

Έκδοση

1

Εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής

Βιβλίο Εργασιών

(103)

LEVEL UP

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

© 2023 – Level UP Consortium

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



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, n° 2020-1-CY01-KA203-065985) ([LEVEL UP](#)). Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου δεν εκφράζει απαραίτητα 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 Mr. Manuel Vivas Fernández (UJA), Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriella Cortez (VUA), Δρ. Μάριος Θεοδώρου (UCY), και Καθ. Γεωργία Παναγιώτου (UCY).

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Δρ. Παναγιώτα Δημητροπούλου (UOC), Δρ. Αλέξιος Αρβανίτης (UOC), Δρ. Ηλίας Τσακανίκος (UOC).

Level UP

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



¹ Οι συγγραφείς συνέβαλλαν εξίσου στο έργο

Περιεχόμενα

Αποποίηση Ευθυνών	i
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	i
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ	i
Σχετικά με αυτό το εγχειρίδιο	1
Οδηγίες ομάδας	2
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 1: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ	5
Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στην ρύθμιση συναισθημάτων	6
Συναισθηματική Επίγνωση	7
Δραστηριότητα 1: Τα συναισθήματά μου	7
Δραστηριότητα 2: Τα συστατικά της συναισθηματικής εμπειρίας	8
Δραστηριότητα 3: RAIN. Συναισθηματική ενημερότητα και αποδοχή των συναισθημάτων	9
Άσκηση για το σπίτι	10
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	11
Χαλάρωση	12
Δραστηριότητα 1: Φουσκώνοντας σαν το μπαλόνι	12
Δραστηριότητα 2: Με Όλο Μας Το Είναι	13
Άσκηση για το σπίτι	14
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	15
Νοητικές παγίδες	16
Δραστηριότητα 1: Μην πέσεις στην νοητική παγίδα	16
Δραστηριότητα 2: Αντιμετωπίζοντας νοητικές παγίδες	16
Δραστηριότητα 3: Ο ροζ ελέφαντας	17
Δραστηριότητα 4: Μία πόρτα κλείνει, μία άλλη ανοίγει	17
Άσκηση για το σπίτι	18
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	19
Αντίθετες δράσεις	20
Δραστηριότητα 1: Αντίθετες δράσεις	20
Άσκηση για το σπίτι	21
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	22
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	23
Λίγα λόγια για την εκπαίδευση διαπροσωπικών δεξιοτήτων	24
Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία	25
Δραστηριότητα 2: Αυτό που δεν λες έχει σημασία!	25
Δραστηριότητα 3: Σε ακούω!	25
Άσκηση για το σπίτι	26
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	27
Διεκδικητικότητα	28
Δραστηριότητα 2: Αναγνωρίζοντας το ύφος/στυλ επικοινωνίας	28
Δραστηριότητα 3: Η δήλωση Εγώ	29

Κατάσταση.....	31
Τι συμπεριφορές χρησιμοποιώ;.....	31
(π.χ., παθητικές, επιθετικές)	31
[Να είσαι συγκεκριμένος].....	31
Γιατί αντιδρώ με αυτόν τον τρόπο;.....	31
Πώς αισθάνομαι γι' αυτό;.....	31
Τι χρειάζεται/ θέλω ν' αλλάξω από την κατάσταση;	31
Παραδείγματα διεκδικητικής συμπεριφοράς που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω.....	31
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	32
Ομαδική Δουλειά.....	33
Δραστηριότητα 2: Αποτελεσματική ομάδα	33
Άσκηση για το σπίτι	34
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	35
Επηρεάζοντας τους Άλλους.....	36
Δραστηριότητα 2: Διαπραγμάτευση στα πλαίσια Πρακτικής Άσκησης (Προσαρμογή από Wesner, & Smith, 2019)	36
Δραστηριότητα 3: Το Βαλς της Αμοιβαίας Νίκης (The Win-Win Waltz)	38
Άσκηση για το σπίτι	39
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	40
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ	41
Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στις δεξιότητες ανθεκτικότητας και ευελιξίας.....	42
Οι Χαρακτηριστικές μας Αξίες και Δυνατότητες.....	43
Δραστηριότητα 1: Εντοπίζοντας αξίες: Μια πρώτη ματιά	43
Δραστηριότητα 2: Εντοπίζοντας αξίες: Σκάβοντας λίγο πιο βαθιά	44
Δραστηριότητα 3: Ζώντας τις δυνατότητες σου (Living your strengths)	47
Άσκηση για το σπίτι	48
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	49
Θετικά Συναισθήματα	50
Δραστηριότητα 1: Διαλέξτε μια φωτογραφία (προσαρμοσμένο από Kurtz, & Lyubomirsky, 2013 και 5 pictures: good things this vacation)	50
Δραστηριότητα 2: Εμπειρίες Δέους (WOW) (προσαρμοσμένο από Passmore, & Holder, 2017 και Rudd, Vohs, & Aaker, 2012)	52
Δραστηριότητα 3: Το μόνο που θέλω να πω είναι.. (ανακτήθηκε από Greater Good in Action): 54	
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	59
Αυτοσυμπόνια.....	61
Δραστηριότητα 2: Φύλλο εργασίας συμπόνιας	61
Δραστηριότητα 3: Πλάνο μετριασμού της τελειομανίας	62
Άσκηση για το σπίτι	64
Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;	66

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα επιδιώκει να σας βοηθήσει να αναπτύξετε μια σειρά από δεξιότητες που θα σας φανούν χρήσιμες στο να εμπλουτίσετε την ακαδημαϊκή σας επιτυχία, την απασχολησιμότητά σας και γενικότερα την ποιότητα ζωής σας. Αυτό το εγχειρίδιο είναι σχεδιασμένο να σας συνοδεύει κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας στις εκπαιδεύσεις του προγράμματος για τη βελτίωση των ήπιων δεξιοτήτων σας.

Συμπεριλαμβάνονται επίσης πληροφορίες που βασίζονται σε έρευνες, σχεδιασμένες για να ενισχύσουν το υλικό που παρουσιάζεται στις εκπαιδευτικές συνεδρίες. Στο εγχειρίδιο περιλαμβάνονται πρακτικές προτάσεις, φιλικό προς τον χρήστη υλικό, και φόρμες που χρησιμοποιούνται σε δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των συνεδριών, καθώς και στις εργασίες για το σπίτι.

Αυτό το εγχειρίδιο έχει προετοιμαστεί για να παρέχει πληροφοριακό υλικό στους συμμετέχοντες για την συμμετοχή τους σε εκπαιδεύσεις σε τρία πεδία ήπιων δεξιοτήτων: α) Ρύθμιση των συναισθημάτων, β) Διαπροσωπικές Δεξιότητες και γ) Προσαρμοστικότητα.

**Οι πηγές που είναι παρατίθενται σε αυτά τα προγράμματα δεν αντικαθιστούν την θεραπεία και προορίζονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς

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 ανταλλάσσουν απόψεις, 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 κάποιους κοινώς αποδεκτούς κανόνες, όπως οι ακόλουθοι:

- **Να εκφράζεστε με σεβασμό:** Παρά τις διαφορετικές προσεγγίσεις ή απόψεις, προσπαθήστε να σεβαστείτε τις ιδέες των άλλων. Προσπαθήστε να μην διακόπτετε τους άλλους όταν μιλούν και να εξασκήσετε καλές δεξιότητες ακρόασης. Να είστε ειλικρινείς μεταξύ σας, ενώ δείχνετε σεβασμό και δεν υποβαθμίζετε, κακομεταχειρίζεστε ή καταπιέζετε τους άλλους με οποιονδήποτε τρόπο. Αντιμετωπίστε τυχόν προβλήματα εποικοδομητικά.
- **Να τηρείτε εμπιστευτικότητα για τις πληροφορίες που κοινοποιούνται:** Προσπαθήστε να διατηρείτε εμπιστευτικότητα για τις συζητήσεις που γίνονται στην ομάδα ή για τα προσωπικά βιώματα που μοιράζονται οι άλλοι.
- **Παρουσία και συνέπεια:** Αναμένεται εβδομαδιαία παρουσία στις συνεδρίες. Ενημερώστε τον εκπαιδευτή σας εκ των προτέρων (όταν είναι δυνατόν) εάν πρέπει να απουσιάσετε από μια συνάντηση ή χρειάζεστε βοήθεια με κάποια

εργασία. Παρουσιαστείτε εγκαίρως σε κάθε μάθημα και προσπαθήστε να είστε προετοιμασμένοι (κάντε τις εργασίες για το σπίτι).

- **Ενεργός συμμετοχή και απόρρητο:** Χρησιμοποιήστε τον χρόνο του μαθήματος με σύνεση. Η συμμετοχή στις ομαδικές συζητήσεις ή δραστηριότητες είναι επωφελής όχι μόνο για εσάς (προσωπική ανάπτυξη) αλλά και για την ομάδα (συνεισφορά στην ομαδική εργασία). Ωστόσο, εάν σας ζητηθεί να απαντήσετε σε ερωτήσεις ή να συμμετάσχετε σε μια δραστηριότητα που σας κάνει να νιώθετε άβολα, έχετε το δικαίωμα να αρνηθείτε να συμμετέχετε.

[Κενή σελίδα]

ΘΕΜΑΤΙΚΗ 1: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στην ρύθμιση συναισθημάτων

Αυτή η σειρά εκπαιδεύσεων στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει ενότητες για την εκμάθηση της αναγνώρισης, κατονομασμού και περιγραφής συναισθημάτων, την χρήση τεχνικών χαλάρωσης για την τροποποίηση των συναισθημάτων, την μείωση της γνωστικής ευπάθειας που συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα και την αντίδραση με αντίθετο τρόπο στην τάση για δράση που πηγάζει από αρνητικά συναισθήματα.

Συναισθηματική Επίγνωση

Δραστηριότητα 1: Τα συναισθήματά μου

Σενάρια	Ονομάτισε Συναίσθημα	Αίτιο συναισθήματος	Εκδήλωση συναισθήματος	Συμπεριφορά εξαιτίας του συναισθήματος
Σενάριο 1				
Σενάριο 2				
Σενάριο 3				
Σενάριο 4				

Δραστηριότητα 2: Τα συστατικά της συναισθηματικής εμπειρίας

Επιστρέφεις από την δουλειά στο σπίτι και βλέπεις ότι είχες αφήσει την πόρτα του γκαράζ ανοιχτή όλη μέρα.

<i>Κατάσταση/ Έναυσμα</i>	<i>Σκέψεις</i>	<i>Ονομάτισε συναίσθημα</i>	<i>Εκδήλωση συναισθήματος</i>	<i>Απόκριση</i>

Δραστηριότητα 3: RAIN. Συναισθηματική ενημερότητα και αποδοχή των συναισθημάτων

Αρχές ΑΕΕΜ (RAIN) (όπως διαμορφώθηκε από την εκπαιδευτρια ενσυνειδητότητας Michele McDonald):

Αναγνώρισε τι συμβαίνει: Δώσε του όνομα

Επιτρέψτε στην εμπειρία να υπάρχει, όπως ακριβώς είναι. Μην προσπαθείτε να την αλλάξετε ή να την αποφύγετε

Εξετάστε την εμπειρία σας χωρίς να την κρίνετε: τι αισθήσεις, τι σκέψεις, τι επιθυμίες έχετε;

Μην ταυτίζεστε με την εμπειρία.

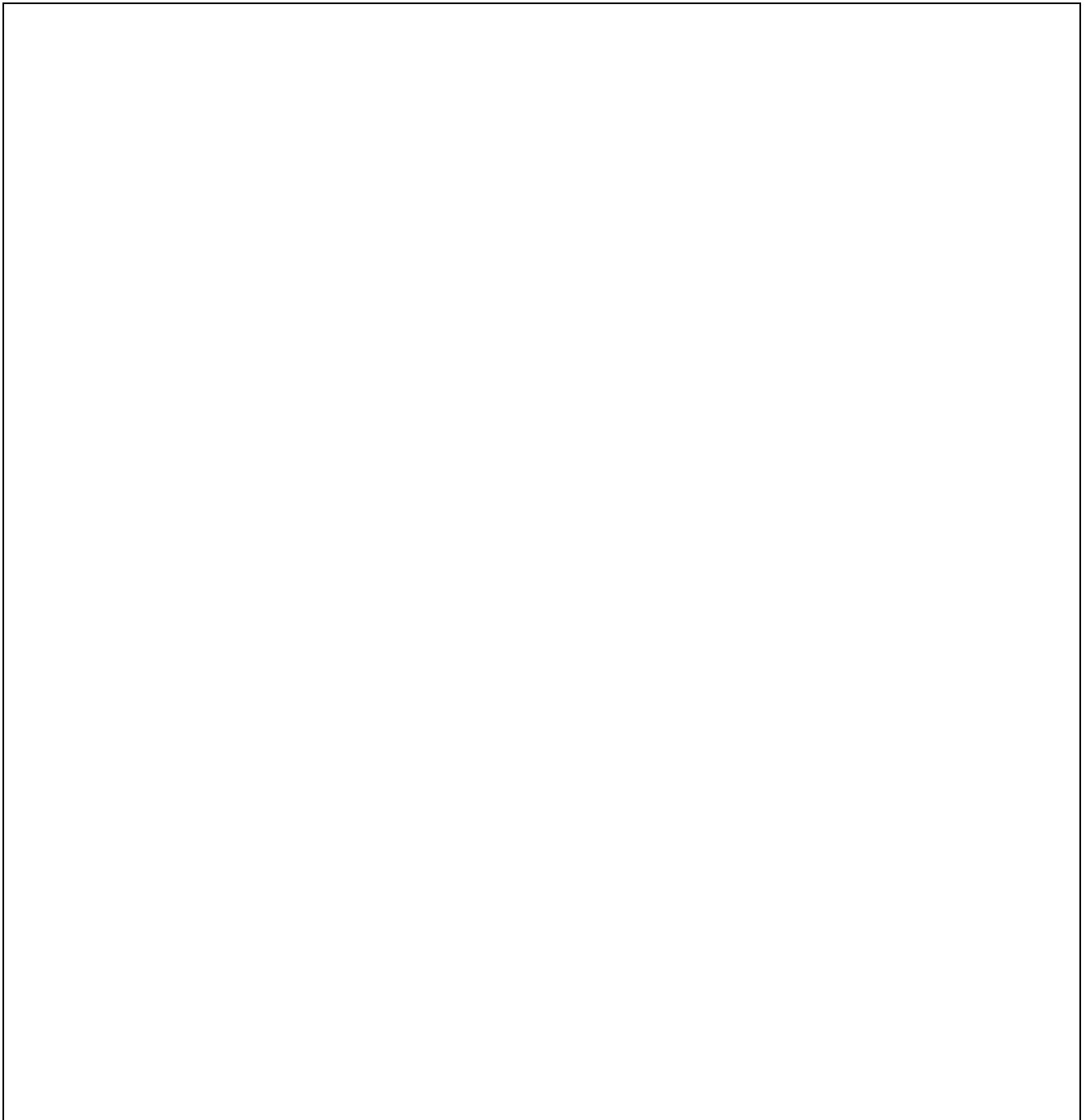
Άσκηση για το σπίτι

Παρακολουθήστε την συναισθηματική σας κατάσταση σε τουλάχιστον 3 διαφορετικές περιπτώσεις κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (επιλέξτε καθημερινές, μη σημαντικές καταστάσεις). Αναγνωρίστε την κατάσταση, κατονομάστε το συναίσθημα, τις σκέψεις που είχατε, τις σωματικές σας αντιδράσεις και την συμπεριφορά σας. Χρησιμοποιήστε τις αρχές ΑΕΕΜ (RAIN) για να διευκολύνετε την αντίληψή σας στιγμή προς στιγμή χωρίς κριτική.

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω φύλλο εργασίας για να καταγράψετε τις παρατηρήσεις σας.

<i>Κατάσταση/Έναυσμα</i>	<i>Σκέψεις</i>	<i>Ονομάτισε συναίσθημα</i>	<i>Εκδήλωση συναισθήματος</i>	<i>Απόκριση</i>

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;



Χαλάρωση

Δραστηριότητα 1: Φουσκώνοντας σαν το μπαλόνι

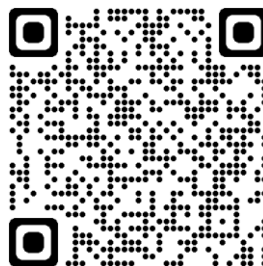
Φυλλάδιο: [Belly Breathing from Alberta Health Services](#)



Βίντεο: [Diaphragmatic Breathing Demonstration from Michigan Medicine](#)

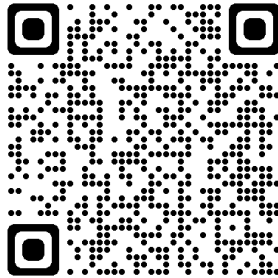


Βίντεο: [Breathe2Relax demo](#)

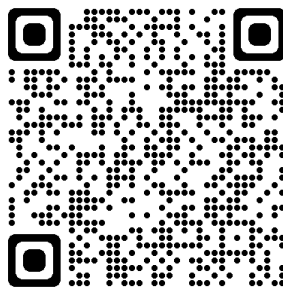


Δραστηριότητα 2: Με Όλο Μας Το Είναι

Φυλλάδιο: [HOW TO DO PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION from Anxiety Canada](#)



Βίντεο: [Reduce Stress through Progressive Muscle Relaxation from Johns Hopkins Rheumatology](#)

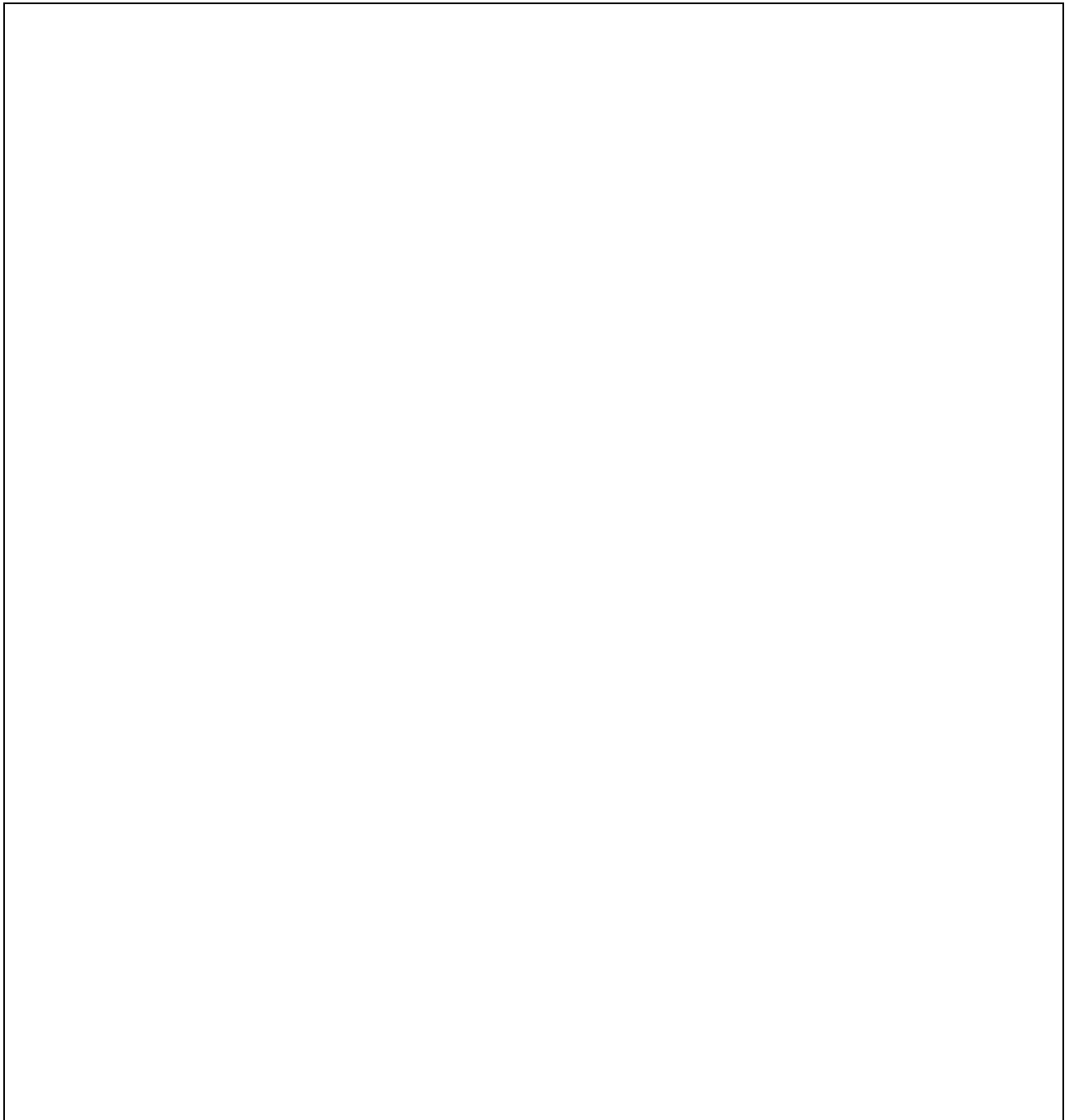


Άσκηση για το σπίτι

Για αυτήν την εβδομάδα σας συνιστούμε να διαθέσετε 20 λεπτά την ημέρα για να εξασκηθείτε στις ασκήσεις χαλάρωσης τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα. Καταγράψτε τις συνεδρίες εξάσκησης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίσατε (χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας παρακάτω).

Μέρα και Ώρα	Πριν την άσκηση Πόση ένταση αισθάνεσαι σε κλίμακα 0 – 10; Καρδιακός Παλμός (Εάν φοράς smartwatch)	Μετά την άσκηση Πόση ένταση αισθάνεσαι σε κλίμακα 0 – 10; Καρδιακός Παλμός (Εάν φοράς smartwatch)	Δυσκολίες που προέκυψαν

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;



Νοητικές παγίδες

Δραστηριότητα 1: Μην πέσεις στην νοητική παγίδα

Φυλλάδιο: [TESTING YOUR THOUGHTS: SIDE ONE WORKSHEET](#)

προσαρμοσμένο από J. Beck (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.



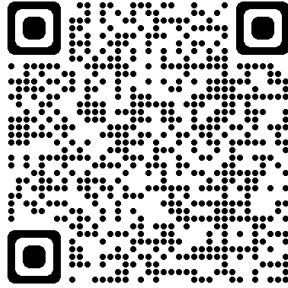
Δραστηριότητα 2: Αντιμετωπίζοντας νοητικές παγίδες

Φυλλάδιο: [Escape the thought tornado](#) from University of Maine.



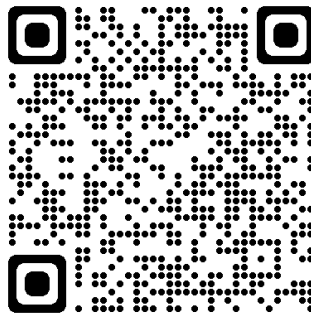
Δραστηριότητα 3: Ο ροζ ελέφαντας

Φυλλάδιο: [Defusing Techniques](#) (Vivyan 2009, Adapted from Ciarrochi & Bailey, 2008, from getselfhelp.co.uk)



Δραστηριότητα 4: Μία πόρτα κλείνει, μία άλλη ανοίγει

Φυλλάδιο: [One Door Closes, Another Door Opens worksheet](#) (Rashid, 2008)

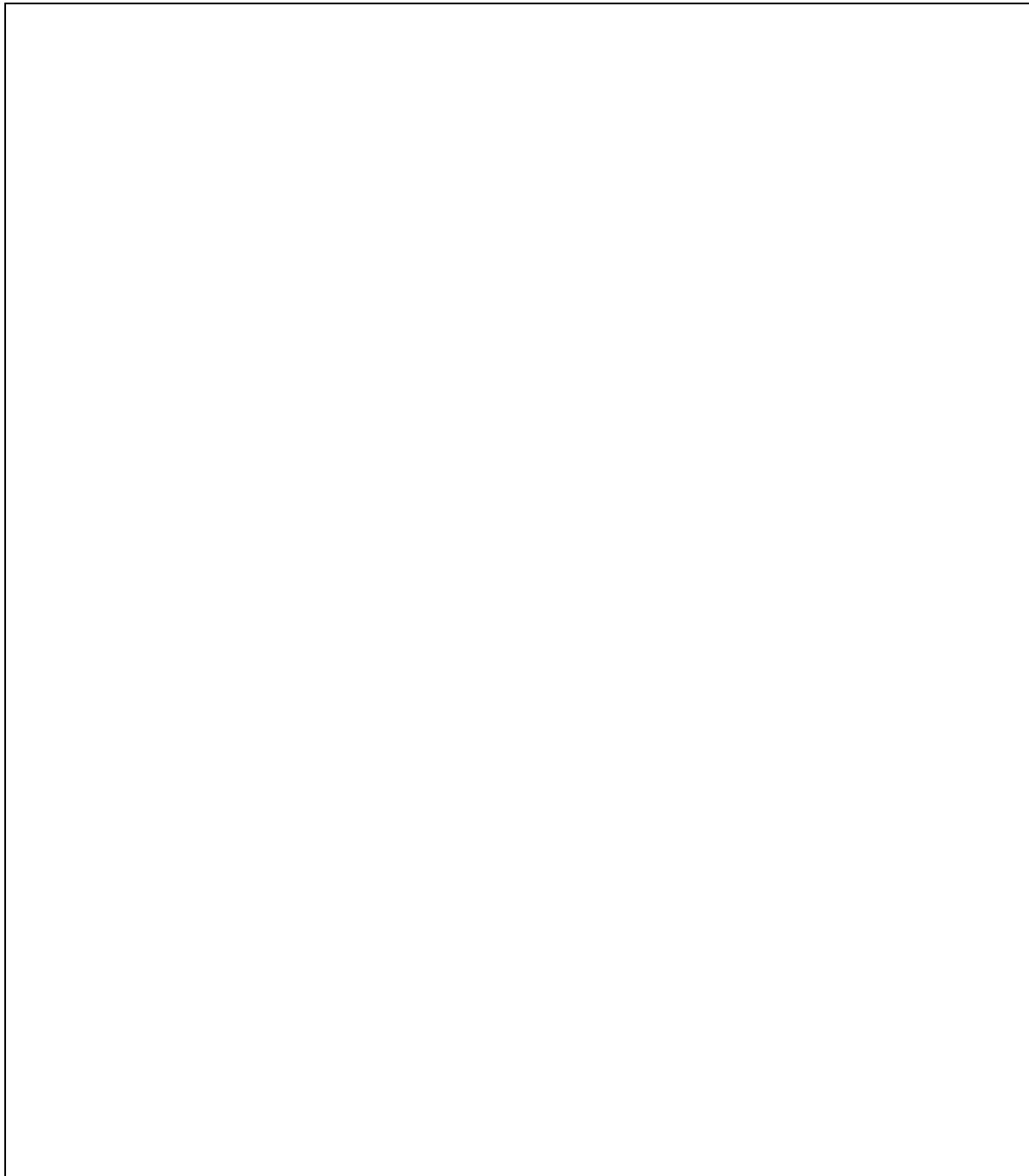


Άσκηση για το σπίτι

Για αυτήν την εβδομάδα, κρατήστε ένα αρχείο των περιστάσεων όπου αναγνωρίσατε δυσλειτουργικά μοτίβα σκέψης ή ανησυχητικές σκέψεις και τεχνικές που χρησιμοποιήσατε για να τις αντιμετωπίσετε, έτσι ώστε να μπορείτε να καταγράψετε την πρόοδό σας και τις δυσκολίες που παρουσιάστηκαν (χρησιμοποιήστε το παρακάτω φύλλο εργασίας)

<i>Κατάσταση</i>	<i>Συναίσθημα</i>	<i>Νοητική παγίδα</i>	<i>Τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν για την αντιμετώπιση</i>	<i>Αξιολόγησε το συναίσθημα (1: χαμηλό έως 10: υψηλό)</i>

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;



Αντίθετες δράσεις

Δραστηριότητα 1: Αντίθετες δράσεις

Συμπληρώστε την τελευταία στήλη με αντίθετες δράσεις

Συναίσθημα

Συναισθηματική τάση

Αντίθετη δράση

Νιώθεις πάρα πολύ θυμωμένος με έναν φίλο που ακύρωσε τα σχέδιά σας για φαγητό.

Του βάζω τις φωνές

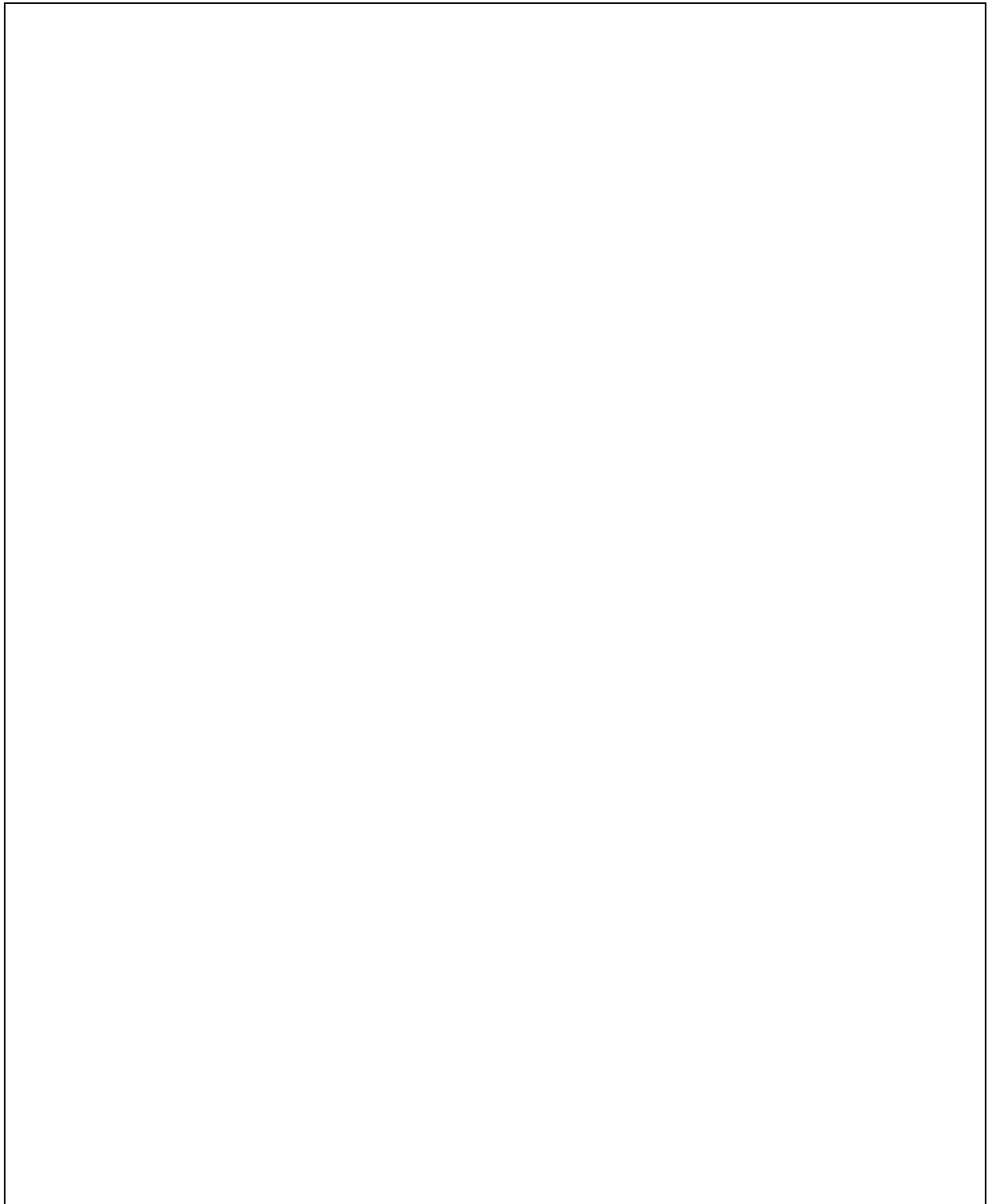
Νιώθεις πάρα πολύ άγχος για να κάνεις μια δημόσια παρουσίαση.

Αποφεύγω να κάνω την παρουσίαση/ προσπαθώ να βρω δικαιολογίες

Νιώθεις πάρα πολύ λυπημένος-η μετά το χωρισμό σου

Κοινωνική απόσυρση/ κατανάλωση αλκοόλ

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

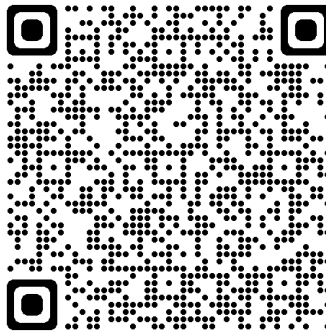
Λίγα λόγια για την εκπαίδευση διαπροσωπικών δεξιοτήτων

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για τη δημιουργία και διατήρηση καλών σχέσεων, την συνεργασία με συναδέλφους, την ορθή εκτίμηση καταστάσεων. Αναμφίβολα, κατέχετε ήδη πολλές σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες. Ο στόχος της εκπαίδευσης κοινωνικών δεξιοτήτων είναι να εξασκήσει προηγμένες διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως ο συνδυασμός μη λεκτικής με την λεκτική επικοινωνία, οι δεξιότητες διεκδικητικότητας, η ομαδικότητα και οι δεξιότητες διαπραγμάτευσης/διαχείρισης συγκρούσεων.

Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία

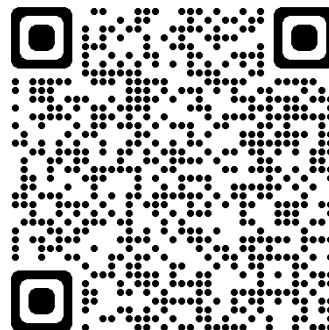
Δραστηριότητα 2: Αυτό που δεν λες έχει σημασία!

[Types of nonverbal cues](#) (Communication for Business Professionals by eCampusOntario)



Δραστηριότητα 3: Σε ακούω!

[Key elements of active listening](#) (from Boston University Office of the Ombuds)



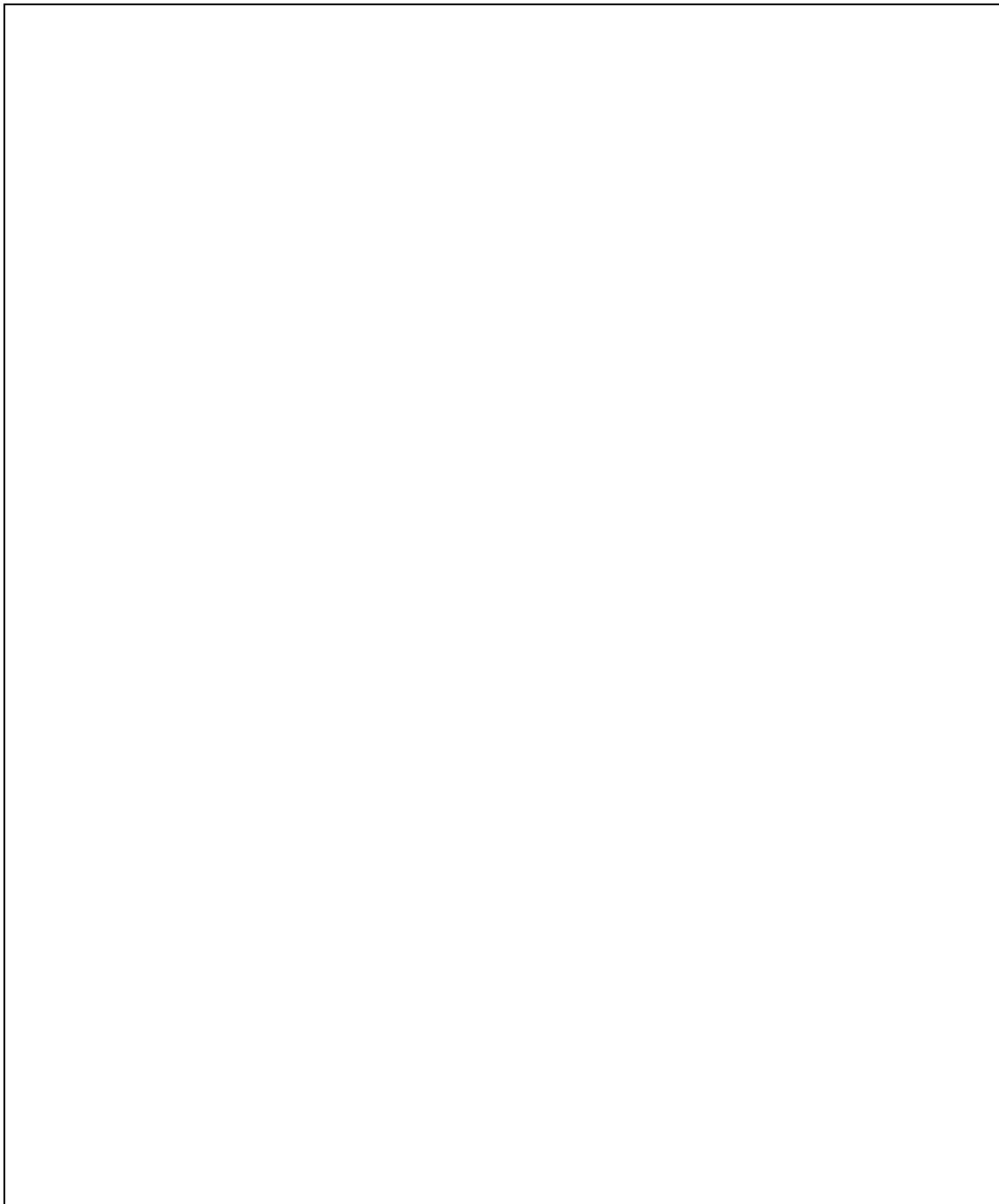
Άσκηση για το σπίτι

Για αυτή την εβδομάδα, θέλουμε να εξασκήσετε την μη-λεκτική επικοινωνία.

Κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, αναζητείστε ευκαιρίες να ενσωματώσετε μη λεκτικά στοιχεία κατά τη διάρκεια των καθημερινών σας αλληλεπιδράσεων. Μπορεί να πρόκειται για φίλους, συμμαθητές, οικογένεια, συνεργάτες, άγνωστους, κλπ. Παρατηρήστε τι συμβαίνει τόσο μέσα σας (σκέψεις, συναισθήματα), όσο και εξωτερικά (βαθμός κοινωνικής αλληλεπίδρασης/συμμετοχής). Περιγράψτε τι συνέβη αφού ενσωματώσατε τα μη λεκτικά στοιχεία. Χρησιμοποιήστε το παρακάτω φύλλο εργασίας, για να καταγράψετε την πρόοδό σας και τις δυσκολίες που αντιμετωπίσατε.

<i>Ημερομηνία</i>	<i>Περιέγραψε την κατάσταση</i>	<i>Ποια μη-λεκτικά στοιχεία χρησιμοποιήσατε;</i>	<i>Τι συνέβη εντός σου;</i>	<i>Τι συνέβη εξωτερικά;</i>	<i>Τι έγινε μετά;</i>

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;



Διεκδικητικότητα

Δραστηριότητα 2: Αναγνωρίζοντας το ύφος/στυλ επικοινωνίας

Αξιολογήστε το στυλ επικοινωνίας σας σε διαφορετικές καταστάσεις χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα



Διαφωνώντας *Λέγοντας* *Εκφράζοντας* *Αποδέχοντας*
την γνώμη *τα* *δικαιώματά* *ανατροφοδότηση...*
σου *σου και τις* *ανάγκες*
σου...

Στο σπίτι				
Στην δουλειά				
Στο σχολείο				
Με φίλου				
Με αγνώστους				

Φυλλάδιο: [The Four Basic Styles of Communication](#) (the resource is provided by the UK Violence Intervention and Prevention Center).



Δραστηριότητα 3: Η δήλωση Εγώ

1. «Όταν εσύ_____»
- 2 «Αισθάνομαι ή σκέφτομαι _____»
4. «Επειδή_____»
4. «Θα προτιμούσα να_____»

Παράφρασε τις ακόλουθες [δηλώσεις](#) (από Boston University) χρησιμοποιώντας τα βήματα της δήλωσης «Εγώ»:

«Το απεχθάνομαι όταν φωνάζεις στα παιδιά»

«Είναι αγενές εκ μέρους σου να αργείς πάντα. Μπερδεύεις το πρόγραμμα όλων.»

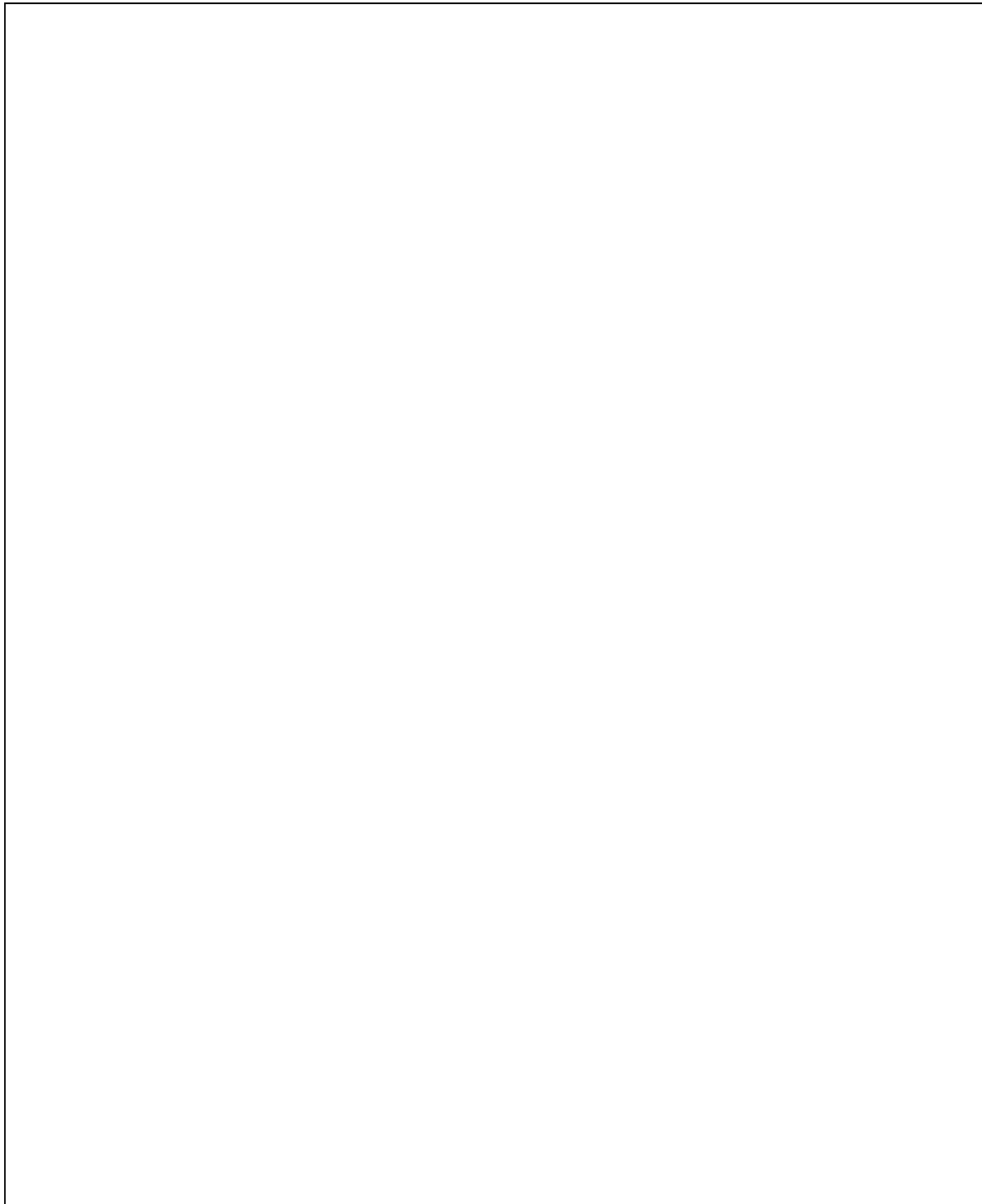
«Οι μισθοί σε αυτό το τμήμα είναι εντελώς άδικοι και μεροληπτικοί.»

«Ποτέ δεν ακούς κανέναν. Για την ακρίβεια, δεν με ακούς τώρα και ούτε σε νοιάζει καθόλου.»

Άσκηση για το σπίτι

Για αυτή την εβδομάδα, κρατήστε ένα αρχείο των περιστάσεων στις οποίες θα θέλατε να είστε περισσότερο διεκδικητικοί. Χρησιμοποιήστε το παρακάτω φύλλο εργασίας:

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;



Ομαδική Δουλειά

Δραστηριότητα 2: Αποτελεσματική ομάδα

Οδηγίες για τη δημιουργία αποτελεσματικών ομάδων ([Johnson & Johnson, 2000](#)):

