Συνεχείς ενοχλήσεις / διακοπές από την εργασία μου
- Χαμηλά επίπεδα επικοινωνίας
- Περιβάλλον εργασίας
 - Προστριβές, αγνώδης συμπεριφορά, αδιαφορία, δραματική μείωση της δημιουργικότητας, αναπάντητα αντιμετωπίσιμα κρίσιμα
- Δεν έχω χρόνο για να χαλαρώσω
- Δεν εξασκώμαι καθόλου
- Δεν έχω χρόνο για χόμπι
- Δεν επισκέπτομαι συγγενείς και φίλους συχνά
- Δεν πηγαίνω συχνά σινεμά ή έξω με φίλους
- Δεν έχω χρόνο για να κάνω κάτι διαφορετικό



Knowledge
Training & Consulting

Αιτίες που προκαλούν στρες

Knowledge
Training & Consulting

Τα αίτια της πίεσης

- Το στρες της δουλειάς
 - Ο φόρτος εργασίας αυξάνεται
 - Υψηλοί στόχοι
 - Αυστηρές προθεσμίες
 - Αμέτρητα γράμματα, E-mail
 - Τηλεφωνήματα
 - Επαγγελματικές συναντήσεις
 - Δεν υπάρχουν ξεκάθαροι ρόλοι
 - Αναζήτηση καριέρας
- Η οικογένεια
 - Μη σωστός καταμερισμός ευθυνών
 - Παιδιά
 - Σπίτι
 - Φροντίδα ηλικιωμένων
 - Ασθένειες
 - Τραυματισμοί
 - Οικονομικές δυσχέρειες

Knowledge
Training & Consulting

Τα πιο αγχωτικά γεγονότα της ζωής

Knowledge
Training & Consulting

Πίεση

- Προκαλείται



Knowledge
Training & Consulting

Στρες vs Άγχος



- Το στρες αφορά απλά τις απαιτήσεις για προσαρμογή, χωρίς να συσχετίζεται υποχρεωτικά με θετικά ή αρνητικά συναισθήματα.
- Το άγχος, από την άλλη, αναφέρεται σε αρνητικά – και μόνον – συναισθήματα.

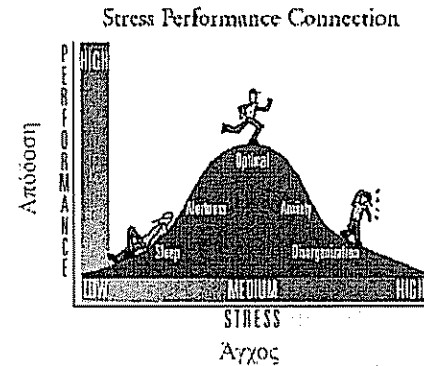
Knowledge
Training & Consulting

Η πίεση είναι κομμάτι της καθημερινής μας ζωής

- Μπορούμε να ωφεληθούμε από την πίεση
- Πρέπει να μάθουμε πως αντιδρούμε και πως πρέπει να αντιδρούμε σε αυτή
 - Τεχνικές

Knowledge
Training & Consulting

Μήπως το άγχος κάνει καλό;



Knowledge
Training & Consulting



Όταν οι χορδές είναι πολύ χαλαρές δεν παίζουν!

Όταν οι χορδές είναι τεντωμένες, τότε σπάζουν!

Knowledge
Training & Consulting

Ζήτω το στρες

- Το ιδανικό επίπεδο διέγερσης διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Δεν θα γίνετε ποτέ το άτομο που έχετε την δυνατότητα να γίνετε, αν η πίεση, ή ένταση και η πειθαρχία αφαιρεθούν από τη ζωή σας.

J. G. Bilkey

Knowledge
Training & Consulting

Το υπερβολικό στρες είναι πρόβλημα

Συχνότητα

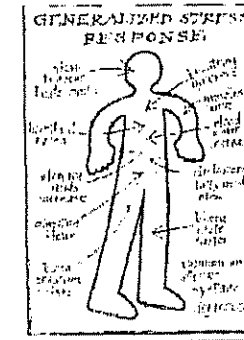
Διάρκεια

Ένταση

Knowledge
Training & Consulting

Τι με αγχώνει;

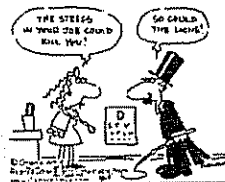
- Γράψετε μία πρόσφατη στρεσογόνο εμπειρία σας:



Knowledge
Training & Consulting

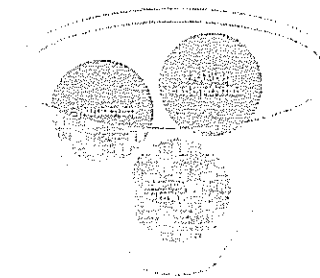
Οι πηγές του στρες

1. Διλήμματα ή συγκρούσεις αναγκών
2. Πιέσεις
3. Ματαιώσεις ή Απογοητεύσεις
4. Αλλαγή
5. Καθημερινά προβλήματα
6. Απώλειες, ενοχές, εγκλωβισμός, ανία
7. Όταν η δουλειά γίνεται δουλειά



Knowledge
Training & Consulting

Είναι αλήθεια ότι το στρες είναι συσσωρευτικό;



Προκαλεί μεγάλη αύξηση

Knowledge
Training & Consulting

Πως αντιδρούμε στην πίεση;

- Εξαρτάται

- Τρόπο ζωής
- Κοινωνικό κύκλο
- Επαγγελματικό κύκλο
- Ηλικία
- Κουλτούρα
- Φύλο
- Μόρφωση
- Γενετικοί παράγοντες

Knowledge
Training & Consulting

Πως αισθάνεται;



© Knowledge Training & Consulting

Knowledge
Training & Consulting

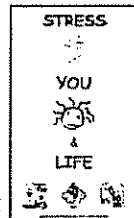
Αντίδραση

- Μη υγιής

- Υπερβολικό φαγητό
- Κάπνισμα
- Ποτό
- Ναρκωτικά

- Υγιής

- Έλεγχος συναισθημάτων
 - EQ
- Σωματική άσκηση
- Χαλάρωση
- Σωστή διατροφή

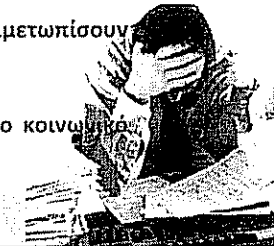


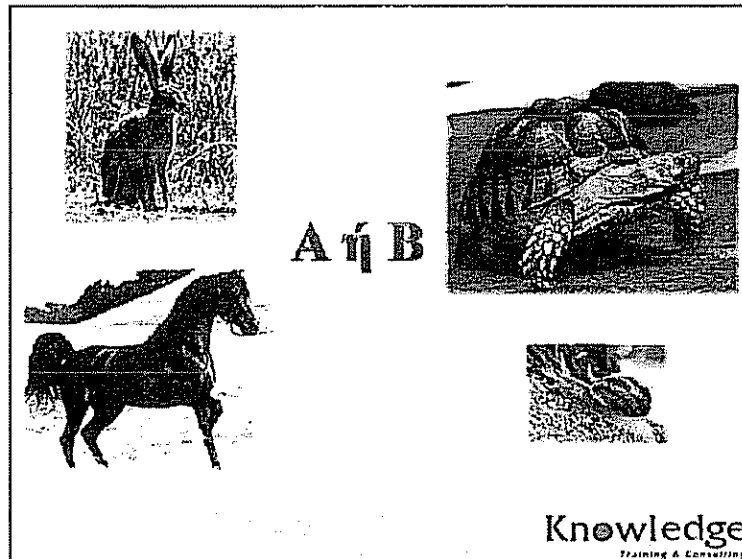
Knowledge
Training & Consulting

Προσωπικότητα & Στρες

Τα αγχώδη άτομα:

- Υπερεκτιμούν την πιθανότητα να τους συμβεί κάποιο κακό
 - Αρνητικά σενάρια
- Υπερεκτιμούν την σοβαρότητα ενός γεγονότος
- Υποτιμούν την ικανότητα τους να αντιμετωπίσουν και να αλλάξουν μία κατάσταση
- Υποτιμούν την υποστήριξη τους από το κοινωνικό τους περιβάλλον





Τα άτομα τύπου Α

- Είναι ανταγωνιστικοί, ανυπόμονοι, επιθετικοί, αρνητικοί, αυτοκριτικοί, τελειομανείς
- Κυνηγούν τις προκλήσεις
- Αισθάνονται πίεση χρόνου, είναι συνεχώς με το ένα μάτι στο ρολόι
- Τρώνε, μιλούν, περπατούν γρήγορα
- Κυριαρχούν στις ομαδικές συζητήσεις
- Δεν μοιράζονται την ισχύ και τις ευθύνες με κανέναν και δεν αναθέτουν αρμοδιότητες σε άλλους

Συμπτώματα Άγχους

- **Φυσικά**
 - Πονοκέφαλο, τεντωμένος, πόνο στο στομάχι, καρδιακές παθήσεις
- **Συναισθηματικά**
 - Οξύθυμος, κατάθλιψη, μειωμένη αυτοπεποίθηση, αποξένωση
- **Διανοητικά**
 - Δεν συγκεντρώνομαι, δεν μπορώ να πάρω αποφάσεις ακόμη και για απλά θέματα, παίρνω λάθος αποφάσεις, αρνητικότητα σε μεγάλο βαθμό
- **Συμπεριφορά**
 - Αϋπνίες, αύξηση καπνίσματος και κατανάλωσης ποτού, αποξένωση, δείχνω συνεχώς ανήσυχος

Συμπτώματα άγχους

- Προβλήματα πέψης: 57%
- Αϋπνίες 62%
- Πονοκέφαλοι 64%
- Πόνοι στο στέρνο 33%
- Συχνά κρυολογήματα
- Περισσότερες συγκρούσεις με συναδέλφους
- Έλλειψη ενέργειας
- Κατάθλιψη
- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- Νευρικότητα

Ποιος ευθύνεται για το δικό
μου στρες;

Knowledge
Training & Consulting

Mind Games

- Το Relaxing είναι χάσιμο χρόνου
- Δεν έχω χρόνο για χόμπυ
- Δεν μπορώ να ξεδεύω αρκετό χρόνο για φαγητό το μεσημέρι



Knowledge
Training & Consulting

Πως αισθάνεται;



Knowledge
Training & Consulting

Πως αντιδράτε συνήθως στο στρες;



Knowledge
Training & Consulting

Μη υγιείς αντιδράσεις

- Καταχρήσεις
- Παραίτηση
- Επιθετικότητα
- Αυτοκατηγορίες



Knowledge
Training & Consulting

“Όλες οι ασθένειες του σώματος πηγάζουν από το νου και την ψυχή”

Πλάτωνας

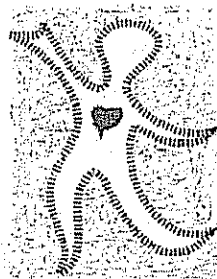
2.400 χρόνια πριν



Knowledge
Training & Consulting

Υγιείς αντιδράσεις

- Αντιμετώπιση προβλημάτων
- Ρύθμιση συναισθημάτων
- Αλλαγή της αντίληψης του προβλήματος



Knowledge
Training & Consulting

Miller, Brody & Summerton

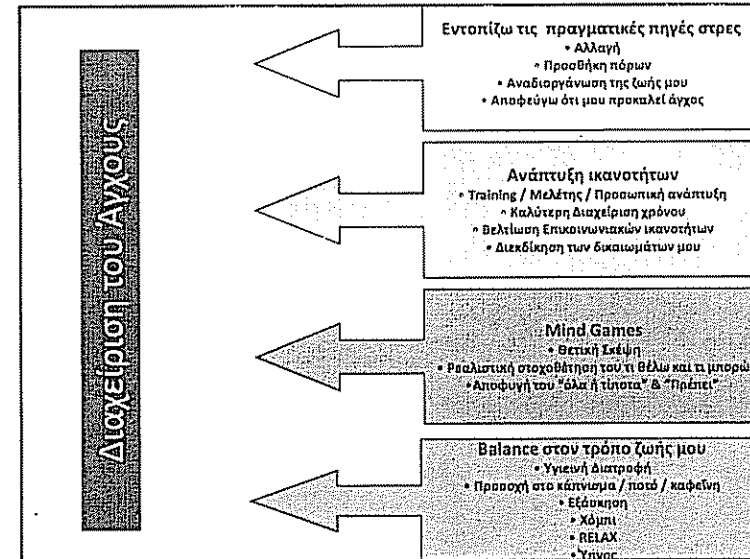
- Αποφυγή
 - Εστίαση σε άλλο θέμα
 - Καταπίεση σκέψεων
 - Οραματισμό
 - Αυτοσυγκέντρωση
 - Σταμάτημα αρνητικών σκέψεων
- Προσέγγιση
 - Οργάνωση των πληροφοριών
 - Δράση για επίλυση του προβλήματος
 - Αξιολόγηση και επανεκτίμηση της κατάστασης
 - Εξέταση εναλλακτικών λύσεων

Knowledge
Training & Consulting

Διαχείριση του Άγχους



Knowledge
Training & Consulting

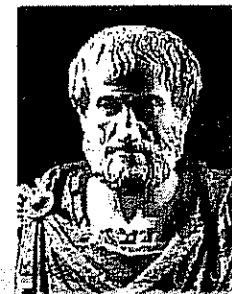


Πως θα φέρουμε ισορροπία στη ζωή μας;

Knowledge
Training & Consulting

Αριστοτέλης

- Είμαστε αυτό που συνεχώς επαναλαμβάνουμε.
- Η τελειότητα δεν είναι πράξη, είναι συνήθεια.



Knowledge
Training & Consulting

Όλα ξεκινούν από ...

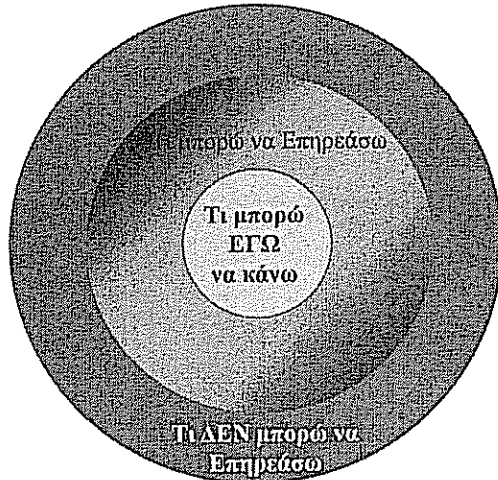
Knowledge
Training & Consulting

Αυτοπεποίθηση

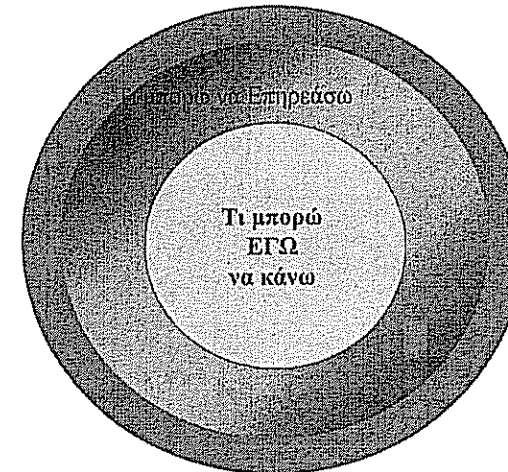
- Πιστεύω στις ικανότητες μου
- Έχω περισσότερη ενέργεια
- Απολαμβάνω την ζωή
- Αποκτώ την αίσθηση της επιτυχίας
- Νιώθω πιο ελκυστική



Knowledge
Training & Consulting



Knowledge
Training & Consulting



Knowledge
Training & Consulting

Επιλογές

Μπορώ να κάνω κάτι για
αυτό;

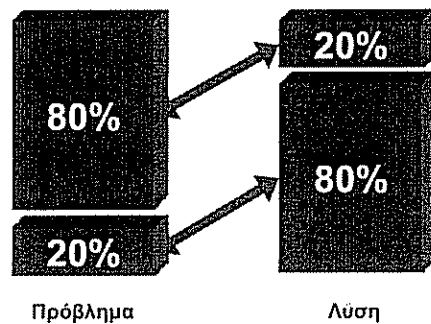
Δεν μπορώ να κάνω κάτι.

Knowledge
Training & Consulting

Πρόβλημα → Πρόκληση

Knowledge
Training & Consulting

Χρόνος εστίασης στο πρόβλημα



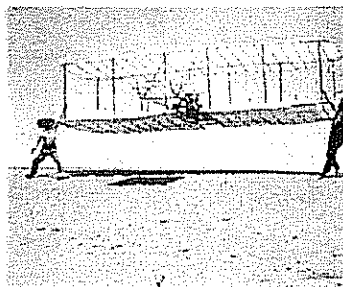
Knowledge
Training & Consulting

Η πένα της NASA

Knowledge
Training & Consulting

Μπορώ να κάνω κάτι

- Καθορισμός Προβλήματος – “Ο τύραννος”
- Αξιολόγηση Προβλήματος
- Εναλλακτικά πλάνα
- Επιλογή Λύσης
- Εφαρμογή
- Αξιολόγηση



Δεν μπορώ να κάνω κάτι

- Αλλαγή αντίληψης ή επανεκτίμηση
 - Αναθεώρηση παράλογων “πιστεύω”
 - Αυτοδιάλογος
 - Χιούμορ
 - Το σενάριο της “χειρότερης περίπτωσης”
 - Αναζήτηση θετικών πτυχών
 - Σφαιρική θεώρηση του προβλήματος
- Ρύθμιση Συναισθημάτων
 - Σωματική άσκηση
 - Σωστή διατροφή
 - Μουσική
 - Χαλάρωση
 - Διαλογισμός

Knowledge
Training & Consulting

Δεν μπορώ να κάνω κάτι

- Εάν δεν πρόκειται για σοβαρό θέμα, χαλαρώστε και μην ανησυχείτε για αυτό
- Εάν δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα για αυτό, μην παιδεύετε τζάμπα
- Εάν είναι πρόβλημα κάποιου άλλου, ταχυδρομείστε το του
- Εάν διορθώνεται εύκολα, δεν έχει σημασία τίνος λάθος ήταν
- Ότι έγινε, έγινε. Εάν δεν μπορεί να επανορθωθεί, ξεχάστε το.
- Εάν δεν έγινε καμία ζημιά, μην το κάνετε και μεγάλο θέμα.
- Εάν έσπασε, έτσι κι αλλιώς χρειαζόταν αντικατάσταση.

Knowledge
Training & Consulting

Stress a la creme

- Βρες το δικό σου Ιδανικό Επίπεδο Στρες (αναλόγως με το εάν είσαι άλογο κούρσας ή χελώνα) και ζήσε αναλόγως αρμονικά αρμονικά προς αυτό.
- Διάλεξε τους δικούς σου στόχους
- Φρόντισε τον εαυτό σου με το να είσαι χρήσιμος στους άλλους.
 - Βρες ένα νόημα στη ζωή.

Knowledge
Training & Consulting

Μπορείτε να υπομείνετε
οτιδήποτε εάν έχετε νόημα
στη ζωή.



Knowledge
Training & Consulting

“Ο εχθρός της ανίας είναι το
νόημα”

Viktor Frankl

Εβραίος ψυχίατρος που επέζησε από τη φρίκη του ολοκαυτώματος



Knowledge
Training & Consulting

Το σύνδρομο του σφυριού



Knowledge
Training & Consulting

7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών
ανθρώπων

1. Να είστε επιδραστικός
2. Ξεκινήστε έχοντας κατά νου το τέρμα
3. Προτεραιότητα στα βασικά
4. Επιδιώξτε το αμοιβαίο όφελος
5. Επιδιώξτε πρώτα να κατανοήσετε και μετά να γίνεται κατανοητός
6. Επιδιώξτε την συνεργασία
7. Ακονίστε το πριόνι



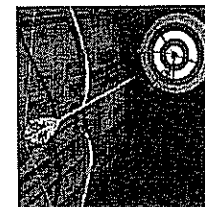
Knowledge
Training & Consulting

Για να είμαστε ισορροπημένοι
θέτουμε στόχους!

