

Έκδοση

1

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή
& Βιβλίο Εργασίας
Συμμετεχόντων
(ΙΟ3)

LEVEL UP

**Προετοιμάζοντας το έδαφος για μια
πολυεπίπεδη προσέγγιση ανάπτυξης ήπιων
δεξιοτήτων στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση**

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



Αποποίηση Ευθυνών

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) under grant agreement 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.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

¹ Manuel Vivas Fernández (UJA), Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriella Cortez (VUA), Dr. Marios Theodorou (UCY), and Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC), and Dr. Elias Tsakanikos (UOC).

Τελική Έκδοση, 2023

Level UP

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



¹ Οι συγγραφείς είχαν ισότιμη συνεισφορά.

Πίνακας Περιεχομένων

Αποποίηση Ευθυνών	i
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	i
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ	i
Σχετικά με αυτήν την εκπαίδευση	1
Σχεδιάγραμμα Εκπαιδεύσεων	2
Θεματική Ενότητα 1: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ	7
Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στη Ρύθμιση Συναισθημάτων	8
Συναισθηματική επίγνωση.....	9
Σχεδιάγραμμα	9
Οδηγίες ομάδας	9
Εισαγωγή του Θέματος	11
Δραστηριότητα 1: Τα συναισθήματα μου	11
Δραστηριότητα 2: Τα συστατικά της συναισθηματικής εμπειρίας	14
Δραστηριότητα 3: RAIN. Συναισθηματική επίγνωση και αποδοχή των συναισθημάτων	16
Άσκηση για το σπίτι	17
Χαλάρωση	18
Σχεδιάγραμμα	18
Ανασκόπηση Άσκησης για το Σπίτι	18
Εισαγωγή του Θέματος	19
Δραστηριότητα 1: Φουσκώνοντας σαν ένα μπαλόνι	19
Δραστηριότητα 2: Με όλη μας τη δύναμη	19
Άσκηση για το Σπίτι	20
Παγίδες Σκέψης	21
Σχεδιάγραμμα	21
Ανασκόπηση Άσκησης για το Σπίτι	21
Εισαγωγή του Θέματος	22
Δραστηριότητα 1: Μην πέσεις στην παγίδα της σκέψης	22
Δραστηριότητα 2: Αντιμετωπίζοντας τις παγίδες σκέψης	23
Δραστηριότητα 3: Ο ροζ ελέφαντας	25
Δραστηριότητα 4: Μια πόρτα κλείνει, μια άλλη ανοίγει	26
Άσκηση για το σπίτι	27
Αντίθετες Δράσεις	28
Σχεδιάγραμμα	28
Ανασκόπηση Άσκησης για το σπίτι	28
Εισαγωγή του θέματος	29

Δραστηριότητα 1: Αντίθετη Δράση	29
Άσκηση για το σπίτι	31
Βιβλιογραφία.....	32
Πρόσθετα Αναγνώσματα - Πηγές.....	32
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ.....	34
Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στις Διαπροσωπικές Δεξιότητες	34
Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία	35
Σχεδιάγραμμα	35
Οδηγίες Ομάδας	35
Εισαγωγή στο θέμα	37
Δραστηριότητα 1: Πόσο αποτελεσματικά επικοινωνείς;.....	37
Δραστηριότητα 2: Αυτό που δεν λες, μετρά!.....	38
Δραστηριότητα 3: Σε ακούω!	40
Άσκηση για το σπίτι.....	42
Διεκδικητικότητα	43
Σχεδιάγραμμα	43
Ανασκόπηση Άσκησης για το Σπίτι.....	43
Εισαγωγή στο θέμα	44
Δραστηριότητα 1: Τι κάνει την επικοινωνία αναποτελεσματική;	44
Δραστηριότητα 2: Αναγνωρίζοντας το ύφος επικοινωνίας.....	44
Δραστηριότητα 3: Η γλώσσα του «Εγώ».....	45
Άσκηση για το σπίτι.....	46
Ομαδικότητα	47
Σχεδιάγραμμα	47
Ανασκόπηση Άσκησης για το σπίτι.....	47
Εισαγωγή στο θέμα	48
Δραστηριότητα 1: Πώς μπορεί η ομαδικότητα να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα;	48
Δραστηριότητα 2: Η καλύτερη δυνατή ομάδα	49
Δραστηριότητα 3: Χτίζοντας μια γέφυρα.....	53
Άσκηση για το σπίτι	54
Επηρεάζοντας τους Άλλους.....	55
Σχεδιάγραμμα	55
Ανασκόπηση Ασκήσεων για το Σπίτι	55
Παρουσίαση του θέματος	56
Δραστηριότητα 1: Ετοιμάζοντας Μια Συμφωνία	56
Δραστηριότητα 2: Πρακτική στη διαπραγμάτευση.....	57
Δραστηριότητα 3: Το βαλς της αμοιβαίας νίκης.....	61
Άσκηση για το σπίτι.....	62
Επιπλέον πηγές	63

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ	64
Λίγα λόγια για την εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ανθεκτικότητας και Ευελιξίας	65
Χαρακτηριστικές αξίες και δυνατότητες	66
Σχεδιάγραμμα	66
Οδηγίες για την Ομάδα.....	66
Εισαγωγή στο θέμα	68
Δραστηριότητα 1: Αναγνώριση αξιών: Μια πρώτη ματιά.....	68
Δραστηριότητα 2: Αναγνώριση αξιών: Εμβαθύνοντας λίγο παραπάνω	70
Δραστηριότητα 3: Βιώνοντας τις δυνατότητές σου.....	71
Δραστηριότητα 4: Καλλιέργεια των ισχυρών σημείων σας	72
Άσκηση για το σπίτι.....	73
Θετικά συναισθήματα.....	74
Σχεδιάγραμμα	74
Εισαγωγή στο θέμα	75
Δραστηριότητα 1: Διάλεξε μια φωτογραφία.....	75
Δραστηριότητα 2: Εμπειρίες Δέους.....	76
Δραστηριότητα 3: Το μόνο που θέλω να πω είναι... ..	79
Άσκηση για το σπίτι	81
Αυτό-συμπόνοια.....	82
Σχεδιάγραμμα	82
Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι	82
Εισαγωγή στο θέμα	83
Δραστηριότητα 1: Τι είναι η αυτό-συμπόνοια	83
Δραστηριότητα 2: Φύλλο Εργασίας για την συμπόνοια	84
Άσκηση για το σπίτι	89
Βιβλιογραφία.....	90
Επιπρόσθετη Βιβλιογραφία- Πηγές	92

Σχετικά με αυτήν την εκπαίδευση

Ο πρωταρχικός σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι να περιγράψει και να επεξηγήσει τις εκπαιδεύσεις Δεξιοτήτων Ζωής (ΙΟ3). Αυτό το εγχειρίδιο έχει προετοιμαστεί με σκοπό να παρέχει λεπτομερείς οδηγίες στους εκπαιδευτές για τη διεξαγωγή εκπαιδεύσεων σε τρεις τομείς ήπιων δεξιοτήτων: α) Ρύθμιση συναισθημάτων, β) Διαπροσωπικές δεξιότητες και γ) Προσαρμοστικότητα. Οι διαδικασίες και το περιεχόμενο που παρουσιάζονται εδώ προέρχονται από διάφορες πηγές.

Αυτό το εγχειρίδιο περιλαμβάνει επιλεγμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες σε ερευνητικά ευρήματα και χωρίζεται σε κεφάλαια που περιγράφουν ξεχωριστές πληροφορίες για κάθε θεματική ενότητα.

Κάθε κεφάλαιο εμπεριέχει α) το σχεδιάγραμμα της συνεδρίας, β) την ανασκόπηση των εργασιών για το σπίτι της προηγούμενης συνεδρίας, γ) τις δραστηριότητες και δ) την ανάθεση εργασιών για το σπίτι. Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση του κάθε κεφαλαίου παρέχεται κατάλογος βιβλιογραφικών αναφορών και επιπλέον πηγών, δίνοντας την ευκαιρία στους εκπαιδευτές για εις βάθος κατανόηση των βασικών εννοιών που περιγράφονται σε κάθε ενότητα.

* Το εκπαιδευτικό υλικό του παρόντος προγράμματος έχει σχεδιαστεί για **εκπαιδευτικούς σκοπούς** στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής μάθησης. Οι πληροφορίες που

παρέχονται **δεν αντικαθιστούν τη θεραπεία** και προορίζονται για **χρήση από καταρτισμένους επαγγελματίες** (δηλαδή επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή ακαδημαϊκό προσωπικό με σχετικό υπόβαθρο σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα).

Το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου είναι μια συλλογή από ερευνητικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις, όπως η Γνωσιακή Συμπεριφορική προσέγγιση, η Προσέγγιση Αποδοχής και Δέσμευσης, η Προσέγγιση Διαλεκτικής Συμπεριφοράς και η Θετική Ψυχολογία.

Σχεδιάγραμμα Εκπαιδεύσεων

Το πιο κάτω σχεδιάγραμμα παρουσιάζει τον τρόπο οργάνωσης και εναλλαγής των εκπαιδεύσεων.

I. Συναισθηματική Ρύθμιση

a. Συναισθηματική επίγνωση

- i. Σύντομη εισαγωγή στον ορισμό των συναισθημάτων και τον τρόπο δόμησης τους.
- ii. Εκμάθηση δεξιοτήτων αποδόμησης μιας συναισθηματικής κατάστασης.
- iii. Συνειδητή αναγνώριση συναισθημάτων, σωματικών αισθήσεων και αυτόματων σκέψεων - Η έννοια της ενσυνειδητότητας.

b. Χαλάρωση

- i. Σύντομη εισαγωγή στις δεξιότητες χαλάρωσης και των τεκμηρίων που τις υποστηρίζουν.
 - ii. Εκμάθηση δεξιοτήτων χαλάρωσης (διαφραγματική αναπνοή, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, αυτογενής εκπαίδευση κτλ.).
 - iii. Εισαγωγή στην έννοια της αυτοφροντίδας. Βοηθώντας τους φοιτητές να εντοπίσουν καθημερινές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να είναι χαλαρωτικές (π.χ. γυμναστική, χορός, αυτοκαταπράυνση κ.λπ.) και η δόμηση ενός καθημερινού προγράμματος που θα περιλαμβάνει αυτές τις δραστηριότητες.
- c. Παγίδες Σκέψης
- i. Αναγνώριση των παγίδων της σκέψης.
 - ii. Πρόκληση των άκαμπτων αυτόματων μοτίβων σκέψης και των επίμονων σκέψεων.
- d. Συμπεριφορικές μέθοδοι
- i. Αντίθετες δράσεις για ρύθμιση των έντονων συναισθημάτων.

II. Διαπροσωπικές Δεξιότητες

- a. Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία
 - i. Στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας.
 - ii. Η σημασία της γλώσσας του σώματος.

iii. Η δύναμη της ακρόασης.

b. Διεκδικητικότητα

i. Σύντομη εισαγωγή στα τρία επικοινωνιακά στυλ (παθητικό, επιθετικό, διεκδικητικό).

ii. Εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα (διεκδικητική έκφραση, διεκδικητική ακρόαση, απαντώντας στην κριτική).

c. Ομαδική δουλειά

i. Αποτελεσματική συνεργασία με άλλα άτομα.

ii. Πως να έρθετε σε επαφή

iii. Πώς να κάνετε ακριβείς πρώτες εντυπώσεις (ελαχιστοποιήστε την προοικατάληψη)

iv. Επηρεάζοντας τους άλλους

d. Διαπραγμάτευση

i. Δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων

ii. Επικύρωση

III. Ανθεκτικότητα και ευελιξία

a. Οι δικές σου αξίες και δυνάμεις

i. Σύντομη εισαγωγή στον τρόπο που οι αξίες μπορούν να δράσουν ως την πυξίδα καθοδήγησης των ανθρώπων στο τι είναι σημαντικό στη ζωή τους.

- ii. Δραστηριότητες εντοπισμού αξιών για καθοδήγηση των φοιτητών στο πως να ζουν μια υγιής ζωή
- iii. Χαρακτηριστικές δυνάμεις για τόνωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης για να ζουν σύμφωνα με τις αξίες τους.

b. Θετικά συναισθήματα

- i. Σύντομη εισαγωγή στο πως τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν μια θετική επίδραση στην υγεία και την ευημερία.
- ii. Εξάσκηση σε δραστηριότητες που πυροδοτούν θετικά συναισθήματα (όπως ευγνωμοσύνη, χιούμορ, ρεαλιστική αισιοδοξία, συγχώρεση κ.λπ.).

c. Αυτοσυμπόνια

- i. Σύντομη εισαγωγή στην αυτοσυμπόνια ως ένας σημαντικός παράγοντας ρύθμισης των αρνητικών συναισθημάτων (VS επικριτικότητα).
- ii. Πρακτική σε διάφορες τεχνικές αυτοσυμπόνιας.

[Κενή σελίδα]

Θεματική Ενότητα 1: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στη Ρύθμιση Συναισθημάτων

Αυτή η εκπαίδευση στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε συναισθηματικές εμπειρίες. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει ενότητες για εκμάθηση δεξιοτήτων αναγνώρισης, επισήμανσης και περιγραφής συναισθημάτων, χρήση τεχνικών χαλάρωσης για τη ρύθμιση της συναισθηματικής εμπειρίας, περιορισμό των γνωστικών προκαταλήψεων που συνδέονται με αρνητικά συναισθήματα και η αντίθετη δράση σε τάσεις/συμπεριφορές που σχετίζονται με αρνητικά συναισθήματα.

Σημείωση για τους εκπαιδευτές: Για εμπλουτισμό της παρούσας εκπαίδευσης, μπορεί να προστεθεί η ενότητα αύξησης της εμφάνισης **θετικών συναισθημάτων** (βλ. Εκπαίδευση Ανθεκτικότητας & Ευελιξίας).

Συναισθηματική επίγνωση

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 1 του βιβλίου εργασίας)

Σχεδιάγραμμα

- Εισαγωγή του θέματος
- Οδηγίες ομάδας
- Δραστηριότητα 1: Τα συναισθήματα μου
- Δραστηριότητα 2: Τα συστατικά της συναισθηματικής εμπειρίας
- Δραστηριότητα 3: RAIN. Συναισθηματική επίγνωση και αποδοχή των συναισθημάτων
- Άσκηση για το σπίτι

Οδηγίες ομάδας

Η συμμετοχή σε ομαδικές εκπαιδεύσεις μπορεί να είναι επωφελής για τους συμμετέχοντες, καθώς αναμένεται να έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες και γνώσεις, να ανταλλάξουν απόψεις και να δώσουν ανατροφοδότηση, καθώς και να καλλιεργήσουν διαπροσωπικές δεξιότητες. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι απαραίτητο να

δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον για όλα τα μέλη, το οποίο θα βασίζεται σε ορισμένους κοινά αποδεκτούς βασικούς κανόνες όπως οι ακόλουθοι:

- **Σεβασμός:** Παρά τις διαφορετικές προοπτικές ή απόψεις, προσπαθήστε να σεβαστείτε ο ένας τις ιδέες του άλλου. Προσπαθήστε να μην διακόπτετε τους άλλους ενώ μιλάνε και εξασκήστε καλές δεξιότητες ακρόασης. Να είστε ειλικρινείς μεταξύ σας, μην υποβιβάζετε, προκαλέσετε ή κακομεταχειριστείτε τους άλλους με κανέναν τρόπο. Αντιμετωπίστε τα ζητήματα εποικοδομητικά.
- **Εμπιστευτικότητα στις πληροφορίες που μοιράζεται η ομάδα:** Προσπαθήστε να κρατήσετε εμπιστευτικές τις συζητήσεις που γίνονται στην ομάδα ή πληροφορίες που αφορούν προσωπικές εμπειρίες των μελών.
- **Παρουσία και Τυπικότητα:** Αναμένεται εβδομαδιαία παρουσία. Ενημερώστε τον εκπαιδευτή σας εκ των προτέρων (όταν είναι δυνατόν) εάν πρέπει να χάσετε ένα μάθημα ή χρειάζεστε βοήθεια με μια εργασία. Ελάτε στην ώρα σας σε κάθε μάθημα και προσπαθήστε να είστε προετοιμασμένοι (ολοκληρώνετε τις εργασίες για το σπίτι).
- **Ενεργητική συμμετοχή και ιδιωτικότητα:** Χρησιμοποιήστε τον χρόνο του μαθήματος με σύνεση. Η συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις ή δραστηριότητες είναι επωφελής όχι μόνο για εσάς (προσωπική ανάπτυξη) αλλά και για την ομάδα (συμβάλλετε στην ομαδική δουλειά). Ωστόσο, εάν σας κάνουν ερωτήσεις ή σας ζητήσουν να συμμετάσχετε σε μια δραστηριότητα που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, έχετε το δικαίωμα να αρνηθείτε τη συμμετοχή.

Εισαγωγή του Θέματος

Θα μάθετε για το πώς σχηματίζονται τα συναισθήματα, τα κύρια συστατικά ενός συναισθήματος και τη συνειδητή αναγνώριση των συναισθημάτων.

Δραστηριότητα 1: Τα συναισθήματά μου

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν συναισθήματα που βιώνουν οι άνθρωποι. Παρουσιάστε μια λίστα με γνωστά συναισθήματα:

Θυμός

Φόβος

Ευτυχία

Βαρεμάρα

Άγχος

Ντροπή

Λύπη

Περηφάνια

Χαρά

Ενοχή

Αφού διαβάσουν τη λίστα, αξιολογήστε τις γνώσεις των συμμετεχόντων για αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις. Συζητήστε στην ομάδα, την κατανόησή τους σχετικά με αυτά τα συναισθήματα. Για παράδειγμα:

"Τώρα που διαβάσαμε τη λίστα, θα ήθελα να σας κάνω κάποιες ερωτήσεις για μερικά από αυτά τα συναισθήματα. Το πρώτο συναίσθημα είναι ο θυμός, τι νομίζετε ότι σημαίνει να είσαι θυμωμένος ή να αισθάνεσαι θυμωμένος, έχετε νιώσει ποτέ έτσι, και πώς ξέρατε ότι ήσασταν θυμωμένοι;»

Παρουσιάστε μια σειρά από σενάρια για να εισαγάγετε τη σημασία των συναισθημάτων για την επιβίωση και την ευημερία μας. Κατά την παρουσίασή τους, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Τι συναίσθημα μπορεί να νιώσετε σε αυτή την κατάσταση;

Γιατί νομίζετε ότι βιώνουμε αυτό το συναίσθημα;

Πως γνωρίζατε ότι βιώνατε αυτό το συναίσθημα;

Μήπως το συναίσθημα σας ώθησε να συμπεριφερθείτε με κάποιο τρόπο; Μήπως κάνατε κάτι που δεν θα πράττατε κάτω από άλλες συνθήκες;

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

1. *“Φανταστείτε ότι περπατάτε και ακούτε ένα δυνατό θόρυβο από απότομο φρενάρισμα ενός αυτοκινήτου. Τρομάζετε από τον θόρυβο και κοιτάτε γύρω σας για να δείτε τι προκάλεσε τον θόρυβο. Βλέπετε ότι ένα αυτοκίνητο έρχεται προς το μέρος σας πολύ γρήγορα και ότι ο ήχος έρχεται από την προσπάθεια του οδηγού να σταματήσει το αυτοκίνητο. Νιώθεις αμέσως φόβο και αποτραβιέσαι ».*

[Αυτό είναι ένα παράδειγμα μιας κατάστασης όπου το συναίσθημα του φόβου είναι χρήσιμο. Ο φόβος είναι ο φυσικός μας μηχανισμός συναγερμού - είναι μια απάντηση στην αίσθηση του κινδύνου μας. Ο φόβος σηματοδοτεί την ανάγκη για άμεση δράση ή/και προσοχή. Όταν νιώθουμε φόβο, έχουμε την τάση να αναζητούμε την απειλή στο περιβάλλον μας. Ο φόβος είναι ένα χρήσιμο συναίσθημα που μας βοηθά να προφυλαχθούμε από κινδύνους].

2. *"Ο καλύτερος σας φίλος έχει μετακομίσει μακριά, και έχουν περάσει πολλές βδομάδες από την τελευταία φορά που μιλήσατε. Ξεκινάτε να σκέφτεστε ότι σας έχει ξεχάσει και ότι δεν θα τον ξανά δείτε ποτέ. Ξεκινάτε να νιώθετε λύπη και μοναξιά. Σκέφτεστε ότι δεν θα περάσετε ποτέ ξανά ευχάριστα χωρίς τον φίλο σας".*

[Η θλίψη είναι μια φυσική απάντηση σε κάτι που αντιλαμβανόμαστε ως απογοήτευση ή απώλεια, όπως ένα αντικείμενο, ένα άτομο, ένα προνόμιο ή μια ιδέα. Όταν νιώθουμε λύπη, πολλοί από εμάς θέλουμε να αποσυρθούμε από τον έξω κόσμο ή τουλάχιστον να μειώσουμε την καθημερινή μας δραστηριότητα].

3. *"Φανταστείτε ότι ετοιμάζεστε για μια σημαντική εξέταση. Αντί για διάβασμα, επιλέγετε να δείτε λίγη τηλεόραση. Ενώ παρακολουθείτε την αγαπημένη σας τηλεοπτική εκπομπή, αρχίζετε να σκέφτεστε ότι δεν έχετε μελετήσει αρκετά και αρχίζετε να ανησυχείτε ότι μπορεί να μην τα πάτε καλά στην εξέταση. Παρατηρείτε ότι το σώμα σας βρίσκετε σε ένταση. Μετά από λίγο, σας πιάνει και πονοκέφαλος".*

[Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που εστιάζει σε αυτό που μπορεί να συμβεί στο μέλλον. Όταν βιώνουμε άγχος, συχνά επιβραδύνουμε τη δραστηριότητά μας και εστιάζουμε την προσοχή μας σε μια αντιλαμβανόμενη μελλοντική απειλή (όπως μια επερχόμενη εξέταση, μια ασθένεια ή μια παγκόσμια απειλή όπως η κλιματική αλλαγή). Η εστίαση της προσοχής μας στην πιθανή απειλή θα μας βοηθήσει να καταλήξουμε σε μια λύση. Ωστόσο, όταν δεν μπορούμε να βρούμε μια λύση, μπορεί να κολλήσουμε και η απειλή να γίνεται αντιληπτή ως ανεξέλεγκτη, κάτι που αυξάνει τα επίπεδα άγχους μας και έχει αρνητικό αντίκτυπο στην παραγωγικότητα και την υγεία μας.]

4. *“Κάποιος σου λέει ότι ένας φίλος σου διαδίδει φήμες για σένα. Την επόμενη μέρα νιώθεις ότι πρέπει να κάνεις κάτι. Νιώθετε ότι η αναλήθεια βλάπτει τη φήμη σας, γεγονός που το κάνει ιδιαίτερα εκνευριστικό για εσένα”.*

[Ο θυμός είναι μια φυσική απάντηση στην πεποίθηση ότι σας έχουν πληγώσει ή σας έχουν φερθεί άσχημα. Ο θυμός είναι επίσης φυσιολογικός εάν πιστεύετε ότι ένα άτομο για το οποίο νοιάζεστε, έχει πληγωθεί, κακομεταχειριστεί ή υποτιμηθεί (μπορεί επίσης να σχετίζεται με ιδέες, πράγματα και αξίες που κρίνετε ως σημαντικές). Ο θυμός μας οδηγεί να δράσουμε για να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας και τα πράγματα που μας ενδιαφέρουν. Συχνά, ο θυμός κατευθύνεται προς την αντιληπτή πηγή απειλής.]

Δραστηριότητα 2: Τα συστατικά της συναισθηματικής εμπειρίας

Το επόμενο βήμα είναι να κατανοήσουμε τις συναισθηματικές μας εμπειρίες. Μια συναισθηματική αντίδραση έχει πολλά διαφορετικά στοιχεία. Η συναισθηματική εμπειρία συνήθως (αλλά όχι πάντα) προκαλείται από ένα ερέθισμα, όπως μια κατάσταση, ένα γεγονός, ένα άλλο άτομο ή μια ανάμνηση. Κάνουμε μια ερμηνεία ή μια σιέψη για το ερέθισμα και αυτό πυροδοτεί ένα συναίσθημα, που σχετίζεται με σωματικές αισθήσεις και οδηγεί σε μια συμπεριφορά.

π.χ. πλησιάζει αυτοκίνητο – το αυτοκίνητο θα με κτυπήσει – ταχυκαρδία - φόβος - τρέχω

Ακολουθεί μια γραφική αναπαράσταση των συστατικών των συναισθημάτων:

<https://cogbtherapy.com/cbt-model-of-emotions>

Στην καθημερινή μας ζωή, πολύ συχνά οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις συμβαίνουν αυτόματα, γεγονός που εμποδίζει την ικανότητα αντίληψης, αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων. Η κατανόηση των συναισθημάτων μπορεί να μας βοηθήσει να επιλέξουμε την καταλληλότερη αντίδραση ως απάντηση σε μια κατάσταση.

Μια αποτελεσματική τεχνική για την αύξηση της συναισθηματικής επίγνωσης είναι να «περπατήσουμε» τη συναισθηματική μας εμπειρία. Μπορούμε να δώσουμε ένα παράδειγμα (από το positivpsychology.com, τροποποιημένο από Wilding, 2015):

Γεγονός	Είπα «γεια» σε μια παλιά φίλη και εκείνη με αγνόησε.
Αρνητική σκέψη	Δεν με συμπαθεί πλέον εφόσον έχει προχωρήσει στη ζωή της.
Αρνητικό Συναίσθημα	Αναστάτωση, θυμός, συναισθηματικό βάρος

Για παράδειγμα: *Γυρνάτε από τη δουλειά και βλέπετε ότι είχατε αφήσει ανοιχτή την πόρτα του γκαράζ όλη μέρα.*

Ποιο ήταν το ερέθισμα, η κατάσταση ή το έναυσμα;

Τι σκεφτήκατε για αυτό, τι ερμηνεία δώσατε;

Τι συναίσθημα βιώσατε;

Πώς το νιώσατε στο σώμα σας, τι άλλαξε και σε ποιά σημεία;

Τι κάνατε; Ποια ήταν η αντίδραση σας;

Δραστηριότητα 3: RAIN. Συναισθηματική επίγνωση και αποδοχή των συναισθημάτων

Πολλοί από εμάς περνάμε την καθημερινότητά μας σε αυτόματο πιλότο, χωρίς να έχουμε πλήρη επίγνωση των συνειδητών μας εμπειριών. Συνήθως τα άτομα αυτά περνούν πολύ χρόνο μηρυκάζοντας για το παρελθόν ή ανησυχώντας για το μέλλον.

Στόχος της παρούσας δραστηριότητας είναι να εισαγάγει την έννοια της Ενσυνειδητότητας, τη «*Στιγμή προς στιγμή, μη-επικριτική επίγνωση, που καλλιεργείται στρέφοντας την προσοχή με συγκεκριμένο τρόπο, δηλαδή στην παρούσα στιγμή, χωρίς αντιδραστικότητα, χωρίς κριτική και όσο πιο συμπονετικά γίνεται*» [Kabat-Zinn, 2015; σ.1482].

Με άλλα λόγια, είναι η επίγνωση που είναι ανεπεξέργαστη, μη-επικριτική, και με επίκεντρο το παρόν, όπου οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι αισθήσεις γίνονται αποδεκτά ως έχουν.

Παρουσιάστε τις αρχές RAIN:

Recognize what is happening: Name it- Αναγνώρισε τι συμβαίνει: Ονόμασε το.

Allow the experience to be there, just as it is. Don't try to change it or avoid it- Επέτρεψε στην εμπειρία να υφίσταται, όπως ακριβώς είναι. Μην προσπαθήσεις να την αλλάξεις ή να την αποφύγεις.

Investigate your experience without judging it: what sensations, what thoughts, what urges do you have?- Διερεύνησε την εμπειρία σου χωρίς να την κρίνεις: ποιες αισθήσεις, σκέψεις, ορμές έχεις;

Not-identify with the experience- Μη-ταύτιση με την εμπειρία.

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τις αρχές [RAIN principles](#).

Στη συνέχεια συζητήστε στην ομάδα τις σκέψεις, τους προβληματισμούς και τις αντιδράσεις σε σχέση με την τεχνική αυτή.

Άσκηση για το σπίτι

- ✎ Δείτε το βιβλίο εργασίας συμμετεχόντων, κεφάλαιο 1.

Χαλάρωση

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 2 του βιβλίου εργασίας)

Σχεδιάγραμμα

- Ανασκόπηση και ανατροφοδότηση στην τήρηση της διεκπεραίωσης των ασκήσεων για το σπίτι
- Εισαγωγή του θέματος
- Δραστηριότητα 1: Φουσκώνοντας σας ένα μπαλόνι
- Δραστηριότητα 2: Με όλη μας τη δύναμη
- Άσκηση για το σπίτι

Ανασκόπηση Άσκησης για το Σπίτι

Η συνεδρία 1 ήταν αφιερωμένη στη συναισθηματική επίγνωση. Σήμερα θα επικεντρωθούμε στον ρόλο της χαλάρωσης, αλλά πριν το κάνουμε, θα ήθελα να διερευνήσω την εμπειρία σας σχετικά με τις δραστηριότητες για το σπίτι που προέκυψαν από την τελευταία συνεδρία.

Εισαγωγή του Θέματος

Μια πολυάσχολη ζωή συχνά αφήνει λίγο χρόνο για χαλάρωση. Τι σημαίνει χαλάρωση για εσάς; Τι λειτουργεί για εσάς; Σε αυτή τη συνεδρία δοκιμάζουμε μια σειρά από τεχνικές χαλάρωσης, όπως τεχνικές αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και αυτογενή εκπαίδευση.

Δραστηριότητα 1: Φουσκώνοντας σαν ένα μπαλόνι

Θα ξεκινήσουμε με μια σύντομη αλλά αποτελεσματική τεχνική ηρεμίας που περιλαμβάνει την αναπνοή. Ονομάζεται Διαφραγματική αναπνοή, μια τεχνική που βοηθά στην ενίσχυση του διαφράγματος, ενός σημαντικού μυός που σας επιτρέπει να αναπνέετε με ήρεμο τρόπο:

Χρησιμοποιήστε το [οπτικό βοήθημα](#) και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τη διαφραγματική αναπνοή.

Δραστηριότητα 2: Με όλη μας τη δύναμη

Η επόμενη δραστηριότητα ονομάζεται Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Η αποτελεσματικότητα της άσκησης έγκειται στο σφίξιμο και την χαλάρωση διαφόρων μυϊκών ομάδων. Πρώτα δημιουργείται σκόπιμα ένταση σε μια μυϊκή ομάδα και έπειτα επέρχεται χαλάρωση η οποία είναι ακόμη πιο χαμηλή συγκριτικά με τα επίπεδα χαλάρωσης πριν την πρόκληση έντασης. Ο στόχος είναι να διασφαλίσουμε ότι η ένταση γίνεται αισθητή μόνο στους μύες-στόχους

χωρίς να προκαλείται ακούσια ένταση σε άλλες μυϊκές ομάδες (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).

Χρησιμοποιήστε τα ακόλουθα οπτικά βοηθήματα και σενάρια για να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες στην πρακτική της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης:

<https://www.youtube.com/watch?v=wGlWXiu4vLA>

[Progressive Muscle Relaxation Guidelines](#)

<https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>

Άσκηση για το Σπίτι

✎ Δείτε το βιβλίο εργασίας συμμετεχόντων, κεφάλαιο 2.

