



University of Cyprus



“Effective Self Management at workplace”

Εισηγητές

Νίκος Μ. Στυλιανού

Λεωνίδα Α. Αλεξάνδρου

Δεκέμβριος 2009

Οι στόχοι του σεμιναρίου



1. Να αναγνωρίσετε την σημασία της θετικής στοχοθέτησης
2. Να αποβάλλετε τις ενέργειες που κλέβουν χρόνο και να θέτετε προτεραιότητες
3. Να διαχειρίζεστε το εργασιακό άγχος και να 'επιβιώνετε' σε περιόδους έντονης πίεσης και φόρτου εργασίας



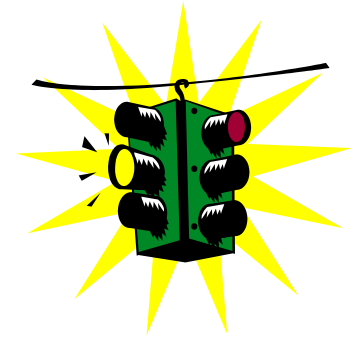
Οι στόχοι του σεμιναρίου



4. Να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επικοινωνιακές δεξιότητες για την αντιμετώπιση «δύσκολων» ανθρώπων και καταστάσεων με απόλυτη επιτυχία
5. Να παρακινείτε τον εαυτό σας

Εισαγωγική Άσκηση

- 1) Καταγράψετε τις προσωπικές σας δυνατότητες, τα 'δυνατά' σημεία του εαυτού σας
- 2) Καταγράψετε τις αδυναμίες σας, τα 'αδύνατα' σημεία του εαυτού σας.
- 3) Ποιες είναι οι δυσκολίες ή προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην καθημερινότητα σας;
- 4) Ποιοι τύποι ανθρώπων σας δυσκολεύουν περισσότερο;
Ποίος είναι ο λόγος κατά την άποψη σας :



**ΠΡΟ-
-ΟΡΙΣΜΟΣ**
(Μέλλον)

**ΠΡΟ-
-ΟΠΤΙΚΗ**
(Παρόν)

**ΠΡΟ-
-ΕΛΕΥΣΗ**
(Παρελθόν)





Αποστολή

(Κατανόηση)

Κουλτούρα

(Επαναπροσδιορισμός)



Αντικειμενικοί σκοποί

(Διάδοση)



Αλλαγή

(Επιδίωξη)



Στρατηγική

(Χτίσιμο)



Ηγεσία

(του προσωπικού σας)



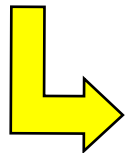
Τακτική

(Καταγραφή στόχου)

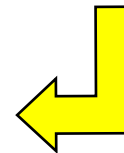


Διοίκηση

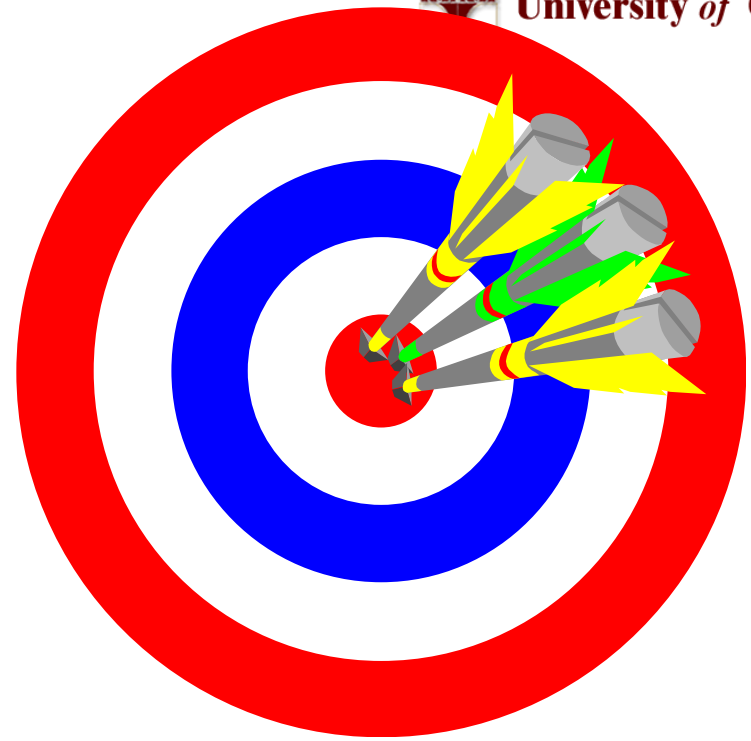
(της διαδικασίας)



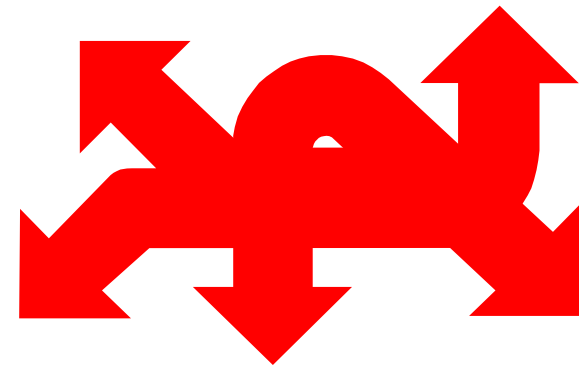
Επιβίωση & Επιτυχία



Δεν μπορείς
να πετύχεις
ένα στόχο



που δεν μπορείς
να δεις !





