



StressOut

**MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT**

**ΠΑΚΕΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Εκπαιδευτικό Υλικό για τη Διαχείριση του
Εργασιακού Άγχους**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Μεθοδολογία Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου

Δραστηριότητα 2.3. Ανάπτυξη του μεθοδολογικού πλαισίου



StressOut
MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	
1. Εισαγωγή στη Μεθοδολογία του Εκπαιδευτικού Μαθήματος.	3 4
2. Προσδιορισμένες Εκπαιδευτικές Ανάγκες	6 6
3. Ανάπτυξη Μεθοδολογικού Οδηγού.	6 7
3.1. Εισαγωγή στο μάθημα.	7 8
3.2. Γενικά στοιχεία μαθήματος. Οργάνωση και πόροι.	11
3.3. Συμμετέχοντες και προφίλ	12
3.4. Στόχοι εκπαίδευσης	12
3.5. Ικανότητες προς απόκτηση και βελτίωση.	13
3.6. Περιεχόμενα εκπαίδευσης. Ενότητες και θέματα.	13
3.7. Μεθοδολογία εκπαίδευσης.	14
3.8. Αναμενόμενα αποτελέσματα	15
3.9. Μεθοδολογία αξιολόγησης	16
3.9.1 Αξιολόγηση ικανοποίησης	16
3.9.2. Αξιολόγηση μάθησης	21
4. Μαθησιακή πορεία.	
5. Παραρτήματα. Πρότυπα ανάπτυξης ενοτήτων και θεμάτων.	
5.1. ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Ας μιλήσουμε για το άγχος: Μια θεωρητική εισαγωγή στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.	
5.2. ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.	
5.3. ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ; Εύρεση βοήθειας στη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης	
5.4. ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.	29
	35
5.5. ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας: Βασικές προστατευτικές προσεγγίσεις για τη φροντίδα της ευημερίας σας.	41

ΕΙΣΑΓΩΓΗ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Αυτή η Μεθοδολογία Εκπαιδευτικού Προγράμματος ανήκει στο έργο ERASMUS+ StressOut. Σύγχρονα Εργαλεία για τη Διαχείριση του Εργασιακού Άγχους και εντάσσεται στο Πακέτο Εργασίας 2 με τίτλο «**Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για τη Διαχείριση του Εργασιακού Άγχους**», Δραστηριότητα 2 «**Μεθοδολογία Εκπαιδευτικού Προγράμματος**», καθώς είναι το αποτέλεσμα όλων των προηγούμενων ενεργειών που έχουν ληφθεί και σχεδιαστεί.

Τα περιεχόμενα που θα σας δείξουμε στις επόμενες σελίδες βασίζονται στα αποτελέσματα που ελήφθησαν στο Πακέτο Εργασίας 2, **Δραστηριότητα 1, Η Έκθεση Συστάσεων Πολιτικής για το StressOut**, και συγκεκριμένα:

- A1.1: Πανερωπαϊκή έρευνα για την πρόληψη και διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με την εργασία
- A1.2: Ομάδες Εστίασης Τελικών Χρηστών για την Πρόληψη και Διαχείριση του Εργασιακού Άγχους

Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, περισσότερα από 150 άτομα από διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες απάντησαν στην έρευνα που ανέπτυξε η Κοινοπραξία σχετικά με αυτά τα θέματα, όπου επίσης αναπτύξαμε 14 ομάδες εστίασης και 5 ατομικές συνεντεύξεις που συγκέντρωσαν 96 συμμετέχοντες με διαφορετικά προφίλ (εργοδότες, εργαζόμενοι, διευθυντές HR κ.λπ.). Ένα από τα κύρια αποτελέσματα αυτής της έρευνας ήταν ο εντοπισμός των **Εκπαιδευτικών Αναγκών** που θα αντιμετωπίσουμε μέσω αυτού του μεθοδολογικού οδηγού.

Αυτό το πλαίσιο μεθοδολογικού οδηγού είναι το αποτέλεσμα της δραστηριότητας 2.3 (Ανάπτυξη του μεθοδολογικού πλαισίου) και είναι επίσης το αποτέλεσμα των προηγούμενων δράσεων που αναπτύχθηκαν σε αυτήν τη δραστηριότητα. 2 του πακέτου εργασίας 2, δηλαδή,

- A2.1: Ενσωμάτωση των προσδιορισμένων εκπαιδευτικών αναγκών.
- A2.2: Ανάπτυξη μαθησιακών στόχων.