Παγίδες Σκέψης

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 3 του βιβλίου εργασιών)

Σχεδιάγραμμα

- Ανασκόπηση και ανατροφοδότηση στην τήρηση της διεκπεραίωσης των εργασιών για το σπίτι
- Εισαγωγή του θέματος
- Δραστηριότητα 1: Μην πέσετε στην παγίδα της σκέψης
- Δραστηριότητα 2: Αντιμετωπίζοντας τις παγίδες της σκέψης
- Δραστηριότητα 3: Ο ροζ ελέφαντας
- Δραστηριότητα 4: Μια πόρτα κλείνει, μια άλλη ανοίγει
- Άσκηση για το Σπίτι

Ανασκόπηση Άσκησης για το Σπίτι

Η συνεδρία 2 ήταν αφιερωμένη στη χαλάρωση. Σήμερα θα επικεντρωθούμε στον ρόλο των παγίδων σκέψης και θα μάθουμε μεθόδους για την ανακατασκευή τους,

αλλά πριν το κάνουμε, θα ήθελα να διερευνήσω την εμπειρία σας σχετικά με τις δραστηριότητες για το σπίτι που προέκυψαν από την τελευταία συνεδρία.

Εισαγωγή του Θέματος

Θα μάθετε για τις παγίδες σκέψης και το πώς υπονομεύουν τη συναισθηματική ευημερία. Θα μάθετε για μια λίστα με κοινές παγίδες σκέψης και θα προσδιορίσετε σε ποιες είστε επιρρεπείς, καθώς και τις επιπτώσεις αυτών των στυλ σκέψης. Τέλος, θα εξασκηθείτε σε απλές αλλά αποτελεσματικές στρατηγικές για να αμφισβητήσετε αυτές τις παγίδες σκέψης και να προωθήσετε μια πιο ευέλικτη σκέψη.

Δραστηριότητα 1: Μην πέσεις στην παγίδα της σκέψης

Παρουσιάστε το ακόλουθο σενάριο στους συμμετέχοντες:

Λαμβάνετε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα από τον εξεταστή σας και σας ζητάει να συναντηθείτε.

Ποια είναι η πρώτη σκέψη που σας έρχεται στο μυαλό;

Πώς θα επηρεάσει αυτή η σκέψη τα συναισθήματα και την συμπεριφορά σας;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξάγουν παραδείγματα πιθανών ερμηνειών για το σενάριο. Πώς η κάθε ερμηνεία θα επηρέαζε τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους.

Συζητήστε στην ομάδα τις ερμηνείες των συμμετεχόντων.

Εισάγετε την έννοια των αυτόματων σκέψεων:

- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος επεξεργάζεται τεράστιες ποσότητες πληροφοριών.

- Μαθαίνουμε να ταξινομούμε αυτές τις πληροφορίες χρησιμοποιώντας αυτόματους τρόπους ερμηνείας του κόσμου.
- Υπάρχουν μοτίβα αυτόματης σκέψης που μπορεί να μας οδηγήσουν να αξιολογήσουμε τον κόσμο με έναν άκαμπτο τρόπο, καταλήγοντας έτσι να έχουμε δυσλειτουργικές αντιδράσεις.

Παρουσιάστε μια λίστα με τις πιο γνωστές παγίδες σκέψης (χρησιμοποιήστε τα παρακάτω βοηθήματα):

[Negative thinking traps](#)

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

[Common Mind Traps](#)

Ρωτήστε τους φοιτητές/ριες εάν σχετίζονται κάποιες από αυτές τις παγίδες σκέψης με τους ίδιους.

Ερωτήσεις διερεύνησης:

1. Πόσο συχνά τις χρησιμοποιείς;
2. Ποια είναι η “αγαπημένη” σου;
3. Υπάρχει οποιαδήποτε παγίδα σκέψης που σου προκαλεί προβλήματα;

Δραστηριότητα 2: Αντιμετωπίζοντας τις παγίδες σκέψης

Η αντιμετώπιση των παγίδων σκέψης απαιτεί την υιοθέτηση μιας πιο ευέλικτης προσέγγισης κατά την ερμηνεία των καθημερινών γεγονότων.

Μια αποτελεσματική τεχνική για την αντιμετώπιση αυτών των παγίδων σκέψης είναι η χρήση τεχνικών «σωκρατικής μεθόδου» για να προκαλέσετε αυτές τις σκέψεις. Για παράδειγμα:

- *Τι στοιχεία έχω υπέρ και κατά αυτής της πεποίθησης; Υπάρχει κάποια απόδειξη ότι είναι αλήθεια; Υπάρχουν στοιχεία ότι δεν είναι αλήθεια;*
- *Θα μπορούσαν να υπάρχουν άλλες εξηγήσεις;*
- *Πόσο δυσάρεστη θα ήταν αυτή η πεποίθηση στην πράξη; Εάν είναι αληθής, θα μπορούσες να τη διαχειριστείς; Έχεις αντιμετωπίσει κάτι παρόμοιο στο παρελθόν;*

**Συνδέστε τις παρούσες πληροφορίες με τη Δραστηριότητα 2 της Συναισθηματικής Επίγνωσης - Ενότητα 1, για να προσθέσετε τις αυτόματες σκέψεις στα συστατικά της συναισθηματικής αντίδρασης.

Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς αυτά τα μοτίβα σκέψης συνδέονται με συναισθηματικές αντιδράσεις.

Στη συνέχεια, καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσουν ένα ημερολόγιο σκέψεων για να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις, τι τις πυροδότησε, τις αυτόματες σκέψεις που σχετίζονται με αυτές και την πρόκληση αυτών των σκέψεων.

Χρησιμοποιήστε τα ακόλουθα φύλλα εργασίας (από το PositivePsychology.com) για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν:

Cognitive Restructuring Worksheet

Simple (4-column) Thought Diary Worksheet

Δραστηριότητα 3: Ο ροζ ελέφαντας

Χρησιμοποιήστε τις οδηγίες από τη δραστηριότητα [Student Affairs Coaching & Counselling, University of Twente](#):

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να ΜΗΝ σκεφτούν έναν ροζ ελέφαντα για 3 λεπτά και να δουν τι θα συμβεί.

Στη συνέχεια συζητήστε στην ομάδα:

- Καταφέρατε να μην σκεφτείτε καθόλου τον ροζ ελέφαντα;
- Είχατε ποτέ ενοχλητικές σκέψεις που να είχαν “κολλήσει” στο κεφάλι σας; Ποιές στρατηγικές χρησιμοποιείτε συνήθως για αντιμετώπιση τους;

Σημεία συζήτησης:

- Οι αγχωτικές σκέψεις (όπως σκέψεις ανησυχίας) είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής. Ωστόσο, η συνεχής ανησυχία μπορεί να έχει αντίκτυπο στη συναισθηματική και σωματική μας υγεία.
- Όσο περισσότερο προσπαθείτε να απαλλαγείτε από αυτές τις σκέψεις, τόσο πιο δύσκολο είναι να μειωθούν.

- Αντίθετα, εάν μάθετε να αποδέχεστε και να αποσυνδέεστε από αυτές τις σκέψεις, δεν θα έχουν πλέον επιρροή επάνω σας (Winston & Seif, 2017).

*Συνδέστε με τη δραστηριότητα 3 RAIN. Συναισθηματική Επίγνωση και Αποδοχή- Συναισθηματική Επίγνωση - Ενότητα 1.

Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες πηγές για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της διάχυσης (αποσύνδεση, διαφοροποίηση ή η απόσταση από τις σκέψεις) και εξασκηθείτε χωρίς επικριτικότητα, παρατηρώντας την παρουσία των σκέψεων αυτών:

[Ten defusion techniques for unhooking your mind](#)

[Defusion: How to Detangle from Thoughts & Feelings](#)

Δραστηριότητα 4: Μια πόρτα κλείνει, μια άλλη ανοίγει

Μερικές φορές μας απασχολούν τα αντιλαμβανόμενά μας λάθη, οι ενέργειες που έγιναν ή δεν έγιναν και οι ευκαιρίες που χάσαμε στο παρελθόν. Αυτή η διανοητική ενασχόληση ονομάζεται μηρυκασμός και συνήθως συνδέεται με δυσάρεστα συναισθήματα όπως ενοχές και τύψεις, και με σκληρή κριτική στον εαυτό και στους άλλους.

Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα [One Door Closes, Another Door Opens Instructions](#) (Rashid, 2008) για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να διευρύνουν την οπτική τους για αρνητικά γεγονότα που συνέβησαν στο παρελθόν.

Ομαδική συζήτηση:

- *Μετά από πόσο καιρό αφότου έκλεισαν αυτές οι πόρτες, κατάφερες να δεις τις καινούργιες που είχαν ανοίξει;*
- *Τί εμπόδιζε την ικανότητά σου να δεις τις ανοιχτές πόρτες;*
- *Τί μπορείς να κάνεις στο μέλλον για να βρεις πιο εύκολα τις ανοιχτές πόρτες;*

Σημεία διευκόλυνσης της συζήτησης:

- Ο σκοπός αυτής της άσκησης δεν είναι να υποβαθμίσει το αρνητικό γεγονός που έχει συμβεί (είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα και τον πόνο που βιώνει κάποιος), αλλά να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να καλλιεργήσουν μια ισορροπημένη προοπτική ([DOORS CLOSED DOORS OPEN](#)).

Άσκηση για το σπίτι

- ✎ Δείτε το βιβλίο εργασίας συμμετεχόντων, κεφάλαιο 3.

Αντίθετες Δράσεις

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 4 του βιβλίου εργασίας)

Σχεδιάγραμμα

- Ανασκόπηση και ανατροφοδότηση στην τήρηση της διεκπεραίωσης των ασκήσεων για το σπίτι
- Εισαγωγή του θέματος
- Δραστηριότητα 1: Αντίθετες Δράσεις
- Άσκηση για το σπίτι

Ανασκόπηση Άσκησης για το σπίτι

Η συνεδρία 3 ήταν αφιερωμένη στις παγίδες της σκέψης. Σήμερα θα εστιάσουμε στον ρόλο της συμπεριφοράς στη ρύθμιση συναισθημάτων και να μάθουμε μια δημοφιλή συμπεριφορική τεχνική για τη διαχείριση των συναισθηματικών ορμών. Πριν προχωρήσουμε, θα ήθελα να διερευνήσω την εμπειρία σας σχετικά με τις δραστηριότητες για το σπίτι που προέκυψαν από την τελευταία συνεδρία.

Εισαγωγή του θέματος

Θα μάθετε περισσότερα για τον όρο “αντίθετη δράση” (Linehan, 2007), η οποία είναι μια δεξιότητα που χρησιμοποιείται όταν βιώνουμε αφόρητα συναισθήματα και περιλαμβάνει την συνειδητή επιλογή να δράσουμε ακριβώς με τον αντίθετο τρόπο από την συναισθηματική μας παρόρμηση.

Δραστηριότητα 1: Αντίθετη Δράση

Κάντε μια σύντομη εισαγωγή στο θέμα [Susie Much, University of Oregon](#)):

Κάθε συναίσθημα συνοδεύεται και από μια παρόρμηση για δράση. Για παράδειγμα, όταν φοβόμαστε, μπορεί να νιώθουμε την ανάγκη να θέλουμε να αποφύγουμε (avoid) ή να ξεφύγουμε (escape) από την πηγή αυτού του άγχους. Εν τω μεταξύ, όταν είμαστε λυπημένοι, μπορεί να γίνουμε παθητικοί, να αποσυρθούμε ή να απομονωθούμε και όταν είμαστε θυμωμένοι, μπορεί να γίνουμε αμυντικοί ή να γίνουμε επιθετικοί.

*Μερικές φορές, το συναίσθημά μας ή/και η έντασή του μπορεί να είναι δυσανάλογη με την κατάσταση που αντιμετωπίζουμε. Η αντίθετη από το συναίσθημα δράση είναι μια τεχνική για τη ρύθμιση των **αφόρητων/έντονων συναισθημάτων**. Αναφέρεται στη χρήση μιας συμπεριφοράς αντίθετης από τη συναισθηματική παρόρμηση για να μειωθεί η ένταση του συναισθήματος.*

Ακολουθούν κάποια παραδείγματα:

Συναίσθημα	Συναισθηματική Ορμή	Αντίθετη Δράση
Νιώθετε πάρα πολύ θυμωμένοι με ένα φίλο/η σας γιατί ακύρωσε τα σχέδια σας για δείπνο.	Να του/της φωνάξετε	Επιδείξτε καλοσύνη/εξηγήστε τι σας ενόχλησε με ευγενικό τρόπο
Νιώθετε πάρα πολύ αγχωμένοι για μια επερχόμενη δημόσια ομιλία	Να αποφύγετε την παρουσίαση να βρείτε δικαιολογίες	Να κάνετε την παρουσίαση
Αισθάνεται πάρα πολύ λυπημένοι μετά από ένα χωρισμό	Κοινωνική απόσυρση/κατάχρηση αλκοόλι	Δραστηριοποιηθείτε/ βγείτε με φίλους σας

Το επόμενο βήμα είναι να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες να μάθουν και να εξασκηθούν στη χρήση της δεξιότητας αντίθετης δράσης μέσω μιας σταδιακής προσέγγισης. Χρησιμοποιήστε υλικό από [Free online CBT workbook- Part 8: Opposite Action, Behavioral Activation, and Exposure \(Cognitive Behavioral Therapy, Los Angeles\)](#):

1. Όταν βιώνεις ένα έντονο συναίσθημα, το πρώτο βήμα είναι να προσδιορίσεις το συναίσθημα που βιώνεις. Ελέγξτε για να δείτε αν είναι λειτουργικό αυτό το συναίσθημα ή όχι (δηλ. αν αυτό το συναίσθημα ή/και η έντασή του ταιριάζει με την κατάσταση).
2. Προσδιορίστε την ορμή/συμπεριφορά που σχετίζεται με το συναίσθημά σας.
3. Ασχοληθείτε πλήρως με την ακριβώς αντίθετη συμπεριφορά της συναισθηματικής ορμής.

Επιπλέον πηγές:

<https://www.youtube.com/watch?v=fDWn-cqKKrg>

Άσκηση για το σπίτι

✎ Δείτε το βιβλίο εργασίας συμμετεχόντων, κεφάλαιο 4.

Βιβλιογραφία

Hazlett-Stevens & Bernstein (2012). Relaxation. In O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). Cognitive behavior therapy: Core principles for practice. John Wiley & Sons.

[Kabat-Zinn, J. \(2015\). Mindfulness. Mindfulness, 6\(6\), 1481-1483.](#)

Linehan, M., & Swenson, J. (2007). Opposite action: Changing emotions you want to change. Behavioral Tech, LLC.

Rashid, (2008). One Door Closes, Another Door Opens Instructions. In Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic press.

Wilding, C. (2015). Cognitive behavioural therapy: Techniques to improve your life. Quercus.

Winston, S. M., & Seif, M. N. (2017). Overcoming unwanted intrusive thoughts: A CBT-based guide to getting over frightening, obsessive, or disturbing thoughts. New Harbinger Publications.

Πρόσθετα Αναγνώσματα - Πηγές

Barlow, P. D. D. H., Rapee, P. D. R. M., & Perini, M. S. (2014). 10 steps to mastering stress: a lifestyle approach. Oxford University Press.

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals. Greenwood Publishing Group.

Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). *Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Publications.

Burdick, D. (2017). *Mindfulness for teens with ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed*. New Harbinger Publications.

Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.

Thomas, B. (2019). *Creative Coping Skills for Teens and Tweens: Activities for Self Care and Emotional Support Including Art, Yoga, and Mindfulness*. Jessica Kingsley Publishers.

Mindfulness distress acceptance tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=obVT5PkbUI>

Thought diffusion meditation exercise:

<https://www.youtube.com/watch?v=0h0J7XWFce0>

Mindfulness Emotional Acceptance exercise:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw7rmdITCFs>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στις Διαπροσωπικές Δεξιότητες

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για την οικοδόμηση και τη διατήρηση καλών σχέσεων, τη συνεργασία με συναδέλφους, καθώς και την σωστή αξιολόγηση των καταστάσεων. Αναμφίβολα, οι συμμετέχοντες κατέχουν ήδη πολλές σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες. Ο στόχος της εκπαίδευσης στις κοινωνικές δεξιότητες είναι η εκμάθηση πιο προηγμένων διαπροσωπικών δεξιοτήτων, όπως η ανάμειξη της μη λεκτικής με τη λεκτική επικοινωνία, οι δεξιότητες διεκδικητικότητας, η ομαδική εργασία και οι δεξιότητες διαπραγμάτευσης/διαχείρισης συγκρούσεων.

Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 5 του βιβλίου εργασίας)

Σχεδιάγραμμα

- Οδηγίες ομάδας
- Εισαγωγή στο θέμα
- Δραστηριότητα 1: Πόσο αποτελεσματικά επικοινωνείς;
- Δραστηριότητα 2: Αυτό που δεν λες, μετρά!
- Δραστηριότητα 3: Σε ακούω!
- Άσκηση για το σπίτι

Οδηγίες Ομάδας

Η συμμετοχή στις ομαδικές εκπαιδεύσεις μπορεί να είναι επωφελής για τους συμμετέχοντες, καθώς αναμένεται να έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες και γνώσεις, να ανταλλάξουν απόψεις, να δώσουν ανατροφοδότηση, καθώς και να καλλιεργήσουν διαπροσωπικές δεξιότητες. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον για όλα τα μέλη, το οποίο θα βασίζεται σε ορισμένους κοινά αποδεκτούς κανόνες όπως οι ακόλουθοι:

- **Σεβασμός:** Παρά τις διαφορετικές προοπτικές ή απόψεις, προσπαθήστε να σεβαστείτε ο ένας τις ιδέες του άλλου. Προσπαθήστε να μην διακόπτετε τους άλλους ενώ μιλάνε και εξασκήστε καλές δεξιότητες ακρόασης. Να είστε ειλικρινείς μεταξύ σας, μην υποβιβάζετε, προικαλέσετε ή κακομεταχειριστείτε τους άλλους με κανέναν τρόπο. Αντιμετωπίστε τα ζητήματα εποικοδομητικά.
- **Εμπιστευτικότητα στις πληροφορίες που μοιράζεται η ομάδα:** Προσπαθήστε να κρατήσετε εμπιστευτικές τις συζητήσεις που γίνονται στην ομάδα ή πληροφορίες που αφορούν προσωπικές εμπειρίες των μελών.
- **Παρουσία και Τυπικότητα:** Αναμένεται εβδομαδιαία παρουσία. Ενημερώστε τον εκπαιδευτή σας εις των προτέρων (όταν είναι δυνατόν) εάν πρέπει να χάσετε ένα μάθημα ή χρειάζεστε βοήθεια με μια εργασία. Ελάτε στην ώρα σας σε κάθε μάθημα και προσπαθήστε να είστε προετοιμασμένοι (ολοκληρώνετε τις εργασίες για το σπίτι).
- **Ενεργητική συμμετοχή και ιδιωτικότητα:** Χρησιμοποιήστε τον χρόνο του μαθήματος με σύνεση. Η συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις ή δραστηριότητες είναι επωφελής όχι μόνο για εσάς (προσωπική ανάπτυξη) αλλά και για την ομάδα (συμβάλλετε στην ομαδική δουλειά). Ωστόσο, εάν σας κάνουν ερωτήσεις ή σας ζητήσουν να συμμετάσχετε σε μια δραστηριότητα που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, έχετε το δικαίωμα να αρνηθείτε τη συμμετοχή.

Εισαγωγή στο θέμα

Η επικοινωνία είναι κάτι πολύ περισσότερο από την «συνομιλία». Περιλαμβάνει επίσης εκφράσεις προσώπου, τη γλώσσα και στάση του σώματος... Αυτή η μη λεκτική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την σωστή κατανόηση, ερμηνεία και μετάδοση μηνυμάτων. Μέσα από διάφορες ασκήσεις δείχνουμε τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας.

Δραστηριότητα 1: Πόσο αποτελεσματικά επικοινωνείς;

Παρακολούθηση μιας σκηνής από [“A Thousand Words”, 2012 movie](#) (μέχρι το 1:10 λεπτό).

Δίνουμε οδηγίες στους συμμετέχοντες να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις που χρησιμοποιούν οι ηθοποιοί στην αλληλεπίδραση.

Στη συνέχεια, ενθαρρύνουμε μια σύντομη συζήτηση που βοηθά τους φοιτητές να αναγνωρίσουν τόσο τα λεκτικά όσο και τα μη λεκτικά στοιχεία:

- Ποια λεκτικά στοιχεία αναγνωρίσατε;
- Ποιος ήταν ο ρόλος της λεκτικής επικοινωνίας σε αυτή τη συνθήκη; ήταν αρνητική; Το άτομο που «μιλούσε» επικοινωνούσε αποτελεσματικά;
- Ποια στοιχεία μη-λεκτικής επικοινωνίας αναγνωρίσατε;
- Πώς επηρεάζουν το μήνυμα που μεταδίδεται; Το άτομο που «δεν μιλούσε» επικοινωνούσε αποτελεσματικά;
- Τι πιστεύετε ότι πήγε λάθος σε αυτή την κατάσταση;

Σε αυτή τη συνεδρία θα επικεντρωθούμε στον ρόλο της μη λεκτικής επικοινωνίας και θα διερευνήσουμε έμμεσα και τη λεκτική επικοινωνία.

Εξηγήστε εν συντομία τα στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας και ζητήστε παραδείγματα από τους συμμετέχοντες για την επεξήγηση του κάθε σημείου.

Από SAGE κεφάλαιο 6: Μη-λεκτική Επικοινωνία: Παρουσιάστε πίνακα 6.3 [Types of nonverbal cues \(p.158\)](#)

Δραστηριότητα 2: Αυτό που δεν λες, μετρά!

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Κάθε ζευγάρι θα έχει περίπου 5 λεπτά για να μιλήσει για τις πιο πρόσφατες διακοπές. Ενώ συνομιλούν, θα τους δώσετε οδηγίες να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα μη λεκτικά στοιχεία. Για παράδειγμα, κάντε οπτική επαφή, σταυρώστε τα χέρια σας κ.λπ.

Κάθε 15-30 δευτερόλεπτα, χρησιμοποιήστε διαφορετικές οδηγίες:

- Κάνε άμεση οπτική επαφή.
- Κοίταξε αλλού.
- Ξεκίνα να μιλάς με γρήγορο ρυθμό.
- Μίλησε με αργό ρυθμό, χρησιμοποίησε παύσεις και συμπληρωματικές λέξεις (όπως χμμμ, άρα, κτλ.).

- Κρατήστε τα χέρια σας σταυρωμένα/διπλωμένα στο στήθος (για 15-20 δευτερόλεπτα).
- Χαμήλωσε τη φωνή σου.
- Μην χρησιμοποιείς καμία χειρονομία και κράτησε μια ουδέτερη έκφραση προσώπου ενόσω ακούς.
- Γνεύσε καταφατικά ως ένδειξη συμφωνίας ή κατανόησης στα λεγόμενα του συνομιλητή σου.
- Μίλα ταυτόχρονα με τον συνομιλητή, διακόπτοντας ο ένας τον άλλο.

*Παραλλαγές της δραστηριότητας: Σε περίπτωση που δεν υπάρχει πολύς χρόνος, προσαρμόστε τον αριθμό των μη λεκτικών παραδειγμάτων χωρίς να υπάρχει κάποια συγκεκριμένη σειρά.

Συζητήστε στην ομάδα:

- Πώς νιώσατε όταν αλληλεπιδρούσατε με αυτούς τους τρόπους;
- Ποιοι συνδυασμοί ήταν πιο λειτουργικοί; Λιγότερο λειτουργικοί; Γιατί;
- Πώς και πότε προσαρμόζετε τις προτιμήσεις σας βάση των συνθηκών, αν ισχύει;
- Πώς μπορεί η έλλειψη επίγνωσης αυτών των στυλ να είναι επιβλαβής;
- Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτή τη νέα γνώση για τις λεκτικές και μη λεκτικές πληροφορίες, στις καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις με άλλους; Με άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο;

Σημεία συζήτησης:

Επισημάνετε ότι η αποτελεσματική επικοινωνία απαιτεί λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις και ότι διάφοροι άνθρωποι (και πολιτισμοί) μπορεί να έχουν διαφορετικές προτιμήσεις.

Δραστηριότητα 3: Σε ακούω!

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Ζητήστε τους να σκεφτούν μια ευτυχισμένη τους εμπειρία.

Στο πρώτο μέρος, το ένα άτομο θα μιλήσει για 3 συνεχόμενα λεπτά χωρίς διακοπή μοιράζοντας μια χαρούμενη εμπειρία και το άλλο άτομο θα ακούει ενεργά τον ομιλητή χωρίς να διακόπτει. Στο δεύτερο μέρος, ο ακροατής θα έχει την ευκαιρία να κάνει αντανάκλαση σε ό,τι άκουσε για 2 λεπτά. Μετά από αυτά τα δύο βήματα, θα αλλάξουν ρόλους.

Οδηγίες για το άτομο Α (ομιλητής):

«Ως ομιλητής, η μόνη σου δουλειά είναι να μοιραστείς την ιστορία σου. Προσπάθησε να παρατηρήσεις εάν χρησιμοποιείς κάποιες μη λεκτικές ενδείξεις και συμπεριλάβετε τις κατά τη διάρκεια της συνομιλίας σας (π.χ. χρήση χειρών, οπτική επαφή, χώρος, γλώσσα του σώματος, τόνος φωνής, κ.λπ.)»

Οδηγίες για το άτομο Β (ακροατής):

«Ως ακροατής, η μόνη σας δουλειά είναι να ακούτε προσεκτικά τον ομιλητή χωρίς διακοπή και να παρέχετε ενεργά μη λεκτικές ενδείξεις που μπορούν να δείξουν στον ομιλητή ότι τον/την ακούτε. Στη δεύτερη φάση, θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε αντανάκλαση σε όσα ακούσατε. Αποφύγετε να δίνετε συμβουλές ή να διακόπτετε τον ομιλητή αναφέροντας δικές σας παρόμοιες εμπειρίες. Δεν είναι αυτή η ουσία! Θυμηθείτε να διατηρείτε καλή οπτική επαφή, να γέροντε ελαφρώς προς τα εμπρός, να ενισχύσετε τον ομιλητή γνέφοντας, να χρησιμοποιείτε εκφράσεις του προσώπου».

Συζήτηση στην ομάδα:

- Τι έχετε μάθει από αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς ήταν η εμπειρία να ακούς και να σε ακούνε;
- Ποιες μη λεκτικές ενδείξεις σε βοήθησαν να νιώσεις ότι σε ακούνε;
- Υπήρχαν δυσκολίες;

Σημεία συζήτησης:

Βασικά στοιχεία ενεργητικής ακρόασης:

- Ο σκοπός δεν είναι να αξιολογήσετε το μήνυμα ή να δώσετε την άποψή σας, η ουσία είναι να στρέψετε την προσοχή σας σε αυτό το οποίο αναφέρεται.
- Κουνώντας το κεφάλι καταφατικά και χρησιμοποιώντας λέξεις και φράσεις όπως “πολύ καλά”, “ναι”, “πράγματι”, “καταλαβαίνω”, “χμμμ”.

- Παράφραση. Λέγοντας με δικά σας λόγια αυτό που είπε κάποιος άλλος: «Αυτό που σε ακούω να λες είναι...» «Με άλλα λόγια,...» «Βασικά, λοιπόν, αυτό που ένιωσες ήταν... », «Επέτρεψε μου να καταλάβω, αυτό που συνέβαινε για σένα ήταν...»
- Διευκρίνιση: Να κάνετε ερωτήσεις μέχρι να κατανοήσετε καλύτερα ολόκληρη την εικόνα.
- Αναγνώριση: Επιτρέψτε στο άλλο άτομο να καταλάβει ότι έχετε ακούσει και κατανοήσει τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του/της. Για παράδειγμα, «ακούω ότι είσαι εξαντλημένος από τη δύσκολη μέρα και θέλεις να κοιμηθείς για μια ώρα πριν το δείπνο».
- Συντονίζοντας τις εκφράσεις του προσώπου σας με αυτά που λέγονται
- Διατηρήστε οπτική επαφή
- Κρατήστε μια ανοιχτή στάση
- Αποφύγετε περιβαλλοντικούς περισπασμούς

Άσκηση για το σπίτι

- ✎ Δείτε το βιβλίο εργασίας συμμετεχόντων, κεφάλαιο 5.

Διεκδικητικότητα

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 6 του βιβλίου εργασιών)

Σχεδιάγραμμα

- Ανασκόπηση Άσκησης για το σπίτι
- Εισαγωγή στο θέμα
- Δραστηριότητα 1: Τι κάνει την επικοινωνία αναποτελεσματική;
- Δραστηριότητα 2: Αναγνωρίζοντας το στυλ επικοινωνίας.
- Δραστηριότητα 3: Η γλώσσα του «Εγώ»
- Άσκηση για το σπίτι

Ανασκόπηση Άσκησης για το Σπίτι

Η προηγούμενη συνεδρία αφορούσε τη μη γλωσσική επικοινωνία. Σήμερα θα επικεντρωθούμε στο ρόλο της συμπεριφοράς στο ύψος της επικοινωνίας και συγκεκριμένα στο πώς να είμαστε πιο διεκδικητικοί. Πριν αρχίσουμε, θα ήθελα να

συζητήσουμε την εμπειρία σας με ορισμένες από τις προτάσεις της προηγούμενης συνεδρίας.

Εισαγωγή στο θέμα

Στις αλληλεπιδράσεις με άλλους, δε θέλετε να δείχνετε παθητικοί αλλά και ούτε επιθετικοί. Είναι σημαντικό να είστε διεκδικητικοί ώστε να μπορείτε να διατηρείτε τις σχέσεις σας, όπως τις φιλικές και τις επαγγελματικές σας σχέσεις, υγιείς. Σε αυτήν την ενότητα θα προσπαθήσουμε να εξασκήσουμε την διεκδικητικότητά σας μέσω συγκεκριμένων τεχνικών.

Δραστηριότητα 1: Τι κάνει την επικοινωνία αναποτελεσματική;

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν το παρακάτω [Βίντεο](#):

Συζητήστε με την ομάδα:

- Τι πιστεύετε ότι καθιστά την επικοινωνία αναποτελεσματική σε αυτήν την κατάσταση;

Σημεία προς συζήτηση:

- Διαφορετικά είδη επικοινωνιακού ύφους
- Επισημάνετε τη σημασία της ευθυγράμμισης του λεκτικού μηνύματος με τη μη λεκτική συμπεριφορά, έτσι ώστε να δίνεται ένα σαφές μήνυμα.

Δραστηριότητα 2: Αναγνωρίζοντας το ύφος επικοινωνίας

Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν 3 ομάδες.

Κάθε ομάδα θα εργαστεί πάνω σε ένα συγκεκριμένο σενάριο (χρησιμοποιήστε το παραδοτέο από το βιβλίο εργασιών-κεφάλαιο 6).

Κάθε ομάδα θα αποφασίσει ποιος θα κάνει το παιχνίδι ρόλων της κατάστασης μπροστά στην τάξη.

Συζητήστε στην ομάδα:

- Πώς θα περιγράφατε το ύφος επικοινωνίας σε κάθε σενάριο; Ποιες είναι οι κύριες διαφορές τους;
- Πόσο χρήσιμο είναι το κάθε ύφος για την αποτελεσματική επικοινωνία και την διατήρηση σχέσεων;
- Σημεία συζήτησης:
- Παρουσίαση σε συντομία [Τους Τέσσερις Βασικούς Τρόπους Επικοινωνίας](#).

Δραστηριότητα 3: Η γλώσσα του «Εγώ»

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να μάθουν μια απλή και χρήσιμη τεχνική για διεκδικητική επικοινωνία.

Χρησιμοποιήστε το ακόλουθο εργαλείο για να εξηγήσετε και να δείξετε τα βήματα της [«Δήλωσης Εγώ»](#)

1. «Όταν εσύ _____»
- 2 «Νιώθω ή αισθάνομαι _____»
4. «Επειδή _____»
4. «Θα προτιμούσα να _____»

Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στα βήματα της δήλωσης "Εγώ" στα παρακάτω [παραδείγματα](#):

«Το απεχθάνομαι να φωνάζεις στα παιδιά.»

