

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΑΓΧΩΤΙΚΩΝ,
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΟΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΑΙ
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΚΛΑΔΟ

ΣΕΝΑΡΙΟ ΜΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΟ ΓΙΑ 4 ΏΡΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



I. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Διάρκεια του εργαστηρίου
- Παραλήπτες του εργαστηρίου
- Αριθμός συμμετεχόντων
- Μέθοδοι εργασίας
- Υλικά που χρειάζονται για το εργαστήριο
- Ο σκοπός του εργαστηρίου

II. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Εισαγωγή στο εργαστήριο
- Παρουσίαση του/των υπεύθυνου/ών του εργαστηρίου
- Ice breaker: Ομαδική ενσωμάτωση
- Καθιέρωση κανόνων ομάδας

III. ΑΞΙΕΣ

IV. ΤΕΛΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

V. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

VI. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ / ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Διάρκεια εργαστηρίου: 4 ώρες ρολογιού

Παραλήπτες του εργαστηρίου:

Αποδέκτες του εργαστηρίου είναι ενήλικες, υπάλληλοι του διοικητικού και οικονομικού τομέα.

Το πρόγραμμα εργαστηρίου μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλα τα άτομα από άλλες επαγγελματικές ομάδες που ενδιαφέρονται για το θέμα της Αντιμετώπισης αγχωτικών, προβληματικών και κρίσεων στον οικονομικό και διοικητικό κλάδο.

Αριθμός συμμετεχόντων:

Μια παρέα 12 ατόμων και των δύο φύλων. Είναι επίσης δυνατή η διεξαγωγή του εργαστηρίου σε μικρότερη ομάδα τουλάχιστον 8 ατόμων, ανάλογα με τις εγκαταστάσεις ή το μέγεθος της ομάδας.

Προτεινόμενες μέθοδοι εργασίας:

- Καταιγισμός ιδεών
- Ενεργητικές μέθοδοι διεξαγωγής του εργαστηρίου: ομαδική εργασία
- Ενεργητικές μέθοδοι διεξαγωγής του εργαστηρίου: εργασία σε ζευγάρια
- Ατομική εργασία
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Ψυχοεκπαίδευση
- Μίνι διάλεξη

Παραδείγματα υλικών που χρειάζονται για το εργαστήριο:

- Κάρτες εργασίας,
- Στυλό με τσόχα
- Κραγιόνια
- Μαρκadόροι
- Κολλώδεις σημειώσεις,
- Πινακίδα,
- Φύλλα A4,
- Στυλό,



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Πιστοποιητικά
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

Στόχος του εργαστηρίου:

Ο κύριος στόχος είναι η απόκτηση δεξιοτήτων και η ενίσχυση των υφιστάμενων ικανοτήτων για την αντιμετώπιση αγχωτικών, προβληματικών και κρίσεων στην επαγγελματική και ιδιωτική ζωή.

Μίνι διάλεξη: (30 λεπτά)

Τι είναι το άγχος;

Το άγχος είναι μια αυτόματη φυσιολογική αντίδραση σε κάθε κατάσταση που μας απειλεί, μας κατακλύζει ή απαιτεί να λάβουμε άμεσα μέτρα.

Το σώμα δεν είναι σε θέση να διακρίνει τη διαφορά μεταξύ πραγματικών απειλών και φανταστικών απειλών. Ανταποκρίνεται σε καθεμία από αυτές τις καταστάσεις με τον ίδιο τρόπο - με την απάντηση «πάλη ή φυγή».

Η καρδιά αρχίζει να χτυπά πιο γρήγορα, η αρτηριακή πίεση και ο καρδιακός ρυθμός αυξάνονται και η αναπνοή επιταχύνεται. Το σώμα αντιδρά με τέτοιο τρόπο για να οξυγονωθεί και να αυξήσει την αποτελεσματικότητά του.

Χάρη σε αυτό, ένα άτομο γίνεται έτοιμο να πολεμήσει ή να ξεφύγει από την απειλή.

Το άγχος μπορεί να είναι θετικό.

Σε ακραίες καταστάσεις, ενεργοποιεί την αδρεναλίνη, τη νοραδρεναλίνη και την κορτιζόλη, και αυτές οι ορμόνες κινητοποιούνται για μεγαλύτερη δραστηριότητα και ταχύτερη δράση. Ωστόσο, εάν το άγχος σας συνοδεύει χρόνια, μετατρέπεται σε αρνητικό στρες, δηλαδή σε αγωνία.

