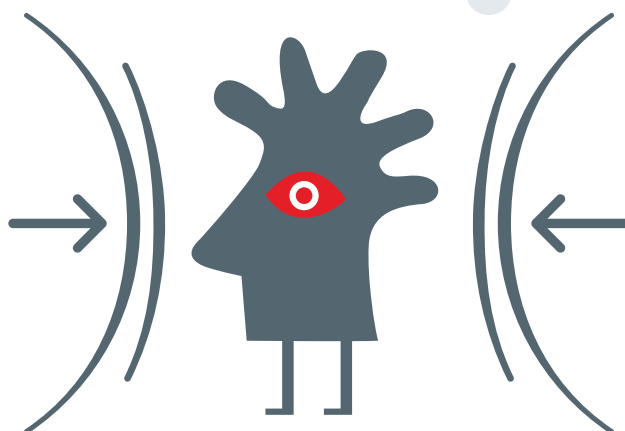






Είναι η ικανότητα της
προσαρμογής σε δυσκολίες,
αντιξοότητες, ενίοτε σε γεγονότα
που αλλάζουν τη ζωή.

Είναι η ικανότητα
αποφυγής συμπεριφορών
που πηγάζουν από
αγχωτικές εμπειρίες.



CREATING A FRAMEWORK OF RESILIENCE

Αυτό το πλαίσιο Ανθεκτικότητας αποτελείται από **6 βασικές δεξιότητες**, για να ανταποκρίνεστε επιτυχώς στις προκλήσεις και τις αλλαγές στη ζωή σας.

ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ:

- 1 Επιμονή (Perseverance)**
στην επιτυχία παρά τις αντιξοότητες
- 2 Αυτοπεποίθηση (Confidence)**
στη συμφιλίωση με τις προκλήσεις που βιώνετε
- 3 Συναισθηματική Ηρεμία (Emotional Calmness)**
ως απάντηση στις απρόβλεπτες κρίσεις
- 4 Δεκτικότητα (Openness)**
στην έκφραση, την επέκταση και την ανάπτυξη με την έννοια της σοφίας
- 5 Προσωπική Υπευθυνότητα (Personal Responsibility)**
για τη δημιουργία και 'κατοχή' των καταστάσεων της ζωής μας
- 6 Ρεαλιστική Αξιολόγηση (Realistic Assessment)**
του μέλλοντος και της ικανότητάς σας να προσαρμόζεστε με θετικό τρόπο.

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ:

Να κατανοήσετε σε βάθος τις 6 βασικές δεξιότητες ανθεκτικότητας.

Να έχετε μεγαλύτερη ικανότητα να εφαρμόζετε κάθε δεξιότητα σε προσωπικές προκλήσεις.

Να κατανοήσετε πώς να προσαρμόζεστε σε απρόσμενες στρεσογόνες καταστάσεις με συναισθηματική ηρεμία.

Να μάθετε να χρησιμοποιείτε τόσο γνωστικές όσο και συμπεριφορικές προσεγγίσεις για να επιλύετε δυσκολίες και αντιξοότητες.

Να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία, ενδυνάμωση και ανθεκτικότητα.

Βιβλιογραφία:

Emotional Intelligence-A
Practical Guide,
Dr. David Walton, MJF Books,
New York.

Mindfulness-A Practical
Guide, Tessa Watt,
MJF Books, New York.

The Resilience Factor-Karen
Reivich, Ph.D. and Andrew
Shatté, Ph.D., Bright & Happy
Books, Montclair, New Jersey
07042.

1^Η

Δεξιότητα:

PERSEVERANCE

(Επιμονή)

"Η Επιμονή είναι η προθυμία να αντέχουμε όποιες προκλήσεις είναι απαραίτητες για την επίτευξη ενός επιθυμητού σκοπού ή στόχου."

”



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Δέσμευση

Θυσία

Αφοσίωση

Συναισθημα

Αξία/Σημασία

03

4 σημαντικές αξίες στο χώρο εργασίας
και η σημασία τους για εσάς

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΝΗΣ

- 1 Προσδιορίστε τη μία προσωπική αξία που δεν θα θυσιάζατε.** Υποστηρίξτε τους άλλους να έχουν την ίδια αξία, καθώς και να την εξασκούν;
- 2 Ανακαλύψτε το πάθος σας στη ζωή.** Υποστηρίζει την ευημερία των άλλων στην πράξη; Εάν όχι, κάντε μια προσωπική εκτίμηση για το πώς το πάθος σας μπορεί να συμβάλει σε άλλους.
- 3 Αξιολογήστε πόσο πραγματικά θέλετε κάτι - όπως ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα και τις συνέπειες του στην πορεία.**



Πως θα αξιολογούσατε τον εαυτό σας ως προς την Επιμονή;

Εξαιρετικά

Πολύ Καλά

Μέτρια

Ελάχιστα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ:

1 Τι μάθατε περισσότερο γύρω από την Επιμονή, που μπορείτε να εφαρμόσετε στην εργασιακή σας καθημερινότητα;

2 Πως μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους στην ομάδα σας να επιδεικνύουν περισσότερη επιμονή στις προκλήσεις που βιώνουν;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



2^Η**Δεξιότητα:****CONFIDENCE****(Αυτοπεποίθηση)**

“Η Αυτοπεποίθηση είναι μια κατάσταση βεβαιότητας σχετικά με την ευέλικτη επίλυση προκλήσεων που εμφανίζονται στη διαδικασία επίτευξης ενός επιθυμητού αποτελέσματος.”

”**ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: Αλλαγή στην οπτική**

Χαρακτηριστικό

Συμπεριφορές 1.

2.

3.

Παρόμοια Συμπεριφορά;

1. Ναι

2. Όχι

Ίδιο Χαρακτηριστικό;

1. Ναι

2. Όχι

07**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΜΥΑΛΟΥ****Γνωστικές
Δεξιότητες****Λειτουργικές
Δεξιότητες****Απόδοση****Νοοτροπία
(Πεποίθησεις)****Συμπεριφορές****Αποτελέσματα****ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:**

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

- 1** Αξιοποιήστε συνειδητά το καθημερινό σας επίτευγμα για να θέτετε πιο απαιτητικούς στόχους.
- 2** Εξασκηθείτε στην κατανόηση του εαυτού («Γνωρίστε τον εαυτό σας»).
- 3** Εστιάστε στο αποτέλεσμα που θέλετε να επιτύχετε.



Πως θα αξιολογούσατε τον εαυτό σας ως προς την Αυτοπεποίθηση;

Εξαιρετικά _____ Πολύ Καλά _____ Μέτρια _____ Ελάχιστα _____

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ:

1 Τι μάθατε περισσότερο γύρω από την Αυτοπεποίθηση, που μπορείτε να εφαρμόσετε στην εργασιακή σας καθημερινότητα;

2 Πως μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους στην ομάδα σας να επιδεικνύουν περισσότερη Αυτοπεποίθηση στις προκλήσεις που βιώνουν;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



3^η

Δεξιότητα:

EMOTIONAL CALMNESS

(Συναισθηματική Ηρεμία)

“Η Συναισθηματική Ηρεμία είναι μια επικεντρωμένη κατάσταση του νου που απαιτεί υπομονή, κατανόηση και αποδοχή της πραγματικότητας.”

”

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: Συναισθηματική Ηρεμία

1. _____
2. _____

Ομαδική Άσκηση: Case Study

Βάσει της μελέτης περίπτωσης, συμπληρώστε παρακάτω τις ερωτήσεις γι' αυτή τη δεξιότητα:

1. Χαρά _____ Προσμονή _____ Ανησυχία _____ Θυμός _____
Αντίσταση _____ Άλλο _____

Γιατί;

2. Συμπεριφορική τροποποίηση _____ Προσωπική Μετάλλαξη _____

Γιατί;

3. Συναισθήματα που βιώνετε:

Χαρά _____ Προσμονή _____ Ανησυχία _____ Θυμός _____ Αντίσταση _____ Άλλο _____

Γιατί;

4. Μεγαλύτερη πρόκληση για εσάς

Γιατί;

5. Χαρά _____ Προσμονή _____ Ανησυχία _____ Θυμός _____ Αντίσταση _____ Άλλο _____

Γιατί;

6. Τι θα κάνετε για να μάθετε τη νέα δεξιότητα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ

- 1** Απομακρυνθείτε από την κατάσταση και εστιάστε εσωτερικά στον εαυτό σας.
- 2** Ρωτήστε ανοιχτά τον εαυτό σας: Τι μπορώ να μάθω από την αποδοχή της πραγματικότητας;
- 3** Κάντε ένα πλάνο για την υιοθέτηση της νέας δεξιότητας για να κυριαρχήσετε τη νέα αυτή πραγματικότητα.



