

# **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ 101 ΟΔΗΓΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ (ΙΟ2)**

## **Level UP**

*Θέτοντας τις βάσεις για μια πολυεπίπεδη προσέγγιση στην ανάπτυξη  
ήπιων δεξιοτήτων στην ανώτατη εκπαίδευση*

Copyright © 2023 – Level UP Consortium

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



### DISCLAIMER

Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο και για τον σκοπό του ερευνητικού προγράμματος Level Up. Το ερευνητικό αυτό πρόγραμμα έλαβε χρηματοδότηση από το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης Erasmus+ KA2 (E+KA2/2020-2023, n° 2020-1-CY01-KA203-065985) ([LEVEL UP](#)). Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου δεν εκφράζει απαραίτητως τις επίσημες απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Επίσης, ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε οι συντελεστές του Level Up φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για την χρήση του περιεχομένου του παρόντος εγγράφου. Το παρόν έγγραφο και το περιεχόμενό του αποτελούν ιδιοκτησία της κοινοπραξίας Level Up. Όλα τα δικαιώματα που σχετίζονται με αυτό το έγγραφο καθορίζονται από την ισχύουσα νομοθεσία. Πρόσβαση σε αυτό το έγγραφο δεν παρέχει κανένα δικαίωμα ή άδεια για το έγγραφο ή το περιεχόμενό του. Οι συντελεστές του Level Up μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το έγγραφο σύμφωνα με τις διατάξεις της Συμφωνίας Συνεργατών Level Up.

Τελική έκδοση, 2023

# Περιεχόμενα

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Εκπαιδευτικοί στόχοι

## ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

## ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

### Συνεδρία 1: ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ

Περιγραφή μαθήματος  
Παράγοντες που σχετίζονται με την επιτυχία στην ζωή  
Τί είναι η αυτο-ρύθμιση;  
Στρατηγικές αυτό-ρύθμισης  
αυτό-συμπόνια  
Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)  
Προτεινόμενη βιβλιογραφία

### Συνεδρία 2: ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

Περιγραφή μαθήματος  
Ποιες είναι οι αξίες σου;  
Αξίες και στοχοθεσία  
Στοχοθεσία βάσει αξιών  
Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)  
Προτεινόμενη βιβλιογραφία

### Συνεδρία 3: ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Περιγραφή μαθήματος  
Γνωστικές διεργασίες  
Μη βοηθητικές νοητικές συνήθειες  
Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

#### **Συνεδρία 4: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Περιγραφή μαθήματος

Τι είναι το συναίσθημα;

Εξυπηρετούν τα συναίσθημα κάποιον στόχο ή λειτουργία?

Διαχείριση συναισθημάτων

Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

#### **Συνεδρία 5: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

Περιγραφή μαθήματος

Γιατί το να είμαστε κοινωνικοί είναι καλό για εμάς;

Τι κάνει την επικοινωνία αποτελεσματική;

Τι επικοινωνιακό ύφος ταιριάζει περισσότερο με δεξιότητες διαπραγμάτευσης;

Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

#### **Συνεδρία 6: ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ δεξιότητες**

Περιγραφή μαθήματος

Κριτική σκέψη και γιατί μπορεί να είναι τόσο δύσκολη

Η επίλυση προβλημάτων ως μια διαδοχική διαδικασία

Δημιουργικότητα και καινοτόμος σκέψη

Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

#### **Συνεδρία 7: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

Περιγραφή μαθήματος

Τι είναι η διαχείριση χρόνου

Αναβλητικότητα

Θέτοντας προτεραιότητες

## *Table of Contents*

Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

### **Συνεδρία 8: ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ**

Περιγραφή μαθήματος

Ψυχολογική ευελιξία

Συνδέοντας τα σημεία- Περίληψη μαθήματος

Άσκηση για το σπίτι (Πλάνο Προσωπικής Ανάπτυξης)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

### **ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

Εκπαιδευτικοί στόχοι του προγράμματος

Μαθησιακές εμπειρίες του προγράμματος

Μεθοδολογία διδασκαλίας (Συμβουλές)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Διάγραμμα μαθήματος

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή αναζητούν τρόπους να γίνουν επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι, αλλά συχνά συναντούν εμπόδια. Άρα, ποια είναι τα μυστικά για μια επιτυχημένη ζωή; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των επιτυχημένων ανθρώπων; Ποιες δεξιότητες μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και να συνεισφέρουν στην ικανότητα αντιμετώπισης των καθημερινών δυσκολιών αλλά και στην επαγγελματική τους εξέλιξη;

Ο στόχος αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να παρέχει απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα και να ενθαρρύνει τους φοιτητές να αναπτυχθούν μέσω αυτογνωσίας και ενός σχεδίου προσωπικής ανάπτυξης. Το πρόγραμμα αυτό καλύπτει την πρόσφατη έρευνα σχετικά με το πώς οι άνθρωποι αποκτούν δεξιότητες αυτορρύθμισης που τους επιτρέπουν να επιτύχουν προσωπικούς, ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς στόχους. Οι φοιτητές θα μάθουν πώς αυτές οι ανακαλύψεις σχετίζονται με τις ανάγκες, τις γνώσεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά, και ποια εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη των στόχων τους.

Αυτή η σειρά συνεδριών έχει στόχο να βελτιώσει την κατανόηση των φοιτητών για τις εγκάρσιες ή δεξιότητες ζωής, όπως η ικανότητα να θέτουν στόχους και να τους πετυχαίνουν, η ρύθμιση συναισθημάτων, η επίλυση συγκρούσεων, η διεκδικητικότητα, η δημιουργικότητα κλπ. Ο στόχος είναι να βοηθήσουμε τους φοιτητές να κατανοήσουν πώς μέσω της απόκτησης αυτών των δεξιοτήτων μπορούν να αναπτύξουν την ευελιξία, την προσαρμοστικότητα και να διαχειρίζονται τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα επικεντρώνεται στη μετάβαση από την παραδοσιακή διδασκαλία θεωρητικού περιεχομένου σε μια εκπαίδευση που στηρίζεται επιστημονικά και επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, γνώσης και τρόπων εφαρμογής στην καθημερινή ζωή. Στο πλαίσιο αυτής της μεθοδολογίας, οι φοιτητές θα έχουν τη δυνατότητα

να αξιολογήσουν τις δεξιότητές τους και να εκπαιδευτούν σε μια συστηματική αυτό-παρατήρηση της συμπεριφοράς τους. Πιο συγκεκριμένα, το μάθημα θα διδαχθεί με τρόπο που θα βοηθήσει τους φοιτητές να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στην καθημερινή τους ζωή μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων προσωπικής ανάπτυξης. Ταυτόχρονα, καθώς αποκτούν νέες γνώσεις, οι φοιτητές θα έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία που αποτελούν τις συγκεκριμένες δεξιότητες, να καταρρίψουν μύθους, καθώς και να συνδέσουν αυτές τις γνώσεις με την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη, δημιουργώντας ένα σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης.

## **Μαθησιακοί Στόχοι**

Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Αναγνωρίσουν τις κύριες θεωρητικές απόψεις και σημαντικές φυσιογνωμίες στη ψυχολογία και την σχέση τους με τις τάσεις στη σύγχρονη έρευνα.
2. Χρησιμοποιήσουν την βασική ορολογία της επιστήμης της ψυχολογίας, έννοιες και θεωρίες που σχετίζονται με ήπιες δεξιότητες.
3. Εξηγήσουν γιατί η κάθε δεξιότητα είναι σημαντική και πώς συνδέεται με την επιτυχία
4. Προβλέπουν πως οι ατομικές διαφορές επηρεάζουν την επάρκεια δεξιοτήτων.
5. Αναγνωρίσουν τις κύριες μεθόδους και τύπους ερωτημάτων που μπορεί να προκύψουν σε συγκεκριμένους τομείς.
6. Περιγράψουν παραδείγματα σχετικών και πρακτικών εφαρμογών των δεξιοτήτων αυτών στην καθημερινή ζωή.



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

<sup>1</sup>Δρ. Μάριος Θεοδώρου (UCY), Δρ. Μαρία Παντελή (UCY), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriella Cortez (VUA), και Καθ. Γεωργία Παναγιώτου (UCY).

#### ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Δρ. Παναγιώτα Δημητροπούλου (UOC), Δρ. Αλέξιος Αρβανίτης (UOC), Δρ. Ηλίας Τσακανίκος (UOC).

---

<sup>1</sup> Όλοι οι συγγραφείς συνεισέφεραν ισάξια στο έργο.



# ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1: ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ

Το κεντρικό ερώτημα αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να προσδιορίσει τι μπορούμε να αλλάξουμε και τι όχι. Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να παρουσιάσει την έννοια της αυτο-ρύθμισης ως μια μετα-δεξιότητα για να μας βοηθήσει να αλλάξουμε κάτι πραγματικά σχετικά με τον εαυτό μας ή να βελτιώσουμε τον εαυτό μας ρυθμίζοντας τη συμπεριφορά μας μέσω του αναστοχασμού και της αυτοδιαχείρισης.

## Περιγραφή μαθήματος

- Παράγοντες που οδηγούν στην επιτυχία
- Ανασκόπηση της έννοιας αυτορρύθμιση
- Από τί αποτελείται η αυτορρύθμιση
- Στρατηγικές αυτορρύθμισης
- Αυτοσυμπόνια

## Παράγοντες που σχετίζονται με την επιτυχία στην ζωή

Εξετάστε μερικές ιδέες σχετικά με: α) Τί είναι επιτυχία; β) Τί οδηγεί στην επιτυχία; και γ) Τί σημαίνει να είσαι επιτυχημένος;

Συνειδητοποιήστε ότι η επιτυχία είναι ένα πολυδιάστατο κατασκεύασμα [Seligman, 2011] και ότι οι παράγοντες της επιτυχίας μπορούν να είναι προκαθορισμένοι (π.χ. γονίδια, προηγούμενη εμπειρία) ή τροποποιήσιμοι (π.χ. δεξιότητες, στάσεις, πεποιθήσεις, γνώση) [Lyubomirsky et al, 2005]

## Τι είναι η αυτορρύθμιση;

*Αυτορρύθμιση  
είναι μια μετα-  
δεξιότητα που  
μας επιτρέπει να  
πάρουμε την  
ευθύνη για την  
ζωή μας στα  
χέρια μας*

Κατανόησε ότι η αυτορρύθμιση είναι μια “μετα-δεξιότητα” που μας επιτρέπει να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε τη συμπεριφορά μας [Fujita 2011, Ludwig et al., 2019]. Περιλαμβάνει την τροποποίηση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών και συνειδητή προσπάθεια αυτοελέγχου [Inzlicht, Werner, Briskin, & Roberts, 2021].

Αποκτήστε γνώση σχετικά με τα διαφορετικά στοιχεία της αυτορρύθμισης και τη συμβολή τους στην επίτευξη ενός στόχου. Θα τονίσουμε τον ρόλο της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης στην έναρξη και την αλλαγή συμπεριφορών [Reeve, 2009, Κεφ. 9 & 10· Shah & Gardner, 2008· Κεφ. 18· Peterson & Seligman, 2004, σελ. 500· Vohs & Baumeister, 2004, σελ. 1· Duckworth, 2011]

Επισημάνετε μια σειρά από θετικά αποτελέσματα στη ζωή (φυσική υγεία, προσαρμογή, ψυχική υγεία, κοινωνικές σχέσεις κλπ.) που σχετίζονται με την αυτορρύθμιση [Vohs & Baumeister, 2004· Duckworth, 2011· Duckworth & Seligman, 2017· Peterson & Seligman, 2004]

Η αυτορρύθμιση αφορά την ανάπτυξη ενός συνόλου δεξιοτήτων με ποικίλες στρατηγικές και την ευέλικτη χρήση τους βάσει των απαιτήσεων μιας κατάστασης και των προτεραιοτήτων μας.

## Στρατηγικές αυτορρύθμισης

Καταγράψτε μερικές στρατηγικές αυτορρύθμισης και εξηγήστε ποιες από αυτές είναι οι πιο προσαρμοστικές [Hennecke, Czikmantor, & Brandstätter, 2019]. Κατανοήστε τη σημασία της ευελιξίας στην αυτορρύθμιση [Bürgler, Hoyle, & Hennecke, 2020]

## Αυτοσυμπόνια

Συνειδητοποιήστε ότι η διαδικασία της αυτορρύθμισης δεν είναι γραμμική. Θα υπάρχουν σκαμπανεβάσματα και οι δυσκολίες και οι προκλήσεις αποτελούν μέρος της διαδικασίας [Muraven & Baumeister, 2000].

Μάθετε να εφαρμόζετε την αυτοσυμπόνια ως εναλλακτική στην αυτοκριτική [Biber & Ellis, 2019; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005]

### **Δραστηριότητα 1: Αυτοσυμπόνια**

<https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/resilience/how-to-practice-self-compassion-for-resilience-and-well-being>

## Άσκηση για το σπίτι (Δραστηριότητα αναστοχασμού)

Στην καθημερινή σας ζωή, ποιες πτυχές μπορεί να απαιτούν αυτορρύθμιση;

- Σε ποιους τομείς της ζωής θεωρείτε ότι είστε επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι;

- Σε ποιους τομείς της ζωής θεωρείτε ότι δεν είστε επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι;
- Ποιοι παράγοντες σας εμποδίζουν να επιτύχετε και να είστε ευτυχισμένοι;

Σκεφτείτε τα για μια ποικιλία πτυχών της ζωής:

- Ζωή στο Πανεπιστήμιο
- Συναισθηματική ζωή
- Κοινωνική ζωή: Φίλοι και οικογένεια
- Χόμπι: μουσική, αθλήματα κλπ.
- Υγεία: φαγητό, φυσική δραστηριότητα
- Ποιες στρατηγικές αυτορρύθμισης εφαρμόζετε στην καθημερινή σας ζωή;
- Ποιες από αυτές αναγνωρίζετε ως χρήσιμες για εσάς και ποιες όχι;

## **Προετοιμασία για την συνεδρία 2**

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας για την επόμενη συνεδρία, συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

Γράψτε τις τρεις μεγαλύτερες δυνατότητες του χαρακτήρα σας.

<https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>

## **Προτεινόμενη βιβλιογραφία**

- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology, 24(14), 2060-2071.*
- Bürgler, S., Hoyle, R. H., & Hennecke, M. (2020). Flexibility in using self-regulatory strategies to manage self-control conflicts:

The role of metacognitive knowledge, strategy repertoire, and feedback monitoring. *European Journal of Personality*, 0890207021992907.

- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and social psychology review*, 15(4), 352-366.
- Hennecke, M., Czikmanti, T., & Brandstätter, V. (2019). Doing despite disliking: Self-regulatory strategies in everyday aversive activities. *European Journal of Personality*, 33(1), 104-128.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 319-345.
- Ludwig, V. U., Brown, K. W., & Brewer, J. A. (2020). Self-regulation without force: Can awareness leverage reward to drive behavior change?. *Perspectives on Psychological Science*, 15(6), 1382-1399.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin*, 126(2), 247.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*, 5th ed. John Wiley & Sons.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press
- Shah, J. Y., & Gardner, W. L. (Eds.). (2008). *Handbook of motivation science*. Guilford Press.

- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. Guilford Publications.

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2: ΑΞΙΕΣ & ΣΤΟΧΟΙ

Σε αυτήν τη συνεδρία, θα ασχοληθούμε με τις αξίες, τις βασικές αρχές που μας καθοδηγούν και διαμορφώνουν το τι είναι επιθυμητό ή σημαντικό στην καθημερινή μας ζωή. Θα μάθουμε επίσης τρόπους για το πώς να μεταφέρουμε αυτές τις αξίες σε ουσιαστική και συνεπή δράση. Επιπλέον, θα συζητήσουμε το ρόλο που μπορούν να παίξουν οι δυνατότητες του χαρακτήρα σε αυτήν τη διαδικασία.

### Περιγραφή μαθήματος

- Ανασκόπηση της προηγούμενης συνεδρίας και της εργασία για το σπίτι
- Ποιες είναι (οι) αξίες σας;
- Αξίες και στοχοθεσία
- Πώς θα θέσετε στόχους που βασίζονται στις αξίες σας;

### Ποιες είναι οι αξίες σας;

*Δραστηριότητα: Διευκρίνιση Αξιών*

Ξεκινάμε με μια δραστηριότητα αποσαφήνισης αξιών για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις δικές τους αξίες:

<https://positivepsychology.com/values-worksheets/>

Παρέχουμε ορισμούς αξιών για να διευκολύνουμε τη συζήτηση [Boniniwell, 2012]. Συζητάμε τη σημασία των αξιών στη ζωή μας και πώς και γιατί το να ακολουθούμε τις αξίες μας ωφελεί την ζωή μας, τονίζοντας τα εξής [Harris, 2009; Luoma, Hayes, & Walser, 2007]

*Οι αξίες δεν είναι κανόνες. Οι αξίες είναι ποιοτικά στοιχεία στη ζωή που επιλέγουμε. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος αξίες.*

- Μας βοηθούν να θέσουμε στόχους.
- Εμπλουτίζουν και δίνουν νόημα στη ζωή μας.
- Βοηθούν όταν έχουμε έλλειψη κινήτρων
- Οι αξίες μας κάνουν την λήψη αποφάσεων πιο εύκολη
- Οι αξίες μας μας βοηθούν κατά τη διάρκεια δυσκολιών.

## **Αξίες και στοχοθεσία**

Κάνουμε μια διάκριση μεταξύ αξιών και στόχων: Οι αξίες δεν είναι στόχοι. Οι αξίες δεν μπορούν να επιτευχθούν, διότι αποτελούν επιλογές στο παρόν. Ωστόσο, μπορούμε να θέσουμε στόχους προς αυτές.

Προτείνουμε μερικούς ορισμούς για τους στόχους: Ένας στόχος είναι αυτό στο οποίο προσπαθεί κάποιος να φτάσει (Locke, 1996) ή «ένας σκοπός... που πρέπει να επιτευχθεί σε μια εργασία εντός προκαθορισμένου χρόνου» (APA Dictionary of Psychology).

Εισάγουμε τη μέθοδο "SMART" ως μια αποτελεσματική στρατηγική για τον σχεδιασμό στόχων [Doran, 1981]:

- Συγκεκριμένος (Specific)
- Μετρήσιμος (Measurable)
- Εφικτός (Attainable)
- Σχετικός (Relevant)
- Χρονικά καθορισμένος (Time Bound)



και οι λόγοι που το καθιστούν αποτελεσματική στρατηγική [Bonniwell, 2012]: π.χ. επιτεύξιμο, προσωπικά σημαντικό, χρονικά καθορισμένο, παρατηρήσιμο / μετρήσιμο.

### ***Δραστηριότητα 1: “SMART” στόχοι***

Μετά την επεξήγηση του ζητήματος των “SMART” (έξυπνων) στόχων, καλούμε τους φοιτητές/ριες να γράψουν έναν τέτοιο στόχο. Στη συνέχεια, συζητάμε μαζί τους τα παραδείγματά τους.

Κατά τη διατύπωση ενός στόχου, ενδέχεται να αντιμετωπίσουμε προκλήσεις όσο προσπαθούμε να τον επιτύχουμε. Σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι α) η αποτελεσματική αυτορρύθμιση και β) η αυτο-συμπόνια μπορούν να διευκολύνουν την στοχευμένη συμπεριφορά [Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Terry, & Leary, 2011; Breines, & Chen, 2012].

### **Σχηματισμός στόχων βασισμένος σε αξίες**

Παρουσιάζουμε το "Values in action" [VIA; π.χ., Park και Peterson, 2006]: τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα ως μέσα για να μεταφράσουμε τις προσωπικές αξίες σε δράση για την οποία έχουμε δεσμευτεί [Peterson & Seligman, 2004].

### ***Δραστηριότητα 2: Δυνατότητες του χαρακτήρα***

Προσκαλούμε τους φοιτητές/ριες να αναλογιστούν τις δυνατότητες του χαρακτήρα τους (βασισμένοι στα αποτελέσματα του VIA survey ερωτηματολογίου) και πως αυτές οι δυνατότητες τους έχουν βοηθήσει ή θα τους βοηθήσουν στην καθημερινή τους ζωή.

## Άσκηση για το σπίτι (άσκηση αναστοχασμού)

Χρησιμοποιούμε τη δραστηριότητα “Best Possible Self” για να βοηθήσουμε τους φοιτητές/ριες να εξασκηθούν στο να διατυπώνουν στόχους βασισμένους στις αξίες τους

1. Σκεφτείτε τον καλύτερο εαυτό σας στο μέλλον. Γράψτε τον κάτω.
2. Διατυπώστε έναν στόχο SMART για να επιτύχετε μια πτυχή του καλύτερου εαυτού σας.
3. Σκεφτείτε, πώς σχετίζεται αυτός ο στόχος με τις αξίες και τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας;

## Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Boniwell, I. (2012). Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness: The Science of Happiness. McGraw-Hill Education (UK).
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Doran, G. T. (1981). There’s a SMART way to write management’s goals and objectives. *Management review*, 70(11), 35-36.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and preventive psychology*, 5(2), 117-124.

- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists. New Harbinger
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of happiness studies*, 7(3), 323-341.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.

*Οι αξίες είναι το πού θέλουμε να πάμε στη ζωή, ενώ οι στόχοι μας λένε πώς μπορούμε να φτάσουμε εκεί.*

*Οι δυνατότητες του χαρακτήρα μας μπορούν να μας βοηθήσουν να επιτύχουμε στόχους που βασίζονται στις αξίες μας.*

(From Getting Clear About Values – Working with ACT)

# ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3: ΜΟΤΙΒΑ ΣΚΕΨΗΣ

Αυτή η συνεδρία επικεντρώνεται στο να συζητήσουμε πώς διαφορετικές γνωστικές διεργασίες, όπως η προσοχή, η μνήμη και η ερμηνεία, επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Σε αυτή τη συνεδρία θα μάθουμε για τις «αναποτελεσματικές νοητικές συνήθειες», τους δύσκαμπτους τρόπους σκέψης και πώς αυτά επηρεάζουν τη ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία.

## Περιγραφή μαθήματος

- Σύνοψη της προηγούμενης συνεδρίας και εργασίας για το σπίτι
- Γνωστικές διεργασίες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο.
- Γνωστικές προκαταλήψεις: Νοητικές συνήθειες που έχουν αντίκτυπο στη ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία,

## Γνωστικές διεργασίες

Συστηματικά, συχνά ασυνείδητα, σφάλματα στη σκέψη που συμβαίνουν όταν οι άνθρωποι επεξεργάζονται και ερμηνεύουν πληροφορίες στον κόσμο γύρω τους και επομένως επηρεάζουν τις αποφάσεις και τις κρίσεις που κάνουν οι άνθρωποι.

Η γνωστικές προκαταλήψεις προκύπτουν από το γεγονός ότι το μυαλό μας πρέπει να απλοποιήσει τον πολύπλοκο κόσμο στον οποίο ζούμε και επομένως, δίνει επιλεκτική προσοχή σε ερεθίσματα γύρω μας,

επιλεκτικά αποθηκεύει πληροφορίες στη μνήμη και επιλεκτικά επεξεργάζεται τις πληροφορίες.

Αυτή η επιλεκτική διαδικασία οδηγεί σε παρανοήσεις και πολλές φορές σε παραποιημένο, δυσπροσαρμοστικό και δύσκαμπτο τρόπο σκέψης.

### ***Δραστηριότητα 1: Ο αόρατος γορίλλας***

Ξεκινάμε με μια δραστηριότητα «ευαισθητοποίησης» που στόχο έχει να βοηθήσει τους φοιτητές/ριες να αντιληφθούν τα όρια της προσοχής τους.

#### **The Invisible Gorilla: And Other Ways Our Intuitions Deceive Us**

Συζητάμε ότι: Ο εγκέφαλός μας λειτουργεί ως επεξεργαστής πληροφοριών. Δεν έχουμε τη δυνατότητα να επεξεργαστούμε όλα τα ερεθίσματα σε ένα περιβάλλον (και αυτό είναι στην πραγματικότητα ένα εξελικτικό πλεονέκτημα) [Diener & Biswas-Diener, 2008].

### ***Δραστηριότητα 2: Μία λίστα πραγμάτων***

Η επόμενη δραστηριότητα είναι να εκτελέσουμε μια προσαρμογή του παραδείγματος Roediger και McDermott [1995], στο οποίο οι συμμετέχοντες καλούνται να θυμηθούν λέξεις που παρουσιάζονται σε μια λίστα.

Συζητάμε ότι η μνήμη είναι επίσης επιλεκτική: Θυμόμαστε τη γενική ιδέα έναντι των λεπτομερειών από ιστορίες και τα γεγονότα. Οι πληροφορίες που έχουν παρουσιαστεί σε σχέση με αυτές που εμείς συμπεραίνουμε από αυτές μπορεί να είναι διαφορετικές [Koriat, Goldsmith, & Pansky, 2000; Laliberte, et al. 2021].

## Μη βοηθητικά μοτίβα σκέψης

### *Δραστηριότητα 3: Ποια είναι η πρώτη σου σκέψη;*

Προσκαλούμε τους φοιτητές να εξετάσουν μια κατάσταση όπως η παρακάτω [Williams, & Garland, 2002]:

*Έχετε πάει στην πόλη για να συναντήσετε τον φίλο σας στις 8 μ.μ., αλλά αυτός δεν εμφανίζεται. Ποια είναι η πρώτη σας σκέψη;*

Στη συνέχεια καθοδηγούμε τους φοιτητές να εξετάσουν κάθε σκέψη και να αναγνωρίσουν οποιονδήποτε ανεπιθύμητο τρόπο σκέψης, όπως αυτούς που ακολουθούν [Beck et al., 1979; Burns, 1999; Yurica, & DiTomasso, 2005]:

- Αυθαίρετες ερμηνείες/ (Βιαστική εξαγωγή συμπερασμάτων)
- Καταστροφικές σκέψεις
- Δυαδική σκέψη/ Σκέψη μαύρο-και-άσπρο
- Ετικετοποίηση
- Μεγέθυνση
- Ανάγνωση σκέψεων
- Υπεργενίκευση
- Διχοτομική σκέψη ή σκέψη των άκρων/ Τα “πρέπει”.

Εδώ τονίζουμε την επίδραση των γνωστικών προκαταλήψεων στη ζωή μας: Η υποκειμενική ευημερία, η ευτυχία και η επιτυχία δεν

*Ο άνθρωπος  
τρόπος σκέψης, αν  
και συχνά είναι  
αρκετά ακριβής,  
συχνά είναι  
θολώνει από  
γνωστικές  
προκαταλήψεις.*

*[Hastie, &  
Dawes, 2009;  
Stanovich &  
West 2000]*

οφείλονται απαραίτητα σε εξωτερικά γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας, αλλά στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε αυτά τα γεγονότα.

Αυτές οι ερμηνείες βασίζονται σε ένα σύστημα πεποιθήσεων που περιλαμβάνει υποθέσεις, αντιλήψεις και προσδοκίες για την πραγματικότητα, παρά στην πραγματικότητα την ίδια [Beck et al., 1979; Burns, 1999; Robinson & Kirkeby, 2005; Compton, & Hoffman, 2012].

Στην συνέχεια, παρουσιάζουμε μια εισαγωγή στο πώς να υιοθετήσουμε έναν ευέλικτο τρόπο σκέψης [Branch, & Willson, 2010; Norton, 2008, 2012; Riggenbach, 2012]: ελέγχοντας τα αποδεικτικά στοιχεία, συλλέγοντας δεδομένα κ.λπ.

#### ***Δραστηριότητα 4: «Τί πραγματικότητα δημιουργείς για τον εαυτό σου»;***

1. Δες το TED [video](#) του Isaac Lidsky
2. Οι φοιτητές ανακαλύπτουν πώς οι διαδικασίες σκέψης και ο δύσκαμπτος τρόπος σκέψης επηρεάζουν την πραγματικότητά τους και πώς μπορούν να το αλλάξουν αυτό.

Εισάγουμε την έννοια της «Γνωστικής Ευελιξίας» [Garland et al., 2015; McCracken και Morley, 2014]: Η γνωστική ευελιξία απαιτεί από εμάς να εστιάσουμε προσεκτικά την προσοχή μας στις πληροφορίες που έρχονται στον εγκέφαλο.

**Δραστηριότητα 5: Μεροληπτική αισιοδοξία. Οι γνωστικές παρανοήσεις μπορούν επίσης να έχουν θετικό πρόσημο**

<https://www.youtube.com/watch?v=o2GncOR7LZI>

Παρουσιάζουμε την διάκριση μεταξύ «ρεαλιστικής αισιοδοξίας» σε σχέση με την «μη ρεαλιστική αισιοδοξία». Η μη ρεαλιστική αισιοδοξία συνδέεται με ευσεβείς πόθους: η πεποίθηση ότι ένα προσωπικό μελλοντικό επακόλουθο θα είναι πιο ευνοϊκό παρά τις σχετικές ενδείξεις, και αυτό σχετίζεται με επικίνδυνες συμπεριφορές [Shepperd, et al. 2015].

**Άσκηση για το σπίτι (δραστηριότητα αναστοχασμού)**

Ζητάμε από τους φοιτητές να επιλέξουν κάποια είδη γνωστικών προκαταλήψεων από την παρακάτω λίστα και να παρατηρήσουν μέσα στην εβδομάδα σε τι βαθμό είναι επιρρεπείς σε τέτοιες παρερμηνείες.

Τους καλούμε να προσπαθήσουν να μεταβούν από τη συμβατική αξιολόγηση στην προσεκτική προσοχή και αναπροσαρμογή.

*Πηγές:*

Ενσυνειδητότητα: <https://www.headspace.com/>

Εάν θέλουν να εξερευνήσουν περαιτέρω τις γνωστικές τους προκαταλήψεις: Προτείνουμε να δοκιμάσουν ένα τεστ άρρηκτης συσχέτισης εδώ.



## Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Branch, & Willson, (2010). *Cognitive behavioural therapy for dummies*. John Wiley & Sons.
- Burns, D. (1999). *The feeling good handbook* (2nd. ed.). New York: HarperCollins
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Hastie, R., & Dawes, R. M. (2009). *Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgment and decision making*. Sage Publications.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: extensions, applications, and challenges at the attention-appraisal-emotion interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377-387.
- Koriat, A., Goldsmith, M., & Pansky, A. (2000). Toward a psychology of memory accuracy. *Annual review of psychology*, 51(1), 481-537.
- Laliberte, E., Yim, H., Stone, B., & Dennis, S. J. (2021). The Fallacy of an Airtight Alibi: Understanding Human Memory for “Where” Using Experience Sampling. *Psychological Science*, 32(6), 944-951.
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234.

- Norton, P. J. (2008). An open trial of a transdiagnostic cognitive-behavioral group therapy for anxiety disorder. *Behavior Therapy, 39*(3), 242-250.
- Norton, P. J. (2012). *Group cognitive-behavioral therapy of anxiety: A transdiagnostic treatment manual*. Guilford Press.
- Riggensbach, J. (2012). *The CBT toolbox: A workbook for clients and clinicians*. PESI Publishing & Media.
- Robinson, M. D., & Kirkeby, B. S. (2005). Happiness as a belief system: Individual differences and priming in emotion judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(8), 1134-1144.
- Roediger, H. L., & McDermott, K. B. (1995). Creating false memories: Remembering words not presented in lists. *Journal of experimental psychology: Learning, Memory, and Cognition, 21*(4), 803.
- Stanovich, Keith E., and Richard F. West. "Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate?." *Behavioral and brain sciences 23.5* (2000): 645-665.
- Williams, C., & Garland, A. (2002). Identifying and challenging unhelpful thinking. *Advances in Psychiatric Treatment, 8*(5), 377-386.
- Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 117-122). Springer, Boston, MA.

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Σε αυτήν τη συνεδρία, θα αναφερθούμε και θα ορίσουμε την έννοια συναίσθημα, τον σκοπό και τη λειτουργία που εξυπηρετούν και πως η ρύθμιση των συναισθημάτων συνδέεται με την ποιότητα ζωής και την επιτυχία του ατόμου.

### Περιγραφή μαθήματος

- Ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνεδρίας και της εργασίας για το σπίτι
- Τί είναι το συναίσθημα; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του;
- Ποιος είναι ο σκοπός και η λειτουργία των συναισθημάτων;
- Στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων: Πώς σχετίζονται τα συναισθήματα με τις σκέψεις, τη συμπεριφορά και την ψυχική υγεία του ατόμου;

### Τι είναι το συναίσθημα;

#### *Δραστηριότητα 1: Συζητείστε στην ομάδα*

Τι είναι τα συναισθήματα; Ποια συναισθήματα έρχονται στο μυαλό των φοιτητών/ριών; Πώς αισθάνονται τώρα;

Παρουσιάζουμε τον όρο συναίσθημα ως μια πολυδιάστατη και πολυεπίπεδη έννοια (φυσιολογία, διέγερση, σθένος κ.λπ.). Κάνουμε μια διάκριση μεταξύ συναισθηματικής εμπειρίας και συναισθηματικής απόκρισης [Hofmann, 2015]

Στη συνέχεια περιγράφουμε πώς προκαλούνται τα συναισθήματα και την συσχέτισή τους με διαφορετικές εμπειρίες και αντιδράσεις.

<http://atlasofemotions.org/>

## Εξυπηρετούν τα συναισθήματα σκοπό και λειτουργία;

### Δραστηριότητα 2: Συναισθήματα- Μύθος και Πραγματικότητα

*Τα συναισθήματα είναι ζωτικά σήματα για την επιβίωση και την ανάπτυξή μας.*

*Η ένταση, η διάρκεια και η χρησιμότητα των συναισθημάτων εξαρτώνται από το πώς ερμηνεύουμε και αντιδρούμε σε*

Οι φοιτητές/ριες συμμετέχουν σε ένα κουίζ γνώσεων σχετικά με τα συναισθήματα, βασισμένο στις Ατομικές Πεποιθήσεις για τα Συναισθήματα (Individual Beliefs About Emotion - IBAE) [Veilleux, et al 2020].

- Από πού προέρχονται τα συναισθήματα; Κατάσταση, σκέψη, συναίσθημα [Ekman's Atlas of Emotions].

- Είναι τα αρνητικά συναισθήματα κακά;; Τα αρνητικά συναισθήματα ως προστατευτικοί μηχανισμοί και τα θετικά συναισθήματα ως μια επέκταση του

εαυτού [Boniwell, 2012].

- Πρέπει να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με άλλους; Η αξία των συναισθημάτων στις κοινωνικές επαφές [Hoffmann 2015] και η κοινοποίηση [Rimé, 2009].
- Πόσο διαρκούν τα αρνητικά συναισθήματα; Τα συναισθήματα ως δυναμικές διεργασίες [Leahy, et al 2011; Verduyn, & Lavrijsen, 2015].
- Μπορούν να αλλάξουν τα συναισθήματα; Οι στάσεις απέναντι στην διαχειρισσιμότητα των συναισθημάτων συνδέονται με

χαμηλότερο κίνδυνο ψυχοπαθολογίας [de Castella et al., 2013, 2018].

## **Ρύθμιση Συναισθημάτων**

Ξεκινάμε αυτήν την ενότητα με έναν ορισμό για τη Ρύθμιση Συναισθημάτων: «Η ικανότητα ενός ατόμου να ρυθμίζει ένα συναίσθημα ή ένα σύνολο συναισθημάτων». [[emotion regulation – APA Dictionary of Psychology](#)].

### ***Δραστηριότητα 3: Προσαρμοστική & Δυσπροσαρμοστική Ρύθμιση Συναισθημάτων***

Εισάγουμε τους φοιτητές/ριες σε μια δραστηριότητα για να τους βοηθήσουμε να αναγνωρίσουν ποιες στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων μπορεί να είναι προσαρμοστικές και ποιες όχι.

[emotional\\_regulation\\_lesson\\_plans.pdf \(mcgill.ca\)](#)

Στη συνέχεια δίνουμε μια κατηγοριοποίηση των προσαρμοστικών και μη προσαρμοστικών στρατηγικών [Aldao, et al. 2010].

Η ευέλικτη εφαρμογή των στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων σύμφωνα με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία, ευημερία και επιτυχία.

#### **Δραστηριότητα 4: Πώς θα απαντούσες;**

Ζητείται από τους φοιτητές/ριες να συμπληρώσουν μια εργασία βασισμένη σε σενάριο [FREE- Burton, & Bonanno, 2016; DIRE- Dixon-Gordon κ.ά., 2018], στην οποία πρέπει να:

1. Να φανταστούν τον εαυτό τους σε μια κατάσταση
2. Να φανταστούν τα συναισθήματα που μπορεί να έχουν σε αυτήν την κατάσταση
3. Και τις στρατηγικές που μπορεί να χρησιμοποιήσουν για να διαχειριστούν

αυτά τα συναισθήματα.

Στη συνέχεια συζητάμε τον όρο «ευέλικτη ρύθμιση συναισθημάτων» [Aldao, & Nolen-Hoeksema, 2012]

Η αποτελεσματική ρύθμιση συναισθημάτων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το ερέθισμα (π.χ., στιγμιαία έναντι χρόνιας), την κατάσταση (π.χ., ιδιωτική έναντι δημόσιας) και το άτομο (π.χ., προσωπικότητα).

Ως τελική σημείωση, παρουσιάζουμε στους φοιτητές/ριες σύγχρονες προσεγγίσεις σχετικά με τη σημασία των θετικών συναισθημάτων [Fredrickson, κ.ά. 2001]: να διευρύνουν το εύρος των πιθανών

συνδυασμών στιγμιαίας σκέψης-δράσης των ανθρώπων ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους.

## Άσκηση για το σπίτι (Δραστηριότητα αναστοχασμού)

Ζητάμε από τους φοιτητές/ριες:

1. Να παρακολουθήσουν το παρακάτω TED βίντεο:  
Πώς να κάνετε το άγχος φίλο σας;  
[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?language=en](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=en)
2. Να παρακολουθήσουν την συναισθηματική τους κατάσταση σε τουλάχιστον 3 συγκεκριμένες χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (επιλέγοντας μη σημαντικά γεγονότα).

Περιγράψτε συνοπτικά το συμβάν	Ονομάζουμε το συναίσθημα	Τι προκάλεσε το συναίσθημά σας;	Ποιες σκέψεις/στυλ σκέψης είχατε παράλληλα με τη συναισθηματική εμπειρία;	Ποια ήταν η συναισθηματική σας αντίδραση;	Χρησιμοποίησατε κάποιες στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων; Αν ναι, ποιες ήταν αυτές;
1)					
2)					
3)					

## **Επιπλέον Πηγές : Διαχείριση Άγχους**

Ορισμός: «Η φυσιολογική ή ψυχολογική αντίδραση στους εσωτερικούς ή εξωτερικούς παράγοντες άγχους. Το άγχος συμπεριλαμβάνει αλλαγές που επηρεάζουν σχεδόν κάθε σύστημα του σώματος, επηρεάζοντας το πώς οι άνθρωποι αισθάνονται και συμπεριφέρονται. Για παράδειγμα, μπορεί να εκδηλωθεί με αύξηση καρδιακών παλμών, εφίδρωση, αίσθηση στεγνού στόματος, δυσκολία στην αναπνοή, ανησυχία, επιτάχυνση της ομιλίας, επιδείνωση αρνητικών συναισθημάτων (αν ήδη υπάρχουν) και παρατεταμένη κόπωση από το άγχος» [[APA Dictionary of Psychology](#)].

Το άγχος είναι φυσιολογικό. Οι πρόσκαιροι και περιορισμένης διάρκειας παράγοντες άγχους έχουν εξελικτικό σκοπό (επιβίωση: το ανοσοποιητικό σύστημα μας προετοιμάζεται για πιθανή λοίμωξη, τραυματισμό ή και τα δύο). Ωστόσο, εάν το άγχος είναι χρόνιο ή σοβαρό, ή εάν ένα άτομο έχει επιλέξει μη προσαρμοστικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσει το άγχος (π.χ. χρήση ουσιών), μπορεί να γίνει επιβλαβές για την υγεία και την ευημερία μας.

Συμβουλές Διαχείρισης Άγχους [Craske & Barlow, 2006]:

- Να είστε παρατηρητικοί (Αυξήστε την αυτογνωσία σχετικά με τις σωματικές αντιδράσεις στο άγχος)
- Μειώστε τα ενεργειακά ποτά, την καφεΐνη και άλλες ουσίες
- Κοιμηθείτε αρκετές ώρες
- Κάντε τακτική άσκηση
- Δοκιμάστε μια χαλαρωτική δραστηριότητα (π.χ., ασκήσεις αναπνοής)
- Μείνετε σε επαφή. Επικοινωνήστε με ανθρώπους που μπορούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και πρακτική βοήθεια



- Εάν αισθάνεστε καταβεβλημένοι από το άγχος, ζητήστε βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας.

*Διαχείριση άγχους: Τεχνικές χαλάρωσης*

**Αυτογενής εκπαίδευση:**

<https://www.youtube.com/watch?v=uypmGzt783E>

**Νοερή Αναπαράσταση:**

<https://youtu.be/6BSIx8tCISk>

**Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση:**

<https://youtu.be/pyxvL1O2duk>

**Αργή αναπνοή:**

<https://xhalr.com/>

**Διαφραγματική αναπνοή:**

<https://youtu.be/0Ua9bOsZTYg>

**Προτεινόμενη βιβλιογραφία**

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion

regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501.

- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness: The science of happiness*. McGraw-Hill Education (UK).
- Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological assessment*, 28(8), 929.
- Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2006). *Mastery of your anxiety and worry*. Oxford University Press.
- de Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- de Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1353485>
- Dixon-Gordon, K. L., Haliczner, L. A., Conkey, L. C., & Whalen, D. J. (2018). Difficulties in interpersonal emotion regulation: Initial development and validation of a self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40(3), 528-549.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in therapy: From science to practice*. Guilford Publications.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.
- Veilleux, J. C., Warner, E. A, Baker, D. E., & Chamberlain, K. D. (2020). Beliefs about emotion shift dynamically alongside momentary affect. *Journal of Personality Disorders*.
- Verduyn, P., & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*, 39(1), 119-127.

# ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5 : ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Γιατί είναι σημαντικές οι κοινωνικές δεξιότητες και πως επηρεάζουν τη ζωή μας; Σε αυτή τη συνεδρία, θα συζητήσουμε τα βασικά στοιχεία των κοινωνικών δεξιοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν με αποτελεσματικό και θετικό τρόπο.

## Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνεδρίας και της εργασίας για το σπίτι
- Γιατί είναι ωφέλιμο να είμαστε κοινωνικοί;
- Τι κάνει την επικοινωνία αποτελεσματική;
- Ποιο στυλ επικοινωνίας ταιριάζει καλύτερα με τις διαπραγματευτικές δεξιότητες;

## Γιατί είναι ωφέλιμο να είμαστε κοινωνικοί;

Αρχικά συζητάμε πώς η κοινωνική σύνδεση σχετίζεται με την επιβίωση, την ευημερία και την επιτυχία.

Οι κοινωνικές σχέσεις έχουν σημαντικές επιδράσεις στη θνησιμότητα. Η επίδραση αυτή μπορεί να συγκριθεί σε σοβαρότητα και με άλλους γνωστούς παράγοντες κινδύνου θνησιμότητας [Holt-Lunstad, et al 2010; 2015; Holt-Lunstad, 2021].

Η αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της υποκειμενικής ευημερίας. Ακόμη και οι μικρές αλληλεπιδράσεις με αγνώστους μπορούν να προάγουν την ευημερία (Βιταμίνη S) [Geerling, & Diener, 2020; Van Lange, & Columbus, 2021].

***Δραστηριότητα 1: Τι περιλαμβάνει μια καλή κοινωνική σύνδεση;***

Κάντε μια σύντομη συζήτηση με τους φοιτητές για να εντοπίσετε τα κρίσιμα στοιχεία της κοινωνικής σύνδεσης.

Σημεία συζήτησης [Solomon & Theiss, 2012; Jones , 2013]:

- Παραγωγή νοήματος μέσω της αποστολής και της λήψης σημάτων και συμβόλων (λεκτικών και μη-λεκτικών).
- Διαπροσωπική επικοινωνία: προσωπικό δέσιμο

**Τι κάνει την επικοινωνία αποτελεσματική;**

***Δραστηριότητα 2: Ενεργητική Ακρόαση***

Συζητήστε με τους φοιτητές τι χαρακτηρίζει την ενεργητική ακρόαση με βάση το βίντεο.

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_dAkDsBOyk](https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBOyk)

Συζητήστε τα βασικά στοιχεία της «ενεργητικής ακρόασης» [McNaughton et al., 2007; McKay et al., 2009; Weger et al., 2014]:

- Παράφραση (τι, γιατί)
- Διευκρίνιση (ρωτήστε ερωτήσεις μέχρι να αποκτήσετε καλύτερη κατανόηση της κατάστασης; δείξτε στο άλλο άτομο ότι σας ενδιαφέρει)
- Παροχή Ανατροφοδότησης (μοιραστείτε τις απόψεις σας με ένα μη-επικριτικό τρόπο)

Αποτελεσματική  
Επικοινωνία:

Ενεργητική Ακρόαση

Επικέντρωση τόσο  
στη λεκτική όσο και  
στη μη-λεκτική  
επικοινωνία

Διαχείριση  
σύγκρουσης μέσω  
επικύρωσης και  
διαπραγμάτευσης

### **Δραστηριότητα 3: Μη-Λεκτική Επικοινωνία**

Προσκαλέστε τους φοιτητές/ριες να παρακολουθήσουν το βίντεο: <https://youtu.be/OvEci5Bjgd4>.

Συζητήστε τα βασικά στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας [McKay et al., 2009; Solomon & Theiss, 2012]:

- Κίνηση του σώματος
- Μύες του προσώπου
- Συμπεριφορές αγγίγματος
- Φωνή και αναπνοή

### **Ποιο στυλ επικοινωνίας**

**ταιριάζει καλύτερα με τις διαπραγματευτικές δεξιότητες;**

### **Δραστηριότητα 4: Διαχείριση Συγκρούσεων**

Συζητήστε εν συντομία το βίντεο με τους φοιτητές/ριες. Ποιοι ήταν οι δύο τύποι διαχείρισης συγκρούσεων;

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_X\\_AfRk9F9w](https://www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w)

Η διαπραγμάτευση είναι μια διαδικασία που οδηγεί σε μια δίκαιη / αμοιβαία αποδεκτή συμφωνία. Εισαγάγουμε τη διαδικασία δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης [McKay et al., 2009]:

- Προετοιμασία (ορισμός της δυσμενέστερης αποδεκτής συμφωνίας)
- Συζήτηση και επικύρωση (αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο το άλλο άτομο αντιλαμβάνεται τα πράγματα)
- Πρόταση και αντιπρόταση
- Συμφωνία και διαφωνία (εάν υπάρχει διαφωνία, τα δύο μέρη επιστρέφουν στη συζήτηση).

Εισαγωγή της έννοιας της «δικδικητικότητας» [McKay et al., 2009]. Εξηγούμε τις διαφορές μεταξύ του **παθητικού-επιθετικού** στυλ επικοινωνίας και παροτρύνονται οι φοιτητές να αρχίσουν να σκέφτονται το δικό τους στυλ.

**Δραστηριότητα 5: Κάνοντας δηλώσεις του «Εγώ»** [McKay et al., 2009]

Οι φοιτητές υποβοηθούνται στην προετοιμάσουν δηλώσεων του «εγώ» και στη συνέχεια να κάνουν μια δήλωση

- με βάση ένα περιστατικό που ένιωσαν ενοχλημένοι ή απογοητευμένοι
- που εκφράζει θετικά συναισθήματα/αναγνωρίζει θετικά στοιχεία

### **Άσκηση για το σπίτι (Δραστηριότητα αναστοχασμού)**

Δίνουμε οδηγίες στους φοιτητές/ριες

1. Να χρησιμοποιήσουν το πιο κάτω ερωτηματολόγιο για να αυτοαξιολογήσουν το στυλ επικοινωνίας τους  
[https://www.unh.edu/health/sites/default/files/media/2020-11/assertivness\\_inventory.pdf](https://www.unh.edu/health/sites/default/files/media/2020-11/assertivness_inventory.pdf)
2. Να απαριθμήσουν τουλάχιστον πέντε στόχους σχετικούς με κοινωνικές συνθήκες στις οποίες θα ήθελαν να είναι πιο

δικεκδικητικοί (να καταγράψουν επακριβώς πως θα ήθελαν να συμπεριφερθούν διαφορετικά). Να συμπεριλάβουν στις δηλώσεις τους τα άτομα που θα ήθελαν να αντιμετωπίζουν πιο δικεκδικητικά σε κάθε περίπτωση.

Για παράδειγμα: “Θέλω να παρουσιάσω τις ιδέες μου για ένα νέο προϊόν σε μια επαγγελματική συνάντηση με το αφεντικό και τους συναδέλφους μου,” “Θέλω να πω στη μητέρα μου το πως νιώθω όταν με κριτικάρει στο τηλέφωνο,” ή “Θέλω να επιστρέψω ελλαττωματικά προϊόντα που αγόρασα και να πάρω τα χρήματα μου πίσω.”

### Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Geerling, D. M., & Diener, E. (2020). Effect size strengths in subjective well-being research. *Applied Research in Quality of Life*, 15(1), 167-185.
- Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 251-259.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237
- Jones, R. (2013). *Communication in the real world: An introduction to communication studies*. The Saylor Foundation.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.



- McNaughton, D., Hamlin, D., McCarthy, J., Head-Reeves, D., & Schreiner, M. (2008). Learning to listen: Teaching an active listening strategy to preservice education professionals. *Topics in Early Childhood Special Education, 27(4)*, 223-231.
- Solomon, D., & Theiss, J. (2012). *Interpersonal communication: Putting theory into practice*. Routledge.
- Van Lange, P. A., & Columbus, S. (2021). Vitamin S: Why Is Social Contact, Even With Strangers, So Important to Well-Being?. *Current Directions in Psychological Science, 09637214211002538*
- Weger Jr, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening, 28(1)*, 13-31.

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6: ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σε αυτή τη συνεδρία, θα εισαγάγουμε τους φοιτητές στην πρακτική της ενεργητικής και δεκτικής σκέψης. Επίσης, καθοδηγούμε τους φοιτητές/ριες να κατανοήσουν πώς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τα προβλήματα και να ενεργούν λιγότερο παρορμητικά κατά την επίλυση τους. Σκοπός είναι να γίνουν πιο δεκτικοί απέναντι στα προβλήματα και τις διάφορες προκλήσεις που δεν μπορούν να επιλυθούν και να μειώσουν την αποφευκτική συμπεριφορά απέναντι στα προβλήματα αυτά.

### Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνεδρίας και εργασίας για το σπίτι
- Κριτική σκέψη και γιατί μπορεί να είναι τόσο δύσκολη
- Επίλυση προβλημάτων ως μια σταδιακή διαδικασία
- Δημιουργικότητα και καινοτόμος σκέψη

### Κριτική Σκέψη και Γιατί Μπορεί να Είναι τόσο Δύσκολη

*Δραστηριότητα 1: Εργαστήρι Κριτικής Σκέψης* [Denton & Vrantsidis, 2018, p.6; Wilkinson, et al. 2008, p.263]

Οι φοιτητές/ριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και τους δίνεται η οδηγία να αποφασίσουν ως ομάδα μια ερώτηση που θα ήθελαν να απαντήσουν (“Είναι το... καλό για εσένα;”). Ενθαρρύνουμε τους φοιτητές/ριες να χρησιμοποιήσουν το google ή οποιαδήποτε άλλη διαθέσιμη πηγή πληροφοριών για να τους βοηθήσει να απαντήσουν στην ερώτηση.

Στη συνέχεια συζητήστε όλοι μαζί:

- Πώς δόμησαν την επιχειρηματολογία τους για να υποστηρίξουν την άποψη τους;
- Παρουσίασαν αποδεικτικά στοιχεία;
- Ποιες ήταν οι πηγές πληροφοριών που χρησιμοποίησαν και πόσο αξιόπιστες ήταν;

### ***Δραστηριότητα 2: Τεστ Ανακάλυψης Κανόνων Wason***

Παρουσιάζουμε το πιο κάτω βίντεο στους φοιτητές και συζητάμε ομαδικά τα χαρακτηριστικά ενός ισχυρού επιχειρήματος:

<https://youtu.be/vKA4w2O61Xo>

Εισαγάγουμε την έννοια της “Προκατάληψης Επιβεβαίωσης” (τάση αναζήτησης ευρημάτων που συνάδουν με τις απόψεις μας) [Lilienfeld, et al. 2009].

Συμβουλές κριτικής σκέψης [Dunn, et al. 2008, p.65, 70; Cottrell, 2017, p.13]:

- Αναζητήστε αποδείξεις υπέρ και κατά της άποψης σας
- Διατηρήστε μια προσεκτική στάση (αλλά μη-επικριτική) απέναντι στις προσωπικές σας προκαταλήψεις.

### **Η Επίλυση προβλημάτων ως μια σταδιακή διαδικασία**

Συνδέουμε τις δεξιότητες κριτικής σκέψης με τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Οι δεξιότητες κριτικής σκέψης είναι βασικές για τη λήψη έξυπνων αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων.

Συζητάμε με τους φοιτητές/ριες τους ορισμούς

Επίλυση προβλημάτων: Η διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα προσπαθούν να ξεπεράσουν δυσκολίες, να επιτύχουν στόχους που τα μετακινούν από μια αρχική κατάσταση σε έναν επιθυμητό στόχο ή να καταλήξουν σε συμπεράσματα μέσω της χρήσης ανώτερων νοητικών λειτουργιών, όπως ο συλλογισμός και η δημιουργική σκέψη [*επίλυση προβλημάτων – [Λεξικό Ψυχολογίας APA](#)*]

Λήψη αποφάσεων: Η γνωστική διαδικασία επιλογής μεταξύ δύο ή περισσότερων εναλλακτικών επιλογών, που κυμαίνονται από σχετικά ξεκάθαρες επιλογές (π.χ., παραγγελία γεύματος σε εστιατόριο) έως σύνθετες επιλογές (π.χ., επιλογή συντρόφου) [*λήψη αποφάσεων – [Λεξικό Ψυχολογίας APA](#)*]

Στη συνέχεια παρουσιάζουμε τη σταδιακή διαδικασία επίλυσης προβλημάτων [Dobson & Dobson, 2018, p.145; D’Zurilla, & Nezu, 2010, p.224]:

- Προσδιορισμός του προβλήματος
- Εξαγωγή διαφόρων λύσεων
- Αξιολόγηση και σύγκριση λύσεων
- Επιλογή της πιο κατάλληλης λύσης
- Εφαρμογή
- Ανασκόπηση

### ***Δραστηριότητα 3: Εφαρμογή του μοντέλου σταδιακής επίλυσης των προβλημάτων***

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες στους φοιτητές/ριες:

Σκεφτείτε ένα πρόβλημα που αντιμετωπίσατε πρόσφατα ή αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή. Διευρύνετε την σκέψη σας για να βρείτε πιθανές λύσεις για αυτήν την πρόκληση:

- Προσδιορίστε το πρόβλημα
- Κάντε μια λίστα με ρεαλιστικές λύσεις
- Αξιολογήστε και συγκρίνετε τις λύσεις
- Επλέξτε την καταλληλότερη λύση

## Δημιουργικότητα και Καινοτόμος Σκέψη

### Δραστηριότητα 4: Ζώντας πέρα από τα όρια

Συζητήστε συνοπτικά το παρακάτω βίντεο με τους φοιτητές. Ποιες δεξιότητες χρησιμοποίησε η Amy Purdy για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει;

[https://www.ted.com/talks/amy\\_purdy\\_living\\_beyond\\_limits](https://www.ted.com/talks/amy_purdy_living_beyond_limits)

Παρά το ψυχικό βάρος του στρες και του πόνου, η επιβίωση μετά την αντιμετώπιση μιας πρόκλησης μας οδηγεί στην προσωπική εξέλιξη και ανάπτυξη

Συμβουλές Συζήτησης: Αυτή είναι μια άσκηση γεφύρωσης του περιεχομένου που διδάχθηκε κατά τις προηγούμενες συνεδρίες. Καθοδηγήστε τους φοιτητές να ανακαλέσουν δεξιότητες από τις προηγούμενες συνεδρίες. Η αντιμετώπιση ενός προβλήματος συνήθως αυξάνει το βάρος του στρες. Ωστόσο, όταν το βάρος του στρες/πόνου υποχωρήσει μπορεί να αντιληφθούμε ότι η επιβίωση μέσω αυτού του προβλήματος μας οδήγησε στην εξέλιξη και την ανάπτυξη.

Εισαγωγή της έννοιας της “Δημιουργικότητας” [Car, 2003; Compton & Hoffmann, 2013; Peterson & Seligman, 2004]: πρωτοτυπία που οδηγεί σε σημαντική θετική συνεισφορά.

Προσκαλέστε τους φοιτητές να σκεφτούν διάφορες ιδέες σχετικές με αποτελεσματικές στρατηγικές ενίσχυσης της δημιουργικότητας [Erstein et al. 2008], όπως:

- Αποτυπώστε νέες ιδέες
- Αναζητήστε απαιτητικές εργασίες
- Διευρύνετε τις γνώσεις σας
- Αναζητήστε νέα ερεθίσματα ή συνδυασμούς ερεθισμάτων

### ***Δραστηριότητα 5: Άσκηση Αυτοσχεδιασμού***

Διαμοιράστε την αίθουσα στα δύο. Ξεκινήστε με μια πρόταση: “Το προηγούμενο σαββατοκύριακο, η Jane πήγε στο πάρκο με κάποιους φίλους της ...”

Έπειτα πείτε το όνομα ενός φοιτητή και δώστε του μια λέξη. Ο φοιτητής που ονομάσατε, θα πρέπει να συνεχίσει την ιστορία συμπεριλαμβάνοντας την λέξη που του δώσατε μέσα στις επόμενες 2 με 3 προτάσεις. Λέξεις προς αναφορά:

Αυγό, ελικόπτερο, δεινόσαυρος, βιβλιοθήκη, τσάι, σκάλες, σπαγγέτι, ποδήλατο, πάπια, φόνος, φεγγάρι, email, εικόνα, πουλόβερ, κουτί.

### **Άσκηση για το Σπίτι (Δραστηριότητα Αναστοχασμού)**

Δίνουμε οδηγίες στους φοιτητές/ριες

1. Να χρησιμοποιήσουν το πιο κάτω ερωτηματολόγιο για να αυτοαξιολογήσουν τις δεξιότητες δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων

<https://www.psychologytoday.com/intl/tests/career/creative-problem-solving-test>

2. να απαριθμήσουν τουλάχιστον έναν SMART στόχο για συγκεκριμένες συμπεριφορές που θα ήθελαν να επιτύχουν προκειμένου να βελτιώσουν τις δεξιότητες δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων
3. Να επιλέξουν ένα “ενισχυτή” δημιουργικότητας για να τον εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή, με σκοπό να επιτύχουν τον στόχο που έχουν αναγράψει στο σημείο 2.

### **Προτεινόμενη Βιβλιογραφία**

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Compton, W. & Hoffman, E. (2013). “Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition” USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Cottrell, S. (2017). *Critical thinking skills: Effective analysis, argument and reflection*. Macmillan International Higher Education.
- Denton, A., W. & Vratsidis, T. (2018). Critical Thinking in Psychology (& Life) Workshop Series: Instructional Materials. Society for the Teaching of Psychology. APA.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford publications.
- Dunn, D. S., Halonen, J. S., & Smith, R. A. (2008). Engaging minds: Introducing best practices in teaching critical thinking in psychology. *Teaching critical thinking in psychology: A handbook of best practices*, 1-8.

- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 3, 197-225.
- Epstein, R., Schmidt, S. M., & Warfel, R. (2008). Measuring and training creativity competencies: Validation of a new test. *Creativity Research Journal*, 20(1), 7-12.
- Lilienfeld, S. O., Ammirati, R., & Landfield, K. (2009). Giving debiasing away: Can psychological research on correcting cognitive errors promote human welfare?. *Perspectives on psychological science*, 4(4), 390-398.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Wilkinson, T. J., Dik, B. J., & Tix, A. P. (2008). The Critical Thinking Lab: Developing Student Skills Through Practical Application. *Teaching Critical Thinking in Psychology: A Handbook of Best Practices*, 263-265.



# ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7:

## ΠΡΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Η συνεδρία αυτή, έχει ως στόχο να εισαγάγει τους φοιτητές σε ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων που θα τους επιτρέψει να σκέφτονται στρατηγικά σε διαφορετικές πτυχές της ζωής. Αυτά τα βασικά εργαλεία μπορούν να παρέχουν το πλαίσιο για να ενισχύσουμε την αποτελεσματικότητά μας ωθώντας τις ενέργειές μας προς τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

### Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνεδρίας & εργασίας για το σπίτι
- Τι είναι η διαχείριση χρόνου;
- Αναβλητικότητα
- Ορισμός προτεραιοτήτων
- Προγραμματισμός

### Τι είναι η διαχείριση χρόνου;

Εισαγάγουμε τους φοιτητές στο σημερινό θέμα συζητώντας και παρουσιάζοντας τα βασικά στοιχεία της διαχείρισης χρόνου [Claessens, et al. 2007]:

- Αυτογνωσία
- Προγραμματισμός Συμπεριφορών
- Παρακολούθηση Συμπεριφορών

Είναι αποτελεσματική η διαχείριση χρόνου; [Aeon, Faber, & Panaccio, 2021]:

Επίδραση στην εργασιακή απόδοση, τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και την ευημερία.

**Δραστηριότητα 1: Μάθε πως Ξοδεύεις τον Χρόνο σου [Chapman, & Rupured, 2014]**

Καθοδηγούμε τους φοιτητές να αναλογιστούν τον χρόνο που ξοδεύουν σε εργασίες ρουτίνας. Σκοπός είναι να εξαγάγουν χρήσιμες πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να είναι πιο ρεαλιστές στον σχεδιασμό και την εκτίμηση του διαθέσιμου χρόνου τους για άλλες δραστηριότητες.

π.χ.,

Σε τι αφιερώνεις τον περισσότερο σου χρόνο;

Για πόσο χρόνο μπορείς να παραμείνεις συγκεντρωμένος/η σε ένα έργο;

**Αναβλητικότητα**

**Δραστηριότητα 2: Γιατί είσαι αναβλητικός/η και πως μπορείς να ολοκληρώσεις τις υποχρεώσεις σου.**

Παρουσιάζουμε το πιο κάτω βίντεο

<https://www.youtube.com/watch?v=Rk5C149I9C0>

και στη συνέχεια ενθαρρύνουμε μια σύντομη συζήτηση στην ομάδα για γνωστές συμπεριφορές αναβλητικότητας.

Έπειτα παρουσιάζουμε εν συντομία κάποιες βοηθητικές πληροφορίες για την έννοια της Αναβλητικότητας και πως μπορεί αυτό να επηρεάζει την αποδοτικότητα [Steel, 2007]:

- Η πράξη της άσκοπης αναβολής αποφάσεων ή ενεργειών
- Πυροδοτητές: Αρνητικά συναισθήματα, ασάφεια, δυσκολία του έργου, έλλειψη νοήματος.

## **Καθορισμός προτεραιοτήτων**

### ***Δραστηριότητα 3: Πώς να αποκτήσετε τον έλεγχο του ελεύθερου σας χρόνου***

Συζητήστε συνοπτικά το παρακάτω βίντεο με τους φοιτητές. Ποιες δεξιότητες ανέφερε η Laura Vanderkam για τη διαχείριση χρόνου; [https://www.ted.com/talks/laura\\_vanderkam\\_how\\_to\\_gain\\_control\\_of\\_your\\_free\\_time?language=en#t-613464](https://www.ted.com/talks/laura_vanderkam_how_to_gain_control_of_your_free_time?language=en#t-613464)

Στην συνέχεια εισαγάγουμε τον πίνακα της Διαχείρισης Χρόνου [Covey, et al. 1994]: λαμβάνοντας υπόψη τις διαστάσεις του επείγοντος και της σημαντικότητας.

*Η διαχείριση του χρόνου αφορά την αλλαγή των προοπτικών:*

*Δεν μπορούμε να διαχειριστούμε τον χρόνο.*

*Διαχειριζόμαστε τα γεγονότα της ζωής μας σε σχέση με τον χρόνο*

*(Chapman, & Rupured, 2014)*

### ***Δραστηριότητα 4: Θέτοντας προτεραιότητες με βάση τις αξίες [Covey, et al. 1994]***

Μετά την παρουσίαση του πίνακα Διαχείρισης Χρόνου, δίνουμε οδηγίες στους φοιτητές να φτιάξουν μια λίστα με όλες τις εργασίες που έκαναν την περασμένη εβδομάδα και στη συνέχεια να τις καταγράψουν στον πίνακα με βάση τις δικές τους προσωπικές αξίες.

Το τελευταίο μέρος της συνεδρίας περιλαμβάνει την σύντομη παρουσίαση χρήσιμων τεχνικών προγραμματισμού [Mackenzie & Nickerson, 2009; Rimmer, 2019; Sainz, Ferrero, & Ugidos, 2019]: Διαχωρισμός του χρόνου (Timeboxing), Επίγνωση του χρόνου (Time awareness), αυτοματοποίηση, ανάθεση, ιεράρχηση προτεραιοτήτων κ.λπ.

## **Άσκηση για το Σπίτι (Δραστηριότητα Αναστοχασμού)**

Δίνουμε οδηγίες στους φοιτητές/ριες

1. Να χρησιμοποιήσουν το πιο κάτω ερωτηματολόγιο για να αυτο-αξιολογήσουν τις δεξιότητες τους στη διαχείριση χρόνου  
[How Good Is Your Time Management? - from MindTools.com](https://www.mindtools.com/pages/newbystrm/time_mgmt.html)
2. Να φτιάξουν το δικό τους ιδανικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο

3. Στο τέλος της εβδομάδας, να κάνουν επισκόπηση των εργασιών και των δραστηριοτήτων.
4. Να σημειώσουν τουλάχιστον μια (1) νέα πληροφορία που έχει αναδυθεί μέσω της δραστηριότητας (π.χ., κάτι που μπορεί να επηρέασε την αποτελεσματικότητά τους) και μια (1) στρατηγική που έχει διδαχθεί στο μάθημα και μπορεί να φανεί χρήσιμη στην περίπτωση αυτή.

### **Προτεινόμενη Βιβλιογραφία**

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. PloS one, 16(1), e0245066.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*.
- Chapman, S. W., & Rupured, M. (2014). Time management: 10 strategies for better time management.
- Covey, S. R., Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (1994). First things first. *Executive Excellence*, 11, 3-3.
- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). The time trap: The classic book on time management. Amacom.
- Rimmer, A. (2019). How do I improve my time management skills?. BMI, 366.Sainz, Ferrero, & Ugidos, 2019
- Sainz, M. A., Ferrero, A. M., & Ugidos, A. (2019). Time management: skills to learn and put into practice. *Education+ Training*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-

regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65–94. doi:  
10.1037/0033-2909.133.1.65

# **ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8: ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ**

Η συνεδρία αυτή έχει στόχο να εισαγάγει τους φοιτητές στις έννοιες της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας, δύο από τις πιο σημαντικές δεξιότητες επιτυχίας του 21ου αιώνα. Σε αυτήν την τελευταία συνεδρία, οι φοιτητές/ριες θα έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν την σημαντικότητα της αλλαγής μέσω της ευέλικτης χρήσης διαφόρων πόρων που σχετίζονται με τις απαιτήσεις της κάθε κατάστασης.

## **Περιεχόμενο Μαθήματος**

- Ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνεδρίας και της εργασίας για το σπίτι
- Ψυχολογική Ευελιξία
- Σύνδεση των σημείων

## **Ψυχολογική Ευελιξία**

Εισαγάγουμε τους φοιτητές στο σημερινό θέμα της συνεδρίας παραθέτοντας την έννοια της “Ψυχολογικής Ευελιξίας” [Masten, 2001; Kashdan & Rottenberg, 2010; McCracken, & Morley, 2014]:

- Προσαρμογή σε μεταβαλλόμενες καταστασιακές απαιτήσεις
- Αναδιαμόρφωση νοητικών πόρων
- Αλλαγή οπτικής
- Εξισορρόπηση συγκρουόμενων επιθυμιών, αναγκών και τομέων ζωής

## ***Δραστηριότητα 1: Σενάρια περιπτώσεων***

Δίνουμε οδηγίες στους φοιτητές να διαβάσουν τις δύο πιο κάτω διαφορετικές ιστορίες:

Ιστορία 1: Π.Κ. Φίλιπς

My Story of Survival: Battling PTSD | Anxiety and Depression Association of America, ADA

Ιστορία 2: Σόφη Γκούς

<https://www.innervoice.life/sofie-goos>

και να εντοπίσουν τις διαφορές των δύο ιστοριών σε σχέση με την εφαρμογή των πιο κάτω δεξιοτήτων:

- αυτορρύθμιση
- αυτό-επίγνωση,
- αυτοδιαχείριση
- αυτό-συμπόνια
- καθορισμός στόχων με γνώμονα τις αξίες
- γνωστικές προκαταλήψεις
- συναισθηματική ρύθμιση
- διαπροσωπικές δεξιότητες
- αναλυτικές δεξιότητες: κριτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, δημιουργικότητα
- οργάνωση
- προσαρμογή και ευελιξία

## **Συνδέοντας τα σημεία – Περίληψη του μαθήματος**

### ***Δραστηριότητα 2: Και λοιπόν;***

Ζητήστε από τους φοιτητές να απαντήσουν στην πιο κάτω ερώτηση: Ποια μηνύματα που αναδύθηκαν από το μάθημα, θεωρούν θα είναι σημαντικά να γνωρίζουν σε τρία χρόνια από τώρα; Γιατί;



Σημεία συζήτησης:

- Μπορούμε να αυτορυθμιστούμε αποκτώντας περισσότερη αυτογνωσία και αναπτύσσοντας στρατηγικές αυτοδιαχείρισης.
- Η αυτορρύθμιση βασίζεται στην αναγνώριση των προσωπικών μας αξιών και στον καθορισμό σχετικών στόχων προς την συγκεκριμένη κατεύθυνση.
- Μέσω αυτής της τροχιάς επίτευξης των στόχων, θα πρέπει να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε σε ασυνήθιστες και απρόβλεπτες καταστάσεις υιοθετώντας:
  - ευέλικτες προοπτικές
  - κριτική σκέψη για την αξιολόγηση των πληροφοριών που δεχόμαστε
  - συνειδητή συναισθηματική επίγνωση και ευέλικτη χρήση ενός ρεπερτορίου στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων
  - μια ανοιχτή στάση απέναντι στους άλλους, δίνοντας χώρο και χρόνο να ακούσουμε και να καταλάβουμε
  - ειλικρινείς αλληλεπιδράσεις με τους άλλους
  - παροχή ανατροφοδότησης με σεβασμό και τη διαχείριση των συγκρούσεων με θετικό τρόπο
  - αντιμετώπιση των προκλήσεων με προσανατολισμό στη μάθηση, μέσω δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων
  - ένα καλό σχεδιασμό των ενεργειών μας και την εφαρμογή ενός συστήματος παρατήρησης για ανασκόπηση των στόχων και των δράσεων
  - αυτοσυμπόνια όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με προκλήσεις

## **Άσκηση για το Σπίτι (Πλάνο Προσωπικής Ανάπτυξης)**

Η τελική εργασία για το σπίτι αφορά την ανάπτυξη ενός Πλάνου Προσωπικής Ανάπτυξης (ΠΠΑ). Οι φοιτητές/ριες υποβοηθούνται να συνοψίσουν τα ευρήματα από τις δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης (εργασίες για το σπίτι) σχετικά με το τι έχουν μάθει για τον εαυτό τους και τι θα ήθελαν να αλλάξουν στο μέλλον.

Πλάνο Προσωπικής Ανάπτυξης (ΠΠΑ):

1. Φανταστείτε το 90ο πάρτι γενεθλίων σας. Δύο ή τρία άτομα θα μιλήσουν για το ποιος είσαι, τι σημαίνεις για αυτούς και τον ρόλο που παίζεις στη ζωή τους.
2. Σε έναν ιδανικό κόσμο, όπου έζησες μια ζωή όπου ήσουν ο καλύτερος δυνατός εαυτός σου, ποιοι θα ήθελες να μιλήσουν για τη ζωή σου και τι θα ήθελες να ακούσεις από αυτούς;
3. Ποια χαρακτηριστικά/δυνατά σημεία/δεξιότητες θα ήθελες να περιγράψουν (π.χ. καλός ακροατής σε φιλικές σχέσεις, καλός λύτης προβλημάτων κ.λ.π.);
4. Ποια στοιχεία του εαυτού σου που είχες βελτιώσει/αναπτύξει, θα ήθελες να αναφερθούν;
5. Ποιες από τις αξίες σου θα ήθελες να αναφερθούν;
6. Ποιους σημαντικούς προσωπικούς στόχους σχετικούς με αυτές τις αξίες, κατάφερες να πετύχεις;
7. Δυσκολίες/προκλήσεις που χρειάστηκε να αντιμετωπίσεις προς επίτευξη των στόχων αυτών; Πώς κατάφερες να τις επιλύσεις;

8. Ποιες σκέψεις περνούν από το μυαλό σου καθώς τους ακούς να μιλάνε για τον εαυτό σου; Πως αισθάνεσαι;

### **Προτεινόμενη Βιβλιογραφία**

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress in Psychological Approaches to Chronic Pain Management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221–234. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014>

## **ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

### **Μαθησιακοί Στόχοι των Συνεδριών**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναμένεται να:

- Γνώση: Να αναγνωρίζουν τις βασικές δεξιότητες ζωής.