Αυτό το είδος άγχους αποδυναμώνει το σώμα, επηρεάζει αρνητικά την ψυχή και πυροδοτεί μια σειρά από συντριπτικά συναισθήματα όπως φόβο, άγχος ή λύπη.

Πώς λοιπόν αντιμετωπίζετε το άγχος όταν παίρνει την αρνητική του μορφή;



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Τύποι και συμπτώματα στρες

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία διακρίνει τρεις τύποι στρες: οξύ, χρόνιο και τραυματικό.

Το οξύ στρες εμφανίζεται ως αποτέλεσμα μιας ξαφνικής απειλής - σωματικού, ψυχολογικού ή οικονομικού ερεθίσματος.

Το χρόνιο στρες εμφανίζεται όταν είμαστε εκτεθειμένοι σε στρεσογόνους παράγοντες για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνοδεύεται από συνεχή ένταση, εξάντληση και λιγότερη ικανότητα αναγέννησης.

Το τραυματικό στρες, από την άλλη πλευρά, είναι μια αντίδραση σε καταστάσεις απειλητικές για τη ζωή ή την υγεία.

Στρες στην εργασία - αιτίες, συνέπειες και τρόποι διαχείρισης του άγχους στον οργανισμό

Το επαγγελματικό άγχος είναι ένας πολύ δυσμενής παράγοντας στην εργασία. Μπορεί όχι μόνο να καταστρέψει την υγεία του εργαζομένου, αλλά και να συμβάλει στη μείωση του επιπέδου αποδοτικότητας και παραγωγικότητας στην εταιρεία. Οι συνέπειες του στρες στον εργασιακό χώρο επηρεάζουν τόσο τον εργαζόμενο όσο και τον οργανισμό. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να αποτρέψουμε αυτό το δυσμενές στοιχείο από το να εμφανιστεί στο εργασιακό περιβάλλον.

Τι είναι το επαγγελματικό άγχος;

Το επαγγελματικό άγχος εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις του προϊστάμενου και η πίεση που ασκείται στον εργαζόμενο είναι μεγαλύτερες από τις δεξιότητες και τις γνώσεις που κατέχει ο τσχαμ. Ο εργαζόμενος αδυνατεί να ανταποκριθεί στις προσδοκίες του εργοδότη, κάτι που προκαλεί άγχος και απογοήτευση. Το άγχος μπορεί να προκύψει σε διάφορες περιστάσεις, αλλά ο κίνδυνος κλιμάκωσής του είναι μεγαλύτερος όταν ένας εργαζόμενος αισθάνεται ότι έχει μικρή υποστήριξη από τον προϊστάμενό του και τους συναδέλφους του και όταν έχει ελάχιστο έλεγχο στην εργασία του.

Υπό αυτή την έννοια, ένας υγιής χώρος εργασίας είναι εκείνος στον οποίο η πίεση στον εργαζόμενο είναι επαρκής για τις δεξιότητές του.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

τους πόρους και την υποστήριξη του που λαμβάνει ο εργαζόμενος από την ομάδα.

Σύμφωνα με τον ορισμό του ΠΟΥ, υγεία δεν είναι μόνο μια κατάσταση απουσίας ασθένειας αλλά και μια θετική σωματική, ψυχική και κοινωνική κατάσταση. Σε ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον προάγεται η υγεία και παρατηρούνται παράγοντες που προκαλούν άγχος.

Αιτίες επαγγελματικού στρες

Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο επαγγελματικού στρες μπορούν να ομαδοποιηθούν σε διάφορες κατηγορίες. Παρακάτω είναι οι 8 κύριες κατηγορίες στρεσογόνων παραγόντων:

1. Φύση της εργασίας: μονότονες εργασίες, έλλειψη ποικιλίας στην εργασία.
2. Φόρτος εργασίας: πάρα πολλές ή πολύ λίγες ευθύνες, εργασία υπό πίεση χρόνου.
3. Ωράριο εργασίας: αυστηρή τήρηση του ωραρίου (ανελαστικό ωράριο).
4. Ανάπτυξη σταδιοδρομίας: έλλειψη εργασιακής ασφάλειας, έλλειψη ευκαιριών προαγωγής, υπερπροσόντα ή ανεπαρκή προσόντα για τη δουλειά.
5. Ρόλος στον οργανισμό: αόριστα καθορισμένος εργασιακός ρόλος και κακώς καθορισμένες ευθύνες στην εταιρεία, σύγκρουση ρόλων στην ίδια θέση εργασίας.
6. Διαπροσωπικές σχέσεις: ανεπαρκής, αγενής, μη υποστηρικτικός προϊστάμενος, κακές σχέσεις με συναδέλφους.
7. Οργανωτική κουλτούρα: κακή επικοινωνία στην εταιρεία, έλλειψη σαφήνειας των στόχων και της δομής του οργανισμού.
8. Εργασία - ιδιωτική ζωή: ανισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Στη δουλειά, καθώς και στο σπίτι, στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο, είμαστε εκτεθειμένοι στον κίνδυνο να αντιμετωπίσουμε δυσκολίες. Το εργασιακό περιβάλλον θέτει μια σειρά από προκλήσεις στους υφισταμένους, επομένως είναι σημαντικό να μπορεί κανείς να βρεθεί σε διάφορες καταστάσεις.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τι δυσκολίες μπορούμε να συναντήσουμε στον εργασιακό χώρο;
 Πώς να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα στην εταιρεία;
 Υπάρχουν μέθοδοι που θα μας διευκολύνουν στην επικοινωνία με τους συναδέλφους;
 Προβλήματα στην εργασία - ποια είναι τα προβλήματα;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Εισαγωγή του θέματος του εργαστηρίου. - (5 λεπτά.)
2. Εισαγωγή στο πρόγραμμα του εργαστηρίου
3. Εισαγωγή του εκπαιδευτή του εργαστηρίου
4. Καλώς ήρθατε - (5 λεπτά)
 - Πλήρες όνομα
 - εκπαίδευση,
 - επαγγελματική εμπειρία
 - συμφέροντα

5. Ice breaker- εισαγωγή των συμμετεχόντων του εργαστηρίου (15 λεπτά)
 - Αλυσίδα ταλέντων
 - Τελειώστε την πρόταση:
 - Το όνομά μου είναι.....
 - Μου αρέσει.....
 - Τα ταλέντα μου είναι.....
 - Νιώθω σιγουριά για
 - Η δύναμή μου είναι
 - Το τελευταίο σεμινάριο εκπαίδευσης που παρακολούθησα ήταν
 - Το αγαπημένο μου χρώμα είναι

6. Κανόνες ομάδας -(15 λεπτά.)
 Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μοιράζει δύο αυτοκόλλητες σημειώσεις στους συμμετέχοντες και ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν στο ένα τι κάνουμε και στο άλλο τι δεν κάνουμε κατά τη διάρκεια του



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

εργαστηρίου για να εξασφαλίσουν μια ωραία και ασφαλή ατμόσφαιρα. Ο αρχηγός δίνει στους συμμετέχοντες 2 λεπτά για αυτήν την εργασία.

Παράδειγμα:

Αυτό που κάνουμε

Είμαστε ευγενικοί μεταξύ μας
Σεβόμαστε ο ένας τον άλλον
Επικοινωνούμε όταν
χρειαζόμαστε διαλείμματα

Αυτό που δεν κάνουμε

Δεν κατακρίνουμε ο ένας τον άλλον
Δεν χρησιμοποιούμε κινητά τηλέφωνα
Δεν κρίνουμε τις απόψεις των άλλων

Ο εκπαιδευτικός συλλέγει τις αυτοκόλλητες σημειώσεις, τις διαβάζει δυνατά, ρωτά εάν όλοι συμφωνούν με τους παρουσιαζόμενους κανόνες. Κολλήστε τα σε εμφανές σημείο ή ζητήστε από έναν από τους συμμετέχοντες να το κάνει.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν το όνομά τους σε ένα άλλο αυτοκόλλητο χαρτόνι και να το κολλήσουν σε εμφανές σημείο στο στήθος τους.

Ερωτήσεις για το τι περιμένουμε μετά το εργαστήριο. Επαλήθευση προσδοκιών - (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής του εργαστηρίου μοιράζει ένα αυτοκόλλητο σημείωμα στους συμμετέχοντες και τους ζητά να γράψουν τις προσδοκίες τους σε σχέση με το εργαστήριο. Ο εκπαιδευτικός δίνει στους συμμετέχοντες 3 λεπτά για να το κάνουν αυτό. Στη συνέχεια συλλέγει τις κάρτες, διαβάει τις ερωτήσεις/δηλώσεις και τις συζητά.