Πως θα αξιολογούσατε τον εαυτό σας ως προς την Συναισθηματική Ηρεμία;

Εξαιρετικά _____ Πολύ Καλά _____ Μέτρια _____ Ελάχιστα _____

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ:

1 Τι μάθατε περισσότερο γύρω από τη Συναισθηματική Ηρεμία, που μπορείτε να εφαρμόσετε στην εργασιακή σας καθημερινότητα;

2 Πως μπορείτε να βοηθήσετε άλλους να επιδεικνύουν περισσότερη Συναισθηματική Ηρεμία στις προκλήσεις που βιώνουν;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

4^η**Δεξιότητα:****OPENNESS****(Δεκτικότητα)**

“Η Δεκτικότητα σημαίνει να έχουμε ανοιχτό μυαλό σε ιδέες, απόψεις και εμπειρίες των άλλων, καθώς και να διερευνούμε δυνατότητες πέρα από την παρούσα πραγματικότητά μας.”

”**ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: Ευάλωτος/η ή Φοβία:**

Συναίσθημα _____

Πώς το χειρίστηκα _____

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**Δεκτικότητα στην Αλλαγή και τη Μετάλλαξη**

- | | | | |
|-----|-----------|---------------------|-----------|
| 1. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 2. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 3. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 4. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 5. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 6. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 7. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 8. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 9. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |
| 10. | Ναι _____ | Κάποιες φορές _____ | Όχι _____ |

Σύνολο: Ναι _____ Κάποιες φορές _____ Όχι _____

Βάσει των συνολικών σκορ σε κάθε κατηγορία, πως θα αξιολογούσατε τον εαυτό σας ως προς τη Δεκτικότητα στην αλλαγή και τη μετάλλαξη;

Πολύ Ανοιχτό _____ Αρκετά Ανοιχτό _____ Όχι Ανοιχτό _____

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- 1** Ακούστε ή δεχτείτε τις απόψεις άλλων που διαφέρουν σημαντικά από τις δικές σας. Είναι ο ευκολότερος τρόπος να μάθετε κάτι νέο.
- 2** Δημιουργήστε μια αυθεντική σχέση με κάποιον που μπορεί να επεκτείνει σημαντικά την πραγματικότητά σας.
- 3** Δημιουργήστε μια συνήθεια να ακούτε περισσότερο και να μιλάτε λιγότερο. (Κανόνας 80/20%)



Πως θα αξιολογούσατε τον εαυτό σας ως προς τη Δεκτικότητα;

Πολύ ανοιχτός _____ Αρκετά ανοιχτός _____ Όχι ανοιχτός _____

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ:

1 Τι μάθατε περισσότερο γύρω από τη Δεκτικότητα, που μπορείτε να εφαρμόσετε στην εργασιακή σας καθημερινότητα;

2 Πως μπορείτε να βοηθήσετε άλλους να επιδεικνύουν περισσότερη Δεκτικότητα στις προκλήσεις που βιώνουν;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

5^Η**Δεξιότητα:****PERSONAL RESPONSIBILITY****(Προσωπική Υπευθυνότητα)**

“Προσωπική Υπευθυνότητα είναι η προθυμία να κατέχουμε τις συνθήκες και τα αποτελέσματα που υπάρχουν στη ζωή μας.”

”

Ν' αγαπάς την ευθύνη
να λες εγώ, εγώ μοναχός
μου θα σώσω τον κόσμο.
Αν χαθεί, εγώ θα φταίω.

Νίκος Καζαντζάκης

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: Προσωπική Υπευθυνότητα

1. _____
2. _____

Ομαδική Άσκηση: Case Study

Η Μαρία προάχθηκε σε Manager του τμήματος που ήδη εργαζόταν, ως αποτέλεσμα των αλλαγών που σχετίζονται με τον COVID-19. Το τμήμα αναπτύσσεται δυναμικά, παρόλες τις εξωτερικές προκλήσεις και η ίδια έχει μεγάλη εμπειρία και γνωρίζει καλά το αντικείμενο, μιας και εργάζεται στο τμήμα τα τελευταία 15 χρόνια. Όταν το δυναμικό του τμήματος έγινε λιγότερο κερδοφόρο υπό τη διαχείρισή της, της ανατέθηκαν και πάλι τα καθήκοντα της προηγούμενης θέσης της. Η Μαρία αποφάσισε να παραιτηθεί, αλλά πριν αποχωρήσει συμφώνησε να παρακολουθήσει ένα online coaching session, με τρεις, επί του παρόντος, επιτυχημένους διευθυντές, σχετικά με την προσωπική υπευθυνότητα.