«Είναι αγενές εκ μέρους σου να αργείς συνέχεια. Χαλάς το πρόγραμμα όλων.»

«Οι μισθοί σε αυτό το τμήμα είναι εντελώς άδικοι και μεροληπτικοί.»

«Ποτέ δεν ακούς κανέναν. Στην πραγματικότητα δεν με ακούς ούτε τώρα και δεν σε νοιάζει και καθόλου.»

Άσκηση για το σπίτι

 Δες βιβλίο εργασιών συμμετέχοντα, κεφάλαιο 6.

Ομαδικότητα

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 7 του βιβλίου εργασιών)

Σχεδιάγραμμα

- Ανασκόπηση και ανατροφοδότηση στην τήρηση της διεκπεραίωσης των ασκήσεων για το σπίτι
- Εισαγωγή στο θέμα
- Δραστηριότητα 1: Αντίθετη Δράση
- Δραστηριότητα 2: Η καλύτερη δυνατή ομάδα
- Δραστηριότητα 3: Χτίζοντας μια γέφυρα
- Άσκηση για το σπίτι

Ανασκόπηση Άσκησης για το σπίτι

Η τελευταία συνεδρία αφορούσε στην διεκδικητική επικοινωνία. Σήμερα θα επικεντρωθούμε στην ομαδικότητα και στο πώς να γίνετε ομαδικοί παίκτες. Πριν αρχίσουμε, θα ήθελα να ρωτήσω για την εμπειρία σας σε κάποιες από τις προτάσεις που κάναμε στην προηγούμενη συνεδρία.

Εισαγωγή στο θέμα

«Η ομαδική εργασία κάνει τα όνειρα πραγματικότητα.» Η αποτελεσματική συνεργασία με άλλους είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων. Αν και οι ακαδημαϊκή σας πορεία βασίζεται συχνά στην ατομική απόδοση, η ομαδική εργασία είναι ο κανόνας στο επαγγελματικό πεδίο. Σε αυτή τη συνεδρία θα σκεφτόμαστε πώς είναι η ιδανική ομάδα και αναλογιζόμαστε πώς μπορούμε να είμαστε καλοί συμπαίχτες.

Δραστηριότητα 1: Πώς μπορεί η ομαδικότητα να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα;

Συζητήστε με τους φοιτητές την σημασία της ομαδικότητας (Ερωτήσεις για κινητοποίηση):

- Ποια είναι μερικά από τα πολύπλοκα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κόσμος σήμερα; (π.χ. πείνα, φτώχεια, κλιματική αλλαγή, πολεμικές συγκρούσεις);
- Πώς μπορεί η ομαδική εργασία να οδηγήσει σε καλύτερες λύσεις;

Σημεία προς συζήτηση:

- Πλεονεκτήματα της ομαδικής εργασίας:
 - Επεκτείνει αυτό που μπορεί να κάνει ένα άτομο μόνο (μια καλή ομάδα υποστηρίζει και ενισχύει τις δεξιότητες και τη μάθηση).
 - Περισσότερες οπτικές.
 - Αποτελεσματικότητα (κατανομή εργασιών, υποστήριξη ομοτίμων).

- Προϋπόθεση: Η ομάδα λειτουργεί καλά - όλα τα μέλη είναι ενήμερα για το ρόλο τους στον γενικό στόχο και προσπαθούν να βελτιώσουν τη δουλειά των άλλων, ώστε η δουλειά τους να μην χαθεί εξαιτίας τους.

Δραστηριότητα 2: Η καλύτερη δυνατή ομάδα

Η άσκηση «Ο καλύτερος δυνατός εαυτός» (προσαρμοσμένη από τους King, 2001; Loveday, Lovell, & Jones, 2018), καλεί πρώτα τα μέλη της ομάδας να οραματιστούν ατομικά μια ιδανική εκδοχή της ομάδας και στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας μοιράζονται τα οράματά τους για να βρουν κοινές προσδοκίες και διαφορές στις απόψεις τους. Τέλος, η ομάδα συνεργάζεται για να δημιουργήσει ένα ενιαίο σενάριο για την καλύτερη δυνατή ομάδα βασισμένο στις πληροφορίες που συλλέχθηκαν στα προηγούμενα βήματα.

Οδηγίες:

1. Φανταστείτε την καλύτερη δυνατή ομάδα σας. Γράψτε για αυτήν την ομάδα σας στον καλύτερο δυνατό «εαυτό» της. Φανταστείτε την ομάδα σας να λειτουργεί στο υψηλότερο επίπεδο της, με όλα τα μέλη να εκτελούν τα καθήκοντά τους στο όσο το δυνατόν καλύτερα και η ομάδα να επιτυγχάνει όλους τους στόχους που έχουν τεθεί. Θα γράφετε για 10 λεπτά για αυτή την καλύτερη δυνατή ομάδα (με ρεαλιστικό τρόπο). Κατά την εκτέλεση της άσκησης, μην ανησυχείτε για την γραμματική ή την στίξη. Αντιθέτως, επικεντρωθείτε στο να εκφράσετε όλες τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις που σας έρχονται.

2. Μοιραστείτε τις ατομικές σας εντυπώσεις με την ομάδα: πώς μοιάζει η καλύτερη δυνατή ομάδα; Οι φοιτητές μπορούν να γράψουν τις ιδέες τους.
3. Συζητήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές στις εντυπώσεις των φοιτητών/ριών.
4. Δημιουργήστε μια νέα καλύτερη δυνατή ομάδα
5. Ορίστε τις βασικές αξίες της νέας ιδανικής ομάδας. Μερικά παραδείγματα είναι: νοοτροπία ανάπτυξης, εμπιστοσύνη, πάθος, στήριξη, ενσυναίσθηση, συνεργασία, αισιοδοξία, ρεαλιστικότητα, σεβασμός, χιούμορ, σύνδεση, φροντίδα.

Σημεία συζήτησης:

- Τι κάνει μια ομάδα αποτελεσματική;
- Κοινά χαρακτηριστικά αποτελεσματικών ομάδων:
 - ο Μια ομάδα έχει έναν σαφή σκοπό: Τα μέλη της ομάδας κατανοούν γιατί υπάρχει η ομάδα και μοιράζονται την δημιουργία και επίτευξη των στόχων της ομάδας.
 - ο Τα μέλη της ομάδας κατανοούν τις διαδικασίες και τις προτεραιότητες της ομάδας: Η ομάδα έχει σαφή ιδέα για το τι πρέπει να γίνει μετά, από ποιον και πότε. Τα μέλη της ομάδας κατανοούν ότι η συσσώρευση ολοκληρωμένων εργασιών οδηγεί στην αποτελεσματική και επιτυχή επίτευξη του τελικού τους στόχου.
 - ο Τα μέλη της ομάδας γνωρίζουν τους ρόλους τους: Τα μέλη της ομάδας γνωρίζουν και εκτελούν τους ρόλους τους για την ολοκλήρωση των εργασιών τους και ζητούν βοήθεια από άλλους και προσφέρουν βοήθεια, όταν αυτό χρειάζεται.

- Τα μέλη της ομάδας έχουν συλλογική δέσμευση και συνεργατικό πνεύμα: Η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας, με υψηλά επίπεδα δέσμευσης, επιτυγχάνεται μέσω της κοινής λήψης αποφάσεων σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης που δημιουργείται από την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία και από συνεπή και σεβαστική συμπεριφορά. Καθιερώνονται κανόνες συμπεριφοράς για την εργασία μαζί και θεωρούνται ως πρότυπα για κάθε μέλος της ομάδας.
- Οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες επιλύονται ανοιχτά: Οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες θεωρούνται σημαντικές για τη λήψη αποφάσεων της ομάδας και την προσωπική ανάπτυξη των μελών. Οι λόγοι των συγκρούσεων και διαφωνιών εξετάζονται και αναζητούνται λύσεις. Κάποιες διαφωνίες δεν μπορούν να λυθούν, με αποτέλεσμα την ανάγκη για συμβιβασμούς που δεν εμποδίζουν τις προσπάθειες της ομάδας.
- Δόνηση εποικοδομητικής κριτικής και ενθάρρυνσης στα μέλη της ομάδας: Η κριτική δεν στρέφεται ποτέ κατά των μελών της ομάδας αλλά επικεντρώνεται στους τρόπους αφαίρεσης εμποδίων και διατήρησης υψηλών προτύπων απόδοσης. Όλα τα μέλη υποστηρίζονται και ενθαρρύνονται συνεχώς ως τρόπος διατήρησης υψηλών επιπέδων κινητοποίησης.

- Παρουσίαση των κατευθυντηρίων γραμμών για τη δημιουργία αποτελεσματικών ομάδων (Johnson & Johnson, 2000):
 - Δημιουργία σαφών, λειτουργικών και σχετικών στόχων που δημιουργούν θετική αλληλεξάρτηση και δέσμευση
 - Εγκαθιδρύστε αποτελεσματική διτροπική επικοινωνία
 - Βεβαιωθείτε ότι η ηγεσία και η συμμετοχή κατανέμονται σε όλα τα μέλη
 - Βεβαιωθείτε ότι η χρήση της εξουσίας κατανέμεται μεταξύ των μελών
 - Εφαρμόστε μέθοδο λήψης αποφάσεων που να αντιστοιχεί με τη διαθεσιμότητα χρόνου και πόρων, το μέγεθος και τη σοβαρότητα της απόφασης και το ποσό της δέσμευσης που απαιτείται
 - Ενθαρρύνετε δομημένες διαφορές απόψεων για να δημιουργηθούν ποιοτικές και δημιουργικές αποφάσεις..
 - Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη αντιμετωπίζουν τα συγκρούσεων των συμφερόντων τους και τις επιλύουν με εποικοδομητικό τρόπο.
- Ποιες άλλες ποιότητες / δεξιότητες μπορούν να συμβάλουν στην ομαδική εργασία; (π.χ. υπεύθυνος, οργανωμένος, δημιουργικός, αξιόπιστος, υπομονετικός, προσεκτικός, ήρεμος, εξωστρεφής, ενθουσιώδης, ευγενικός, πειστικός, αυτοπεποίθηση)
- Σκεφτείτε την εργασία σας σε ομάδα - όπως ένα ομαδικό έργο, ένα ομαδικό άθλημα ή το σχολικό θέατρο. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την

πρόταση "Οι διαφορές είναι πιο σημαντικές από τις ομοιότητες";

Εξηγήστε τη σκέψη σας.

Δραστηριότητα 3: Χτίζοντας μια γέφυρα

Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε δύο ομάδες και θα πρέπει να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα ολόκληρη γέφυρα ενώ κάθε ομάδα θα πρέπει να κατασκευάσει την μισή. Στο τέλος, θα πρέπει να τοποθετήσουν τα δύο μισά τους μαζί για να δημιουργήσουν μια ενιαία γέφυρα.

*Υλικά που απαιτούνται:

Οτιδήποτε για να φτιάξουν τις γέφυρες: εφημερίδες, Lego, παιχνίδια με τουβλάκια, χαρτί κ.λπ. Ταινία, στυλό, μεζούρα, αδιαβροχοποιητικό ή σεντόνι. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σακουλάκι με υλικά. Βεβαιωθείτε ότι κάθε σακουλάκι περιέχει ακριβώς τα ίδια αντικείμενα. Παρέχετε επίσης σε κάθε ομάδα χαρτί, στυλό και μεζούρα. Δώστε τους 30 λεπτά για να κατασκευάσουν το μισό γεφύρι τους και δέκα ακόμα λεπτά για να τα συνδυάσουν σε ένα.

Θέματα προς συζήτηση:

- Σε ποιο σημείο επικεντρώθηκε πρώτα η ομάδα;
- Ποια ήταν η δυσκολία που αντιμετωπίσατε περισσότερο σε αυτή την άσκηση; Πώς την ξεπεράσατε;
- Τι κάνατε καλά; Πώς αποφασίσατε για αυτή τη μέθοδο;

- Ποιος ήταν υπεύθυνος για την επικοινωνία του σχεδιασμού μεταξύ των ομάδων; Εάν είχατε πάνω από ένα άτομα, σας δυσκόλεψε;
- Επιλέξατε έναν αρχηγό; Γιατί ήταν η ηγεσία σημαντική κατά τη διάρκεια της εργασίας;
- Πώς καταλήξατε στις κύριες αρμοδιότητες για την άσκηση; Έγινε ανάθεση ευθυνών βάσει των δυνατοτήτων και των αδυναμιών των μελών της ομάδας;
- Είχατε έλλειψη στην επικοινωνία σε κάποιο σημείο κατά τη διάρκεια της πρόκλησης; Πώς επανήλθατε στη σωστή πορεία;
- Τι σας προκάλεσε περισσότερη έκπληξη σε αυτήν την δραστηριότητα; Τι μπορείτε να αποκομίσετε από αυτήν;

Άσκηση για το σπίτι

- ✎ Δες το βιβλίο εργασιών του συμμετέχοντα, κεφάλαιο 7.

Επιηρεάζοντας τους Άλλους

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 8 του βιβλίου εργασιών)

Σχεδιάγραμμα

- Ελέγξτε και σχολιάστε την ανταπόκριση στις εργασίες για το σπίτι
- Εισαγωγή στο θέμα
- Δραστηριότητα 1: Ετοιμάζοντας Μια Συμφωνία
- Δραστηριότητα 2: Πρακτική στην διαπραγμάτευση
- Άσκηση για το σπίτι

Ανασκόπηση Ασκήσεων για το Σπίτι

Η συνεδρία 3 ήταν αφιερωμένη στην ομαδική εργασία. Σήμερα θα επικεντρωθούμε σε μια άλλη προηγμένη δεξιότητα, την ικανότητα διαχείρισης συγκρούσεων και διαπραγμάτευσης με επιτυχία. Πριν από αυτό, θα ήθελα να δω την εμπειρία σας με ορισμένες από τις συστάσεις που έγιναν στην τελευταία συνεδρία.

Παρουσίαση του θέματος

Στην καθημερινή ζωή δεν μπορείς να τα έχεις όλα στο πιάτο. Πολλές φορές θα προσπαθήσεις να αποκτήσεις πράγματα υλικά και μη μέσω άλλων προκειμένου να είσαι ευτυχισμένος στη ζωή. Η αποτελεσματική υπεράσπιση συμφερόντων σας προϋποθέτει την ικανότητα ορθής αξιολόγησης των δικών σας συμφερόντων αλλά και των άλλων και την εύρεση μιας αποτελεσματικής ισορροπίας που μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση αμοιβαίως επωφελή. Σε αυτή τη συνεδρία εξασκούμε τις δεξιότητές σας στις διαπραγματεύσεις.

Δραστηριότητα 1: Ετοιμάζοντας Μια Συμφωνία

Αυτή η δραστηριότητα είναι μια προσαρμογή από το πρόγραμμα E+ ELIT-in [Training Module NEGOTIATION](#).

Ζητούμε από τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν τα δύο παρακάτω βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=898OUCyBulM>

https://www.youtube.com/watch?v=K50y_pgS-IE

Σημεία προς συζήτηση:

- Υπάρχει κάποια διαφορά μεταξύ των δύο σιηνών; Αν ναι, πώς θα εξηγούσατε τις διαφορές;
- Πόσο συχνά διαπραγματεύεστε στις καθημερινές σας δραστηριότητες;
- Χρησιμοποιείτε πάντα την ίδια μέθοδο διαπραγμάτευσης;
- Τι αναζητάτε σε κάθε διαπραγμάτευση στην οποία συμμετέχετε;
- Ποια πιστεύετε ότι είναι τα βασικά στοιχεία κάθε διαπραγμάτευσης;

Ο κύριος στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους φοιτητές να σκεφτούν τι σημαίνει "να διαπραγματευέσαι";

- Καθένας από εμάς είναι διαφορετικός και όλοι έχουμε μια μοναδική αντίληψη των πραγμάτων.
- Αυτό σημαίνει ότι θα υπάρχουν στιγμές που θα υπάρχουν διαφορές μεταξύ εμών και άλλων.
- Οι διαφορές δεν μπορούν να αποφευχθούν. Ωστόσο, μπορούν να αποφευχθούν οι έντονες συγκρούσεις.

Δραστηριότητα 2: Πρακτική στη διαπραγμάτευση

Αυτή η δραστηριότητα είναι μια προσαρμογή του [“Salary Negotiation” activity](#) (Wesner, & Smith, 2019):

Οργανώστε τους φοιτητές σε ζευγάρια: επιβλέποντας και αιτών-ούσα. Εάν υπάρχει περιττός αριθμός φοιτητών, δύο φοιτητές μπορούν να είναι εργοδότες ενώ ο τρίτος φοιτητής να υποδυθεί τον-ην αιτούντα-ούσα. Εναλλακτικά, ο εκπαιδευτής μπορεί να συμμετάσχει αν χρειαστεί.

Ζητήστε από τους φοιτητές να συμμετάσχουν σε παιχνίδι ρόλων διαπραγμάτευσης και να καταλήξουν σε μια συμφωνία για τα οφέλη και τα καθήκοντά τους κατά την περίοδο της πρακτικής τους. Ανάλογα με το μέγεθος της τάξης, τα ζευγάρια των φοιτητών μπορεί να χρειαστεί να αποχωρήσουν από την αίθουσα, ώστε να μπορούν να ακούσουν ο ένας τον άλλο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Ζητήστε από τους φοιτητές να καταλήξουν σε μια συμφωνία και να γράψουν μία περίληψη των συμφωνηθέντων που θα αναφέρει τα εξής στοιχεία: Οφέλη, καθήκοντα,

ωρολόγιο πρόγραμμα και μη αναμενόμενα οφέλη (οποιαδήποτε πρόσθετη αμοιβή ή άλλο επιπλέον κέρδος το οποίο δεν ήταν μέρος του αρχικού του σχεδιασμού).

Φάση 1.

Οι φοιτητές θα εργαστούν ατομικά σε ένα προγραμματισμένο σχέδιο διαπραγμάτευσης (χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας από το κεφάλαιο 8)

Φάση 2.

1. Οι φοιτητές θα αναπαραστήσουν την κατάσταση (5 λεπτά). Σημαντικό είναι να χρησιμοποιήσουν τα 4 βήματα μιας διαπραγμάτευσης: προετοιμασία, συζήτηση, πρόταση-αντιπρόταση, συμφωνία.

2. Μέσω συζήτησης σε ολόκληρη την τάξη, θα αποσαφηνιστεί η διαδικασία διαπραγμάτευσης, επικεντρώνοντας στην (α) (αν)αποτελεσματικότητα των στρατηγικών που επιλέχθηκαν για να χρησιμοποιηθούν από τους φοιτητές (10 λεπτά).

- Πόσο καλά σας προετοίμασε το σχέδιο διαπραγμάτευσης για τον ρόλο που θα παίζετε;
- Τι θα έκανα διαφορετικά όταν διαπραγματεύομαι το πρακτικό μου;
- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν αποτελεσματικά ή αναποτελεσματικά στο να οδηγήσουν προς μια συμφωνία;
- Ποια θέματα προέκυψαν κατά τη διαπραγμάτευση; Πώς αντιμετωπίστηκαν αυτά τα ζητήματα;
- Πόσο επιτυχημένα διαχειρίστηκαν οι φοιτητές τα συναισθήματα και τα μη λεκτικά στοιχεία επικοινωνίας και πώς αναπτύχθηκε η καλή προαίρεση;

Φάση 3.

Μετά από τη συζήτηση για το τι θα μπορούσαν να κάνουν διαφορετικά (για να βελτιώσουν ή να επιτύχουν αυτό που ήθελαν), αφήστε τους φοιτητές να εξασκηθούν ξανά στο παιχνίδι διαπραγμάτευσης (5 λεπτά).

Μέσω συζήτησης με ολόκληρη την τάξη, κάντε έναν απολογισμό της διαδικασίας διαπραγμάτευσης, εστιάζοντας στην (αν)αποτελεσματικότητα των επιλεγμένων στρατηγικών που χρησιμοποίησαν οι φοιτητές:

- Πώς και γιατί προσαρμόσατε τη στρατηγική σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν αποτελεσματικά ή αναποτελεσματικά για την επίτευξη συμφωνίας;
- Ποια ζητήματα προέκυψαν κατά τη διάρκεια της διαπραγμάτευσης; Πως τα διαχειρίστηκαν αυτά τα ζητήματα;

Θέματα προς συζήτηση (από Wesner και Smith, 2019):

[σ.18] Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να συζητήσουν τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν οι συνεργάτες τους επιτυχώς ή ανεπιτυχώς και να δώσουν ανατροφοδότηση σε άλλους.

[σ.18-19] Όλες οι επιτυχημένες διαπραγματεύσεις και οι διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις απαιτούν τη δυνατότητα προσαρμογής σε νέες πληροφορίες και συμπεριφορές των άλλων. Οι αποτελεσματικοί διαπραγματευτές χρειάζονται επίσης να διατηρούν την καλή θέληση με τον/τους εταίρο/ους τους κατά τη διάρκεια μιας

διαπραγμάτευσης, ώστε να διατηρούν καλή φήμη και να εξασφαλίζουν προσοδοφόρες μελλοντικές αλληλεπιδράσεις.

Παρουσιάστε την ακόλουθη μεταφορά: [“The Blind men and the elephant”](#) (Daigneault, 2013):

[σ.83]: «Σύμφωνα με την Ινδική παράδοση, κάποτε υπήρχαν έξι τυφλοί οι οποίοι είχαν ακούσει για το ζώο που ονομάζεται ελέφαντας, αλλά δεν ήξεραν πως μοιάζει. Για να ικανοποιήσουν την περιέργειά τους, αποφάσισαν μια μέρα να χρησιμοποιήσουν την αίσθηση της υφής για να κατανοήσουν την εμφάνισή του. Τα πράγματα όμως περιπλέχθηκαν, όταν κάθε άνδρας ακούμπησε μια διαφορετική περιοχή του ελέφαντα και πίστεψε ότι μόνο αυτός κατανόησε την αληθινή του φύση. «Ο ελέφαντας μοιάζει πολύ με ένα φίδι!» διακήρυξε ο άνδρας που άγγιξε την προβοσκίδα του. Ο φίλος του που άγγιξε την πλευρά του, όμως, δήλωσε ότι ο ελέφαντας είναι «τίποτα άλλο από ένα τοίχο», ενώ ο άνδρας που άγγιξε τον χαυλιόδοντά του, υποστήριξε πως ο ελέφαντας είναι «σαν ένα δόρυ» και ούτω καθεξής. Δεν είναι λοιπόν παράξενο που οι έξι άνθρωποι δεν μπόρεσαν να συμφωνήσουν στην πραγματική μορφή του ελέφαντα» (Saxe, 1936). (Bosson et al 2000: 631)»

Οι άνθρωποι τείνουν να ισχυρίζονται απόλυτη αλήθεια βασιζόμενοι στην περιορισμένη, υποκειμενική τους εμπειρία, αγνοώντας τις υποκειμενικές εμπειρίες άλλων ανθρώπων που μπορεί να είναι εξίσου αληθινές. Αυτή είναι μια αρχή σχετική με τη διαδικασία διαπραγμάτευσης.

Δραστηριότητα 3: Το βάλς της αμοιβαίας νίκης

Αυτή η δραστηριότητα ανακτήθηκε από το άρθρο της Susan Heitler: [Solve Tough Dilemmas With the Win-Win Waltz](#).

1. Οργανώστε τους φοιτητές σε ζευγάρια
2. Αντιμετωπίζετε την ακόλουθη κατάσταση:
 - a. [Σενάριο](#) (από [positivpsychology.com](#)): Στον-ην σύντροφό σας αρέσει να μιλάει για μεγάλο χρονικό διάστημα, δίνοντας κάθε λεπτομέρεια για το τι έκανε στη δουλειά του/της. Εσάς σας αρέσει λίγη ησυχία μετά το δείπνο.
3. Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας [Brainstorming for Synergy](#) (from [positivpsychology.com](#)) για να ενθαρρύνετε την ανταλλαγή ιδεών μέχρι το ζευγάρι να βρει μια καλή για και τους δυο λύση. Συχνά, οι λύσεις σε συγκρούσεις και αντιδικίες θεωρούνται κέρδος για και τις δύο πλευρές - αυτή είναι μια αμοιβαίως επωφελούμενη κατάσταση. Να θυμάστε, ο στόχος σας είναι η αμοιβαία ικανοποίηση. Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα για να φτάσετε σε μια συμφωνία:
 - a. Για τι πράγμα είναι η διαφωνία:
 - b. Μια νίκη για το ένα άτομο είναι ότι (το δεύτερο άτομο πρέπει να το γράψει):
 - c. Μία νίκη για το άλλο άτομο είναι ότι (το πρώτο άτομο πρέπει να το γράψει):
 - d. Ξεκινήστε να καταγράφετε σκέψεις και ιδέες - δεν χρειάζεται να είναι πλήρως διαμορφωμένες ακόμα - που θα μπορούσαν να επιλύσουν την κατάσταση. Με την

σειρά, καταγράψτε τις και σχεδιάστε, ή αν βοηθάει συνδέστε τις (Τις ιδέες από την ιδεοθύελλα):

e. Τώρα, όλοι μαζί αναλογιστείτε με μη κριτική διάθεση κάθε ιδέα. Καταγράψτε μόνο τις ιδέες (επεκτείνετε τις αν χρειαστεί) που οδηγούν σε μια κερδοφόρα για όλους κατάσταση.

Θέματα προς συζήτηση:

- Καταλήξατε σε αμοιβαία συμφωνία;
- Πώς αισθανθήκατε γι' αυτό;
- Ποια στοιχεία βοήθησαν και ποια από αυτά δεν βοήθησαν;

Άσκηση για το σπίτι

✎ Δες το βιβλίο συμμετέχοντα, κεφάλαιο 8.

Βιβλιογραφία

- Daigneault, P. M. (2013). The blind men and the elephant: A metaphor to illuminate the role of researchers and reviewers in social science. *Methodological innovations online*, 8(2), 82-89.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2000). *Cooperative learning*. Minneapolis, MN, 88.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 607-628.
- Wesner, B. S., & Smith, A. B. (2019). Salary negotiation: A role-play exercise to prepare for salary negotiation. *Management Teaching Review*, 4(1), 14-26.

Επιπλέον πηγές

- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Paterson, R. J. (2000). *The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships*. New Harbinger Publications.

[Communication in the Real World: An Introduction to Communication Studies](#)

[Author removed at request of original publisher].

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Λίγα λόγια για την εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ανθεκτικότητας και Ευελιξίας

Η ζωή συνοδεύεται από πολλή ένταση, πίεση και προσδοκίες. Αναμένεται να αποδίδετε αρκετά ως φοιτητές, να περνάτε τον χρόνο σας δημιουργικά, να ασκείστε σωματικά, να τρώτε υγιεινά, να φροντίζετε τις κοινωνικές σας επαφές, να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας... Αυτά είναι πολλά που πρέπει να καταφέρετε να ισορροπήσετε, και δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα παραμελήσετε κάποια στιγμή κάποιο απ' αυτά. Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να «επιστρέφετε» μετά από μια αποτυχία. Στόχος της εκπαίδευσης «ανθεκτικότητας» είναι να σας παρέχει εργαλεία και τεχνικές για να είστε πιο ανθεκτικοί στη ζωή, συγκεκριμένα, στο πώς να: ζήσετε μια ζωή που αντικατοπτρίζει τις αξίες σας, βάλετε τις αξίες σας σε δράση (δυνατότητες), αυξήσετε τη συχνότητα βίωσης θετικών συναισθημάτων και ενισχύσετε την αυτό-συμπόνοια και την αυτό-αποδοχή

Σημείωση προς τους εκπαιδευτές: Πρόσθετα modules για τη **διαχείριση του άγχους και ευέλικτη σκέψη** (δείτε την εκπαίδευση στην Διαχείριση Συναισθημάτων) μπορούν να προστεθούν για να εμπλουτίσουν αυτήν την εκπαίδευση.

Χαρακτηριστικές αξίες και δυνατότητες

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 9 του βιβλίου εργασιών)

Σχεδιάγραμμα

- Οδηγίες για την ομάδα
- Εισαγωγή στο θέμα
- Δραστηριότητα 1: Αναγνωρίζοντας αξίες: Μια πρώτη ματιά
- Δραστηριότητα 2: Αναγνωρίζοντας αξίες: Εμβαθύνοντας λίγο παραπάνω
- Δραστηριότητα 3: Βιώνοντας τις δυνατότητές σου
- Δραστηριότητα 4: Καλλιεργώντας τα δυνατά σου σημεία
- Άσκηση για το σπίτι

Οδηγίες για την Ομάδα

Η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα μπορεί να είναι επωφελής για τους συμμετέχοντες, καθώς αναμένεται να έχουν τη ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες και γνώσεις, να ανταλλάσσουν απόψεις και να δίνουν ανατροφοδότηση, καθώς και να καλλιεργήσουν διαπροσωπικές δεξιότητες. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι απαραίτητο

να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον για όλα τα μέλη, το οποίο θα βασίζεται σε μερικούς κοινώς αποδεκτούς κανόνες, όπως οι παρακάτω:

- **Δείχνετε σεβασμό:** Παρά τις διαφορετικές αντιλήψεις και απόψεις, προσπαθήστε να σεβαστείτε τις ιδέες των άλλων. Προσπαθήστε να μην διακόπτετε τους άλλους όταν μιλούν και να εξασκείτε τις δεξιότητες της καλής ακρόασης. Να είστε ειλικρινείς ο ένας με τον άλλο, ενώ δείχνετε σεβασμό και δεν υποβαθμίζετε, κακοποιείτε ή καταπιέζετε τους άλλους με οποιονδήποτε τρόπο. Αντιμετωπίστε τα προβληματικά ζητήματα δημιουργικά.
- **Τηρείστε εμπιστευτικότητα για τις πληροφορίες που κοινοποιούνται:** Προσπαθήστε να διατηρήσετε τις συζητήσεις που λαμβάνουν χώρα στην ομάδα ή τις προσωπικές εμπειρίες που μοιράζονται οι άλλοι εμπιστευτικές.
- **Προσέλευση και Τυπικότητα:** Αναμένεται εβδομαδιαία παρουσία. Ειδοποιήστε τον εκπαιδευτή σας εγκαίρως (όταν είναι δυνατόν) εάν πρέπει να απουσιάσετε από μια συνάντηση ή χρειάζεστε βοήθεια με μια εργασία. Παρουσιαστείτε στην ώρα σας σε κάθε συνάντηση και προσπαθήστε να είστε προετοιμασμένοι (κάνετε τις εργασίες σας).
- **Ενεργός συμμετοχή και ιδιωτικότητα:** Χρησιμοποιήστε τον χρόνο της συνάντησης με σύνεση. Η συμμετοχή σε συζητήσεις ή δραστηριότητες είναι επωφελής όχι μόνο για την προσωπική σας ανάπτυξη, αλλά και για την ομάδα συνολικά (συνεισφέρετε στην ομαδική εργασία). Ωστόσο, εάν σας ζητηθεί να απαντήσετε σε ερωτήσεις ή να

συμμετάσχετε σε μια δραστηριότητα που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, έχετε το δικαίωμα να αρνηθείτε τη συμμετοχή σας.

Εισαγωγή στο θέμα

Αυτό που βοηθά να ακμάσουμε και να ευδοκιμήσουμε στη ζωή είναι να ανακαλύψουμε και να εμπιστευτούμε τις δικές μας αξίες και δυνατότητες. Αυτά που θεωρείτε σημαντικά για μια ευτυχισμένη ζωή μπορούν να αποτελέσουν πυξίδα για να καθοδηγείτε τον εαυτό σας σε δύσκολες στιγμές. Όταν προκύπτουν δυσκολίες, οι δυνατότητές σας, αυτά στα οποία είστε εις φύσεως καλοί, μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες. Σε αυτή τη συνεδρία σας βοηθάμε να ανακαλύψετε τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς στη ζωή, πού θέλετε να πάτε και ποιες από τις χαρακτηριστικές σας δυνατότητες μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό.