Γκαράζ - (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός βγάζει ένα φύλλο A4 που έχει ήδη προετοιμαστεί με τον τίτλο «ΓΚΑΡΑΖ» και ένα μαρκαδόρο και ενημερώνει τους συμμετέχοντες τι είναι το «Γκαράζ».

"Γκαράζ" - στα διαλείμματα στο γκαράζ, κάθε συμμετέχων μπορεί να γράψει ανώνυμα μια ερώτηση σχετικά με το περιεχόμενο και το εργαστήριο. Οι ερωτήσεις θα απαντηθούν μετά το διάλειμμα.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Εργασία 1 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την ομάδα σε 3 ομάδες. Κάθε ομάδα προετοιμάζει πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα του στρες σε ένα flipchart:

- φυσιολογικές, δηλαδή αυτές που ρέουν από το σώμα,
- συναισθηματικό και νοητικό, δηλαδή τι νιώθουμε και πώς επηρεάζει τις ενέργειες που κάνουμε,
- η συμπεριφορά, δηλαδή αυτό που κάνουμε όταν βρισκόμαστε σε μια αγχωτική κατάσταση ή ένα γεγονός μας προκαλεί άγχος.

Κατάλογος συμπτωμάτων για χρήση από εκπαιδευτές:

Φυσιολογικά συμπτώματα:

- Στομαχόπονος
- Πονοκέφαλος
- Καρδιακός πόνος (πόνος στο στήθος),
- Αυξημένος καρδιακός ρυθμός
- Ζάλη
- Ναυτία
- Ιδρωμένες παλάμες/χέρια
- Κούραση
- Μυϊκή ένταση
- Κουδούνισμα στα αυτιά
- Υπέρβαροι ή λιποβαρείς
- Στομαχικές διαταραχές
- Διάρροια
- Δυσκοιλιότητα
- Απροθυμία για σεξ
- Συχνά κρυολογήματα και γρίπη
- Δυσπεψία
- Αυξημένη συχνουρία
- Γαστρική παλινδρόμηση
- Απώλεια μαλλιών



ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ



Ψυχικά και συναισθηματικά συμπτώματα στρες:

- Προβλήματα συγκέντρωσης
- Δυσκολία λήψης αποφάσεων
- Ευερεθιστότητα, κακή διάθεση
- Απώλεια της αίσθησης του χιούμορ
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Άγχος και φόβος
- Κρίσεις πανικού
- Αλλαγές διάθεσης
- Αδυναμία χαλάρωσης
- Αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης
- Κατάθλιψη
- Ανικανότητα



Συμπτώματα συμπεριφοράς του στρες:

- Καταναγκαστική διατροφή
- Τάση για απερίσκεπτες ενέργειες
- Συχνές αλλαγές εργασίας
- Κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών
- Απόσυρση από σχέσεις ή κοινωνικές καταστάσεις
- Πολύς ή πολύ λίγος ύπνος
- Απομόνωση από τους άλλους
- Νευρωτικές συμπεριφορές (π.χ. δάγκωμα νυχιών),
- Νευρικά τικ

Οι ομάδες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της εργασίας τους και οι άλλοι συμμετέχοντες συμπληρώνουν τα συμπτώματα που λείπουν. Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει την εργασία παρουσιάζοντας τα συμπτώματα που λείπουν.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Εργασία 2 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και λέει: «Το καθήκον σας είναι να συζητήσετε με ένα άλλο άτομο σχετικά με τον αντίκτυπο του άγχους στη ζωή ενός ατόμου. Θυμηθείτε να ρωτήσετε τον σύντροφό σας στη συνέντευξη εάν είναι αγχωμένος και στη συνέχεια να κάνετε μια προληπτική συνέντευξη, προσφέροντας την τεχνογνωσία σας. Κάθε άτομο στο ζευγάρι είναι εκπαιδευτικός και ομιλητής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα υλικά (εδώ ο εκπαιδευτικός μοιράζει στους συμμετέχοντες κάρτες με τα ονόματα των ασθενειών/παθειών παρακάτω). Έχετε 20 λεπτά για αυτό. "

Αρνητικές επιπτώσεις του στρες

Το μακροχρόνιο στρες έχει καταστροφική επίδραση στον άνθρωπο και συμβάλλει στην ανάπτυξη πολλών ασθενειών και ασθενειών. Τα άτομα που έχουν βιώσει πολλές στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή τους (διαζύγιο, θάνατος συζύγου) είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από ασθένειες όπως:

- έλκος στομάχου
- στεφανιαία νόσο
- έμφραγμα μυοκαρδίου
- κατάθλιψη
- νεύρωση
- σεξουαλική δυσλειτουργία
- αθηροσκλήρωση (που οδηγεί σε έμφραγμα και εγκεφαλικά)
- καρκίνοι
- παχυσαρκία
- αυτοάνοσο νόσημα
- δερματικές ασθένειες

Από την άλλη πλευρά, το ακραίο άγχος που συνοδεύει γεγονότα όπως ο πόλεμος ή οι φυσικές καταστροφές μπορεί να αφήσει ένα μόνιμο ψυχολογικό σημάδι σε ένα άτομο με τη μορφή:

- μετατραυματικό στρες
- διαταραχή ύπνου
- αυπνία
- επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις και τραύματα

ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ



Μετά τις ομιλίες, ο εκπαιδευτικός ρωτά τους συμμετέχοντες σχετικά με τα συμπεράσματα από την εργασία.

Πώς ένιωσες ως συνομιλητής;

Πώς ένιωσες ως εκπαιδευτικός;

Ήταν εύκολο να πείσεις το άτομο ότι οι επιπτώσεις του στρες δεν ήταν υγιείς;

Ο συνομιλητής έλαβε πληροφορίες από τον παιδαγωγό;

Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει την εργασία και εξάγει συμπεράσματα.

Εργασία 3 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τον ρόλο της αναπνοής στην ανθρώπινη ζωή και στη συνέχεια πραγματοποιεί μια άσκηση αναπνοής.

Η αναπνοή είναι η πιο σημαντική δραστηριότητα στη ζωή. Δεν απαιτεί τη συμμετοχή της συνείδησής μας, επομένως δεν σκεφτόμαστε πώς αναπνέουμε σε καθημερινή βάση - και αυτό είναι λάθος. Αποδεικνύεται ότι η σωστή αναπνοή (χρησιμοποιώντας το διάφραγμα) είναι πολύ σημαντική.

Η επίδραση της αναπνοής στο σώμα είναι μεταξύ άλλων μέρος:

- μαιευτική - η σωστή αναπνοή βοηθά στη χαλάρωση κατά τη διάρκεια του τοκετού,
- ψυχολογία - τεχνικές χαλάρωσης σε συνδυασμό με την εκμάθηση της σωστής αναπνοής χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση του στρες,
- αθλητισμός - οι πολεμικές τέχνες βασίζονται στην εργασία με την αναπνοή,
- φιλοσοφικά συστήματα - Ο Βουδισμός, η γιόγκα ή το τάι-τσι βασίζονται στο συνδυασμό της κίνησης με την αναπνοή και χρησιμοποιούνται για να λειτουργήσουν σε ψυχοσωματικές παθήσεις,
- φυσιοθεραπεία - η βάση της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας (χρησιμοποιείται σε διάφορες ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος - (άσθμα, ΧΑΠ, βρογχίτιδα, πνευμονία κ.λπ.) είναι οι ασκήσεις αναπνοής και η εκμάθηση του πώς να αναπνέετε σωστά.



ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ

Το άγχος προκαλεί αλλαγές στους φυτοσωματικούς δείκτες, δηλαδή, υπό την επίδραση μιας απειλής, ενεργοποιείται το συμπαθητικό σύστημα (το «διεγερτικό» μέρος του αυτόνομου νευρικού συστήματος): τα επινεφρίδια αυξάνουν την έκκριση αδρεναλίνης, η αρτηριακή πίεση αυξάνεται, η καρδιά ο ρυθμός επιταχύνεται, η συγκέντρωση της γλυκόζης στο αίμα αυξάνεται και οι πεπτικές διεργασίες αναστέλλονται.

Το άγχος επηρεάζει το νευρικό σύστημα, ειδικά τον υποθάλαμο και την υπόφυση, και κινητοποιεί το σώμα για την απόκριση «μάχη ή φυγή». Όλα αυτά μας κάνουν να επιταχύνουμε ενστικτωδώς την αναπνοή μας για να εξασφαλίσουμε ελάχιστο αερισμό με μειωμένη αναπνευστική ικανότητα.

**Αναπνεύστε με εκτεταμένη εκπνοή.
Πάντα από τη μύτη.**

1-2-3 **ΕΙΣΠΝΟΕ**

1-2-3- **ΕΚπνοή**

Όταν κατακτήσετε το 3-6, δοκιμάστε το 4-8.

1-2-3-4 **ΕΙΣΠΝΟΕ**

1-2-3-4 **ΕΚΠΝΟΗ**

Κατευθύνετε την αναπνοή σας στην κοιλιά σας.

Τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας και, αναπνέοντας αργά και σταθερά, νιώστε την κοιλιά σας να ανεβαίνει ελαφρά με την εισπνοή και να πέφτει με την εκπνοή.

Προσπαθήστε να κρατήσετε όλη την προσοχή σας στην περιοχή της κοιλιάς, ακολουθήστε την κίνησή της.

Οι ασκήσεις εκτελούνται μαζί με την ομάδα μέχρι οι συμμετέχοντες να εκτελέσουν την άσκηση μόνοι τους.

ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ

Εργασία 4 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός δείχνει στους συμμετέχοντες έναν άλλο τρόπο αντιμετώπισης του άγχους, ο αντίκτυπος της σωματικής δραστηριότητας στη μείωση του στρες και στη συνέχεια καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο και να παίξουν.

Ο εκπαιδευτικός ξεκινά την αλυσίδα των δραστηριοτήτων εκτελώντας μια απλή άσκηση και στη συνέχεια υποδεικνύει τον επόμενο συμμετέχοντα, ο οποίος θα εκτελέσει την εργασία στη συνέχεια.

Λέγεται τόσο συχνά σήμερα: «ο αθλητισμός είναι υγεία», δυστυχώς για πολλούς από εμάς έχει γίνει ένα άδειο, ανούσιο σύνθημα.

Εν τω μεταξύ, αυτή η δήλωση είναι απολύτως σωστή και δεν πρέπει να υποτιμηθεί στο πλαίσιο του αντιμετώπιση του άγχους.

Αποδεικνύεται ότι η σωματική δραστηριότητα, αφενός, μειώνει το επίπεδο της κορτιζόλης στο σώμα, η οποία ονομάζεται επίσης «ορμόνη του στρες», και αφετέρου αυξάνει την ποσότητα της παραγόμενης ενδορφίνης, δηλ. ορμόνη της ευτυχίας.

Αξίζει να προσθέσουμε ότι η άσκηση θα σας επιτρέψει να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο διαφόρων τύπων καρδιαγγειακών και μεταβολικών παθήσεων που θα μπορούσαν να είναι φυσική συνέπεια του συνεχούς στρες.

Τι είναι αρκετά καλό για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα; Ακόμη και 20-30 λεπτά περπάτημα κάθε μέρα - στον καθαρό αέρα και σε ένα ήσυχο μέρος που θα σας επιτρέψει να ηρεμήσετε. Δεν χρειάζεται να ασχοληθείτε επαγγελματικά με τον αθλητισμό για να μειώσετε το άγχος!

Μετά την άσκηση, ο εκπαιδευτικός ενεργοποιεί τον καταγιισμό ιδεών, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους:

- Τι άθλημα κάνετε για να νιώθετε καλά;
- αν θέλετε να ξεκινήσετε να είστε ενεργοί, ποιο άθλημα σκέφτεστε;

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να είναι ενεργοί για λίγα λεπτά την ημέρα.



ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ

Εργασία 5 (20 λεπτά)

Θυμηθείτε να αναλύετε σωστά κάθε αγχωτική κατάσταση. Μην παρασύρεστε από αρνητικά συναισθήματα, αλλά εξετάστε προσεκτικά τις απειλές, τις συνέπειες των πράξεών σας και αντιμετωπίστε το πρόβλημα. Πολύ συχνά δραματοποιούμε και μεγαλοποιούμε τα προβλήματά μας όταν είναι πραγματικά ασήμαντα και δεν αξίζουν το άγχος και τα νεύρα μας.

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει κάρτες εργασίας στους συμμετέχοντες:

Κάρτα εργασίας 1

<p>Πως είναι ? Περιγράψτε το πρόβλημα.</p>	<p>Πώς ήταν? Τι συνέβη όταν παρουσιάστηκε το πρόβλημα;</p>
<p>Πώς θέλω να είναι; Τι πρέπει να αλλάξει;</p>	<p>Τι μπορώ να κάνω για να είναι όπως θέλω; Τι ενέργειες μπορώ να κάνω για να λύσω το πρόβλημα; Καταγράψτε τα.</p>



ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ

Αφού ολοκληρωθεί η εργασία, ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την ολοκληρωμένη άσκηση.

Ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες ότι το πρόβλημα δεν θα λυθεί από μόνο του και τους ενθαρρύνει να αναλύσουν την κατάστασή τους.

Εργασία 6 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει εν συντομία τι είναι το RTZ και πώς η βασισμένη στα γεγονότα σκέψη έχει αντίκτυπο στην αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων.

ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ Το RBT είναι μια μορφή βραχυπρόθεσμης γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) που δημιουργήθηκε από τον Αμερικανό ψυχίατρο Maxie C Maultsby jr.

Είναι μια μέθοδος εργασίας με συναισθήματα, εξυπηρέτησης καλύτερων σκέψεων και πεπιοθήσεων και αλλαγής συμπεριφοράς. Χρησιμοποιείται συχνότερα για εργασία με άτομα χωρίς διαγνωσμένες κλινικές διαταραχές, που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αντιμετώπιση καταστάσεων ζωής, καταστροφικές συνήθειες και τη δική τους συναισθηματικότητα. Το RBT είναι, μεταξύ άλλων, η εργασία με πεπιοθήσεις.

Η Ορθολογική Θεραπεία Συμπεριφοράς δεν αποκλείει την πίστη, την πνευματικότητα ή την αγάπη, γιατί μερικές φορές η βάση μόνο σε γεγονότα μπορεί να είναι ανεπαρκής για ορθολογική σκέψη και δράση. Επίσης, αυτό που είναι λογικό για κάποιον σε μια στιγμή ή μια κατάσταση μπορεί να μην είναι λογικό για αυτόν σε μια άλλη στιγμή ή κατάσταση.



ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ

Κάρτα εργασίας 2

ΚΑΡΤΑ – ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

1. Σκεφτείτε την πεποίθηση που θέλετε να αλλάξετε:

2. Ποιες αρνητικές συνέπειες είναι το αποτέλεσμα της πίστης σε αυτήν την πεποίθηση; Γράψ'τα σε ένα χαρτί.

3. Σκεφτείτε ποια γεγονότα αποδεικνύουν ότι η πεποίθηση είναι αληθινή; Γράψ'τα σε ένα χαρτί.



ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

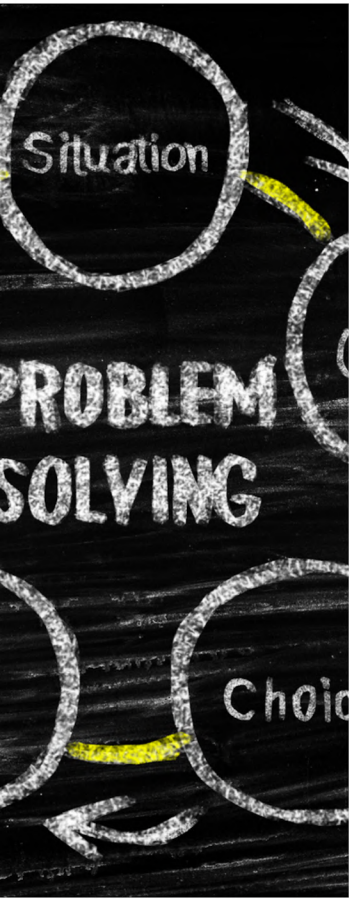
Κάρτα εργασίας 2

ΚΑΡΤΑ – ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

4. Σκεφτείτε ποια γεγονότα αποδεικνύουν ότι η πεποίθηση δεν είναι αληθινή; Γράψ'τα σε ένα χαρτί.

5. Γράψτε μια νέα πεποίθηση χωρίς να χρησιμοποιήσετε τις λέξεις «I WON'T» βασισμένη σε γεγονότα.

6. Χρησιμοποιήστε μια νέα πεποίθηση κάθε φορά και σκεφτείτε αν έχει αλλάξει και η διάθεσή σας.



ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Εργασία 7 (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός καλεί τους συμμετέχοντες να κάνουν την εργασία χρησιμοποιώντας το μοντέλο ABCD:

- A - Περιγράψτε συνοπτικά το γεγονός που οδήγησε σε ανεπιθύμητες αντιδράσεις.
- B - Γράψτε ακριβώς όλες τις σκέψεις που έχετε για αυτό το γεγονός.
- Γ - Χρησιμοποιώντας απλές δηλώσεις, περιγράψτε τα συναισθηματικά σας συναισθήματα σε αυτή την κατάσταση.
- D - Γράψτε τι κάνατε, πώς συμπεριφερθήκατε.