1. Σε τι ποσοστό είναι η Μαρία προσωπικά υπεύθυνη για τη μείωση της κερδοφορίας του τμήματός της;
2. Σε τι ποσοστό είναι υπεύθυνος ένας Manager για την απόδοση της ομάδας του;
3. Σε τι ποσοστό είναι κάθε μέλος της ομάδας πωλήσεων υπεύθυνο για το αποτέλεσμα στο ρόλο του;
4. Σε τι ποσοστό είναι η Διοικητική Ομάδα υπεύθυνη για την μετατόπιση της κουλτούρας ενός οργανισμού και στην αύξηση της απόδοσής του;

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Είμαι 100% υπεύθυνος για:

- | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. Ναι _____ Όχι _____ | 5. Ναι _____ Όχι _____ | 9. Ναι _____ Όχι _____ |
| 2. Ναι _____ Όχι _____ | 6. Ναι _____ Όχι _____ | 10. Ναι _____ Όχι _____ |
| 3. Ναι _____ Όχι _____ | 7. Ναι _____ Όχι _____ | |
| 4. Ναι _____ Όχι _____ | 8. Ναι _____ Όχι _____ | |

Σύνολο: _____ x 10 = _____ %

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

- 1** Όταν βιώνετε μια αδικία, ρωτήστε τον εαυτό σας, “Ποια καινούργια δεξιότητα πρέπει να μάθω, για να είμαι ούτως ή άλλως επιτυχημένος;”
- 2** Όταν αντιμετωπίζετε μια μεγάλη πρόκληση, παρατηρείστε εάν δράτε ή περιμένετε από άλλους να έρθουν να σας βοηθήσουν;
- 3** Όταν βρίσκεστε σε μια σύγκρουση, εξετάστε αν νιώθετε ότι έχετε 100% τον έλεγχο για το πώς αντιδράτε.



**Πως θα αξιολογούσατε τον εαυτό σας ως
προς την Προσωπική Υπευθυνότητα;**

Εξαιρετικά _____ Πολύ Καλά _____ Μέτρια _____ Ελάχιστα _____

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ:

1 Τι μάθατε περισσότερο γύρω από την Προσωπική Υπευθυνότητα, που μπορείτε να εφαρμόσετε στην εργασιακή σας καθημερινότητα;

2 Πως μπορείτε να βοηθήσετε άλλους να επιδεικνύουν περισσότερη Προσωπική Υπευθυνότητα στις προκλήσεις που βιώνουν;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



6^Η

Δεξιότητα:

REALISTIC ASSESSMENT (Ρεαλιστική Αξιολόγηση)

“Η Ρεαλιστική Αξιολόγηση είναι μια θετική στάση γύρω από την επίλυση των συνεπειών μιας σαφώς κατανοητής δύσκολης κατάστασης.”

”



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: Ρεαλιστική Δεξιότητα

1. _____
2. _____

Ομαδική Άσκηση: Case Study

1. Μια Ηθική Επιλογή:

Δώστε την Ομιλία ____ Αρνηθείτε να δώσετε την Ομιλία ____

Τι σημαίνει η επιλογή σας για το αξιακό σας σύστημα;

2. Έκπτωση σε Πελάτη:

Πουλήστε στην έκπτωση ____ Αρνηθείτε ευγενικά την έκπτωση ____

Τι σημαίνει η επιλογή σας για το αξιακό σας σύστημα;

3. Προσαρμογή στην Αλλαγή - "Δίλημμα"

Παραμένετε ____ Αποχωρείτε ____

Τι σημαίνει η επιλογή σας για το αξιακό σας σύστημα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1 Συγκεντρώστε ακριβή στοιχεία για την κατάσταση

2 Συζητείστε με άτομα διαφορετικών απόψεων

3 Σκεφτείτε τι θα πρέπει να εγκαταλείψετε για να πάρετε τη σωστή απόφαση για εσάς

4 Έχετε την αποφασιστικότητα και την δέσμευση να αντιμετωπίσετε τις επιπτώσεις της ΔΙΚΙΑΣ σας απόφασης

5 Παραμείνετε θετικοί και παρακολουθήστε τις εξελίξεις



Πως θα αξιολογούσατε τον εαυτό σας ως προς τη Ρεαλιστική Αξιολόγηση;

Εξαιρετικά _____ Πολύ Καλά _____ Μέτρια _____ Ελάχιστα _____

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ:

1 Τι μάθατε περισσότερο γύρω από τη Ρεαλιστική Αξιολόγηση, που μπορείτε να εφαρμόσετε στην εργασιακή σας καθημερινότητα;

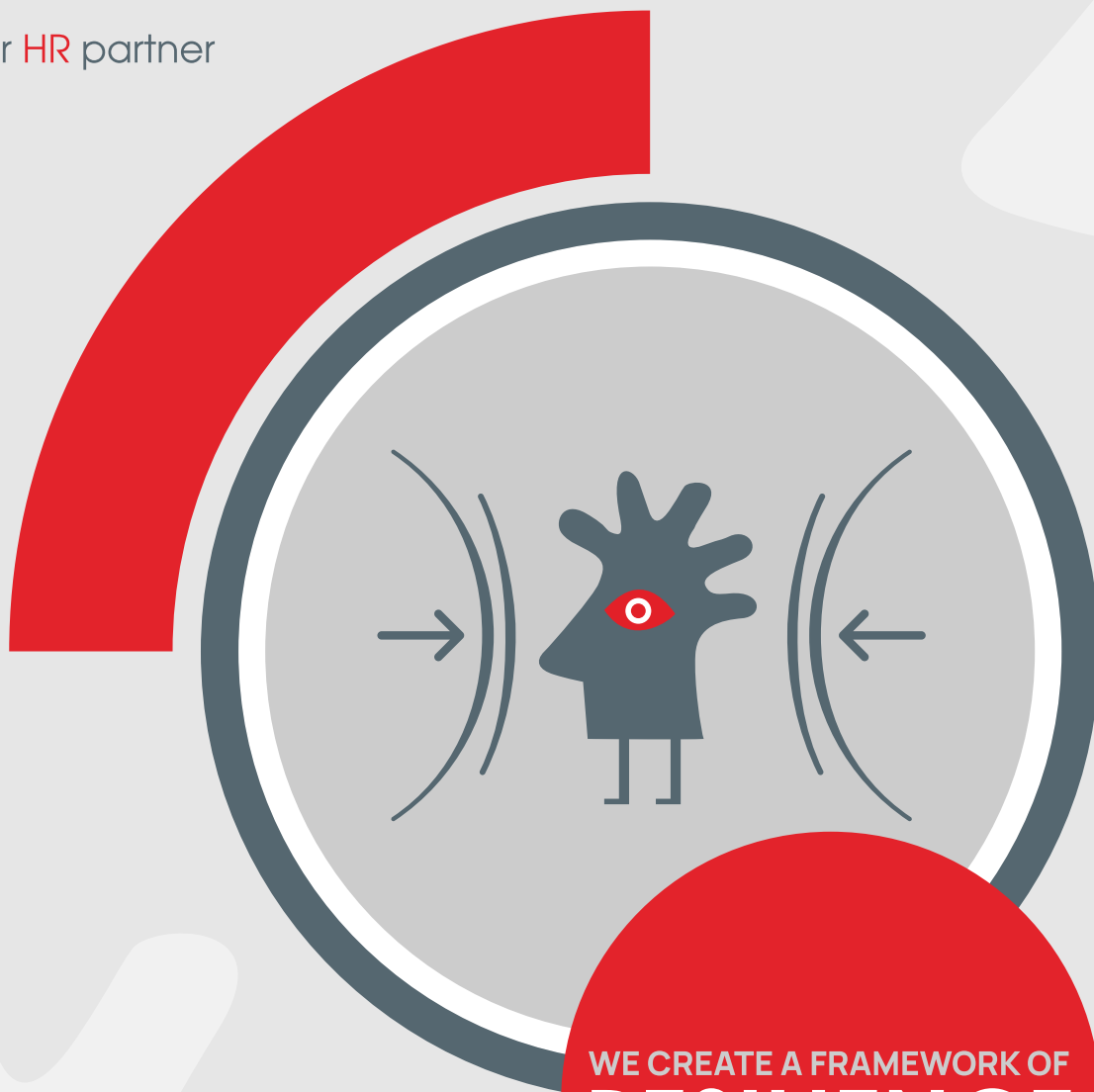
2 Πως μπορείτε να βοηθήσετε άλλους να εφαρμόζουν τη Ρεαλιστική Αξιολόγηση στις προκλήσεις που βιώνουν;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:





your **HR** partner



WE CREATE A FRAMEWORK OF
RESILIENCE

We help people & companies **grow**