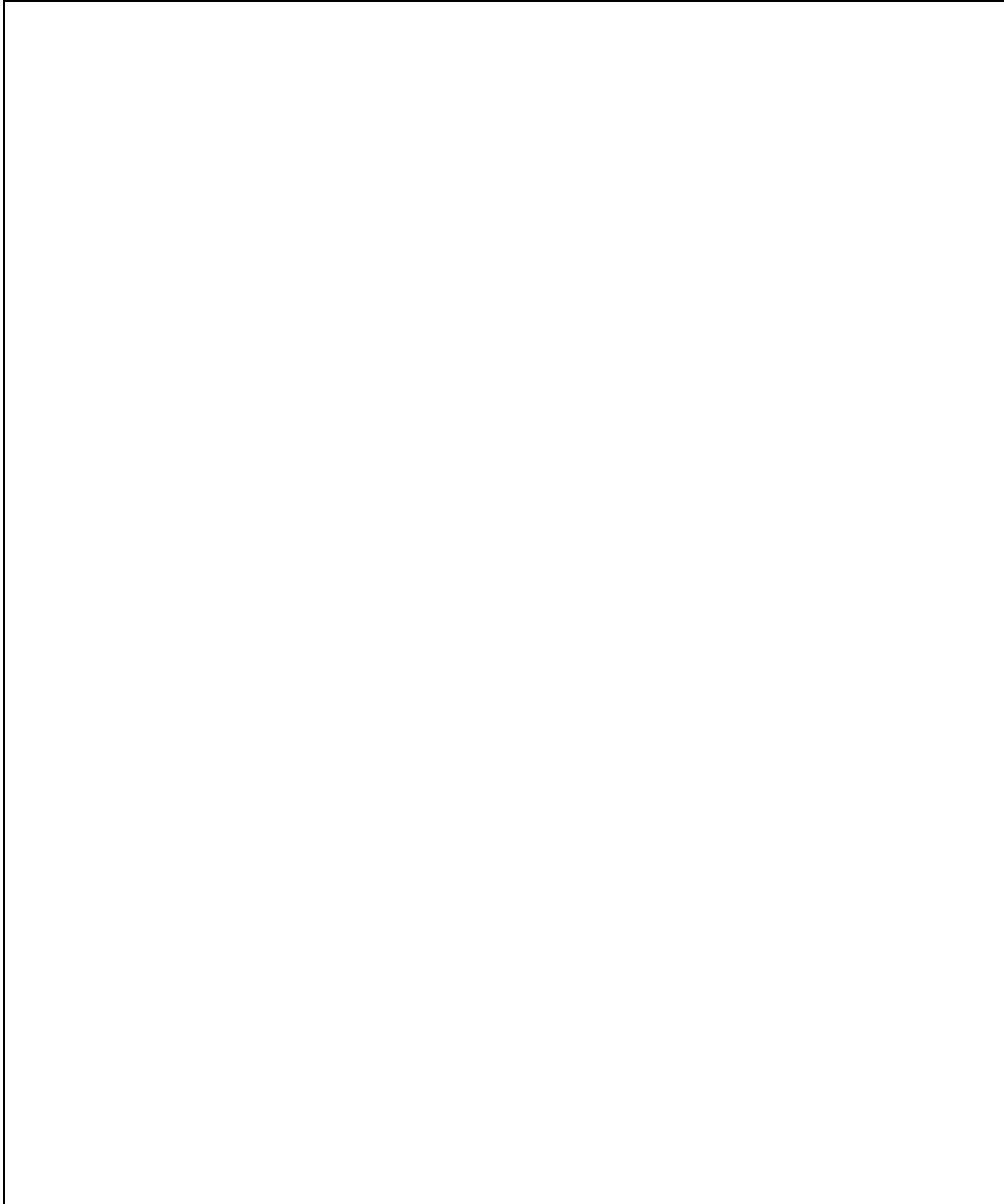
- Καθιερώστε σαφείς, λειτουργικούς, και σχετικούς ομαδικούς στόχους που δημιουργούν θετική αλληλεξάρτηση και δέσμευση
- Καθιερώστε αποτελεσματική αμφίδρομη επικοινωνία
- Βεβαιωθείτε ότι η ηγεσία και η συμμετοχικότητα κατανέμονται προς όλα τα μέλη της ομάδας
- Βεβαιωθείτε ότι η άσκηση της εξουσίας κατανέμεται προς όλα τα μέλη
- Αντιστοιχίστε τη μέθοδο λήψης αποφάσεων με τη διαθεσιμότητα χρόνου και πόρων, το μέγεθος και τη βαρύτητα της απόφασης και τον βαθμό της απαιτούμενης δέσμευσης
- Ενθαρρύνετε τις δομημένες αντιπαραθέσεις έτσι ώστε οι διαφορετικές απόψεις και οι διαφωνίες... να δημιουργήσουν ποιοτικές και δημιουργικές αποφάσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη διαχειρίζονται τις οποιεσδήποτε συγκρούσεις συμφερόντων ...και τις επιλύουν εποικοδομητικά.

Άσκηση για το σπίτι

Για αυτήν την εβδομάδα, αναλογιστείτε τον ρόλο σας ως ομαδικός παίκτης!

- Ποιες δεξιότητες έχετε;
- Τι θα θέλατε να βελτιώσετε;
- Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον εαυτό σας;

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;



Επιηρεάζοντας τους Άλλους

Δραστηριότητα 2: Διαπραγμάτευση στα πλαίσια Πρακτικής Άσκησης
(Προσαρμογή από [Wesner, & Smith, 2019](#))

ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΗ:

Μόλις έγινες δεκτός/η στην (αμισθί) ονειρική σου πρακτική άσκηση. Πρόκειται να έχεις μια συνέντευξη με τον προϊστάμενό σου όπου θα διαπραγματευτείτε τα οφέλη και τα καθήκοντά σου που θα έχεις. Σου αρέσει πολύ αυτό το πλαίσιο πρακτικής, αλλά παράλληλα εξακολουθείς να σκέφτεσαι να δεχτείς μια άλλη πρόταση για πρακτική άσκηση στην οποία θα πληρώνεσαι όμως την οποία δεν βρίσκεις και ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα. Χρειάζεται να αναφερθεί επίσης, ότι το προτεινόμενο χρονοδιάγραμμα για την αμισθί ονειρική πρακτική, επικαλύπτεται και με άλλες δραστηριότητες που ήδη κάνεις ...

Στόχος: Καταλήξτε σε μια αμοιβαία συμφωνία ξεκαθαρίζοντας τα ακόλουθα: (απρόβλεπτα) οφέλη, καθήκοντα και χρονοδιάγραμμα.

ΠΡΟ-ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

Περίληψη της κατάστασης:

1. Ποιοι είναι οι εμπλεκόμενοι στη διαπραγμάτευση;
2. Ποιος είναι ο λόγος της διαπραγμάτευσης αυτής;

Ζητήματα

1. Ποια είναι τα προβλήματα για εσένα σε αυτή την κατάσταση;
2. Ποια μπορεί να είναι τα προβλήματα για την άλλη πλευρά;

Στρατηγική

1. Ποια είναι τα ενδιαφέροντα σου και οι δυνατότητες σου
2. Ποιο είναι το καλύτερο αποτέλεσμα που θα μπορούσες να λάβεις μέσα από αυτήν τη διαπραγμάτευση;
3. Ποιο είναι το ελάχιστο που θα ήθελες να πάρεις μέσα από τη διαπραγμάτευση;
4. Ποια θα ήταν τα συμφέροντα της άλλης πλευράς;

Λύσεις

1. Σκεφτείτε όσες περισσότερες εναλλακτικές λύσεις (να είστε δημιουργικοί) για να φτάσετε σε μια αμοιβαία νίκη (win-win). Σκεφτείτε τα οφέλη που θα μπορούσατε να έχετε (π.χ., ευκαιρίες μάθησης, πρόγραμμα, δραστηριότητες κτλ.).
2. Τι μπορείτε να προσφέρετε, τι θα θέλατε να σας προσφέρουν μέσα από αυτήν την πρακτική άσκηση;

ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΠΟΠΤΗ:

Ενδιαφέρεστε πραγματικά να πάρετε αυτόν/ην τον/την φοιτητή/τρια. Ακούσατε ότι του/της προσφέρθηκε πρακτική άσκηση επί πληρωμή. Ωστόσο, δεν μπορείτε να προσφέρετε κανένα χρηματικό όφελος. Παρ' όλα αυτά, έχει τις δεξιότητες που χρειάζεστε για το έργο και θα αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα για την ομάδα.

Στόχος: Καταλήξτε σε μια αμοιβαία συμφωνία που αντιμετωπίζει τα ακόλουθα: (απρόβλεπτα) οφέλη, καθήκοντα και χρονοδιάγραμμα.

Δραστηριότητα 3: Το Βαλς της Αμοιβαίας Νίκης (The Win-Win Waltz)

Φυλλάδιο: [Solve Tough Dilemmas With the Win-Win Waltz](#).



Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στις δεξιότητες ανθεκτικότητας και ευελιξίας

Η ζωή συνοδεύεται από πολύ στρες, πίεση και προσδοκίες. Αναμένεται από εσάς να αποδώσετε καλά ως φοιτητές, να κάνετε κάτι ουσιαστικό στη ζωή σας, να γυμνάζεστε αρκετά, να τρώτε υγιεινά, να διατηρείτε τις κοινωνικές σας επαφές, να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας... Αυτές είναι πολλές “μπάλες” που πρέπει να κρατήσετε στον αέρα, και αναμφίβολα σύντομα μπορεί να ρίξετε κάποιες στο έδαφος. Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα «αναπήδησης» μετά από μια οπισθοδρόμηση. Ο στόχος του εντατικού προγράμματος εκπαίδευσης “ανθεκτικότητας” είναι να σας παρέχει εργαλεία και τεχνικές για να είστε πιο ανθεκτικοί στη ζωή, συγκεκριμένα, τρόπους για το πως να ζήσετε μια ζωή με νόημα, να βάλετε τις αξίες σας σε δράση (δυνατότητες), να αυξήσετε την εμφάνιση θετικών συναισθηματικών εμπειριών, να ενισχύσει την αυτοσυμπόνια και να καλλιεργήσει την αίσθηση της αυτοαποδοχής.

Οι Χαρακτηριστικές μας Αξίες και Δυνατότητες

Δραστηριότητα 1: Εντοπίζοντας αξίες: Μια πρώτη ματιά

“Αύριο, ο χρόνος θα παγώσει για μια μέρα...”

Τι φαντάζεσαι τον εαυτό σου να κάνει;

- Τι θα κάνεις;
- Πού θα πας;
- Με ποιο άτομο θα περάσεις τη μέρα;
- Πώς θα αισθάνεσαι;

Δραστηριότητα 2: Εντοπίζοντας αξίες: Σιάβοντας λίγο πιο βαθιά

Βήμα 1: Προσδιορίστε και γράψτε 3-6 άτομα που αποτελούν σημαντικά πρότυπα ή είναι πολύτιμες διασυνδέσεις για εσάς.

Μπορεί να είναι άτομα που αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς σας (π.χ. η μητέρα σας) ή άτομα που δεν αποτελούν μέρος της καθημερινής σας ζωής (π.χ. Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, Γιρέτα Τούνμπεργκ).

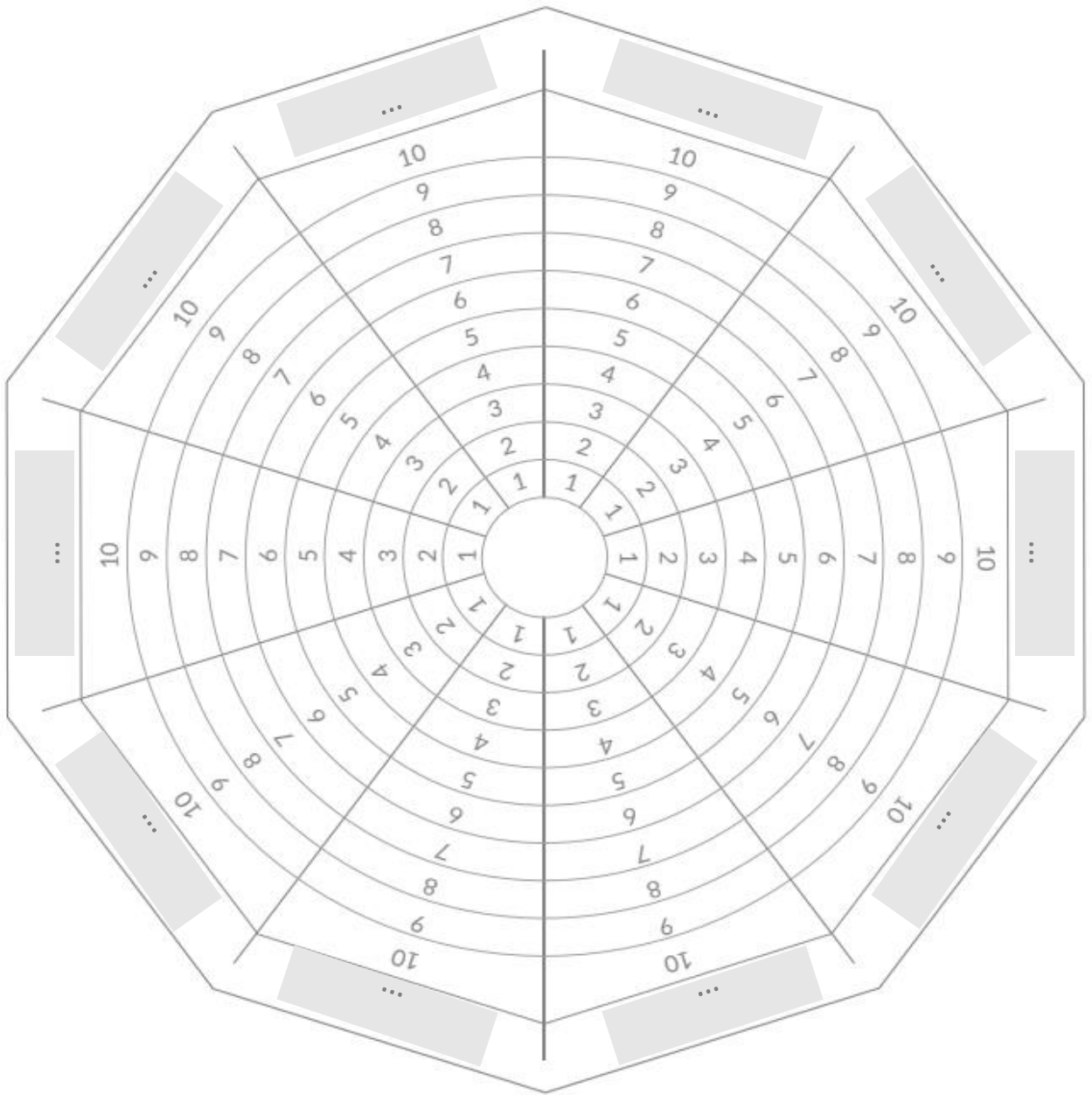
Βήμα 2: Σκεφτείτε τις αξίες που πρεσβεύουν.

Τι θαυμάζετε σε αυτούς; Τι πρεσβεύουν το οποίο εσείς εκτιμάτε;

Εδώ είναι μια λίστα με αξίες ([Harris, 2010](#)) για να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τις δικές σας.

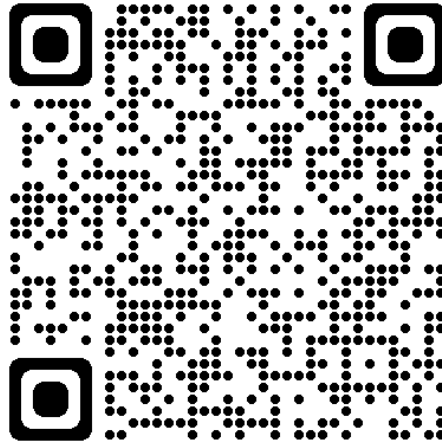


Χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο κυκλικό στόχο (προσαρμοσμένο από [Lundgren, et al. 2012](#)), για να ορίσετε σε ποιο βαθμό (σε κλίμακα από το 1-10) οι τιμές που ορίσατε στις δύο προηγούμενες ασκήσεις αντιπροσωπεύονται αυτήν τη στιγμή στη ζωή σας;



Δραστηριότητα 3: Ζώντας τις δυνατότητες σου (Living your strengths)

Αφιερώστε λίγα λεπτά να συμπληρώσετε την [VIA survey](#) για να εντοπίσετε τις χαρακτηριστικές/φυσικές σας δυνατότητες.



Άσκηση για το σπίτι

Σκεφτείτε μια μελλοντική περιπέτεια που θα θέλατε να δοκιμάσετε

Κάτι που σας άρεσε να κάνετε στο παρελθόν, αλλά δεν το κάνετε πλέον.

Κάτι που πάντα θέλατε να μάθετε αν είχατε την ευκαιρία

Ένα τρέχον χόμπι ή ενδιαφέρον που θα θέλατε να εξελίξετε

Πώς σχετίζεται αυτός ο στόχος με τις αξίες σας;

Πώς θα σας βοηθήσουν τα δυνατά σας σημεία να πετύχετε αυτόν τον στόχο;



Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;

Θετικά Συναισθήματα

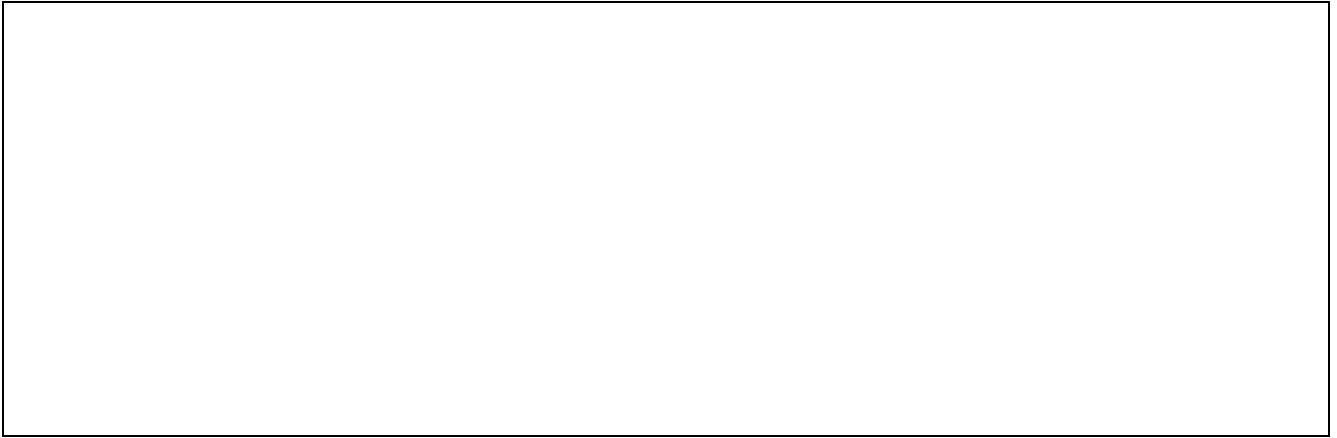
Δραστηριότητα 1: Διαλέξτε μια φωτογραφία (προσαρμοσμένο από [Kurtz, & Lyubomirsky, 2013](#) και [5 pictures: good things this vacation](#)).

Ρίξτε μια ματιά στις φωτογραφίες του κινητού σας τηλεφώνου. **Επιλέξτε μια φωτογραφία** που αντιπροσωπεύει μια **ευχάριστη εμπειρία** της ζωής σας (προσπαθήστε να επιλέξετε μια στιγμή που δεν είναι ιδιαίτερα προσωπική).