Συνεπώς, η Δραστηριότητα 2 του ΠΕ2 (Μεθοδολογία Εκπαίδευσης), μαζί με τη Δραστηριότητα 3 του ΠΕ2 (Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα) ασχολούνται με τον Ειδικό Στόχο 3 (SO3) του έργου:

- Να δημιουργηθεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα επιτρέψει σε άτομα και οργανισμούς να αντιμετωπίσουν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.
- Να καταστεί δυνατή η δημιουργία του εκπαιδευτικού μαθήματος StressOut, το οποίο αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της πρότασης και την καρδιά του επόμενου κύριου παραδοτέου του έργου – της εφαρμογής StressOut για κινητά.
- ο εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα βασίζεται σε βιωματικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες και θα ενσωματώσει μια σειρά από σημαντικές δεξιότητες διαχείρισης άγχους, κοινωνικές, ψηφιακές και πρόσθετες δεξιότητες δια βίου μάθησης, οι οποίες αναγνωρίζονται ως σημαντικές για την ανάπτυξη των πολιτών της ΕΕ παντού.

ΕΝΤΟΠΙΣΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Με βάση την έρευνα που ανέπτυξε η Κοινοπραξία, έχουν εντοπιστεί οι επόμενες ανάγκες κατάρτισης. Τις παρουσιάζουμε σε 13 κύριες ενότητες:

1. Τι είναι το εργασιακό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση;

- Κύριες έννοιες και τυπολογίες που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.
- Παράγοντες ή αιτίες που προκαλούν ή διευκολύνουν την εμφάνισή τους στην εργασία.
- Συμπτώματα ή επιπτώσεις που προκαλούνται σε άτομα που βιώνουν εργασιακό στρες ή επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται
- Αυτοαξιολόγηση και αυτοστοχασμός. Διαδικασίες που πρέπει να γνωρίζετε και να είστε σε θέση να εντοπίσετε εργασιακές σχετικό άγχος και επαγγελματική εξουθένωση.
- Παράλογες σκέψεις και η επιρροή τους στην εμφάνιση εργασιακού άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Πώς να τα διαχειριστείτε;

2. Τεχνικές που προκαλούν χαλάρωση και ανακούφιση από το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των εργαζομένων.

- Ενσυνειδητότητα και διαλογισμός
- Τεχνικές χαλάρωσης

3. Θεραπευτικές μέθοδοι. Αυτό περιλαμβάνει τη διαφορά μεταξύ των επαγγελματιών· την αποκάλυψη του στίγματος·

Ανασκοπώντας συνοπτικά διαφορετικές μεθόδους για την ευαισθητοποίηση των ανθρώπων και την υποβοήθηση των ατόμων να κάνουν πιο κατάλληλες επιλογές που ταιριάζουν στην προσωπικότητά τους, τότε αποφασίζουν να επιλέξουν έναν ειδικό, τότε χρειάζεται κάποιος εξειδικευμένη βοήθεια;

4. Φυσικές δραστηριότητες και χρόνος στη φύση. Αυτό περιλαμβάνει σωματικές δραστηριότητες όπως αθλητισμό, γιόγκα, πεζοπορία κ.λπ.

και πώς το κάνουν:

- επηρεάζουν το ανθρώπινο σώμα σε φυσιολογικό επίπεδο, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν την ψυχική υγεία μέσω
- νευροδιαβιβαστές (ενδορφίνες), άρα διάθεση και αυτοεκτίμηση.
- πώς επηρεάζουν τα επίπεδα ενέργειας, τις γνωστικές λειτουργίες κ.λπ
- Ο χρόνος στη φύση προάγει τη χαλάρωση και μειώνει ορισμένα αρνητικά σωματικά συμπτώματα, μετατοπίζει την προσοχή από τις ανησυχίες και τις αρνητικές σκέψεις στη φυσική ομορφιά και ηρεμία και αυξάνει τη σωματική δραστηριότητα.

5. Διατροφή. Μπορεί να περιλαμβάνει:

- ψυχοδραστικές ουσίες όπως η καφεΐνη, η νικοτίνη, πώς επηρεάζουν τον εγκέφαλό μας και πώς επηρεάζουν
- άγχος (συμπεριλαμβανομένης της λιγούρας), ποιότητα ύπνου, κ.λπ.
- θόλωση εγκεφάλου και προβλήματα παραγωγικότητας που σχετίζονται με τη διατροφή

6. Διαχείριση χρόνου. Περιλαμβάνει:

- ιεράρχηση προτεραιοτήτων
- πίνακας επείγοντος έναντι σπουδαιότητας και διαγράμματα Gantt.
- αναβλητικότητα, ευελιξία, επαναδιαπραγμάτευση.

7. Αποτελεσματική επικοινωνία. Περιλαμβάνει:

- τεχνικές ανατροφοδότησης.

- χρησιμοποιήστε τη γλώσσα για να εκφράσετε με λόγια πώς αισθάνεστε.
- να επικοινωνούν έγκαιρα ζητήματα σχετικά με καθυστερήσεις/κινδύνους στην τήρηση των προθεσμιών κλπ.

8. Προσωπικά όρια και αυτοφροντίδα. Αυτό περιλαμβάνει:

- πότε να πεις όχι (επιθετικότητα) αναζήτησε βοήθεια όταν είναι απαραίτητο.
- συνεχής έκθεση σε άγχος και εργασιακό στρες και λόγω έλλειψης υγιών ορίων και έλλειψης αυτοφροντίδας.

9. Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ευεξία στην πράξη. Αυτό περιλαμβάνει:

- Οικογένεια
- Φίλοι
- Χόμπι
- Αυτοβελτίωση και φροντίδα

10. Συναισθηματική νοημοσύνη.

- Βελτίωση της κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης στον χώρο εργασίας
- Συμβολή στη μείωση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης

11. Δημιουργία υγιεινών συνηθειών. Αυτό περιλαμβάνει:

- Καθαρό γραφείο.
- Απενεργοποιήστε τον ήχο του τηλεφώνου σας.
- Ξεκινήστε τη μέρα με μια χρονοβόρα αλλά σημαντική εργασία.
- Να έχετε πάντα ένα ποτήρι νερό στο γραφείο (η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε πονοκέφαλο κ.λπ.)
- Κάντε διάλειμμα 5 λεπτών κάθε 1 ώρα.

12. Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτό περιλαμβάνει:

- Μείωση ή αποσύνδεση του χρόνου στα ψηφιακά και κοινωνικά μέσα – πώς αυξάνουν το άγχος & φτωχικό ύπνο.
- Η έλλειψη κοινωνικών αλληλεπιδράσεων οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων.
- Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις γνωστικές λειτουργίες όπως η μνήμη, η συλλογιστική και η επίλυση προβλημάτων.
- Δεξιότητες, καθώς και την ποιότητα του ύπνου.
- Διερεύνηση των μηχανισμών μέσω των οποίων η κοινωνική αλληλεπίδραση επηρεάζει την ψυχική υγεία, τη γνωστική
- Λειτουργικότητα, ύπνος κ.λπ.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ.

1

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για το StressOut (μεθοδολογία και εκπαιδευτικό υλικό) στοχεύει στην παροχή εργαλείων για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Το μάθημα περιλαμβάνει μεταφορά σχετικών γνώσεων και πρακτικές και βιωματικές δραστηριότητες κατάρτισης, ώστε να δοθεί η δυνατότητα τόσο στους εργοδότες όσο και στους εργαζόμενους να βελτιώσουν και να αποκτήσουν δεξιότητες για την καταπολέμηση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και για την αλλαγή συμπεριφορών, καθώς και τεχνικές πρόληψης μέσω ενός εύκολα προσβάσιμου και σύγχρονου εργαλείου.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ. Οργάνωση και πόροι.

2

1. Το μάθημα έχει σχεδιαστεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: 1. Το μάθημα θα αναπτυχθεί μέσω αρκετών διαδικτυακών συνεδριών μέσω αυτόνομων μάθησης.
2. Όπως θα δούμε αργότερα, αυτό το μάθημα αποτελείται από συνολικά 5 διδακτικές μονάδες που περιέχουν συνολικά από 25 θέματα.
3. Συνιστάται, εάν το μάθημα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε έναν οργανισμό, να περιλαμβάνει πρόσωπο-συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ανταλλάξουν εμπειρίες και καλές πρακτικές. Στη δεύτερη περίπτωση, ο σχεδιασμός των συνεδριών θα εξαρτηθεί από τον οργανισμό που διοργανώνει το μάθημα.
4. Το μάθημα θα είναι πρακτικό και βιωματικό, διευκολύνοντας την απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορές, και θα περιλαμβάνει το επόμενο εκπαιδευτικό υλικό:
 - α. Θεωρητική γνώση.
 - β. Μελέτες περιπτώσεων.
 - γ. Βέλτιστες πρακτικές.
 - δ. Συμπληρωματικές αναγνώσεις
 - ε. Πρακτικές δραστηριότητες.
 - ζ. Βιωματικές δραστηριότητες.
5. Θα αναπτυχθεί μια εφαρμογή με τους ακόλουθους σκοπούς:
 - α. Κατανομή των διαφόρων εκπαιδευτικών υλικών και πόρων με πρόσβαση σε εκπαιδευόμενοι.
 - β. Κατανομή του μαθησιακού ταξιδιού.
 - γ. Εργαλείο αυτοαξιολόγησης.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ και ΠΡΟΦΙΛ.

Παρόλο που απο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα STRESSOUT μπορεί να επωφεληθεί οποιοσδήποτε επιθυμεί να βελτιώσει τις ικανότητές του στην πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους, μπορούν να επωφεληθούν ιδιαίτερα τα πιο κάτω προφίλ ατόμων:

- Διευθυντές επιχειρήσεων, εργοδότες, διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού.
- Καθηγητές/μέντορες επιχειρήσεων.
- Εργαζόμενοι και εργαζόμενοι σε διάφορες επιχειρήσεις/εταιρείες/οντότητες ανεξάρτητα από το μέγεθος ή περιοχή εργασίας.

3

Επιπλέον, άλλα προφίλ πιθανών εκπαιδευόμενων μπορούν να είναι οι εκπαιδευόμενοι.

- Ειδικοί ψυχολόγοι που ασχολούνται με καταστάσεις που σχετίζονται με το άγχος των πελατών τους.
- Προπονητές που βοηθούν τα άτομα να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν τις κύριες πηγές άγχους στην προσωπική και επαγγελματική ζωή.
- Σύμβουλοι διαχείρισης άγχους που υποστηρίζουν τους πελάτες τους στην αντιμετώπιση του άγχους.
- Φορείς κατάρτισης και εκπαιδευτές ΕΕΚ που προσφέρουν εκπαίδευση σε άτομα που αποτελούν μέρος των άμεσων ομάδων-στόχων του έργου.

ΣΤΟΧΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.

Ο **Γενικός Στόχος** του μαθήματος StressOut στοχεύει στη διευκόλυνση της απόκτησης γνώσεων, δεξιοτήτων, συμπεριφορών, τεχνικών και εργαλείων για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Οι συγκεκριμένοι στόχοι είναι:

4

- Παροχή στους εκπαιδευόμενους της απαραίτητης ευαισθητοποίησης και γνώσης σχετικά με το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.
- Διευκολύνουν τους εκπαιδευόμενους στην απόκτηση και βελτίωση των ικανοτήτων που απαιτούνται για πρόληψη και διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Παροχή στους εκπαιδευόμενους των βασικών γνώσεων για τη χρήση των στρατηγικών, τεχνικών και εργαλείων που μπορούν να τους βοηθήσουν να αποτρέψουν και να διαχειριστούν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση σε προσωπικό και οργανωτικό επίπεδο. Παροχή στους εκπαιδευόμενους των γνώσεων και των δεξιοτήτων για την αυτοαξιολόγηση των επιπέδων εργασιακού άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης. Αύξηση της παραγωγικότητας σε προσωπικό και οργανωτικό επίπεδο.
- Βελτίωση της υγείας του προσωπικού, της ευημερίας του και βελτίωση της ικανοποίησής του από την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
- Έχουν θετική επίδραση στην ψυχολογική υγεία και την ανθεκτικότητα.
- Εκτός από τα παραπάνω, έχουν οριστεί συγκεκριμένοι μαθησιακοί στόχοι για κάθε θέμα σε κάθε ενότητα.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΓΙΑ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ.

Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αποκτήσουν ή/και να βελτιώσουν, ανάλογα με το θέμα ή το αντικείμενο που μελετούν, ορισμένες από τις ακόλουθες ικανότητες, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ικανότητα προσαρμογής.

Διατήρηση της αποτελεσματικότητας όταν αντιμετωπίζονται σημαντικές αλλαγές στις εργασιακές εργασίες ή στο εργασιακό περιβάλλον· αποτελεσματική προσαρμογή στην εργασία εντός νέων εργασιακών δομών, τεχνολογιών, διαδικασιών, απαιτήσεων ή πολιτισμών. Προσπαθεί να κατανοήσει τις αλλαγές. Προσεγγίζει θετικά την αλλαγή ή την καινοτομία. Τροποποιεί γρήγορα τη συμπεριφορά για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον.

