

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ERASMUS

Υλικό από το Επιμορφωτικό Σεμινάριο: «Συναισθηματική νοημοσύνη και δεξιότητες συμβουλευτικής για τον εκπαιδευτικό, το σχολικό και εκπαιδευτικό προσωπικό ενηλίκων» («Emotional intelligence and coaching skills for teacher, school and adult education staff»), το οποίο διοργάνωσε ο φορέας επιμόρφωσης ERASMUS LEARNING ACADEMY (ELA) και το παρακολούθησαν στην Ιταλία, τον Ιούλιο του 2022 οι καθηγήτριες Στέλλα Λυκογιαννάκη και Μαρία Μίλκα.

Οδικός χάρτης για αλλαγή και πρακτικά εργαλεία

➤ Πώς να κάνεις τα πράγματα χειρότερα - Η στρατηγική Nardone

- Τι μπορείτε να κάνετε/να μην κάνετε, να πείτε/να μην πείτε, να σκεφτείτε/να μην σκεφτείτε για να εγγυηθείτε ότι διαχειρίζεστε το πρόβλημά σας με τον χειρότερο δυνατό τρόπο;
- Προσπαθήστε να γράψετε στην ομάδα σας μία λίστα με τα 10 χειρότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε ένα πρόβλημα (για παράδειγμα: αναβολή ενός προβλήματος, κατηγορούμε κάποιον για το δικό μας λάθος/κατάσταση, δεν κάνουμε τίποτα).

➤ Λίστα με τις χειρότερες πρακτικές

➤ Πώς να κάνεις τα πράγματα χειρότερα - Η στρατηγική Nardone

- Δημιουργήστε τη λίστα "πώς να κάνετε τα πράγματα χειρότερα".
- Στο τέλος κάθε ημέρας, σημειώστε τα πράγματα που κάνατε με "χ" και τα πράγματα στα οποία πλησιάσατε με "c".

- Η επισήμανση αυτών των συμπεριφορών με ένα "x" και ένα "c" θα σας κάνει να αναπτύξετε ένα αρνητικό συναίσθημα απέναντι σε αυτά τα λάθη που θα σας ωθήσει να σταματήσετε να τα κάνετε.
- Αυτή η λίστα θα χρησιμεύσει ως οδηγός για την αποφυγή λαθών ως προς τη διαχείριση προβλημάτων και ως έλεγχος των στρατηγικών που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

➤ **Στρατηγικό μοντέλο επίλυσης προβλημάτων**

- Βασισμένο στο στρατηγικό μοντέλο επίλυσης προβλημάτων που αναπτύχθηκε από τον Nardone
- Αρχικά εστιάζουμε στο πώς να γίνουμε χειρότεροι για να βελτιωθούμε και στη συνέχεια να καταλάβουμε πώς και πού μπορούμε να βελτιωθούμε δημιουργώντας τη λίστα με τους τρόπους για «να κάνεις τα πράγματα χειρότερα» την οποία θα χρησιμοποιήσουμε για τουλάχιστον 21 ημέρες.

- **Όραμα**
- **Όλες οι αλλαγές ξεκίνησαν με μια νοητική εικόνα**

• **Δραστηριότητα** **Πράγματα που μου αρέσει να κάνω**

Απλώς αναφέρετε τα 15 πράγματα που αγαπάτε να κάνετε περισσότερο στη ζωή σας:

- Αφού τα γράψετε, ρωτήστε τον εαυτό σας:
 1. Με ποιες αξίες συνδέονται;
 2. Γιατί δεν ασχολούμαι περισσότερο με αυτά τα πράγματα;

➤ **Άλλες ενδιαφέρουσες ερωτήσεις**

- Αν μπορούσα να επιστρέψω σε μια άλλη ζωή ως κάποιος άλλος, ποιος θα ήταν; Γιατί;
- Αν είχα πολλά λεφτά, τι θα τα έκανα;
- Αν μπορούσα να κάνω μόνο τρία τηλεφωνήματα πριν αναγκαστώ να φύγω από αυτόν τον κόσμο, ποιον θα καλούσα; Τι θα έλεγα;
- Και η παλιά αγαπημένη ερώτηση σε συνέντευξη για εργασία: Πού θα ήθελα να είμαι σε ένα χρόνο; Σε πέντε χρόνια;

➤ Καθορισμός Οδικού Χάρτη

- Με βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους
- Δίνει το ευρύτερο πλαίσιο/ τη γενικότερη εικόνα
- Αξιολογείται/ενημερώνεται τακτικά (κάθε χρόνο για παράδειγμα)

➤ Εκφράζοντας Ευγνωμοσύνη

- Ο Robert Emmons ορίζει την ευγνωμοσύνη ως «μία αίσθηση θαυμασμού, ευγνωμοσύνης και εκτίμησης για τη ζωή».
- Η Sonja Lyubomirsky, ορίζει τη διαδικασία της ευγνωμοσύνης ως «εστίαση στην παρούσα στιγμή, στην εκτίμηση της ζωής σας όπως είναι σήμερα και στο τι την έχει κάνει έτσι».

➤ Ευγνωμοσύνη και άγχος

- Η ευγνωμοσύνη σας επιτρέπει να απομακρυνθείτε από μία αγχωτική περίοδο και να απολαύσετε μια θετική ανάμνηση/εμπειρία
- Μπορείτε να νιώσετε καλύτερα με τον εαυτό σας
- Όταν στοχεύει άλλους, νιώθεις καλύτερα με τον εαυτό σου επειδή αναγνωρίζεις και δίνεις συναισθηματικά στους άλλους
- Η ευγνωμοσύνη σας βγάζει από την αρνητική σας νοοτροπία
- Η ευγνωμοσύνη βάζει τα πράγματα στις σωστές τους διαστάσεις
- Η έκφραση της σε άλλους μπορεί να δημιουργήσει και να ενισχύσει σχέσεις
- Το πλεονέκτημα είναι ότι μπορεί να λάβετε μια αντίστοιχη απόκριση ευγνωμοσύνης απάντηση από το άτομο στο οποίο εκφράζετε ευγνωμοσύνη

➤ Την εκφράζουμε;

- Συχνά νιώθουμε ευγνωμοσύνη αλλά αδυνατούμε να την εκφράσουμε
- Το να τη νιώθουμε χωρίς να την επικοινωνούμε δεν μας βοηθάει

➤ **3 χαρακτηριστικά**

- Γράψτε τα ονόματά σας σε post-it και ανακατέψτε τα
- Επιλέξτε το όνομα ενός συναδέλφου σας
- Γράψτε 3 λόγους για τους οποίους είστε ευγνώμονες σε αυτό το άτομο
- Κοινοποιήστε τους το περιεχόμενο και κρατήστε το post-it

➤ **Κρατώντας ένα ημερολόγιο αισιοδοξίας**

- Εκεί που γράφουμε όλα τα θετικά που μας συνέβησαν
- Να μπορούμε να το διαβάσουμε όταν η απαισιοδοξία μας καταλαμβάνει

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό."