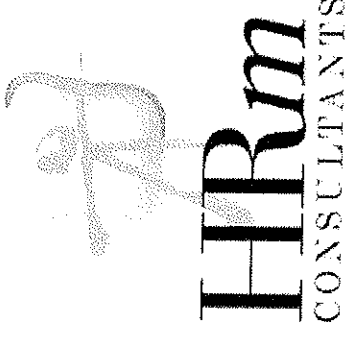


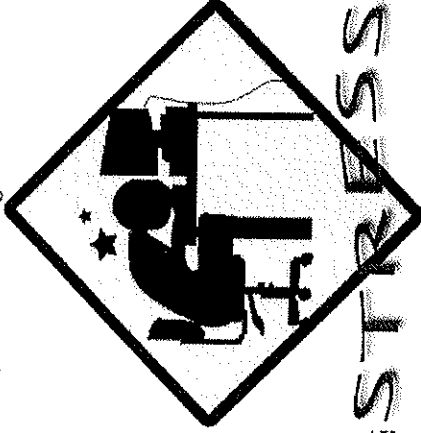


University of Cyprus



“Διαχείριση Άγχους”

©crystalandhealing.com



Εισηγητής

Νίκος Μ. Στυλιανού

Απρίλιος 2011

University of Cyprus

HRM CONSULTANTS

“Διαχείριση Άγχους”

Εισηγητής
Νίκος Μ. Στυλιανού

Απρίλιος 2011

HRm Consultants

- ✓ Έτος ίδρυσης 1998 - Έδρα η Λευκωσία
- ✓ Δραστηριοποιείται σε όλη την Κύπρο & στο εξωτερικό
- ✓ Σκοπός της εταιρείας είναι η προσφορά εξειδικευμένων υπηρεσιών / λύσεων σε θέματα Α.Δ.
- ✓ Περισσότερες από 5,500 ώρες εκπαίδευσης σε Κυπριακές και ξένες επιχειρήσεις

STRESS RELIEF..

It was my short term strategy for relieving stress!

Οι στόχοι του σεμιναρίου

1. Να αναγνωρίσετε εάν τελικά το Στρες είναι μια **απειλή ή ένα δώρο;**
2. Να εντοπίζετε τις στρεσογόνες καταστάσεις και τι προκαλεί το Στρες

Οι στόχοι του σεμιναρίου

3. Να κατανοήσετε το ρόλο της Αυτογνωσίας στη αντιμετώπιση του Στρες
4. Να μάθετε **τεχνικές που αναπτύχθηκαν** για την αντιμετώπιση του Στρες

ΣΤΡΕΣ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ

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 ;

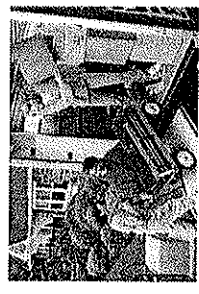
- Το στρες δεν είναι απαραίτητα κάτι **αρνητικό**
- Σε μικρή ένταση μάλιστα, μπορεί να είναι και η **κινητήριος μας δύναμη**

Το στρες είναι παντού σε όλα τα
Κάποια θετικά:



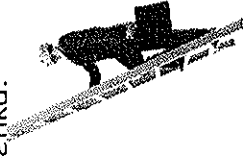
Γάμος

Το στρες είναι παντού σε όλα τα
μεγέθη
Κάποια θετικά:



Μετακόμιση


Το στρες είναι παντού σε όλα τα
μεγέθη
Κάποια θετικά:



Αλλαγή καριέρας
Προσγωγή

Το στρες είναι παντού σε όλα τα
μεγέθη
Κάποια συνθητικά:

- Απόρριψη
- Υποβόθμιση
- Απόλυση από δουλειά



13


IRMT

Mark N. Evlambos

University of Cyprus

Το στρες είναι παντού σε όλα τα
μεγέθη
Κάποια αρνητικά:

Υπερβολική δουλειά



14

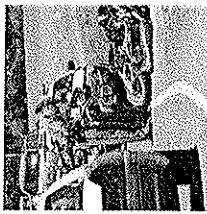
IRMT

Mark N. Evlambos

University of Cyprus

Το στρες είναι παντού σε όλα τα
μεγέθη
Κάποια αρνητικά:

Ατύχημα ή Ασθένεια



15


IRMT

Mark N. Evlambos

University of Cyprus

Το στρες είναι παντού σε όλα τα
μεγέθη
Κάποια αρνητικά:

Διαζύγιο



16


IRMT

Mark N. Evlambos

University of Cyprus

Το στρες είναι παντού σε όλα τα
μεγέθη
Κάποια αρνητικά:

Θάνατος στην οικογένεια



17

IRMT

Mark N. Evlambos

University of Cyprus

Είδη
του Στρες

18

IRMT

Mark N. Evlambos

University of Cyprus

Copyright 2005 by Barney Glassman, www.barneyglassman.com

19

HRM

University of Cyprus

Είδη του Στρες

1. Οξύ Στρες

Προκαλείται: έντονη κατάσταση που μόλις προηγήθηκε ή που άμεσα επικείται

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

20

HRM

University of Cyprus

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

21

HRM

University of Cyprus

Είδη του Στρες

3. Χρόνιο Στρες

Το άτομο αυτά βρίσκονται μόνιμα σε μια κατάσταση στρες. Η ζωή τους φαίνεται «μίζερη» και στάσιμη

Το άτομο φθερίεται σωματικά και ψυχικά και γιγώθει δυστυχισμένος και ανικανοποίητος

22

HRM

University of Cyprus

Τελικά τι είναι Στρες;

23

HRM

University of Cyprus

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 μερικά ξεπερνούν τα φυσιολογικά επίπεδα (έντονη δυσφορία και δυσκολίες στη καθημερινότητα)

24

HRM

University of Cyprus

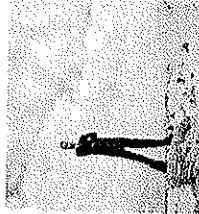
**Κάποιοι το 'επιδιώκουν',
άλλοι το 'απεχθάνονται'**



ΕΡΓΗ
University of Cyprus


Μεταβλητές

1. Αντίληψη
2. Εμπειρία
3. Κοινωνική Υποστήριξη
4. Αίσθηση ελέγχου



ΕΡΓΗ
University of Cyprus

**Τι προκαλεί
το στρες**




ΕΡΓΗ
University of Cyprus

Τι προκαλεί το στρες,

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

- Οι προδοκίες
- Οι επιθυμίες



ΕΡΓΗ
University of Cyprus

Τι προκαλεί το στρες,

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

ΕΡΓΗ
University of Cyprus


**Τα συμπτώματα
του στρες**

ΕΡΓΗ
University of Cyprus

Τα συμπτώματα του εντόνου στρες

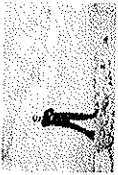
Τα συμπτώματα του εντόνου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα

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



HRM University of Cyprus

Το σύνδρομο Burn Out



HRM University of Cyprus


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

HRM University of Cyprus

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



HRM University of Cyprus

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 ΣΧΕΤΙΚΟ ΜΕ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥΣ



HRM University of Cyprus

Το σύνδρομο Burn Out

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



HRM University of Cyprus

Στάδια Burn Out

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

AA University of Cyprus

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

AA University of Cyprus

Αυτογνωσία

Ο δρόμος προς την Επιτυχία
Ο βασιλικός οδοδείκτης
για προσωπική
Ευημερία & Ευτυχία

AA University of Cyprus

Αυτογνωσία

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

AA University of Cyprus

Τι είναι η αυτογνωσία ;


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

AA University of Cyprus

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;

**PONT EVER
GIVE UP!**



AA University of Cyprus

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

Τεχνικές για την Ανάπτυξη της Αυτογνωσίας

- Στην προσπάθεια ανάπτυξης της αυτογνωσίας καλό είναι να χρησιμοποιούνται όλες οι πιο κάτω τεχνικές
- Ορισμένες δυσκολίες που υπάρχουν στις τεχνικές αυτές είναι η **ντροπή** που νιώθουμε να διαπιστώνουμε ότι πιτυχές του εαυτού μας είναι «**κακές**» ή «**όχι καθώς πρέπει**»

"It is important to remember that peace of mind comes from being at peace with others and the environment."

~ *Pratibha Gadhalay*

Πως αντιμετωπίζουμε Το Στρες



Πως Αντιμετωπίζουμε το Στρες;

- Μεγάλος αριθμός τεχνικών
- Κέντρα στρες μάλιστα αυξάνονται ραγδαία
- Τεχνικές ποικίλουν σε:
 - Συνήθες διαβίωσης /Διατροφή/ Συμπεριφορά/ Εξοδευμένες
- **Στόχος:** Η εκπαίδευση των ανθρώπων να χαλαρώνουν για μια ολιστική αντιμετώπιση του Στρες - άνθρωπος πρέπει να μάθει για να περπατήσει, προσδιορίζει, και να αναγνωρίζει τις αντιδράσεις του σώματός του στα στρεσογόνα ερεθίσματα



Στρατηγικές αντιμετώπισης του ΣΤΡΕΣ

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

IRIT | Mark K. Enslin | University of Cyprus

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. Αποτίμηση πιθανών λύσεων
3. Αξιολόγηση των «υπέρ» και των «κατά» κάθε πιθανής λύσης
4. Σχεδιασμός (π ακριβώς θα γίνει, πότε θα γίνει, ποιος θα αναμειχτεί, πού θα γίνει, ποια βήματα ακριβώς θα ακολουθηθούν)
5. Δράση Εφαρμογή λύσης
6. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

IRIT | Mark K. Enslin | University of Cyprus

The Energy Grid

Εντός Ελέγχου Εκτός Ελέγχου

Σημαντικό	
Όχι Σημαντικό	

IRIT | Mark K. Enslin | University of Cyprus

What is this man talking about?

"Maybe we can't control what happens in our workday, but we can control what goes on in our minds. Studies show that *fill in the blank* gives people back their cognitive control - that's the ability to focus on their sphere of influence - and to respond creatively to difficult situations."

~ David Grainer, a consultant based in Vancouver, Canada

IRIT | Mark K. Enslin | University of Cyprus

Ισορροπία Χρειάζομαστε Ισοζύγιο

IRIT | Mark K. Enslin | University of Cyprus




10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

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 σκηναίου
7. Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε και νιώθετε άνετα
8. Ανατρέξτε σε παρόμοιες εμπειρίες
9. Μην «λησμονείτε» τα προβλήματα
10. Σωστή αναπνοή και χαλάρωση των μυών

IRIT | Mark K. Enslin | University of Cyprus

1. Προγραμματίστε το χρόνο σας

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


IRMT

55

University of Cyprus

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



IRMT


56

University of Cyprus

1. Προγραμματίστε το χρόνο σας (ii)

Ασχοληθείτε πρώτα ή αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα σημαντικότερα θέματα.

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





IRMT

57

University of Cyprus

1. Προγραμματίστε το χρόνο σας (iii)

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

IRMT

58

University of Cyprus

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

IRMT

59

University of Cyprus

3. Ελεύθερος Χρόνος

- > Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμά σας. Πραγματικά ελεύθερος χρόνος είναι εκείνος, στον οποίο δεν έχετε να κάνετε τίποτα. Καθιστά κάπου άνετα και ακουστεί μουσική ή ονειροπολήστε


IRMT

60

University of Cyprus

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.



IRMT
Marios Kyriakides
61
University of Cyprus

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.



IRMT
Marios Kyriakides
62
University of Cyprus

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.



IRMT
Marios Kyriakides
63
University of Cyprus

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

IRMT
Marios Kyriakides
64
University of Cyprus

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

IRMT
Marios Kyriakides
65
University of Cyprus

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

IRMT
Marios Kyriakides
66
University of Cyprus

10. Σωστή αναπνοή και χαλάρωση των μυών

- > Διαφραγματική Αναπνοή
- > Χαλάρωση των μυών



ΕΠΙΡΤΗ University of Cyprus

Απλές, «καθημερινές» τεχνικές χαλάρωσης

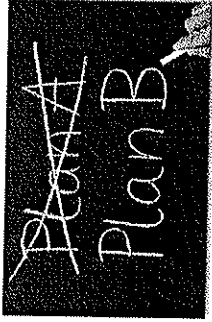
- Άκουσμα μουσικής
- Ενασχόληση με διάφορα σπορ
- Μια βόλτα στα μαγαζιά
- Ένας περίπατος
- Επίσκεψη σε φίλους
- Σινεμά, θέατρο, όπερα
- Διάβασμα βιβλίου
- Γυμναστική
- Ενασχόληση με τον κήπο
- Επίσκεψη σε κομμωτήριο
- Ξεβδος με φίλους σε καφέ, μπαρ, εστιατόριο
- Αποφόρτιση από θυμό, ζήλια
- Εκτέλεση θρησκευτικών καθηκόντων, προσευχή
- Μεθυσίνοντας τη συγχόρευση και τη συγγνώμη
- Γόγγυα, διαλόγοι κτλ

ΕΠΙΡΤΗ University of Cyprus

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

ΕΠΙΡΤΗ University of Cyprus

Σκεφτείτε εναλλακτικά πλάνα



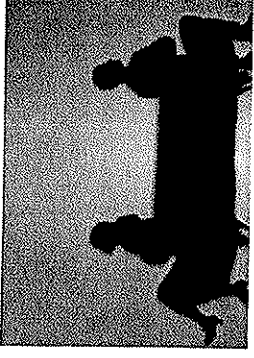
ΕΠΙΡΤΗ University of Cyprus

ΣΥΧΧΩΡΕΣΤΕ

FORGIVENESS
is not something
we do for OTHER PEOPLE
We do it for OURSELVES
-to GET WELL and
MOVE ON.

ΕΠΙΡΤΗ University of Cyprus

Ρωτήσαμε αν θα έχει κληποιάσημια μετά από 100 χρόνια



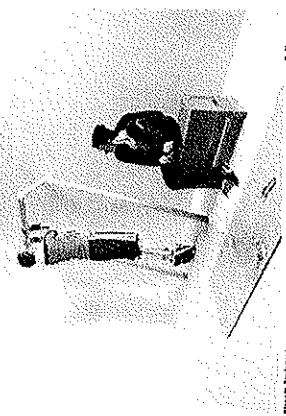
ΕΠΙΡΤΗ University of Cyprus

ΑΠΟΒΛΕΠΕΤΕ ΤΟ ΚΟΥΣΙΟ-ΟΛΙΩΣ ΕΙΝΑΙ



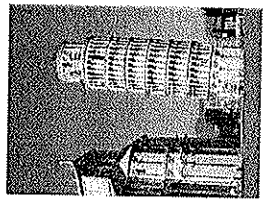
HR77 HR77 HR77 University of Cyprus

ΑΠΛΟΠΟΙΗΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ



HR77 HR77 HR77 University of Cyprus

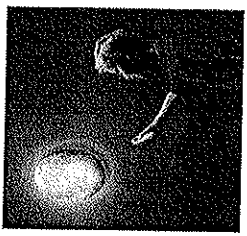
ΝΑΙ ΘΥΜΙΣΤΕ ΟΠΙΣΘΕΙΣ, ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΑΣ ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΑ



Ούτε ο Πύργος της Πίζας είναι αλλά ακόμη στέκεται!!

HR77 HR77 HR77 University of Cyprus

ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΕΓΑΛΑ ΣΗΒΟΛΑ ΟΝΕΙΡΑ



Αλλά αντιμετώπιστε την πραγματικότητα


HR77 HR77 HR77 University of Cyprus

ΕΣΧΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΘΕΛΗ ΣΑΣ



HR77 HR77 HR77 University of Cyprus


ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΟΥ



Το χθες πέρασε, το αύριο ακόμη δεν ήρθε...

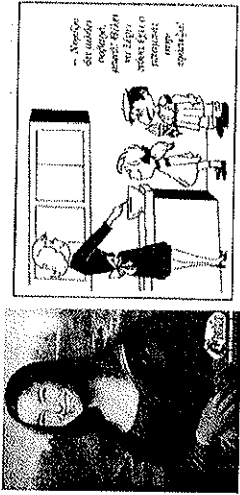
HR77 HR77 HR77 University of Cyprus

Καλή διατροφή και Άσκηση



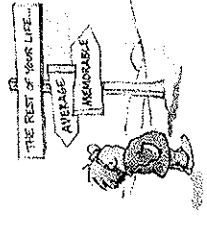
HRM
Research Excellence
 University of Cyprus

Υιοθεείτε το χιούμορ στην ζωή σας



HRM
Research Excellence
 University of Cyprus

**"Life is change.
 Growth is optional.
 Choose wisely."**



HRM
Research Excellence
 University of Cyprus

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

HRM
Research Excellence
 University of Cyprus