**Τα μεγάλα μυαλά
έχουν στόχους.**

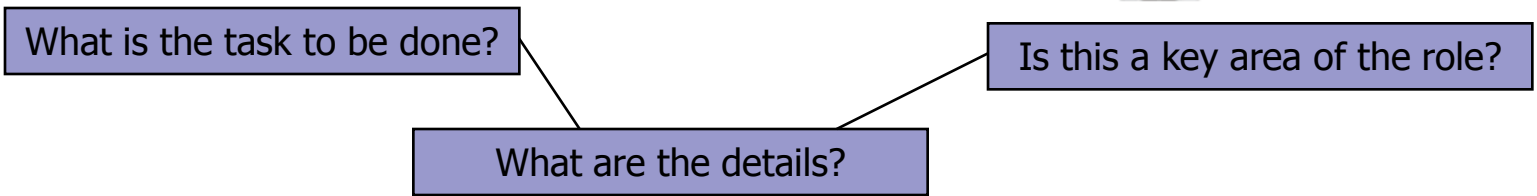
**Τα μικρά μυαλά
έχουν επιθυμίες ...**

Irving Washington

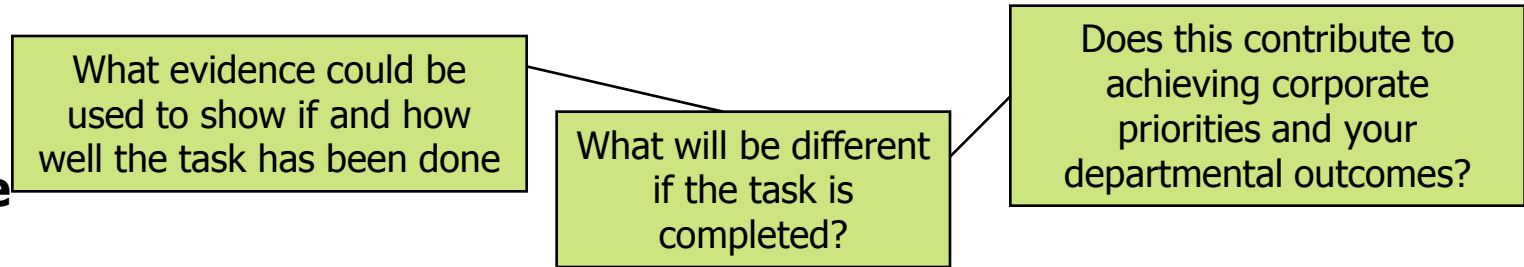
**Τα μικρά μυαλά καταβάλλονται απ' τις αναποδιές.
Τα μεγάλα μυαλά στέκονται πάνω απ' αυτές**

SMART Targets

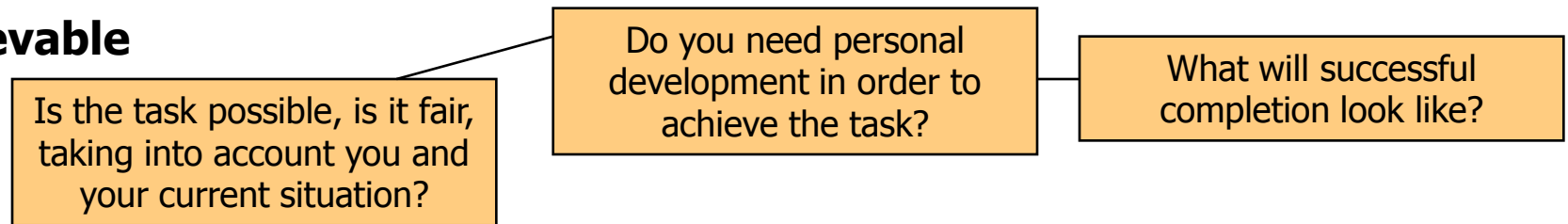
Specific



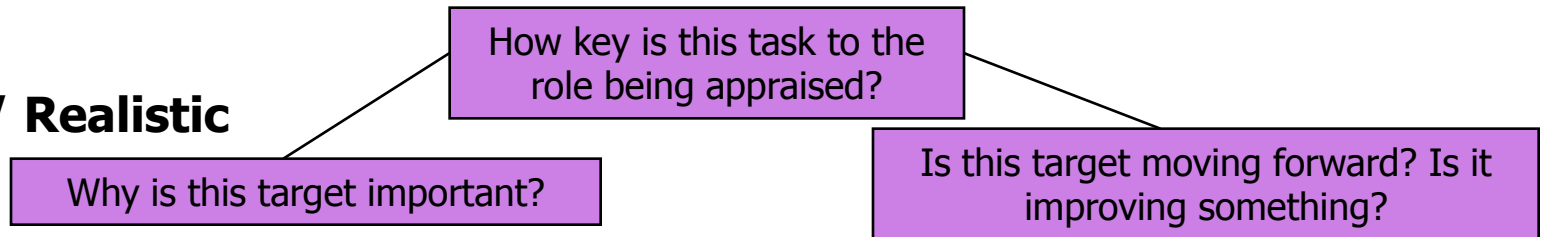
Measurable



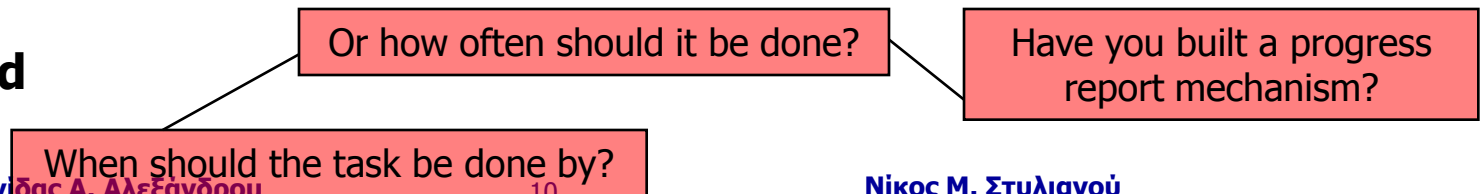
Achievable



Relevant / Realistic



Time - Bound



Μη ξεκάθαρες λέξεις

Περισσότερο	Συχνά
Βελτίωση	Κατάλληλο
Επιτυχημένο	100%
Καλή Επικοινωνία	Εγκαίρως
Παραγωγικά	Ολοκληρωμένο



Μη ξεκάθαρες λέξεις

10 φορές; Μία φορά; Γράψτε ποσότητα είτε ως % ή αριθμό	Μια φορά το χρόνο είναι αρκετά;; Γίνε συγκεκριμένος
Αν δεν δοθεί συγκεκριμένα τι εννοούμε είναι υποκειμενικό και στην κρίση του καθενός	Το κατάλληλο είναι υποκειμενικό εκτός εάν το ξεκαθαρίσεις
Το ίδιο με πιο πάνω. Καθορισμός του τι σημαίνει 'επιτυχία'	Είναι αυτό εφικτό; Χρησιμοποίησε το 100% πολύ προσεκτικά γιατί τις περισσότερες φορές είναι απίθανο
Καλύτερα να γράψουμε ξεκάθαρα τι ενέργεια απαιτείται. Παρουσίαση, ενημέρωση, συνάντηση.	Και πάλι πρέπει να είναι συγκεκριμένο.
Για να αποφύγουμε τις προστριβές, καλύτερα να καθορίσουμε και τα όρια της παραγωγικότητας	Το ολοκληρωμένο δεν σημαίνει κατ' ανάγκη και σύμφωνα με τις προδιαγραφές.

Στόχοι SMART

Να [Ρήμα -
Ενέργεια] με
[Κόστος]

+

[Αποτέλεσμα]

+

Μέχρι ή
Συχνότητα

π.χ.

- Βελτιώσω
- Αναλύσω
- Ολοκληρώσω
- Απαντήσω
- Καθορίσω
- Ερευνήσω
- Διεκπεραιώσω
- Παραδώσω
- Ανανεώσω
- Προγραμματίσω
- Συμμετέχω
- Παρουσιάσω

Δώσε λεπτομέρειες
συγκεκριμένα, τι
πρέπει να γίνει και
πως

π.χ.

(Ολοκλήρωσε) της
μελέτης για την
Ασφάλεια & Υγεία σε
95% των γραφείων
του κτηρίου Β
σύμφωνα με τις
προδιαγραφές του
HCC

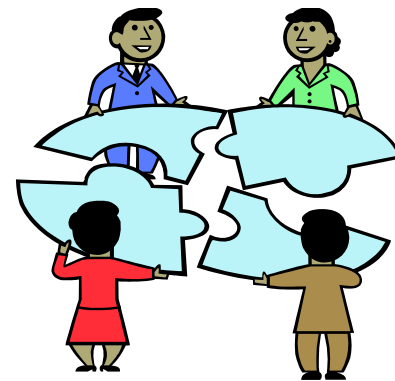
π.χ.

10 Μαρτίου 2010
Μέσα στις επόμενες
3 εργάσιμες μέρες
Κάθε 3 μήνες
Στο τέλος κάθε
συνάντησης
Μείωση κόστους
κατά 2%

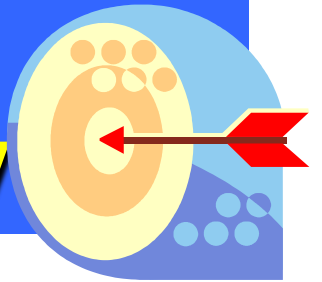
Κλειδιά για Επιτυχή Τοποθέτηση Στόχων



- **Αποφασίστε τι είναι αυτό που πραγματικά θέλετε**
- **Δηλώστε το καθαρά**



Κλειδιά για Επιτυχή Τοποθέτηση Στόχων



- **Φανταστείτε πως η επίτευξη των στόχων σας μοιάζει, ακούγεται, αισθάνεται**



Κλειδιά για Επιτυχή Τοποθέτηση Στόχων

- **Ρωτήστε τον εαυτό σας:**
 - **Γιατί αυτός ο στόχος είναι σημαντικός για μένα?**
 - **Τι θα σας προσφέρει αυτή η επίτευξη?**



Κλειδιά για Επιτυχή Τοποθέτηση Στόχων



**Πως αυτός ο στόχος
σχετίζεται με την προσωπική
μου αποστολή και αξίες μου?**

**Εάν δεν είναι ξεκάθαρο τι είναι
σημαντικό για εσάς τότε...**



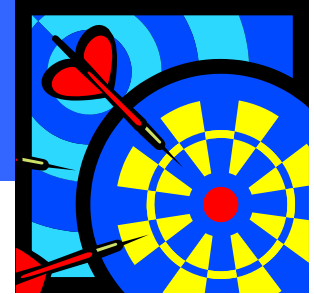
Κλειδιά για Επιτυχή Τοποθέτηση Στόχων



- **Γράψτε το! Έχει αποδειχθεί ότι όταν γράφετε τον στόχο σας κάπου, υπάρχει αφοσίωση και οδηγείσθε πιο κοντά σε αυτόν. Επίσης βοηθάει τη φυσική μας επιθυμία να θέλουμε να συμπεριφερόμαστε με σταθερό τρόπο**



Κλειδιά για Επιτυχή Τοποθέτηση Στόχων



Πράξτε άμεσα!!!



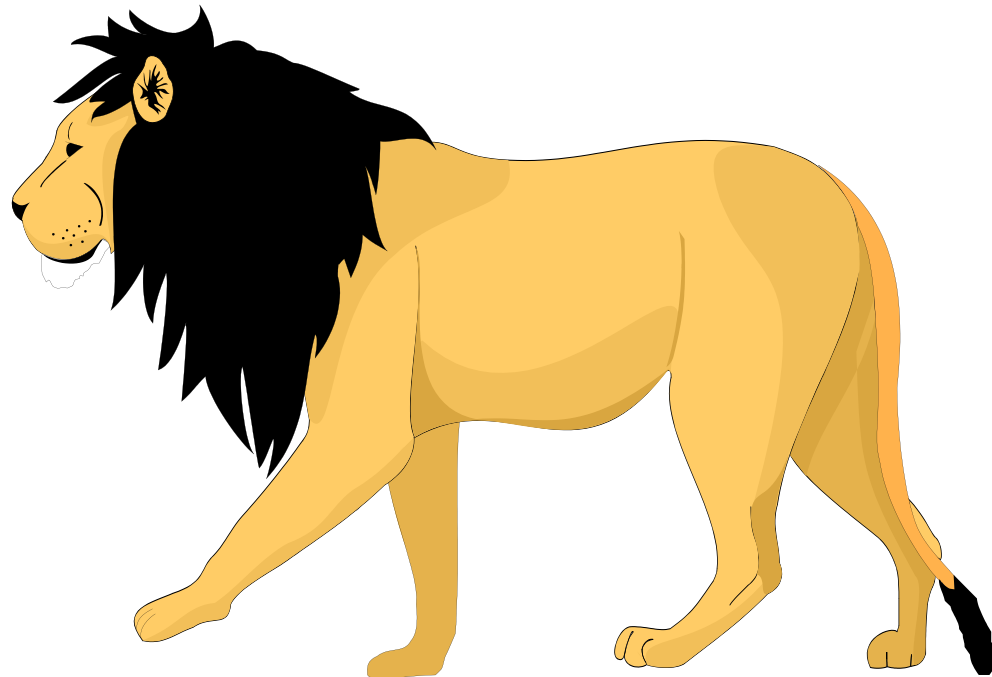
© 2000 Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



GLASBERGEN

“Before we begin our Time Management Seminar, did everyone get one of these 36-hour wrist watches?”

*Κάθε πρωί στην Αφρική ένα λιοντάρι ξυπνάει
ξέροντας ότι πρέπει να πιάσει την πιο αργή
γαζέλλα για να φάει και να μην πεθάνει*



Κάθε πρωί στην Αφρική μία γαζέλλα ξυπνάει ξέροντας ότι πρέπει να τρέξει πιο γρήγορα από το πιο γρήγορο λιοντάρι για να μην την φάει και έτσι να επιζήσει.



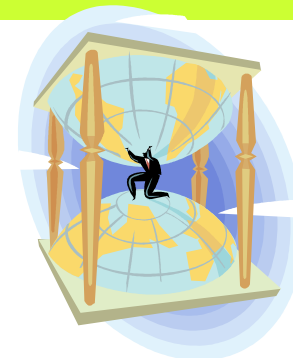
Δεν έχει σημασία αν είσαι λιοντάρι ή γαζέλλα ,



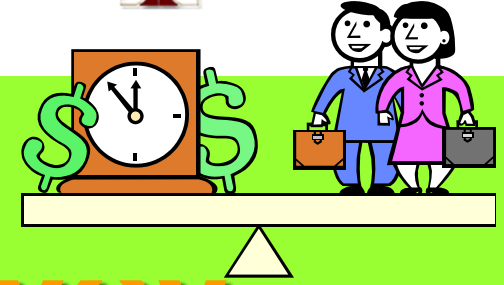
**όταν ξημερώσει
θα πρέπει να τρέχεις !!**



Πρακτικές Συμβουλές Διαχείρισης Χρόνου



Τακτική αξιολόγηση προγράμματος & στόχων



**Θέστε κατά μέρος μερικό χρόνο
κάθε ημέρα για να δείτε τι έχετε
προγραμματίσει κατά τη διάρκεια
των επόμενων μερικών ημερών. Ο
καλύτερος χρόνος για να γίνει
αυτό είναι πριν ξεκινήσετε την
εργασία.**





Αυτό εξυπηρετεί διάφορους σκοπούς:

- Σας υπενθυμίζει τα προσεχή ραντεβού και τα γεγονότα.
- Βοηθά τη μνήμη σας όταν χρειάζεται να προετοιμαστείτε για κάτι.
- Σας παρέχει μια επισκόπηση των προγραμμάτων σας και επιτρέπει να διατηρήσετε ένα συναίσθημα ότι έχετε τον έλεγχο.



Ο προστατευμένος χρόνος

Δημιουργείστε προστατευμένο χρόνο όπου μπορείτε να συγκεντρωθείτε στα **σημαντικά projects** χωρίς διαταραχές.



➤ Προγραμματίστε το στο ημερολόγιο σας και μεταχειριστείτε τον χρόνο αυτό όπως ένα σημαντικό ραντεβού.

- **Σιγουρευτείτε ότι η γραμματέας σας ξέρει ότι δεν πρέπει να ενοχληθείτε.**
- **Αποσυνδέστε το τηλέφωνο σας ή κάνετε εκτροπή όλων των κλήσεων στη γραμματέα σας.**



Αποφύγετε την αναβλητικότητα



**Όσο περισσότερο αναβάλετε
στοιχειώδεις εργασίες, τόσο
περισσότερο αρχίζετε να
σκέφτεστε το γεγονός ότι κάποτε
θα πρέπει να το κάνετε. Αυτό
προκαλεί πίεση και ανησυχία.**

Αποφύγετε την αναβλητικότητα

Η εμπειρία μας λει συνήθως ότι αυτές οι στοιχειώδεις εργασίες δεν είναι συνήθως τόσο κακές όσο φοβόμαστε. Το κλειδί στην αντιμετώπιση της αναβλητικότητας είναι να «διαχωριστεί» η στοιχειώδης εργασία σε μικρά βήματα και να αρχίσετε αμέσως.



Εκπρόσωπος όπου είναι δυνατόν



Αν και πολλές διαφορετικές εργασίες μπορεί να βρεθούν μπροστά σας, μπορεί πάντα να είστε το πιο κατάλληλο πρόσωπο για να τα φέρετε εις πέρας. Μπορεί να μην χρειαστούν το επίπεδο της πείρας ή της γνώσης σας. Μπορούν να υπάρξουν άλλοι άνθρωποι στην εταιρία που έχουν περισσότερη πείρα σε ένα συγκεκριμένο τομέα από ότι εσείς.

Εκπρόσωπος όπου είναι δυνατόν



Αντί ακριβώς να αποδεχθείτε την εργασία αυτή, σκεφτείτε για μια στιγμή εάν είστε το πιο κατάλληλο πρόσωπο για να την αναλάβετε!

Εκπρόσωπος όπου είναι δυνατόν



Η αντιπροσώπευση – εξουσιοδότηση **δεν πρέπει** να εννοηθεί σαν παραίτηση!!! Όταν εξουσιοδοτείτε μια εργασία διατηρείτε ακόμα την ευθύνη για την ολοκλήρωση της και πρέπει να σχεδιάσετε μερικές επαφές ελέγχου προόδου για να εξασφαλίσετε ότι το πρόσωπο που το έχετε εξουσιοδοτήσει είναι επαρκές για αυτό που απαιτείται και κάνει πρόοδο.

Κρατήστε χρόνο για την δική σας ανάπτυξη

Αυτό μπορεί να φανεί λίγο τρελό αρχικά, δεδομένου ότι σας παίρνει περισσότερο χρόνο. Παρόλα αυτά, εάν παραμελήσετε την ανάπτυξη σας, τη φυσική και τη διανοητική, η απόδοσή σας θα επηρεαστεί δραματικά.



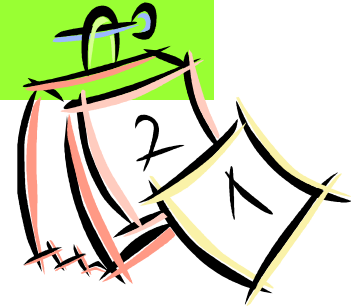
Χρησιμοποιήστε το καλάθι αχρήστων!



Πετάξτε μακριά τα πράγματα για τα οποία ξέρετε ότι δε θα κάνετε τίποτα. Επίσης πιέστε τον εαυτό σας να πετάξει μακριά οτιδήποτε για το οποίο δε γνωρίζετε τι πρέπει ακριβώς να κάνετε.



Αναπτύξτε την ικανότητα να λετε ΟΧΙ!



Σκεφτείτε τις συνέπειες πριν αποδεχτείτε εργασίες και καθήκοντα άλλων. Έχετε πραγματικά χρόνο στο πρόγραμμά σας για να το αναλάβετε?



“I’m sending you to a seminar to help you work harder and be more productive.”

ΣΤΡΕΣ Μάνατζμεντ

ΣΤΡΕΣ

Η λέξη «στρες» αποτελεί τον αγγλικό όρο (stress) δηλ. ελληνικά «ψυχοκοινωνική πίεση»

Αφορά ακριβώς στο αίσθημα που έχουμε όταν δεχόμαστε πιέσεις:

- Εξωτερικό περιβάλλον
- Εαυτό μας



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

Πρόκειται λοιπόν, για μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις ή ακόμη και σε κινδύνους, οπότε και στόχος του στρες είναι να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε.

Δεν χειρίζονται όλα τα άτομα όλες τις καταστάσεις με τον ίδιο τρόπο. Έτσι σε πολλούς ανθρώπους, η αντίδραση στο στρες ξεπέρα τα φυσιολογικά επίπεδα και αρχίζει να προκαλεί έντονη δυσφορία και δυσκολίες στην καθημερινή ζωή



Είδη του Στρες

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

1. Οξύ Στρες

Προκαλείται από μια κατάσταση έντονη 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?"

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

2. Επεισοδιακό Οξύ Στρες

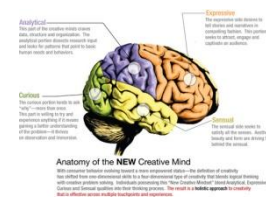
Τα άτομα αυτά είναι σαν να βρίσκονται διαρκώς «στην πρίζα». Προκαλεί έντονα σωματικά συμπτώματα και προβλήματα στην συμπεριφορά



ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

3. Χρόνιο Στρες

Τα άτομα αυτά βρίσκονται μόνιμα σε μια κατάσταση στρες, την οποία μέσα από τον χρόνο συνηθίζει ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής τους. Η ζωή τους φαίνεται «μίζερη» και στάσιμη. Το άτομο φθείρεται σωματικά και ψυχικά και νοιώθει δυστυχημένος και ανικανοποίητος



Τα Συμπτώματα του εντόνου Στρες

Τα συμπτώματα του εντόνου στρες

Τα συμπτώματα του εντόνου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα

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



Τι προκαλεί το ΣΤΡΕΣ



ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

Πηγές στρες μπορεί να εντοπίσει κανείς μέσα:

- ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΤΟΥ
- ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΈΝΕΙΑ ΤΟΥ
- ΣΤΟΝ ΧΨΟΡΟ ΣΠΟΥΔΨΝ ΤΟΥ
- ΣΤΟΝ ΧΨΟΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ
- ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΌ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΌ ΠΕΡΙΒΆΛΛΟΝ

©crystalandhealing.com



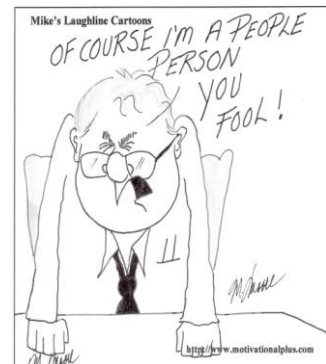
Κάποια από τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε μπορούν να θεωρηθούν στρεσογόνες για όλους σχεδόν τους ανθρώπους. Κάποια αλλά όμως γίνονται στρεσογόνα μόνο όταν το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να τα αντιμετωπίσει.



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:

6 ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

- 1. Οι προσδοκίες**
- 2. Οι επιθυμίες**
- 3. Οι συνθήκες του περιβάλλοντος**
- 4. Ο αρνητικός τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα πράγματα**
- 5. Ορισμένες αρνητικές συνήθειες**
- 6. Στοιχεία της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας**



Πως αντιμετωπίζουμε το Στρες

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

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

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

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



ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

**Συνήθως αυτές αφορούν
τον ίδιο μας τον εαυτό**

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

©crystalandhealing.com

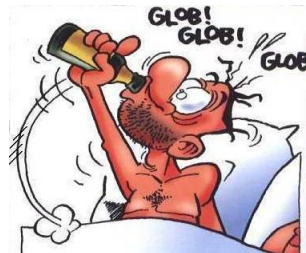


**Έτσι όμως το πρόβλημα
παραμένει και εξακολουθεί
να δημιουργεί δυσάρεστα
συναισθήματα και άλλες
αρνητικές συνέπειες**



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 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ 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**

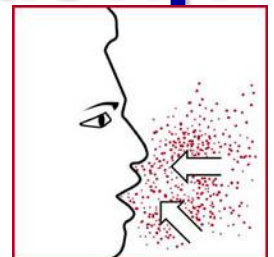


Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

Χαλαρώνουμε από την ένταση με δυο τρόπους: σωστή αναπνοή και τη χαλάρωση των μυών του σώματος

a) Διαφραγματική αναπνοή

Η σωστή αναπνοή μας βοηθά σημαντικά να χαλαρώνουμε. Είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμαστε σε αυτήν



Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

Ξεκινήστε να ασκείστε ξαπλωμένοι όταν μαθαίνετε την άσκηση. Στην καρεκλά ή όρθιοι αργότερα

- 1. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι**
- 2. Εισπνεύσετε από την μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Χρησιμοποιήστε πλήρως τους πνεύμονες**



Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

3. Εκπνεύστε από την μύτη.

Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό.

4. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12

(εισπνοές & εκπνοές) αναπνοές το

λεπτό



Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

β) Χαλάρωση των μυών

Η παρακάτω τεχνική είναι πολύ απλή και αποτελεσματική. Χρειάζονται μόνο 5-10 λεπτά για να ολοκληρωθεί. Δοκιμάστε την επόμενη φορά που θα νοιώσετε ότι βρίσκεστε κάτω από πίεση



Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

1. Καθιστέ σε μια αναπαυτική καρεκλά, σε ένα καναπέ ή στο δάπεδο και «τεντωθείτε» λίγο.
2. Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να χαλαρώσουν σε μια άνετη θέση. Κουνώντας ελαφρά , στρίβοντας και τεντώνοντας ελαφρά τους μύες σταματά η ένταση
3. Αφήστε την ένταση να φύγει από τα πόδια, το στήθος, το λαιμό με τον ίδιο τρόπο όπως πιο πάνω
4. Νιώστε ότι η καρέκλα ή ο καναπές στηρίζουν όλο το βάρος του σώματος σου. Νιώστε ότι τα χέρια σας και τα πόδια σας είναι βαριά και ότι βυθίζονται στο κάθισμα.
5. Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι. Χαλαρώστε το σαγόνι σας και το πρόσωπο σας.



Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

6. Αν κάτι ενοχλητικό συμβεί ή σας περάσει από το μυαλό, απλά αγνόησε το.
7. Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια σκηνή σε ένα ήρεμο μέρος όπου απολαμβάνετε τη λιακάδα, τη θάλασσα ή ότι άλλο σας ικανοποιεί. Φανταστείτε ότι είστε πραγματικά στο μέρος αυτό.
8. Για λίγα λεπτά κρατείστε αυτή τη χαλαρή θέση



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

Η σχετική προσπάθεια αποτελείται από 3 σταδία



Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις

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



Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις

1. Ακριβής εντοπισμός της πηγής του άγχους



Εντοπίστε τι ακριβώς είναι εκείνο που σας ενοχλεί. Το άγχος μπροστά σε κάτι συγκεκριμένο είναι λιγότερο, σε σύγκριση με κάτι αφηρημένο. Επίσης μπορούμε να βρούμε πιο εύκολα συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης ενός ορισμένου προβλήματος



Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις

2. Έλεγχος και επαναξιολόγηση των σκέψεων σας

Αφού εντοπίσετε τι ακριβώς σας προκαλεί άγχος, καλό είναι να εξετάσετε τις σκέψεις σας για την πηγή του άγχους, για τη σχέση τη δική σας με την πηγή του άγχους. Η επαναξιολόγηση της κατάστασης μπορεί να σας οδηγήσει στην ακριβέστερη εκτίμηση των δεδομένων και να σας βοηθήσει να εντοπίσετε σκέψεις που «παραμορφώνουν» την πραγματικότητα.



Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις

3. Εφαρμογή συγκεκριμένων στρατηγικών για την επίλυση του προβλήματος

Έχοντας απομονώσει το συγκεκριμένο πρόβλημα, θα πρέπει να το αντιμετωπίσετε «κατά μέτωπο» και να το επιλύσετε ώστε να μην καταστεί μόνιμη ή επαναλαμβανόμενη πηγή άγχους.