Knowledge
Training & Consulting

Ο “έξυπνος” στόχος

- Συγκεκριμένος (Specific): «Τι πρέπει να κάνω προκειμένου να τον επιτύχω;»
- Μετρήσιμος (Measurable): «Πώς θα μετρήσω το αποτέλεσμα;»
- Συμφωνημένος (Agreed): «Πόσο αποδεκτός είναι από εκείνους με τους οποίους θα πρέπει να συνεργαστώ για την επίτευξη του;»
- Ρεαλιστικός (Realistic): «Μήπως υπερβαίνει τις δυνατότητές μου; Μήπως είναι κατώτερος από αυτές;»
- Χρονικά Προσδιορισμένος (Time-bound): «Πότε πρέπει να τον ολοκληρώσω;»



Knowledge
Training & Consulting

Όλοι προσπαθούν να πετύχουν
κάτι μεγάλο,
γιατί δεν συνειδητοποιούν
ότι η ζωή αποτελείται
από μικρά πράγματα

Frank A. Clark



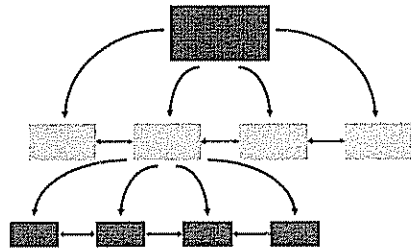
Knowledge
Training & Consulting

Τι είναι σημαντικό στη ζωή μου;

- Ευτυχία
- Ομορφιά
- Οικονομική άνεση
- Όραμα / δουλειά με νόημα
- Υγεία
- Αγάπη και φιλία
- Αρκετή διασκέδαση
- Αυτοεκτίμηση
- Επιτυχία
- Ευχαρίστηση / άνεση
- Ασφάλεια
- Ωριμότητα και ακεραιότητα
- Ισότητα / δικαιοσύνη
- Χρήσιμος στους άλλους
- Ανεξαρτησία / ελευθερία
- Περιπέτεια / έξαρση
- Γνώση / σοφία / κατανόηση

Knowledge
Training & Consulting

Από το Στόχο στη Δράση



Κύριος Στόχος

Επιμέρους Στόχοι
& Προγράμματα
Ενεργειών

Δραστηριότητες

Knowledge
Training & Consulting

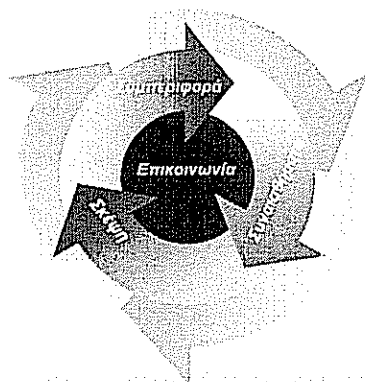
Οι σημαντικές μου επιθυμίες

Επιθυμίες

Επιθυμίες παιδιών

Knowledge
Training & Consulting

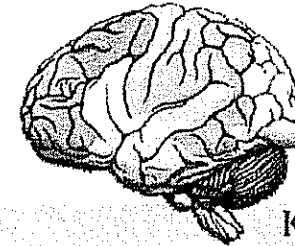
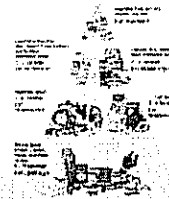
Οι σκέψεις καθοδηγούν τις πράξεις μας



Knowledge
Training & Consulting

Πως αισθανόμαστε

- Αν θέλουμε να βελτιώσουμε το πώς αισθανόμαστε πρέπει να δώσουμε σημασία σε δύο παράγοντες:
 - Στα χημικά που τρέχουν στον οργανισμό μας
 - Στις σκέψεις που τρέχουν στο μυαλό μας



Knowledge
Training & Consulting

Χημικά

- Τι επηρεάζει τα συναισθήματα μας;
 - Ορμόνες
 - Νευροδιαβιβαστές
 - Ιχνοστοιχεία
- Ισορροπία του συστήματος μας
 - Ύπνος
 - Ξεκούραση

Βιταμίνες

Knowledge
Training & Consulting

Εσωτερικός
Διάλογος

Θετικός Αρνητικός

Θυμός

- Γιατί οι άλλοι δε φέρονται όπως πρέπει;
 - Πρέπει: έτσι όπως θέλω εγώ
- Γιατί δεν κάνω αυτά που πρέπει;
 - Πρέπει: έτσι όπως οι άλλοι θέλουν να θέλω
- Γιατί ο κόσμος, δεν είναι όπως θα έπρεπε να είναι;
 - Δίκαιο: αυτό που θεωρώ εγώ σωστό

Knowledge
Training & Consulting

Χρήση Υγειών Σκέψεων

- Καθημερινά κάνουμε 60,000 σκέψεις
- Επανεξέταση των σκέψεων
 - Ποια "πιστεύω" με έχουν οδηγήσει στο να αισθάνομαι όπως αισθάνομαι;
 - Εάν εκνευριστώ, σε τι βοηθάει στην επίτευξη των στόχων μου;
 - Ποιες άμεσες ή έμμεσες επιπτώσεις μπορεί να έχουν αυτά τα συναισθήματα στην υγεία μου;
 - Τι μπορεί να πάθω εάν συνεχίσω να αισθάνομαι έτσι;

Knowledge
Training & Consulting

Υγιείς Σκέψεις

- Θα κάνω ότι καλύτερο μπορώ με τα σημερινά δεδομένα.
- Δεν θα αφήσω αυτή τη κατάσταση να μου καταστρέψει την ημέρα.
- Αν το δούμε σφαιρικά και ψύχραιμα, δεν είναι και τόσο σημαντικό. Πέρασα και άλλες, δυσκολότερες καταστάσεις. Εννοείται ότι θα ξεπεράσω και αυτήν.

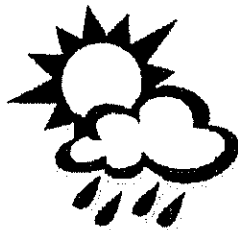


Για τους περισσότερους ανθρώπους, το 95% των σημερινών σκέψεων τους είναι ίδιες με τις χτεσινές.



Γιατί αισθάνεστε έτσι όπως αισθάνεστε;

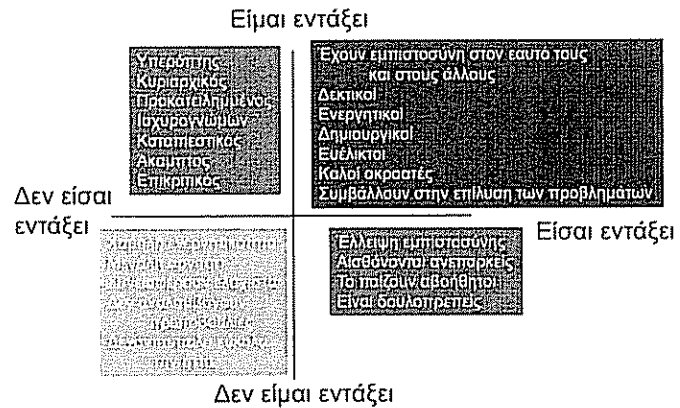
- Όσοι παραπονιούνται για τον καιρό τον Χειμώνα, παραπονιούνται και το Καλοκαίρι.



Μην αγνοείτε τα αγριόχορτα που φυτρώνουν στο κήπο σας!

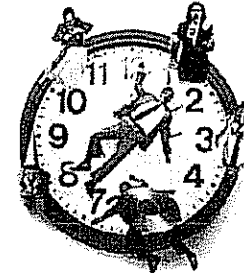


Είμαι εντάξει, είσαι εντάξει



Knowledge
Training & Consulting

Ο χρόνος και το στρες είναι αλληλένδετα



Τι ή ποιιοι μου κλέβουν τον χρόνο μου;

Knowledge
Training & Consulting

Knowledge
Training & Consulting

Πρόληψη του άγχους

- Προσέχουμε τον εαυτόλη μας
 - Φυσική άσκηση
 - 30 λεπτά, 3-5 φορές την εβδομάδα
- Plan B
- Παραιτηθούμε από τον κανόνα
 - “Πρέπει να ...”