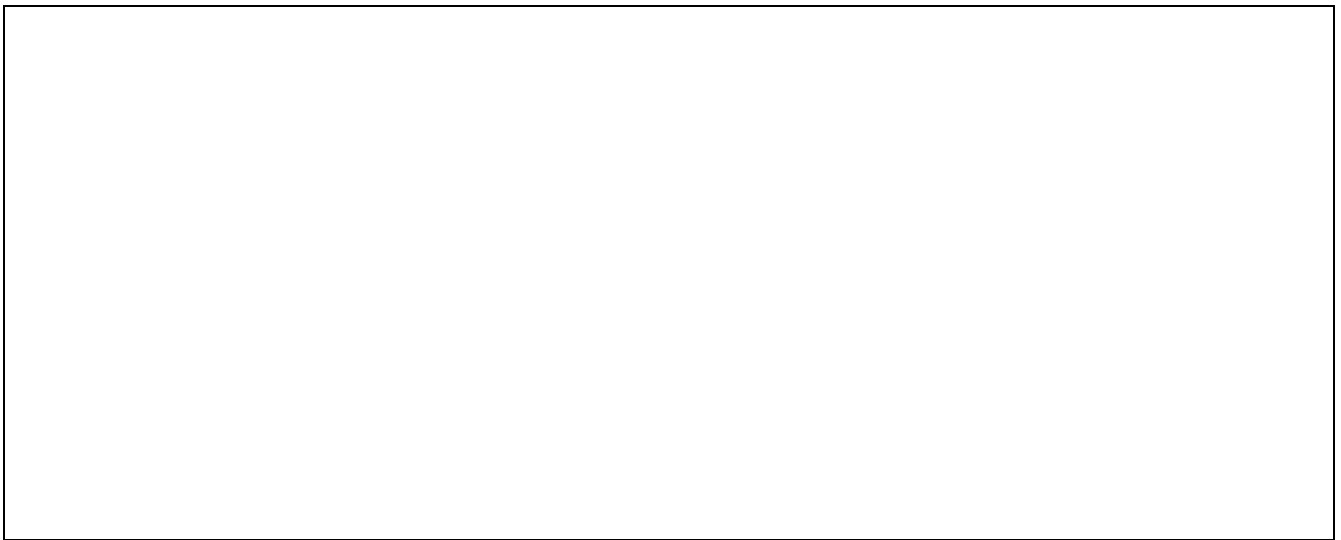
1. Τι είναι αυτό που κάνει αυτή τη στιγμή ξεχωριστή για εσάς;



2. Τι είδους θετικά συναισθήματα φέρνει στη μνήμη σας;



3. Γιατί έχει νόημα αυτή η φωτογραφία για εσάς;



Δραστηριότητα 2: Εμπειρίες Δέους (WOW) (προσαρμοσμένο από [Passmore, & Holder, 2017](#) και [Rudd, Vohs, & Aaker, 2012](#))

1. Σκεφτείτε μια στιγμή που αισθανθήκατε ένα αίσθημα δέους σχετικά με κάτι που είδατε ή βιώσατε, όταν ανατριχιάσατε ενώ βρισκόσασταν μπροστά σε κάτι τεράστιο που υπερβαίνει την κατανόησή σας για τον κόσμο. Μια στιγμή που σας έκανε να συνειδητοποιήσετε την απεραντοσύνη του κόσμου. Μια στιγμή που σε έκανε να νιώσεις σαν ένα μικροσκοπικό ον αυτού του κόσμου. Οποιαδήποτε εμπειρία που σας έκανε να νιώσετε σαν, «Ουάου! Ο κόσμος είναι τεράστιος και με κάνει να αισθάνομαι φόβο ή/και απορία καθώς το αναγνωρίζω αυτό!».
2. Για αυτήν την άσκηση, προσπαθήστε να σκεφτείτε την πιο πρόσφατη εμπειρία που είχατε που περιλάμβανε το αίσθημα δέους. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να ξαναζήσει αυτή τη στιγμή δέους κλείνοντας τα μάτια σας για λίγα λεπτά και θυμηθείτε όσα περισσότερα μπορείτε για αυτήν την εμπειρία.

3. Τώρα, γράψτε για την εμπειρία σας! Φροντίστε να την περιγράψετε λεπτομερώς:

➤ Ποια ήταν η πηγή αυτής της εμπειρίας;

➤ Ποιες σκέψεις ή (θετικά) συναισθήματα βίωσες ; Πως το βίωσες στο σώμα και το μυαλό;

- Με ποιο τρόπο αυτή η εμπειρία δέους έχει αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο (εάν ισχύει).



Δραστηριότητα 3: Το μόνο που θέλω να πω είναι.. (ανακτήθηκε από [Greater Good in Action](#)):

Θυμηθείτε κάποιον που έκανε κάτι για εσάς για το οποίο είστε εξαιρετικά ευγνώμονες, αλλά στον οποίο δεν εκφράσατε ποτέ τη βαθιά σας ευγνωμοσύνη. Αυτός μπορεί να είναι συγγενής, φίλος, δάσκαλος ή συνάδελφος.

Προσπαθήστε να επιλέξετε κάποιον που είναι ακόμα εν ζωή και θα μπορούσε να σας συναντήσει πρόσωπο με πρόσωπο την επόμενη εβδομάδα. Μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο να επιλέξετε ένα άτομο ή μια πράξη που δεν έχετε σκεφτεί εδώ και λίγο καιρό - κάτι που δεν το σκέφτεστε συχνά.

Τώρα, γράψτε μια επιστολή σε ένα από αυτά τα άτομα, καθοδηγούμενη από τα παρακάτω βήματα.

Γράψτε σαν να απευθύνεστε απευθείας σε αυτό το άτομο ("Αγαπητέ _____").

Μην ανησυχείτε για τη γραμματική ή την ορθογραφία.

Περιγράψτε όσο πιο συγκεκριμένα τι έκανε αυτό το άτομο, γιατί νιώθετε ευγνώμονες απέναντι του και πώς η συμπεριφορά αυτού του ατόμου επηρέασε τη ζωή σας.

Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.

Περιγράψτε το τι κάνετε τώρα στη ζωή σας και πώς οι ενέργειες αυτού του ατόμου έρχονται στο μυαλό σας.

Προσπαθήστε το γράμμα σας να έχει έκταση έως και μια σελίδα (περίπου 300 λέξεις).

Προς:
Από:
Αγαπητέ/η _____,

- ανθρώπους στη ζωή σας,
- κατοικίδια και φυσικό περιβάλλον
- πράγματα που είδατε ή ακούσατε,
- εκδηλώσεις που παρευρεθήκατε,
- καταστάσεις που έχετε απολαύσει,
- πράγματα που κάνατε καλά,
- ευκαιρίες που είχατε,
- δικαιώματα και ελευθερίες που έχετε

Ημερολόγιο

Μέρα	Ευγνώμων για
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;

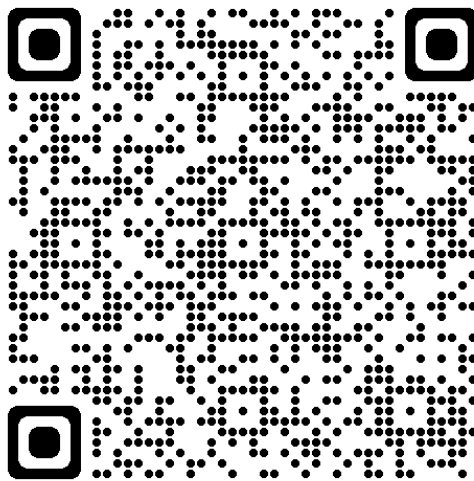
Αυτοσυμπόνια

Δραστηριότητα 2: Φύλλο εργασίας συμπόνιας

Περιγράψτε μια πρόσφατη κατάσταση που σας έκανε να επικρίνετε τον εαυτό σας (επιλέξτε ένα γεγονός της καθημερινής ζωής)	Φωνή της αυτοκριτικής	Το συναίσθημα της κριτικής ή της επικριτικότητας	Η προοπτική ενός υποστηρικτικού φίλου

Δραστηριότητα 3: Πλάνο μετριασμού της τελειομανίας

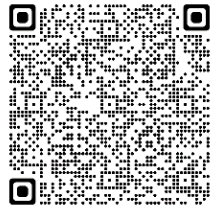
1. Σε κάποιο βαθμό, όλοι εμπλεκόμαστε με την τελειομανία ή έστω σε ορισμένους τομείς της ζωής μας.
2. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σιεφτείτε τις προσδοκίες/πρότυπα που έχετε θέσει στον εαυτό σας. Στον παρακάτω πίνακα (από τον Δρ. Jeremy Sutton) καταγράψτε για κάθε τομέα της ζωής σας, μια (1) προσδοκία/πρότυπα που έχετε θέσει για τον εαυτό σας.



3. Έπειτα αναρωτηθείτε, εάν αυτή η προσδοκία είναι ευέλικτη και εφικτή. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να προβληματιστούν σχετικά με τις προσδοκίες και τα πρότυπα που θέτουν για τον εαυτό τους και να τα χρησιμοποιήσουν για να καταγράψουν δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής που πυροδοτούν την τελειομανία τους.

Γενικός Στόχος:	
Προσαρμόζοντας τα πρότυπα/προσδοκίες, που θέτω στον εαυτό μου σε αυτόν τον τομέα της ζωής μου <ol style="list-style-type: none"> 1. Υφιστάμενα μη-ρεαλιστικά πρότυπα/προσδοκίες 2. Ρεαλιστικά πρότυπα/προσδοκίες 	
Συμπεριφορά τελειομανίας πάνω στην οποία θα δουλέψω	
Συγκεκριμένος στόχος για μείωση της συμπεριφοράς τελειομανίας	
Χρονικό Πλαίσιο	
Σκέψη συμπόνιας	

Σκέψου ένα πιο ρεαλιστικό πρότυπο/προσδοκία και όρισε ένα SMART στόχο [SMART goal](#) (πηγή από UC SanDiego).



Άσκηση για το σπίτι

Γράψτε ένα γράμμα στον εαυτό σας εκφράζοντας συμπόνια για μια πτυχή του εαυτού σας που δεν σας αρέσει ή με την οποία δυσκολεύεστε.

Γράψτε το και περιγράψτε πώς σας κάνει να νιώθετε.

Τώρα, σκεφτείτε ένα άλλο άτομο που αγαπάει άνευ όρων, είναι δεκτικό, ευγενικό και συμπονετικό.

Γράψτε ένα γράμμα στον εαυτό σας από την οπτική αυτού του ατόμου και περιγράψτε πως νιώθει απέναντί σας σχετικά με αυτό το θέμα.

Ποια είναι τα 3 κύρια συμπεράσματα από αυτήν την συνεδρία;

Δωρεάν πρότυπο βιβλίου από:

© Graphic Design Institute (MS office templates)