Στη συνέχεια, απαντήστε στις λεγόμενες πέντε ερωτήσεις υγιούς σκέψης:

1. Βασίζεται αυτή η πεποίθηση σε γεγονότα;
2. Αυτή η πεποίθηση προστατεύει τη ζωή και την υγεία μου;
3. Μου επιτρέπει αυτή η πεποίθηση να πετύχω πιο κοντινούς και περαιτέρω στόχους;
4. Μου επιτρέπει αυτή η πεποίθηση να επιλύω ή να αποφεύγω συγκρούσεις;
5. Μου επιτρέπει αυτή η πεποίθηση να νιώθω όπως θέλω να νιώθω;

Για να διαπιστώσετε εάν η ταλαιπωρία σας προκαλείται από ανθυγιεινές πεποιθήσεις, αξίζει να κάνετε στον εαυτό σας τις παραπάνω ερωτήσεις. Μια πεποίθηση θεωρείται «υγιή» εάν ικανοποιεί τουλάχιστον τρεις από τις παραπάνω υποθέσεις.

Επιπλέον, σκεφτείτε:

- αυτό που είναι υγιής σκέψη για μένα μπορεί να μην είναι υγιές για άλλο άτομο,
- αυτό που είναι υγιές για μένα σήμερα μπορεί να μην είναι υγιές για μένα άλλες φορές.



ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ

Κάρτα εργασίας 2

A	B	C	D

ΤΈΛΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΪΟΥ- (10 ΛΕΠΤΆ)

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο και ο καθένας να απαντήσει στην ερώτηση:

- Τι σας άρεσε περισσότερο;
- Τι θα αφαιρέσετε για τον εαυτό σας;
- Με τι φεύγεις;

Στο τέλος της ομιλίας των συμμετεχόντων, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου τους ευχαριστεί για τη συμμετοχή τους στο εργαστήριο.



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ημερίδα με τίτλο: Αντιμετώπιση κρίσεων, δύσκολων και προβληματικών καταστάσεων.

Αγαπητέ συμμετέχοντα,

Ελπίζουμε ότι το σημερινό εργαστήριο ήταν ενδιαφέρον για εσάς και θα μπορούσατε να μάθετε πολλά ενδιαφέροντα πράγματα. Δεσμευόμαστε να λαμβάνουμε σχόλια από εσάς, επομένως θα είμαστε πολύ ευγνώμονες εάν αφιερώσετε χρόνο για να ολοκληρώσετε την ακόλουθη έρευνα.

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

1. Σας επέτρεψε το εργαστήριο να πάρετε απαντήσεις σε ερωτήματα που έχουν προκύψει στην ιδιωτική και επαγγελματική σας ζωή;

Σίγουρα ναι ναι όχι Σίγουρα όχι

2. Σας έδωσε το εργαστήριο χρήσιμες συμβουλές και τεχνικές αντιμετώπισης προβληματικών, δύσκολων και κρίσεων στην επαγγελματική και καθημερινή ζωή, ειδικά όταν πρόκειται για εργαλεία και γνώσεις που σας είναι χρήσιμες;

Σίγουρα ναι ναι όχι Σίγουρα όχι

3. Σας έδωσε το εργαστήριο χρήσιμες συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τα συμπτώματα του στρες;

Σίγουρα ναι ναι όχι Σίγουρα όχι

4. Ποιο μέρος σου άρεσε περισσότερο και γιατί;

.....

.....



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

5. Θα έπαιρνες μέρος σε άλλα θεματικά εργαστήρια;

ναι

όχι

6. Εάν ναι, γράψτε τα θέματα που θα σας ενδιέφεραν.

.....

.....

.....

7. Πρόσθετο σχόλιο

.....

.....

.....

Σας ευχαριστούμε που συμπληρώσατε το ερωτηματολόγιο!



ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

ΑΥΤΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΘΕΙ ΌΤΙ

(ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ)

Συμμετείχε στο εργαστήριο με τίτλο:
«Αντιμετώπιση στρεσογόνων, προβληματικών και κρίσεων»

Αρ. Έργου

Ίδρυμα/ Εταιρεία:

Ημερομηνία:

Θέση:

.....
Παιδαγωγός