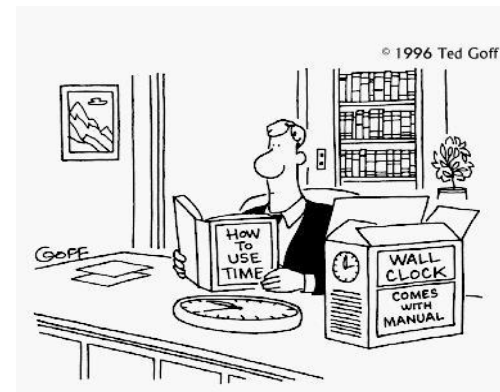
ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

1. Προγραμματίστε το χρόνο σας

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



Λεωνίδας Α. Αλεξανδρου



Νίκος Μ. Στυλιανού

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

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

- Η γυμναστική, το περπάτημα, ο χορός, το κολύμπι, τα χόμπι 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



ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

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

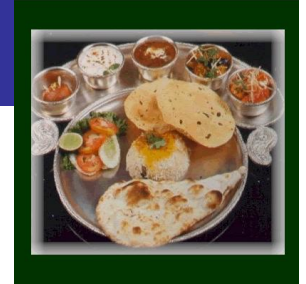
ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



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 την ώρα του ύπνου μπορεί να βοηθήσουν.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



5. Διατροφικές συνήθειες

- Η διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρολό για την υγεία μας και τη 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.



ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

6. Αλλαγή σκηνικού

- Μια αλλαγή σκηνικού μπορεί να αποδειχθεί επωφελής. Προσπαθήστε να κάνετε ένα ταξίδι το Σαββατοκύριακο ή μια 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



ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



7. Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε και νιώθετε άνετα

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

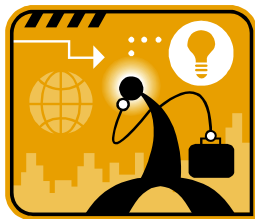


ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



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



ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

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





"Your bad attitude was starting to affect the others. That's much better."

«Δύσκολοι» Άνθρωποι

ή

«Δύσκολες» Συμπεριφορές ;

Οι 4 διαστάσεις μιας Συμπεριφοράς

1. Δημιουργία
Σκέψης

2. Συναισθημα

3. «Επιλογή»
Συμπεριφοράς

4. Αποτέλεσμα



Ο Ρόλος των συναισθημάτων στο χώρο εργασίας



Ο ρόλος των συναισθημάτων στο χώρο εργασίας...

ΟΙ ΜΥΘΟΙ...

- δεν έχουν θέση στις επιχειρήσεις
- αποτελούν δείγμα αδυναμίας
- εμποδίζουν τη σωστή κρίση μας
- μας αποσπούν την προσοχή από σημαντικότερα γεγονότα
- υποτιμούν την ισχύ των διευθυντικών στελεχών
- μας κάνουν ευάλωτους


Ο ρόλος των συναισθημάτων στο χώρο εργασίας...

ΚΑΙ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ...

- αποτελούν ένδειξη ισχύος
- είναι αναγκαία
- παρέχουν χρήσιμη και απαραίτητη πληροφόρηση
- μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε
- συντελούν άμεσα στην άσκηση επιρροής
- μας κάνουν αληθινούς και πραγματικούς

Για ευτυχία & επιτυχία στη ζωή :

- **Gardner** : Αυτογνωστική & Διαπαθητική νοημοσύνη
- **Robert Sternberg & Peter Salovey** :

1. Γνώση των συναισθημάτων μας
2. Χειρισμός των συναισθημάτων μας
3. Παρακίνηση  (Αυτο παρακίνηση)
4. Αναγνώριση συναισθημάτων στους άλλους
5. Χειρισμός διαπροσωπικών – κοινωνικών σχέσεων μας. (*Social competence*)

Για ευτυχία & επιτυχία στη ζωή :

Το 1995, ο ψυχολόγος Jack Bock (*Univerity of Berkeley*) :

EQ vs IQ

- Ευτυχισμένοι
- Ηθικοί
- Κοινωνικοί
- Αυθόρμητοι
- Εκφράζουν & εξωτερικεύουν τα συναισθήματα των

Από ένα μεγάλο δείγμα, δήλωσαν επιτυχημένοι & ευτυχισμένοι, από αυτούς με υψηλό IQ, το 4% με υψηλό EQ, το 90%



Η συναισθηματική νοημοσύνη,

δεν είναι ένα θείο δώρο που είτε το λάβαμε από τη γέννηση μας είτε όχι.

Μπορεί να αναπτυχθεί,
να διδαχθεί,
και να εξελίσσεται αδιάκοπα ..

... **ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ** .

**Σε ανύποπτο χρόνο,
η ζωή προσφέρει
τη μία ευκαιρία μετά την άλλη
για να βελτιώσουμε την
συναισθηματική μας ικανότητα**

ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ !!!

Η συναισθηματική νοημοσύνη,

Είναι το πλέγμα εκείνο των ανθρώπινων ιδιοτήτων πάνω στο οποίο μπορεί να υφανθεί η ολοκληρωμένη ανθρώπινη προσωπικότητα.

Είναι μαζί :

- Υπομονή & Επιμονή
- Δυνατότητα προσαρμογής
- Έλεγχος παρορμήσεων
- Αισιοδοξία & Ελπίδα

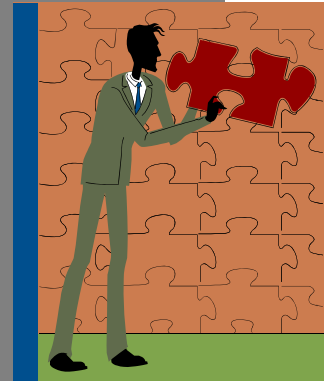




“This project is extremely important, but it has no budget, no guidelines, no support staff and it’s due tomorrow morning. At last, here’s your chance to really impress everyone!”

Κερδίζοντας «δύσκολους» ανθρώπους ή καταστάσεις με 6 Βήματα

1. Συγκεντρωθείτε στο πρόβλημα
2. Αφήστε τον συνομιλητή σας να μιλήσει
3. Ακουστέ Ενεργητικά
4. Αντιληφθείτε την συναισθηματική κατάσταση του συνομιλητή σας
5. Επαναδιατυπώστε το πρόβλημα και προσπαθήστε να επιτύχετε συμφωνία
6. Ξεκινήστε δραστική αντιμετώπιση και επίλυση του προβλήματος



Κερδίζοντας «δύσκολους» ανθρώπους ή καταστάσεις με 6 Βήματα

1. Συγκεντρωθείτε στο πρόβλημα

- Πάρτε βαθιές αναπνοές
- Χαμογελαστέ
- Καθιστέ ή σταθείτε όπως σας βολεύει
- Πάρτε ένα σημειωματάριο



Κερδίζοντας «δύσκολους» ανθρώπους ή καταστάσεις με 6 Βήματα

2. Αφήστε τον συνομιλητή σας να μιλήσει

- Ένας δυσαρεστημένος ή «δύσκολος» άνθρωπος (αγανάκτηση και αδικία) έχει μια ιστορία να μας διηγηθεί
- Αφήστε τον να μιλήσει μέχρι να τελειώσει μην τον διακόψετε καθόλου (καλύτερα να παίρνετε σημειώσεις)
- Αν δεν τελειώσει την ιστορία δεν θα ηρεμήσει
- Ακούστε ενεργητικά με στόχο να βρείτε νύξεις και σημεία τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσετε για να φτάσετε σε συμφωνία

Κερδίζοντας «δύσκολους» ανθρώπους ή καταστάσεις με 6 Βήματα

3. Ακουστέ Ενεργητικά



- Αντισταθείτε στον πειρασμό να κάνετε ερωτ
- Χρησιμοποιήστε εκφράσεις και κινήσεις του σώματος για επιβεβαίωση ότι άκουτε και αντιλαμβάνεστε την κατάσταση
- Εντόπισε το κεντρικό θέμα του προβλήματος
- Πάρτε σημειώσεις και ετοιμαστείτε να επαναλάβετε το τι ακούσατε

Κερδίζοντας «δύσκολους» ανθρώπους ή καταστάσεις με 6 Βήματα

4. Αντιληφθείτε την συναισθηματική κατάσταση του συνομιλητή



- Οι άνθρωποι χρειάζονται να νοιώθουν ότι νοιάζεστε και αντιλαμβάνεστε πλήρως το πρόβλημα τους
- Εκφράστε του την πλήρη κατανόηση του προβλήματος και την διαβεβαίωση ότι θα κάνετε ότι μπορείτε για την επίλυση του προβλήματος
- Απολογηθείτε αν βρίσκεται υπεύθυνο σε οποιαδήποτε βαθμό τον εαυτό σας ή συνάδελφο σας για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει

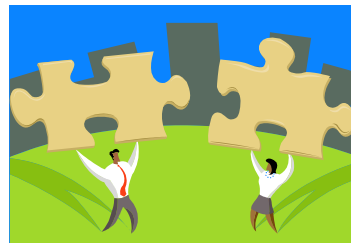
Κερδίζοντας «δύσκολους» ανθρώπους ή καταστάσεις με 6 Βήματα

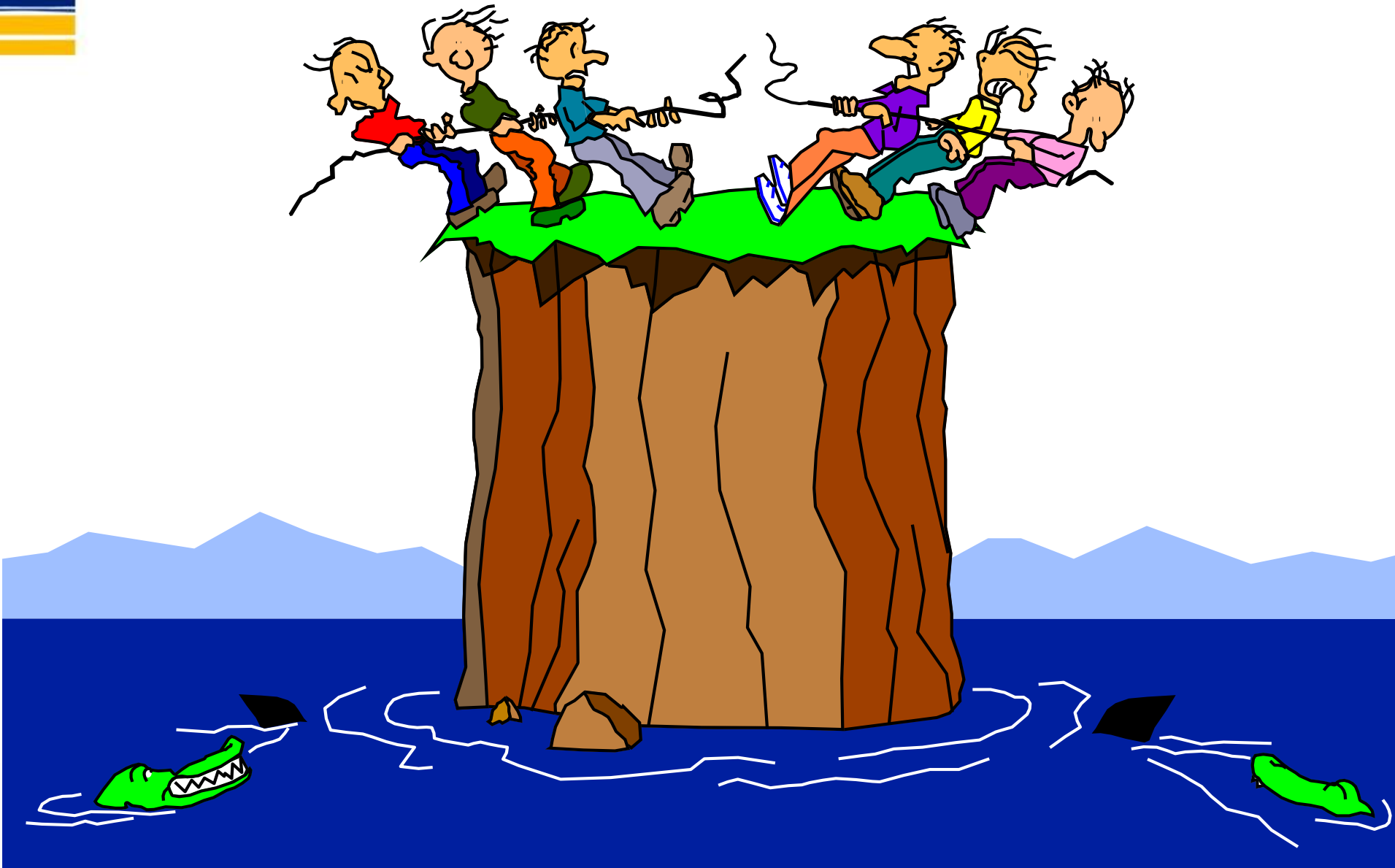
5. Επαναδιατυπώστε το πρόβλημα και προσπαθήστε να επιτύχετε συμφωνία
- Επαναδιατυπώστε το πρόβλημα με λέξεις του συνομιλητή σας ή παράφραση
 - Χρησιμοποιήστε φράση επαλήθευσης
π.χ (Έτσι είναι τα πράγματα συμφωνείς?)
 - Ζητήστε διευκρινήσεις σε περίπτωση που δεν αντιλαμβάνεστε τι λει ο συνομιλητής σας
π.χ (έχω συγχυσθεί μπορείς να το εξηγήσεις πάλι)



Κερδίζοντας «δύσκολους» ανθρώπους ή καταστάσεις με 6 Βήματα

6. Ξεκινήστε δραστική αντιμετώπιση και επίλυση του προβλήματος
- Αν έχουμε ακολουθήσει τα βήματα 1 έως 5 σημαίνει ότι ο συνομιλητής μας έχει ηρέμηση και είναι έτοιμος να μας ακούσει
 - Κάντε μια πιο λεπτομερή διάγνωση του προβλήματος και σχεδιάστε/ αναπτύξτε σχέδιο δράσης με στόχο την επιτυχή επίλυση του προβλήματος







“I want you to cut everyone’s salary by 15% — but make it look like a reward.”

6 Τεχνικές Υποκίνησης ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ



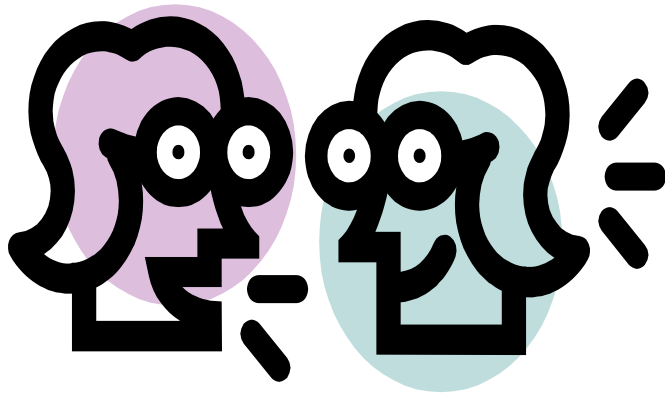
1. Βρείτε
ενδιαφέρον σε
αυτό που κάνετε
/στον στόχο σας

6 Τεχνικές Υποκίνησης ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ

**2. Αποκλείστε
ενέργεια**
Καταναλώστε
καφεΐνη,
αποφύγετε τα
γλυκά φαγητά και
να κοιμάστε καλά



6 Τεχνικές Υποκίνησης ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ

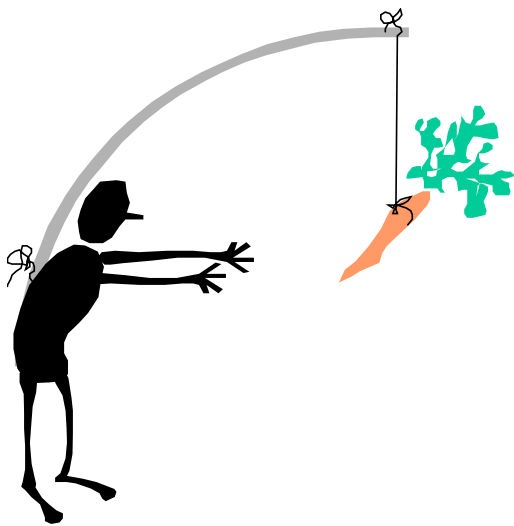


**3. ΣΥΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟΝ
ΣΤΌΧΟ** σας με
συναδέλφους, φίλους
ή ακόμα και με
την οικογένειά σας.
Ίσως πάρετε αρκετά
ενδιαφέρουσες ιδέες
από αυτούς.

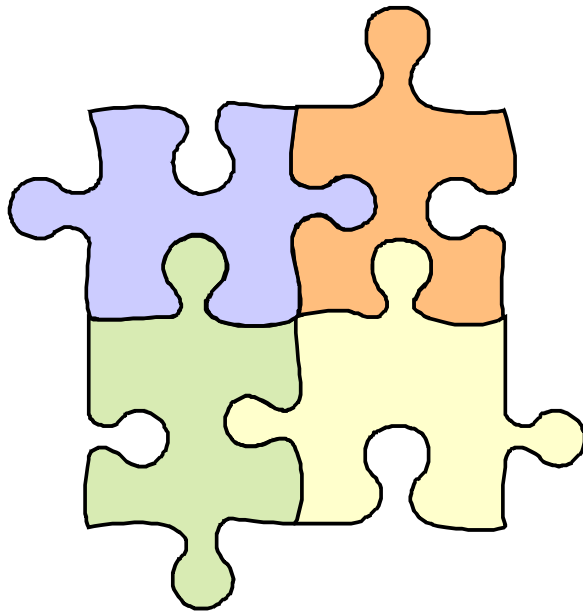
6 Τεχνικές Υποκίνησης του εαυτού σας

4. «Διεγείρετε» τις επιθυμίες σας

Ένας καλός πωλητής μπορεί μέσα σε λίγα λεπτά να σας «βάλει» στο σπίτι των ονείρων σας, και αυτό, από μόνο του θα σας παρακινήσει να κάνετε τα πάντα για να το πετύχετε. Μπορείτε να γίνετε οι ίδιοι οι πωλητές του εαυτού σας...



6 Τεχνικές Υποκίνησης ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ



**5. Αρχίστε με
μικρά βηματάκια
Διαχωρίστε
τον στόχο σας
σε μικρότερους
στόχους**

6 Τεχνικές Υποκίνησης ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ



6. Υιοθετείστε το χιούμορ

Το χαμόγελο και η
θετική ενέργεια
βοηθούν στην
αποβολή του άγχους

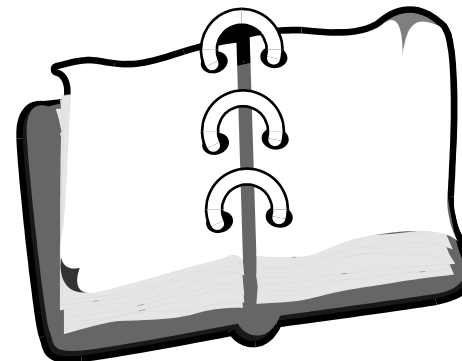
**Σας έτυχε ποτέ να είσασταν
“δυστυχισμένοι” σε γιορτές
ενώ όλοι χαίρονται & διασκεδάζουν ;**

**Τότε είναι προφανές
ότι το μυαλό του καθενός
& ΟΧΙ οι άλλοι άνθρωποι
ή το περιβάλλον
είναι η πηγή
της διάθεσης του ανθρώπου.**



Take time to work ; It is the price of success.
Take time to think ; It is the source of power.
Take time to play ; It is the secret of youth.
Take time to read ; It is the fountain of wisdom.
Take time to be friendly ; It is the road to happiness.
Take time to laugh ; It is the music of the soul.
Take time to love ; It is the joy of life.

(Adapted from an old English prayer)



**Όταν κάθεται να κάθεται
Όταν στέκεται να στέκεται**

**Ό,τι & αν κάνεις
να μην αμφιταλαντεύεται**

**Μόλις κάνετε μια επιλογή,
κάντε το
με όλη τη δύναμη της ψυχής σας**



**Το να κοιτάξεις
είναι κάτι**

**Το να δεις αυτό που κοιτάξεις
είναι κάτι άλλο**

**Το να κατανοήσεις αυτό που είδες
είναι κάτι διαφορετικό**

**Αλλά το να ενεργήσεις σωστά
ανάλογα με αυτό που κατανόησες**

είναι το μόνο που έχει σημασία !