Knowledge
Training & Consulting

Work Life Balance



Knowledge
Training & Consulting

Knowledge
Training & Consulting

Work Life Balance

Εργασία

Ξεκούραση,
ψυχαγωγία,
προσωπικά
ενδιαφέροντα

Ύπνος

Knowledge
Training & Consulting

Συναισθηματική Νοημοσύνη & Στρες

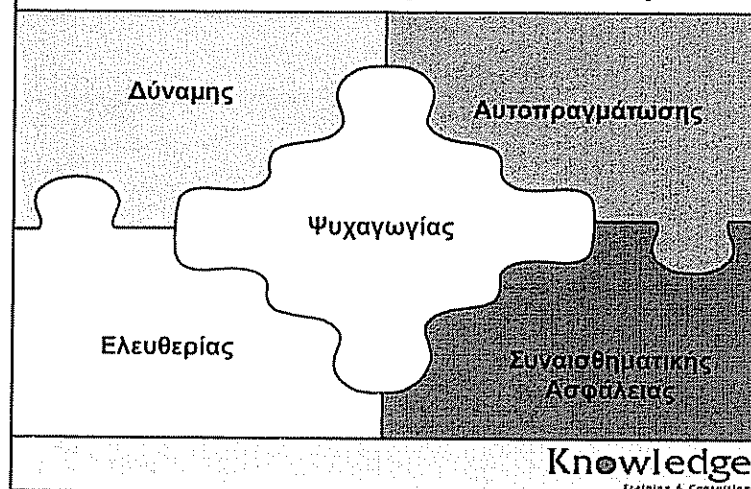
• Ένα άτομο με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη χαρακτηρίζεται από:

- Αυτοεπίγνωση
- Ικανότητα αυτορρύθμισης συναισθημάτων του
- Κίνητρα συμπεριφοράς
 - * Τη συμπεριφορά μας κατευθύνουν οι στόχοι
- Ενσυναίσθηση
- Κοινωνικές δεξιότητες

Ευέλικτοι, ψύχραιμοι & ικανοί
να χειριστούμε συναισθηματικές καταστάσεις
γρήγορα και αποτελεσματικά

Knowledge
Training & Consulting

5 βασικοί τομείς ανθρώπινων αναγκών



Όταν μία ολόκληρη κατηγορία υποφέρει, δεν αισθανόμαστε ισορροπία!

Knowledge
Training & Consulting

Η επικοινωνία ως αντίδοτο του στρες

- Επισκέψεις σε όλους τους χώρους που είστε υπεύθυνος
 - Γίνουμε "Ορατοί"
- Εβδομαδιαίες ανεπίσημες συναντήσεις με τους υφισταμένους
- Κοινωνικές εξόδους με το προσωπικό
- Διευρύνετε το πεδίο επαφών
 - Πληροφόρηση
- Συνεχής επικοινωνία με περισσότερα κανάλια



Το κλίμα στο γραφείο

- Επιρροή vs Δύναμη
- Συζητούμε ανοικτά τις διαφωνίες
- Αναγνωρίζουμε ανοικτά την ύπαρξη διαφορετικών ομάδων
- Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων
- Δεν επιτρέπουμε σε κάποιους να υποσκάπτουν τις προσπάθειες των ατόμων με υψηλή απόδοση
- Αποφεύγουμε το "εγώ", προτιμούμε το "εμείς"
- Ακούμε τις φήμες και τα σχόλια
- Συζητούμε με όλους, ανεξαρτήτως επιπέδου
- Δεν δείχνουμε αδικαιολόγητη εύνοια σε κάποιον μεμονωμένα
- Δημιουργούμε εργασιακές ομάδες με συμμετοχή ατόμων διαφορετικών επιπέδων και αντιλήψεων
- Παρέχουμε αναγνώριση και έπαινο
- Μαθαίνουμε εάν οι άλλοι μας θεωρούν άδικο



Το χτες πέρασε. Το αύριο δεν έχει έρθει ακόμη. Το σήμερα είναι στην διάθεση μας. Ας αρχίσουμε.

Μητέρα Τερέζα



Ποιον εαυτό μου θα πάρω μαζί μου;

Ο ΓΙΓΑΝΤΑΣ ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

Ο γίγαντας εαυτός μου

Ο γίγαντας εαυτός μου



**I have to be the change
I want to see in the world!**

Ghandi

Knowledge
Training & Consulting

**Ας δημιουργήσουμε ένα χώρο
εργασίας όπου όλοι μας θα
θέλουμε να εργαζόμαστε!**

ΚΑΛΗ ΤΥΧΗ!

Knowledge
Training & Consulting