- Κατανόηση των σημαντικών θεωρητικών προσεγγίσεων, των βασικών προσωπικοτήτων και την σχέση με τις σύγχρονες τάσεις στην έρευνα.
- Γνώση: Να ορίζουν/αναδιατυπώνουν τις δεξιότητες ζωής. Να περιγράφουν τις βασικές έννοιες, αρχές και να κατανοούν τα γενικότερα θέματα.
  - Χρήση στοιχειώδους ψυχολογικής ορολογίας, εννοιών και θεωριών.
- Γνώση: Να συνοψίζουν τα βασικά στοιχεία της κάθε δεξιότητας με γνώμονα την διεπιστημονική έρευνα.
  - Επεξήγηση του πως η κάθε δεξιότητα ζωής είναι σημαντική και πώς συνδέεται με την επιτυχία
- Κατανόηση: Για κάθε δεξιότητα ζωής, να μπορούν να αντιπαραβάλουν τη γνώση που στηρίζεται σε ερευνητικά δεδομένα με τη γνώση που στηρίζεται σε μύθους/παραπληροφόρηση.
  - Προσδιορισμός των κύριων μεθόδων και τύπων ερωτήσεων που προκύπτουν στις διάφορες θεματικές ενότητες.
- Εφαρμογή: Επιλογή των βασικότερων μερών μιας δεξιότητας για εξάσκηση σε υποθετικά σενάρια.
  - Περιγραφή σχετικών παραδειγμάτων με πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή.
- Ανάλυση: Ανάλυση και αναφορά διαφόρων παραγόντων (κινδύνου και προστασίας) που μπορούν να προβλέψουν την κατάκτηση τις κάθε δεξιότητας.
  - Επεξήγηση της συμπεριφοράς σε κατάλληλο επίπεδο κατανόησης.

- Εκτίμηση: Αξιολόγηση/ Αναστοχασμός του προσωπικού επιπέδου ικανότητας/επάρκειας σε κάθε δεξιότητα ζωής
  - Πρόβλεψη του τρόπου που οι ατομικές διαφορές επηρεάζουν την επάρκεια στις δεξιότητες ζωής.
- Δημιουργία: Επιλογή/Συνδυασμός διαφόρων δεξιοτήτων για την επίλυση καινούργιων υποθετικών σεναρίων.
  - Περιγραφή σχετικών παραδειγμάτων με πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή.

## **Μαθησιακές Εμπειρίες των Συνεδριών**

Μαθησιακές εμπειρίες που συνδέονται με κάθε μαθησιακό στόχο:

- Γνώση: Να αναγνωρίζουν τις βασικές δεξιότητες ζωής.
  - Σύστημα απόκρισης στην τάξη / κουίζ, παιχνίδια αντιστοίχισης
  - Διαλέξεις
- Γνώση: Να ορίζουν/αναδιατυπώνουν τις δεξιότητες ζωής. Να περιγράφουν τις βασικές έννοιες, αρχές και να κατανοούν τα γενικότερα θέματα
  - Σύστημα απόκρισης στην τάξη / κουίζ,
  - Διαλέξεις
  - Οι φοιτητές/ριες παρακολουθούν σύντομα βίντεο
  - Εργασίες για το σπίτι για σύνδεση της γνώσης με την προσωπική εμπειρία (και ενίσχυση της μάθησης και κατάκτησης της γνώσης)

- Γνώση: Να συνοψίζουν τα βασικά στοιχεία της κάθε δεξιότητας με γνώμονα τη διεπιστημονική έρευνα.
  - Διαλέξεις
  - Ομαδικές συζητήσεις, ανταλλαγή απόψεων (debate) και εύρεση ιδεών (brainstorm)
  - Οι φοιτητές παρακολουθούν σύντομα βίντεο
  - Οι φοιτητές διαβάζουν επιστημονικά άρθρα για τη σχέση μεταξύ των δεξιοτήτων και της επιτυχίας (π.χ., απασχολησιμότητα, ευημερία, υγεία)
  - Κουίζ
  
- Κατανόηση: Για κάθε δεξιότητα ζωής, να μπορούν να αντιπαραβάλουν τη γνώση που στηρίζεται σε ερευνητικά δεδομένα με τη γνώση που στηρίζεται σε μύθους/παραπληροφόρηση.
  - Διαλέξεις
  - Επίδειξη ένας-προς-ένας / κινούμενα σχέδια ή βίντεο
  - Ομαδικές συζητήσεις, ανταλλαγή απόψεων (debate) και εύρεση ιδεών (brainstorm)
  - Οι φοιτητές/ριες παρακολουθούν σύντομα βίντεο
  - Κουίζ
  
- Εφαρμογή: Επιλογή των βασικότερων πτυχών μιας δεξιότητας για εξάσκηση σε υποθετικά σενάρια.
  - Ομαδικές συζητήσεις και ανταλλαγή απόψεων (debate); ιδεοθύελλα (brainstorm)
  - Κουίζ

- Δραστηριότητες που βασίζονται σε πραγματικά σενάρια, μέσα από τα οποία οι φοιτητές λαμβάνουν ανατροφοδότηση
- Πρακτική των δεξιοτήτων σε μικρές ομάδες (παροχή και λήψη ανατροφοδότησης)
- Ανάλυση: Ανάλυση και αναφορά διαφόρων παραγόντων (κινδύνου και προστασίας) που μπορούν να προβλέψουν την κατάκτηση τις κάθε δεξιότητας.
  - Ομαδική συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων (debate) και εύρεση ιδεών (brainstorm)
  - Ομαδική συζήτηση και ανάλυση των διάφορων τρόπων προσέγγισης ενός έργου ή προβλήματος
  - Δραστηριότητες βασισμένες σε πραγματικά σενάρια μέσα από τα οποία οι φοιτητές/ριες λαμβάνουν ανατροφοδότηση
- Εκτίμηση: Αξιολόγηση/ Αναστοχασμός του προσωπικού επιπέδου ικανότητας/επάρκειας των φοιτητών σε κάθε δεξιότητα ζωής
  - Αυτοαξιολόγηση, αυτο-παρακολούθηση, δραστηριότητες συλλογισμού- αναστοχαστικά ημερολόγια ή αναστοχαστικός “χώρος” ενσωματωμένος σε πρακτικές ασκήσεις/δραστηριότητες
  - Οι φοιτητές συντάσσουν ένα Προσωπικό Πλάνο Ανάπτυξης
- Δημιουργία: Επιλογή/Συνδυασμός διαφόρων δεξιοτήτων για την επίλυση καινούργιων υποθετικών σεναρίων.
  - Ομαδική συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων (debate) και ιδεοθύελλα (brainstorm)

- ο Ομαδική συζήτηση και ανάλυση των διαφορετικών τρόπων προσέγγισης ενός έργου ή προβλήματος
- ο Οι φοιτητές/ριες αναλύουν περιστατικά (cases) για να αναγνωρίσουν τις εγκάρσιες δεξιότητες και να συζητήσουν/αναλύσουν τον τρόπο που οι δεξιότητες αυτές συνδιάζονται/συσχετίζονται μέσω πραγματικών σεναρίων και αναστοχαστικών ημερολογίων.

## **Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Συμβουλές)**

[Kirschner, & Hendrick, 2020]

- Χρησιμοποιήστε ένα συνδυασμό τεχνικών οργάνωσης και σύνοψης των πληροφοριών στην αρχή της κάθε νέας ενότητας. Ενσωματώστε επιπρόσθετες τεχνικές οργάνωσης κατά τη διάρκεια παράδοσης του κεφαλαίου, καθώς επίσης και στο τέλος της κάθε ενότητας (ερωτήσεις, περιλήψεις, ή άλλα οργανωτικά βοηθήματα) [Lysakowski, & Walberg].
- Ξεκινήστε κάθε μάθημα με μια σύντομη ανακεφαλαίωση όσων διδάχθηκαν προηγουμένως και συνδέστε τα με αυτά που πρόκειται να ακολουθήσουν (π.χ. κουίζ/συζήτηση). Χρησιμοποιήστε περιλήψεις στο τέλος των μαθημάτων για καλύτερη εμπέδωση της γνώσης και συσχετίστε τις νέες γνώσεις με τη γενικότερη εικόνα (δηλ. τον σκοπό των μαθημάτων) μέσω κουίζ [Rosenshine, 2012].
- Παρουσιάστε πρώτα στους φοιτητές τις πιο γενικές έννοιες και μετά γίνετε πιο συγκεκριμένοι [Reigeluth, & Stein, 1983].
- Κάντε συγκρίσεις μεταξύ παλαιότερων και νέων εννοιών. Χρησιμοποιήστε αναλογίες για να συσχετίσετε τη νέα γνώση με



οικείες έννοιες και ιδέες. Δομήστε την αλληλουχία των μαθημάτων/ύλη από τα απλά στα σύνθετα, από τα γενικά σε πιο λεπτομερή ή από τα συγκεκριμένα στα αφηρημένα.

- Δώστε συγκεκριμένο περιεχόμενο (π.χ. παραδείγματα πληροφοριών ή εννοιών, φωτογραφίες) παράλληλα με το λεκτικό για να διευκολύνετε τη δημιουργία συνδέσεων [Clark, & Paivio, 1991].
- Προωθήστε μια νοοτροπία προσανατολισμένη στη δεξιότητα. Βοηθήστε τους φοιτητές/ριες να συνειδητοποιήσουν ότι οι δεξιότητες δεν είναι σταθερές αλλά μεταβαλλόμενες (εντός των ορίων των προσωπικών ικανοτήτων του καθενός), ενώ σχετίζονται επίσης και με τους στόχους δεξιότητας/επάρκειας και με την προσωπική επιτυχία [Effeney, Carroll, & Bahr, 2013]. Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να χρησιμοποιούν την αποτυχία ως ισχυρό εργαλείο μάθησης. Όταν κάνουν ένα λάθος, δώστε την ευκαιρία να δουν την αποτυχία τους εποικοδομητικά, να εντοπίσουν τα λάθη τους και να τα διορθώσουν [Pintrich, & Garcia, 1994].
- Για τη διδασκαλία μιας βασικής δεξιότητας χρησιμοποιήστε γνωστική μαθητεία [Collins, Brown, & Holum, 1991]: 1. Μοντελοποίηση: Επιδείξτε τα διάφορα μέρη της συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Ο ειδικός εξηγεί ρητά τι σκέφτεται και γιατί κάνει συγκεκριμένα πράγματα την ώρα της εκτέλεσης της εργασίας (σκέφτομαι δυνατά) ; 2. μάθηση με «υποστήριξη» (Scaffolding): Υποστήριξη και παροχή καθοδήγησης καθώς ο φοιτητής εκτελεί τη συμπεριφορά ; 3. Φθίνουσα καθοδήγηση: Αφαιρέστε σταδιακά την καθοδήγηση/βοήθεια καθώς ο εκπαιδευόμενος γίνεται πιο ικανός και ανεξάρτητος να φέρει εις πέρας την εργασία μόνος του; και 4. Καθοδήγηση (Coaching):

Επίβλεψη της διαδικασίας μάθησης και παροχή ανατροφοδότησης.

- Κατανεμημένη πρακτική (Spacing effect) [Carpenter, et al. 2012]: εξασκήστε τις βασικές δεξιότητες τακτικά αλλά με μικρές χρονικές αποστάσεις (π.χ. εργασίες για το σπίτι που περιλαμβάνει νέο και παλαιότερο υλικό, συνεδρίες ανασκόπησης κ.λπ.).
- Ενσωματώστε συζητήσεις και δραστηριότητες κατευθυνόμενες από τους φοιτητές (student-led) για την καλλιέργεια της ενεργητικής μάθησης [Casteel, & Bridges, 2007].
- Εξασφαλίστε μια ευχάριστη μαθησιακή εμπειρία στους φοιτητές. Ανταποκριθείτε στις ανάγκες των φοιτητών [Lucas, & Bernstein, 2004]. Κινητοποιήστε τους εκπαιδευόμενους μέσω ενός ανοιχτού περιβάλλοντος μάθησης στο οποίο ενθαρρύνεται η ενεργός εμπλοκή και συμμετοχή [Knowles, et al. 2020]. Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες εικονικής εκμάθησης που βασίζονται σε παιχνίδια, όπως το Jamboard ή το [Kahoot](#).

### **Προτεινόμενη Βιβλιογραφία**

- Carpenter, S. K., Cepeda, N. J., Rohrer, D., Kang, S. H., & Pashler, H. (2012). Using spacing to enhance diverse forms of learning: Review of recent research and implications for instruction. *Educational Psychology Review*, 24(3), 369-378.
- Casteel, M. A., & Bridges, K. R. (2007). Goodbye lecture: A student-led seminar approach for teaching upper division courses. *Teaching of Psychology*, 34(2), 107-110.
- Clark, J. M., & Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education. *Educational psychology review*, 3(3), 149-210.

- Collins, A., Brown, J. S., & Holum, A. (1991). Cognitive apprenticeship: Making thinking visible. *American educator*, 15(3), 6-11.
- Effeney, G., Carroll, A., & Bahr, N. (2013). Self-Regulated Learning: Key strategies and their sources in a sample of adolescent males. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 13.
- Kirschner, P. A., & Hendrick, C. (2020). *How Learning Happens: Seminal Works in Educational Psychology and What They Mean in Practice*. Routledge, Taylor & Francis Group. 7625 Empire Drive, Florence, KY 41042
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson, R. A., & Robinson, P. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*.
- Lucas, S. G., & Bernstein, D. A. (2004). *Teaching psychology: A step by step guide*. Psychology Press.
- Lysakowski, R. S., & Walberg, H. J. (1982). Instructional effects of cues, participation, and corrective feedback: A quantitative synthesis. *American Educational Research Journal*, 19(4), 559-572.
- Pintrich, P. R., & Garcia, T. (1994). Self-regulated learning in college students: Knowledge, strategies, and motivation. *Student motivation, cognition, and learning: Essays in honor of Wilbert J. McKeachie*, 113-133.
- Reigeluth, C., & Stein, R. (1983). Elaboration theory. *Instructional-design theories and models: An overview of their current status* (1983), 335-381.
- Rosenshine, B. (2012). Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know. *American educator*, 36(1), 12.

## Διάγραμμα Μαθήματος

‘ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ (LIFE SKILLS)’ 101

Ημέρες διδασκαλίας:

Ώρες διδασκαλίας:

Αίθουσα διδασκαλίας:

Ηλεκτρονική διεύθυνση:

Υποστήριξη στους φοιτητές:

*Επισκόπηση/Περιγραφή μαθήματος*

Οι άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή αναζητούν τρόπους για να γίνουν επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι, αλλά συχνά έρχονται αντιμέτωποι με εμπόδια. Άρα, ποια είναι τα μυστικά μιας επιτυχημένης ζωής; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των επιτυχημένων ανθρώπων; Ποιες δεξιότητες μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων και να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών, καθώς και να συνεισφέρουν στην επαγγελματική τους εξέλιξη;

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να δώσει απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα και να παρακινήσει τους φοιτητές να αναπτύξουν την αυτογνωσία τους μέσω της δόμησης ενός πλάνου προσωπικής ανάπτυξης.

Το μάθημα καλύπτει σύγχρονα βιβλιογραφικά ευρήματα σχετικά με τον τρόπο που οι άνθρωποι αποκτούν δεξιότητες αυτορρύθμισης που τους επιτρέπουν να επιτύχουν προσωπικούς, ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς στόχους. Οι φοιτητές θα μάθουν πώς αυτά τα

ευρήματα σχετίζονται με τις ανάγκες, τις γνώσεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές και ποια εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιήσουν για την επίτευξη των στόχων τους.

Αυτό το μάθημα εστιάζει στην εισαγωγή εγκάρσιων ή δεξιοτήτων ζωής, όπως για παράδειγμα η ικανότητα ορισμού στόχων και κατάκτησης τους, ρύθμιση συναισθημάτων, επίλυση συγκρούσεων, διεκδικητικότητα, δημιουργικότητα κ.λπ. Σκοπός είναι να βοηθήσει τους φοιτητές να κατανοήσουν πώς μέσω της απόκτησης αυτών των δεξιοτήτων, μπορούν να αναπτύξουν ευελιξία, προσαρμοστικότητα και να διαχειριστούν τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

Το μάθημα επικεντρώνεται στη μετάβαση από την παραδοσιακή διδασκαλία που είναι εστιασμένη στο θεωρητικό περιεχόμενο, σε μια επιστημονικά υποστηριζόμενη εκπαίδευση προσανατολισμένη στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, γνώσεων και τρόπων εφαρμογής τους στην καθημερινή ζωή. Στο πλαίσιο αυτής της μεθοδολογίας, οι φοιτητές θα έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις δεξιότητές τους και να εκπαιδευτούν στη συστηματική αυτοπαρατήρηση της συμπεριφοράς τους. Πιο συγκεκριμένα, το μάθημα θα παραδίδεται με τρόπο που θα βοηθήσει τους φοιτητές να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους στην καθημερινότητά τους μέσα από πρακτικές ασκήσεις προσωπικής ανάπτυξης. Παράλληλα, καθώς αποκτούν νέες γνώσεις, οι φοιτητές θα έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία των συγκεκριμένων δεξιοτήτων, να καταρρίψουν μύθους, καθώς και να συνδέσουν αυτές τις γνώσεις με την προσωπική και επαγγελματική τους εξέλιξη, δημιουργώντας ένα ατομικό πλάνο αυτοανάπτυξης.

### *Μαθησιακοί Στόχοι*

Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν τις βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις, τις σημαντικές προσωπικότητες της ψυχολογίας, και τη σύνδεση τους με τις σύγχρονες τάσεις της έρευνας.
- Να χρησιμοποιούν βασικούς ψυχολογικούς όρους, έννοιες, και θεωρίες σχετικές με τις εγκάρσιες δεξιότητες.
- Να κατανοούν τη σημαντικότητα τις κάθε δεξιότητας και τον τρόπο που η κάθε μια σχετίζεται με την επιτυχία.
- Να προβλέπουν πως οι ατομικές διαφορές επηρεάζουν τον βαθμό επάρκειας στις δεξιότητες.
- Να εντοπίζουν τις κύριες μεθόδους και τους τύπους ερωτήσεων που προκύπτουν μέσα από το περιεχόμενο.
- Να περιγράφουν σχετικά και πρακτικά παραδείγματα εφαρμογής των δεξιοτήτων αυτών στην καθημερινή ζωή.

### Σχεδιάγραμμα Μαθήματος

Συνεδρίες	Περιγραφή	Περιγραφή
Συνεδρία 1	<b>Θέτοντας τις βάσεις: Η αυτορύθμιση ως μια βασική εγκάρσια δεξιότητα.</b>	Η επιτυχία δεν είναι προκαθορισμένη, αφού υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία μας, και εμείς μπορούμε να τους ελέγξουμε. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να αλλάξουν μέσω της αυτο-παρατήρησης (self-monitoring)/επίγνωσης (awareness) και της αυτοδιαχείρισης (self-management)
Συνεδρία 2	<b>Μαθαίνοντας καλύτερα τους εαυτούς μας. Τι θέλουμε από τη ζωή μας και πως μπορούμε να το καταφέρουμε; Αξίες και Δράσεις προς αυτές. Καθορισμός και Επίτευξη των Στόχων Ζωής.</b>	Οι αξίες είναι όπως μια εσωτερική πυξίδα, η οποία μας βοηθά να κατανοήσουμε τι πραγματικά είναι ουσιαστικό στη ζωή μας. Η συνειδητοποίηση των αξιών μας μπορεί να διαφωτίσει τους στόχους ζωής και να ευθυγραμμίσει την στοχο-κατευθυνόμενη συμπεριφορά με μια πιο χαρούμενη και επιτυχημένη ζωή.

Συνεδρία 3	<b>Αυτός είναι ο τρόπος που βλέπουμε τον κόσμο: Ανθρώπινη νόηση, προκαταλήψεις και προοπτική.</b>	Οι γνωσίες (νοητικές αναπαραστάσεις του κόσμου) δεν είναι η πραγματικότητα, αλλά ο τρόπος που εμείς νοηματοδοτούμε τον κόσμο. Όλοι είμαστε επιρρεπείς σε γνωστικές προκαταλήψεις (συστηματικά λάθη στην σκέψη). Οι γνωστικές προκαταλήψεις μπορούν να οδηγήσουν σε λάθη κατά τη διαδικασία λήψης επιλογών και αποφάσεων και να γίνουν επιζήμιες για την ευτυχία μας και την επιτυχία μας. Η αναγνώριση και η ελαχιστοποίηση της συχνότητας των γνωστικών προκαταλήψεων συνδέονται με τη ψυχολογική ευημερία και την επιτυχία.
Συνεδρία 4	<b>Συλλογή πληροφοριών για το τι συμβαίνει εντός του περιβάλλοντός μας: Η δύναμη των συναισθημάτων.</b>	Δεν υπάρχουν καλά ή κακά συναισθήματα. Τα συναισθήματα έχουν έναν προσαρμοστικό ρόλο και το καθένα από αυτά έχει τη δική του χρησιμότητα στη ζωή μας.
Συνεδρία 5	<b>Όλα καθορίζονται μέσω της αποστολής και της λήψης του σωστού μηνύματος: Βασικά στοιχεία της επικοινωνίας.</b>	Όταν επικοινωνούμε, συχνά εστιαζόμαστε στη λεκτική επικοινωνία. Ωστόσο, η επικοινωνία βασίζεται σε πολλαπλές διόδους (λεκτικούς, μη-λεκτικούς, προσώδια κτλ.). Επιπροσθέτως, η αποτελεσματική επικοινωνία αφορά περισσότερο τη σωστή ακρόαση παρά το τι θα πούμε.
Συνεδρία 6	<b>Η τέχνη της σύνδεσης με τους άλλους: Διαπροσωπικές δεξιότητες.</b>	Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι σημαντικές για τη συνολική μας ευτυχία. Τα άτομα με ισχυρές διαπροσωπικές δεξιότητες είναι πιο αποτελεσματικά στη συνεργασία με άλλους.  Η διατήρηση καλών σχέσεων σχετίζεται με τη δημιουργία καταστάσεων αμοιβαίου κέρδους (win-win).
Συνεδρία 7	<b>Βλέποντας τα προβλήματα ως ευκαιρίες: Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων</b>	Η αντιμετώπιση ενός προβλήματος συνήθως αυξάνει το βάρος του στρες. Ωστόσο, μόλις υποχωρήσει το βάρος του στρες/πόνου, μπορεί να δούμε ότι η επιβίωση του προβλήματος, μας οδήγησε στην εξέλιξη και την ανάπτυξη
Συνεδρία 8	<b>Η ανάγκη να κοιτάμε μπροστά: Οργανωτικές δεξιότητες και Στρατηγικός Σχεδιασμός.</b>	Η καθημερινή ζωή είναι γεμάτη από πράγματα που χρειαζόμαστε/θέλουμε να κάνουμε και είναι όλα εξίσου σημαντικά. Το κλειδί είναι η εκμάθηση τρόπων ορισμού ρεαλιστικών προσδοκιών και προτεραιοτήτων (με γνώμονα τις αξίες μας).  Μέρος 2 (Κλείσιμο)

*LIFE SKILLS 101 COURSE GUIDEBOOK*

		<p>Η αυτο-ανάπτυξη είναι μια συνεχής/διαρκής, μη γραμμική διαδικασία. Οι αποτυχίες, ακόμη και οι μικρές, είναι ζωτικής σημασίας για τη δια βίου μάθηση και ανάπτυξη.</p> <p>Οι προκλήσεις μας βοηθούν να εξελιχθούμε: Καθώς δείχνουμε συμπόνοια για το συναισθηματικό φορτίο που μπορεί να συνοδεύει τη διαδικασία αυτή, αγκαλιάστε τις δύσκολες προκλήσεις και αποτυχίες και αποδεχτείτε τις ως μέρος της ζωής και ως ευκαιρία για μάθηση/αυτοανάπτυξη.</p>
--	--	--