Δραστηριότητα 1: Αναγνώριση αξιών: Μια πρώτη ματιά

Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες το ακόλουθο σενάριο:

«Αύριο, ο χρόνος θα σταματήσει για μία μέρα...»

- Τι φαντάζεστε ότι θα κάνετε;
- Τι θα κάνετε;
- Πού θα πάτε;
- Με ποιους θα την περάσετε;
- Πώς θα νιώθετε;

Σημεία προς συζήτηση:

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες πώς αυτές οι δραστηριότητες/ εκδηλώσεις αντανακλούν τις αξίες τους:

Δείτε τον ορισμό των αξιών (από Association for Contextual Behavioral Science):

- ποιοι θα ήθελαν να είναι
- πώς θα ήθελαν να είναι η ζωή τους
- πώς θα ήθελαν να συμπεριφέρονται

Μπορείτε να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εντάξουν τις απαντήσεις τους σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής τους: π.χ. + δείτε ξεχωριστή λίστα

- Πνευματικότητα
- Ανάπτυξη & μάθηση
- Σύντροφος & αγάπη
- Οικογένεια & φίλοι
- Κοινότητα
- Περιβάλλον
- Διασκέδαση & αναψυχή
- Υγεία, ευεξία & φυσική κατάσταση
- Εργασία & καριέρα, επιτυχία, επιτεύγματα
- Χρήματα & οικονομικά
- Άνεση, ασφάλεια

- Ειρήνη, δικαιοσύνη & καλοσύνη
- Ειλικρίνεια & ακεραιότητα

Δραστηριότητα 2: Αναγνώριση αξιών: Εμβαθύνοντας λίγο παραπάνω

Καλέστε τους συμμετέχοντες να:

Βήμα 1: Αναγνωρίσουν και να γράψουν 3-6 άτομα που είναι σημαντικά ως πρότυπα γι' αυτούς ή η σχέση τους μ' αυτά είναι σημαντική.

Βήμα 2: Σκεφτείτε τις αξίες που ενσαρκιώνουν. Για παράδειγμα, η λίστα τους μπορεί να περιλαμβάνει: «ο παππούς μου για την αποδοχή και την αγάπη του», «η σύζυγός μου για την ειλικρίνειά της», «ο συνάδελφός μου για τις δεξιότητες ακρόασης του», και «ο φίλος μου για την αφοσίωσή του», για να αναφέρουμε μερικά.

Μοιραστείτε με τους συμμετέχοντες μια λίστα αξιών ([Harris, 2010](#)) για να τους βοηθήσετε να τις αναγνωρίσουν.

Σημεία προς συζήτηση:

- Συζητήστε με τους συμμετέχοντες πώς αυτά τα παραδείγματα αντανακλούν τις αξίες τους.

Στη συνέχεια, καλέστε τους συμμετέχοντες να γράψουν τις αξίες που όρισαν στις προηγούμενες 2 ασκήσεις στο πλέγμα ([Bull's Eye](#)), και να υποδείξουν για κάθε μία σε ποιο βαθμό αντιπροσωπεύονται αυτές οι αξίες στη ζωή τους.

Θέματα προς συζήτηση:

- Ποιες αξίες εκπροσωπούνται καλά και ποιες όχι;

- Ποιες θα ήθελαν να συμπεριλάβουν περισσότερο στη ζωή τους;
- Ποιες αξίες έχουν προτεραιότητα αυτήν τη στιγμή;

Παρόλο που οι αξίες συνήθως θεωρείται ότι είναι σχετικά σταθερές, η σημασία ορισμένων αξιών αλλάζει κατά την διάρκεια της ζωής: κάποιες αξίες είναι πιο σημαντικές τώρα που είναι φοιτητές, αλλά ως εργαζόμενοι, μητέρες, γιαγιάδες ... οι αντιλήψεις για τις αξίες μπορεί να αλλάξουν κάπως.

Συζητήστε στην αίθουσα

Γιατί είναι σημαντικές οι αξίες; Μερικές ερωτήσεις για να δώσετε το έναυσμα στους φοιτητές να δώσουν κάποιες απαντήσεις:

- Μας βοηθούν να θέσουμε στόχους.

Οι αξίες διευκολύνουν τη λήψη αποφάσεων.

Γιατί επιλέξατε να σπουδάσετε [συγκεκριμένο πεδίο];

- Βοηθούν όταν δεν είμαστε κινητοποιημένοι.

Οι αξίες μας μας βοηθούν κατά τη διάρκεια προκλήσεων.

Βρίσκετε ένα μάθημα πολύ δύσκολο. Τι σας βοηθά να το ξεπεράσετε; Τι σας κινητοποιεί;

- Εμπλουτίζουν και δίνουν νόημα και ικανοποίηση στη ζωή μας.

Δραστηριότητα 3: Βιώνοντας τις δυνατότητές σου

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα με ομαδική συζήτηση:

- Τι μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε τους στόχους μας που βασίζονται στις αξίες μας, κίνητρο, πληρότητα;

- Ποιες θετικές λέξεις έχουν χρησιμοποιήσει άλλοι για να σας περιγράψουν;
- Τι κομπλιμέντα έχεις δεχτεί από άλλους;

Μετά τη συζήτηση, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν όταν:

- Κάποιος σχολίασε κάτι που έκαναν πολύ καλά
- Έκαναν κάτι που τους έκανε να αισθανθούν γεμάτοι ενέργεια και πλήρεις
- Έκαναν κάτι καλά και ήρθε τους ήρθε φυσικά, χωρίς να χρειαστεί να προσπαθήσουν

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το έργο αναγνώρισης των φυσικών/ιδιαιτέρων δυνατοτήτων τους [VIA survey](#) (Seligman, Park, & Peterson, 2004; Park, & Peterson, 2009) σε λίγα λεπτά.

Σημείο συζήτησης:

*Οι φυσικές/ ιδιαιτερες δυνατότητες δεν αναφέρονται μόνο σε αυτό στο οποίο είμαστε καλοί, αλλά επίσης και σε αυτό το οποίο μας έρχεται φυσικά, σε αυτό που μας αρέσει να κάνουμε και μας γεμίζει.

Δραστηριότητα 4: Καλλιέργεια των ισχυρών σημείων σας

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια περιπέτεια που θέλουν να ξεκινήσουν στο μέλλον.

- Κάτι που τους άρεσε να κάνουν στο παρελθόν, αλλά δεν το κάνουν πλέον.
- Κάτι που θα ήθελαν να μάθουν αν είχαν την ευκαιρία.

- Ένα χόμπι ή ενδιαφέρον που έχουν τώρα και που θα ήθελαν να εξελίξουν περαιτέρω.

Στη συνέχεια συζητήστε τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Πώς σχετίζεται αυτός ο στόχος με τις αξίες σας;
- Πώς θα σας βοηθήσουν οι βασικές σας δυνατότητες να επιτύχετε αυτόν τον στόχο;

Άσκηση για το σπίτι

- ✎ Δες το βιβλίο συμμετέχοντα, κεφάλαιο 9.

Θετικά συναισθήματα

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 10 του βιβλίου εργασιών)

Σχεδιάγραμμα

- Ανασκόπηση και ανατροφοδότηση στην τήρηση της διεκπεραίωσης των ασκήσεων για το σπίτι
- Εισαγωγή στο θέμα
- Δραστηριότητα 1: Διάλεξε μια φωτογραφία
- Δραστηριότητα 2: Εμπειρίες Δέους
- Δραστηριότητα 3: Το μόνο που θέλω να πω είναι..
- Άσκηση για το σπίτι

Ανασκόπηση Ασκήσεων για το Σπίτι

Η προηγούμενη συνεδρία ήταν αφιερωμένη στις αξίες εν δράση. Σήμερα θα επικεντρωθούμε στα θετικά συναισθήματα και θα μάθουμε μερικές τεχνικές για να μας βοηθήσουν να αυξήσουμε την εμφάνισή τους. Πριν προχωρήσουμε σε αυτό, θα

ήθελα να δω την εμπειρία σας με μερικές από τις συστάσεις από την τελευταία συνεδρία.

Εισαγωγή στο θέμα

Τα θετικά συναισθήματα έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν μια αλυσιδωτή αντίδραση που οδηγεί στην βελτίωση της υγείας και της ευημερίας. Αυτή η διαδικασία μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε καλύτερα το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα, και να είστε πιο θετικοί στη ζωή. Σε αυτήν τη συνεδρία θα δείξουμε πώς μπορείτε να αναζητήσετε θετικά συναισθήματα πιο ενεργητικά. Σημαντικό είναι να σημειώσουμε ότι παρά τη διάκριση σε «θετικά» και «αρνητικά» συναισθήματα, δεν υπάρχουν «σωστά» ή «λάθος» συναισθήματα. Όλα τα συναισθήματα μπορούν να βοηθήσουν, και έχουν εξελιχθεί για να εξυπηρετούν έναν σκοπό (Honeybourne, 2019).

Τα «αρνητικά συναισθήματα» όπως ο φόβος, η οργή και η αηδία είναι σημαντικά για την επιβίωσή μας, ενώ η καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων μπορεί να αυξήσει την ικανοποίηση στην ζωή, τη συνολική ευημερία και να αποφέρει πολλά οφέλη όπως ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και περαιτέρω θετικά συναισθήματα (θεωρία "Broaden and Build" της Fredrickson, 2004).

Δραστηριότητα 1: Διάλεξε μια φωτογραφία

Αυτή η δραστηριότητα είναι μια προσαρμογή της δραστηριότητας της παρατηρητικής φωτογραφίας ([Kurtz, & Lyubomirsky, 2013](#)) and [5 pictures: good things this vacation](#) (from Marc Helgesen, www.ELTandHappiness.com).

Δώστε στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες οδηγίες:

- Κοιτάξτε στο άλμπουμ φωτογραφιών του κινητού σας τηλεφώνου.
- Επιλέξτε μια φωτογραφία που αντιπροσωπεύει μια ευχάριστη εμπειρία της ζωής σας (ένα στιγμιότυπο που δεν είναι ιδιαίτερα προσωπικό).

Σημεία προς συζήτηση:

- Τι κάνει αυτή η στιγμή ιδιαίτερη για αυτούς;
- Ποια θετικά συναισθήματα τους φέρνει στη μνήμη;
- Γιατί είναι η φωτογραφία αυτή σημαντική για αυτούς;
- *O'Hanlon, & Bertolino, (2012):
 - ο Το να είστε στον αυτόματο πιλότο = να μην είστε παρόντες στις εμπειρίες της ζωής που βιώνετε..
 - ο Επιβλαβής για την ευτυχία, την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευημερία.

Δραστηριότητα 2: Εμπειρίες Δέους

Αυτή η δραστηριότητα είναι μια προσαρμογή του «Pictures of Awe» (Passmore, & Holder, 2017) και «Memories of Awe» (Rudd, Vohs, & Aaker, 2012).

* Επιπλέον πηγές:

<https://thethrivecenter.org/finding-awe-in-uncertain-times/>

[Four Awe-Inspiring Activities | Greater Good \(berkeley.edu\)](#)

Οδηγίες για τους συμμετέχοντες:

- Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για μερικά λεπτά κάποια στιγμή στο παρελθόν όπου είχαν ανατριχιάσει στην σιέφη κάτι μεγάλου που υπερβαίνει την κατανόησή τους για τον κόσμο. Μια στιγμή που τους έκανε συνειδητοποιήσουν το τεράστιο μέγεθος του κόσμου. Μια στιγμή που τους έκανε να αισθανθούν μικρότεροι ως όντα αυτού του κόσμου. Οποιαδήποτε εμπειρία που τους έκανε να αισθανθούν ότι *«Ο κόσμος είναι μεγάλος και νιώθω φόβο και/ ή θαυμασμό όταν το αναγνωρίζω!»*
- Παράδειγμα: όταν κοιτάτε τα αστέρια τη νύχτα και αισθάνεστε πόσο απέραντο και όμορφο είναι το σύμπαν ή μετά από την έκθεση σε μια νέα ιδέα ή σε μια ευφυέστατη θεωρία.
- Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν λεπτομερώς τη δική τους εμπειρία, α) ποια ήταν η πηγή αυτής της εμπειρίας, β) τα συγκεκριμένα συναισθήματα που τους έκανε να νιώσουν, καθώς και γ) τον τρόπο με τον οποίο άλλαξε η οπτική τους για τον κόσμο.

*Παραλλαγές της δραστηριότητας: Στην περίπτωση που κάποιος από τους συμμετέχοντες δυσκολεύεται να θυμηθεί μια τέτοια εμπειρία, μπορείτε να τους βοηθήσετε

- με το να τους δώσετε πρόσβαση σε διαφορετικά ερεθίσματα όπως [βίντεο](#) ή τραγούδια
- καθοδηγώντας τους στο πώς μπορούν να αναζητήσουν στο διαδίκτυο ή στη βιβλιοθήκη τους σχετικά βίντεο, εικόνες, τραγούδια, ταινίες κλπ.

- Έμπνευση: Κάποιος άνθρωπος που σας ενέπνευσε όταν μάθατε για την ιστορία τους; Κάποια προσωπική ιστορία/ βιογραφία από την οποία εμπνευστήκατε;

Θέματα προς συζήτηση:

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσαν δέος ή θαυμασμό για κάτι;
- Ποια είναι τα βασικά στοιχεία μιας εμπειρίας που προκαλεί δέος; (Keltner & Haidt, 2003; Allen, 2008)
 - ο «αντίληψη της απεραντοσύνης» (παρατηρώντας κάτι που είναι κυριολεκτικά μεγάλο σε μέγεθος, βρισκόμενος στο ίδιο περιβάλλον με κάποιον που έχει τεράστιο κύρος ή παρακολουθώντας την παρουσίαση μιας περίπλοκης ιδέας).
 - ο «ανάγκη προσαρμογής» (προσπαθούμε να αλλάξουμε τις νοητικές δομές που χρησιμοποιούμε για να καταλάβουμε τον κόσμο)
 - ο Κατάσταση αυτο-υπέρβασης όπου επικεντρωνόμαστε λιγότερο στον εαυτό μας και αισθανόμαστε μέρος ενός μεγαλύτερου συνόλου ([The Science of Awe Archives - John Templeton Foundation](#)).
- Ποια είναι τα οφέλη των εμπειριών του που προκαλούν δέος; (Chen, & Mongrain, 2020):
 - ο Συνδέονται με άλλες θετικές έννοιες που σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή και καλύτερα αποτελέσματα υγείας: Ταπεινότητα, σύνδεση με άλλους ανθρώπους και με την

ανθρωπότητα εν γένει, ευγνωμοσύνη για την βίωση τέτοιων στιγμών/
για το γεγονός ότι είναι ζωντανοί, συμπόνια, αισιοδοξία,
κοινωνικότητα κ.λπ.

Δραστηριότητα 3: Το μόνο που θέλω να πω είναι...

Παρουσιάστε τη δραστηριότητα με συντομία:

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την ευημερία είναι η έκφραση ευγνωμοσύνης. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να εκφράσουμε σε άλλους ότι εκτιμούμε αυτό που κάνουν τους για εμάς, για άλλους, για τις κοινότητές μας και τον κόσμο γύρω μας. Η ακόλουθη δραστηριότητα είναι μια [προσαρμογή](#) μιας τεχνικής που βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία και περιλαμβάνει έναν συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους μέσω εκφραστικής γραφής (Toepfer, & Walker, 2009; Toepfer, Cichy, & Peters, 2012).

Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες (ανακτηθείσες από το [Greater Good in Action, Berkely University of California](#)):

- *Θυμηθείτε κάποια-ον που έκανε κάτι για εσάς για το οποίο είστε ιδιαίτερα ευγνώμονες, αλλά στην-ον οποία-ο δεν εκφράσατε ποτέ τη βαθιά σας ευγνωμοσύνη. Αυτό μπορεί να είναι ένας συγγενής, ένας φίλος, ένας δάσκαλος ή συνάδελφος. Προσπαθήστε να επιλέξετε κάποιον που είναι ακόμη ζωντανός και μπορεί να συναντηθεί μαζί σας από κοντά την επόμενη εβδομάδα. Μπορεί να είναι*

χρησιμότερο να επιλέξετε ένα πρόσωπο ή μια πράξη που δεν έχετε σκεφτεί για κάποιο διάστημα - κάτι που δεν είναι συνεχώς στο μυαλό σας.

- *Τώρα, γράψτε ένα γράμμα σε ένα από αυτά τα άτομα, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα.*
- *Γράψτε σαν να απευθύνεστε απευθείας σε αυτό το άτομο («Αγαπητέ / Αγαπητή _____»).*
- *Μην ανησυχείτε για τη γραμματική ή την ορθογραφία.*
- *Περιγράψτε με συγκεκριμένους όρους τι έκανε αυτό το άτομο, γιατί του είστε ευγνώμων και πώς η συμπεριφορά αυτού του ατόμου επηρέασε τη ζωή σας. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.*
- *Περιγράψτε τι κάνετε στη ζωή σας τώρα και πώς συχνά θυμάστε τις προσπάθειές τους.*
- *Προσπαθήστε να περιορίσετε το γράμμα σε περίπου μία σελίδα (περίπου 300 λέξεις).*

Θέματα προς συζήτηση

- Πώς τους φάνηκε το γράψιμο του γράμματος;
- Πώς ένιωσαν;
- Πώς είναι να ξέρουν ότι μόλις εξέφρασαν κάτι θετικό σε κάποιον άλλο;
- Τι θα μπορούσαν να κάνουν πιο συχνά για να εκφράσουν σε άλλους πόσο τους εκτιμούν; Πώς θα μπορούσε αυτό να τους ωφελήσει;
- Σκοπεύουν να παραδώσουν αυτήν την επιστολή προσωπικά;

* Παραλλαγές της δραστηριότητας:

Εάν υπάρχουν συμμετέχοντες που δυσκολεύονται να εκφραστούν γραπτώς, βοηθήστε τους να προσαρμόσουν το σημείωμα σε μια μορφή που τους είναι πιο οικεία π.χ. "post-it" ή να χρησιμοποιήσουν τέχνη για αυτήν την άσκηση.

Άσκηση για το σπίτι

✎ Δες βιβλίο συμμετέχοντα, κεφάλαιο 10.

Αυτό-συμπόνοια

(Αντιστοιχεί στο κεφάλαιο 11 του βιβλίου εργασιών)

Σχεδιάγραμμα

- Ανασκόπηση και ανατροφοδότηση στην τήρηση της διεκπεραίωσης των ασκήσεων για το σπίτι
- Εισαγωγή στο θέμα
- Δραστηριότητα 1: Τι είναι η αυτό-συμπόνοια
- Δραστηριότητα 2: Φύλλο εργασίας συμπόνοιας
- Δραστηριότητα 3: Σχέδιο μετριασμού τελειομανίας
- Άσκηση για το σπίτι

Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι

Η δεύτερη συνεδρία ήταν αφιερωμένη στα θετικά συναισθήματα. Σήμερα θα επικεντρωθούμε στον ρόλο της αυτο-συμπόνοιας και θα μάθουμε πώς να καλλιεργήσουμε μια πιο υγιή σχέση με τον εαυτό μας. Πριν αρχίσουμε, θα ήθελα να ελέγξω την εμπειρία σας με μερικές από τις συστάσεις της προηγούμενης συνεδρίας.

Εισαγωγή στο θέμα

Όλοι είμαστε άνθρωποι. Τίποτα και κανείς δεν είναι τέλειος. Η μάθηση επιτυγχάνεται με δοκιμή και λάθος. Όλοι κάνουμε λάθη και παίρνουμε κακές αποφάσεις στη ζωή μας και αυτό είναι τελείως φυσιολογικό. Αν αυτό σας συμβεί, μπορείτε να επιλέξετε είτε να είστε πολύ αυστηροί και επικριτικοί με τον εαυτό σας, ή να δείξετε αυτό-συμπόνια. Η τελευταία επιλογή θα συντείνει στην προσωπική σας ανάπτυξη με πιο εποικοδομητικό τρόπο. Σε αυτήν τη συνεδρία θα ασκηθούμε σε τεχνικές επίτευξης της αυτό-συμπόνιας. Η αυτό-συμπόνια ως εναλλακτική της αυτοκριτικής (Biber & Ellis, 2019). Περιλαμβάνει το να δείξεις την ίδια υποστηρικτικότητα και κατανόηση που θα έδειχνες σε έναν καλό φίλο όταν περνάς δύσκολα, αποτυγχάνεις ή παρατηρείς κάτι στον εαυτό σου που δεν σου αρέσει.

Δραστηριότητα 1: Τι είναι η αυτό-συμπόνια

Ξεκινήστε αυτήν τη δραστηριότητα παρουσιάζοντας αυτό το [βίντεο](#) στους συμμετέχοντες.

Επιπλέον βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=GpGrAQxYfVk&list=RDLV-kfUE41-JFw&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=ufK-0qANOd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>

Σημεία προς συζήτηση:

- Μετά την παρακολούθηση του βίντεο, τι γνώμη έχουν για αυτό;
- Πώς αισθάνονται με την ιδέα του να είναι φίλοι με τον εαυτό τους;

Επεξηγήστε με συντομία τα βασικά χαρακτηριστικά της αυτο-συμπόνιας (Kristin Neff, 2003):

- Καλοσύνη προς τον εαυτό.
- Κοινή ανθρωπιά ή σύνδεση με τους άλλους.
- Ενσυνειδητότητα.

Δραστηριότητα 2: Φύλλο Εργασίας για την συμπόνοια

Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες:

- Να σκεφτούν κάτι που πρόσφατα τους έκανε να κατακρίνουν τον εαυτό τους. Να είναι συγκεκριμένοι και να επιλέξουν κάποιο καθημερινό/ σύνθημα γεγονός.
- Να προσπαθήσουν να γράψουν τις ακόλουθες προτάσεις:
 - Μια σκέψη αυτοκριτικής
 - Για παράδειγμα, «Έπρεπε να κάνω καλύτερη δουλειά κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, είμαι μια αποτυχία». «Μισώ το γεγονός ότι είσαι τόσο αδύναμος και δεν έχεις τον έλεγχο του εαυτού σου»
 - Να προσπαθήσουν να φανταστούν τον εαυτό τους, εκφράζοντας αυτήν τη σκέψη. Εκφράζουν ανησυχία, θυμό, οργή; Πως είναι η στάση του σώματός τους; Δυνατή, σταθερή, όρθια; Ποιός είναι ο τόνος τους;
 - Να προσπαθήσουν να εκφράσουν πώς αισθάνονται ως απάντηση σε αυτήν τη σκέψη

- Για παράδειγμα, «Αισθάνομαι τόσο πληγωμένος από εσένα» ή «Αισθάνομαι τόσο αστήριχτος» ή «Αισθάνομαι πραγματικά ευάλωτος και λυπημένος». Πάλι, να προσέξουν τον τόνο της φωνής τους. Είναι θλιμμένος, απογοητευμένος, παιδικός, φοβισμένος, ανίσχυρος; Ποια είναι η στάση του σώματός τους; Είναι στραμμένος προς τα κάτω, σκυφτός, συνοφρυωμένος;
- Η οπτική ενός υποστηρικτικού φίλου. Τι θα έλεγε ένας υποστηρικτικός φίλος στην κριτική;
 - Για παράδειγμα, «Ξέρω ότι έκανες ένα δυσάρεστο σχόλιο στον φίλο σου και αισθάνεσαι άσχημα γι' αυτό. Σκέφτηκες ότι θα ένωθες καλύτερα αν το έβγαζες αυτό από μέσα σου, αλλά αντ' αυτού αισθάνεσαι χειρότερα» ή «Βλέπω ότι είσαι πολύ φοβισμένος και προσπαθείς να με βοηθήσεις να μην κάνω λάθος».
 - Τι λέει ο υποστηρικτικός εαυτός στο επικριτικό μας μέρος; Για παράδειγμα, «Πρέπει να είναι απίστευτα δύσκολο να ακούς τέτοια αυστηρή κριτική καθημερινά. Βλέπω ότι σε πονάει πολύ.» ή «Το μόνο που θες είναι να γίνεις αποδεικτός για αυτό που είσαι» ή «Ξέρω ότι νιώθεις ότι είσαι ένας κακός άνθρωπος για τον τρόπο που αντέδρασες». Προσπάθησε να χαλαρώσεις, και ν' ανοιχτείς λίγο.

- Στη συνέχεια, να προσπαθήσουν να αναδιατυπώσουν την αυτοκριτική τους φωνή με περισσότερη συμπόνοια. Τι θα έλεγε ένας υποστηρικτικός φίλος σε αυτήν την κατάσταση;
 - ο Για παράδειγμα, «Ξέρω ότι αισθάνεσαι πραγματικά άσχημα που ήσουν αγενής στην φίλη σου. Δεν ήσουν και στην καλύτερη κατάσταση. Γιατί δεν παίρνεις τηλέφωνο την φίλη σου να της ζητήσεις συγγνώμη; Θα νιώσεις καλύτερα αν επανορθώσεις» ή « Ξέρω ότι αισθάνεσαι πολύ άσχημα επειδή η παρουσίαση δεν πήγε όπως θα ήθελες. Έκανες ό, τι καλύτερο μπορούσες. Πες μου τι σου άρεσε και ποια πράγματα θα μπορούσες να κάνεις καλύτερα την επόμενη φορά;

Σημεία προς συζήτηση

- Πώς ήταν να είσαι ένας υποστηρικτικός φίλος στον ίδιο σου τον εαυτό;
 - Ποιες δυσκολίες είχε;
 - Έχουν καλύτερη εικόνα για το πως αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους;
 - Βρήκαν νέους τρόπους να σκέφτονται για την κατάσταση οι οποίοι είναι πιο παραγωγικοί και πιο υποστηρικτικοί?
- Δραστηριότητα 3: Σχέδιο μετριασμού τελειομανίας

Εισαγωγή στη δραστηριότητα:

Η τελειομανία συχνά θεωρείται ως ένα θετικό χαρακτηριστικό για την επιτυχία και την επίτευξη στόχων. Ωστόσο, μπορεί να οδηγήσει σε σκληρές σκέψεις ή συμπεριφορές που μπορούν να καταστήσουν δύσκολη την επίτευξη στόχων (Flett, Heisel, & Hewitt, 2014).

Αυτή η δραστηριότητα αποτελείται από τέσσερις φάσεις/βήματα:

1. Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν:

- Πώς μοιάζει η τελειομανία;
 - Παραδείγματα: Φόβος να κάνουν λάθη, φόβος της αποτυχίας, ανησυχία για το τι θα πουν οι άλλοι, ακραίες συμπεριφορές (π.χ. συνεχής άσκηση ή ακραία διαίτα), μη ρεαλιστικές προσδοκίες
 - *Επισημάνετε ότι σε κάποιον βαθμό, όλοι γινόμαστε σε κάποιο βαθμό τελειομανείς ή σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής μας.

2. Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να σκεφτούν τα πρότυπα θέτουν για τον εαυτό τους και να χρησιμοποιήσουν τον [πίνακα](#) (Dr. Jeremy Sutton) για να καταγράψουν δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής που ενεργοποιούν την τελειομανία τους.

- a. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις παράλογα υψηλές και δύσκαμπτες απαιτήσεις που έχουν σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους.

Για παράδειγμα, «πρέπει να παίρνω μόνο ψηλούς βαθμούς στο σχολείο», «πρέπει να μπορώ να τρέχω 10 χιλιόμετρα», «πρέπει να μπορώ να τρέξω ένα μαραθώνιο την επόμενη εβδομάδα», «δεν πρέπει να κάνω λάθη».

3. Αφού συμπληρώσουν τον πίνακα, ζητάμε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν τομέα της τελειομανίας που θα ήθελαν να δουλέψουν πρώτα.

a. Να σιεφτούν έναν πιο ρεαλιστικό στόχο. Τι θα θεωρούσαν άλλοι άνθρωποι ένα υγιές υψηλό στόχο που οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να τον πετύχουν;

b. Να αναγνωρίσουν την συμπεριφορά τελειομανίας την οποία θέλουν να δουλέψουν. Ποιές είναι οι πιθανές συμπεριφορές που συνεισφέρουν στη συντήρηση αυτών των ανελαστικά υψηλών απαιτήσεων; Για παράδειγμα, αναβάλλουν τη λήψη αποφάσεων, υπεραναπληρώνουν, αναζητούν επιβεβαίωση από άλλους, υπερβολική οργάνωση, αποφυγή κλπ.

c. Να καθορίσουν ένα συγκεκριμένο στόχο για την μείωση αυτής της τελειομανικής συμπεριφοράς. Αυτός ο στόχος πρέπει να συμπεριλαμβάνει την τελειομανική συμπεριφορά που αναγνώρισαν προηγουμένως. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω πηγές από τα προγράμματα TRIO UC San Diego για βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να θέσουν **ΕΞΥΠΙΝΟΥΣ στόχους**.

d. να γράψουν μια συμπονετική σκέψη που μπορούν να πουν στον εαυτό τους όταν αντιμετωπίζουν αυτήν την τελειομανή συμπεριφορά.

4. Συζήτηση στην αίθουσα

Σημεία προς συζήτηση:

- Ποιοι είναι οι κύριοι τρόποι έκφρασης της τελειομανίας; Πως αντιμετωπίζουν αυτήν την συμπεριφορά;
- Ποιες είναι οι αρνητικές συνέπειες του να θέτουμε πολύ υψηλές απαιτήσεις;
- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της προσπάθειας για αριστεία και της τελειομανίας;
 - Τα λάθη είναι αναπόφευκτα. Δείτε τα ως ευκαιρίες για μάθηση.
 - Ευέλικτη σκέψη έναντι απόλυτης σκέψης
 - Αυτο-φροντίδα και αυτό-συμπόνια έναντι αυτοκριτικής.

Άσκηση για το σπίτι

- ✎ Δες βιβλίο συμμετέχοντα, κεφάλαιο 11.

Βιβλιογραφία

- [Allen, S. \(2018\). The science of awe. Greater Good Science: John Templeton Foundation.](#)
- [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.](#)
- [Chen, S. K., & Mongrain, M. \(2020\). Awe and the interconnected self. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9.](#)
- [Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. \(2014\). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*, 18\(3\), 156-172.](#)
- [Fredrickson, B. L. \(2004\). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359\(1449\), 1367-1377.](#)
- [Harris, R. \(2009\). The complete set of client handouts and worksheets from ACT books.](#)
- Honeybourne, V. (2019). *A Practical Guide to Happiness in Adults on the Autism Spectrum: A Positive Psychology Approach*. Jessica Kingsley Publishers.

[Keltner, D., & Haidt, J. \(2003\). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and emotion*, 17\(2\), 297-314.](#)

Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2013). Happiness promotion: Using mindful photography to increase positive emotion and appreciation.

[Neff, K. \(2003\). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2\(2\), 85-101.](#)

O'Hanlon, B., & Bertolino, B. (2012). The therapist's notebook on positive psychology: Activities, exercises, and handouts. Routledge.

[Park, N., & Peterson, C. \(2009\). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10\(4\), 1-10.](#)

Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2016). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *Journal of Positive Psychology*, 12(6), 537-546.

Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23(10), 1130-1136.

Seligman, M. E., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*.

[Toepfer, S. M., & Walker, K. \(2009\). Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Research*, 1\(3\), 181-198.](#)

[Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. \(2012\). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. Journal of Happiness Studies, 13\(1\), 187-201.](#)

Επιπρόσθετη Βιβλιογραφία- Πηγές

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.

Emmons, R. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.

Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.

Δωρεάν πρότυπο βιβλίου από:

© Graphic Design Institute (MS office templates)