Χτίζοντας Θετικές Εργασιακές Σχέσεις (Ομαδική Εργασία/Συνεργασία).

Ανάπτυξη και χρήση συνεργατικών σχέσεων για τη διευκόλυνση της επίτευξης των εργασιακών στόχων.

Οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

Αλληλεπίδραση με άλλους με τρόπο που τους δίνει εμπιστοσύνη στις προθέσεις του καθενός και σε εκείνες του οργανισμού. Λειτουργεί με ακεραιότητα. Παραμένει ανοιχτός σε ιδέες.

Ανακοίνωση.

Σαφής μεταφορά πληροφοριών και ιδεών μέσω ποικίλων μέσων σε άτομα ή ομάδες με τρόπο που να προσελκύει το κοινό και να το βοηθά να κατανοήσει και να συγκρατήσει το μήνυμα.

Λήψη Αποφάσεων.

Εντοπισμός και κατανόηση ζητημάτων, προβλημάτων και ευκαιριών· σύγκριση δεδομένων από διαφορετικές πηγές για την εξαγωγή συμπερασμάτων· χρήση αποτελεσματικών προσεγγίσεων για την επιλογή μιας πορείας δράσης ή την ανάπτυξη κατάλληλων λύσεων· ανάληψη δράσης που είναι συνεπής με τα διαθέσιμα δεδομένα, τους περιορισμούς και τις πιθανές συνέπειες.

Ενσυναίσθηση.

Η ικανότητα να κατανοείς και να μοιράζεσαι τα συναισθήματα του άλλου.

Διαχείριση Ενέργειας.

Ικανότητα να προσεγγίζετε την εργάσιμη ημέρα σας με τη νοοτροπία ότι διαχειρίζεστε την ενέργειά σας, όχι μόνο τον χρόνο σας.

Ευκαμψία.

Ευκολία αλλαγής των κριτηρίων και του προσανατολισμού του τρόπου σκέψης και κρίσης καταστάσεων, ανθρώπων και πραγμάτων όταν αλλάζει ο στρατηγικός προσανατολισμός, οι περιβαλλοντικές συνθήκες ή λαμβάνονται νέες πληροφορίες.

Πρωτοβουλία.

Λήψη άμεσης δράσης για την επίτευξη των στόχων· λήψη μέτρων για την επίτευξη στόχων πέρα από τα απαιτούμενα· προληπτική δράση.

Ακεραιότητα.

Να ενεργείτε σύμφωνα με τα ηθικά, ηθικά και κοινωνικά πρότυπα σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία.

Διαπροσωπική ευαισθησία.

Να δείχνετε ότι γνωρίζετε τους άλλους και το περιβάλλον, καθώς και την επιρροή που ασκείται σε και τα δύο. Αναπτύξτε μια συμπεριφορά που αντικατοπτρίζει την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, δείχνοντας ενσυναίσθηση απέναντι στις διαφορετικές καταστάσεις που μπορούν να προκύψουν σε προσωπικές σχέσεις με υπαλλήλους ή συνεργάτες.

Διαπροσωπικές Δεξιότητες.

Επιδεικνύει αποδεκτά πρότυπα επαγγελματικής συμπεριφοράς. Ακούει προσεκτικά. Αναπτύσσει και διατηρεί θετικές εργασιακές σχέσεις με όλα τα μέλη του.

Κρίση.

Εξετάστε όλους τους παράγοντες και τις πιθανές εξελίξεις δράσης υπό το πρίσμα σχετικών κριτηρίων και καταλήγοντας σε ρεαλιστικές κρίσεις και συμπεράσματα μέσω της κοινής λογικής, απαλλαγμένους από συναισθηματικές διαστρεβλώσεις.

Διαχείριση Συγκρούσεων.

Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τους άλλους σε δύσκολες καταστάσεις· χρησιμοποιεί κατάλληλους διαπροσωπικούς τρόπους και μεθόδους για τη μείωση της έντασης ή της σύγκρουσης μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων.

Σχεδιασμός και οργάνωση.

Καθορισμός τρόπων δράσης για τον εαυτό σας και τους άλλους, ώστε να διασφαλίζεται η αποτελεσματική ολοκλήρωση της εργασίας.

Ανάλυση προβλήματος.

Εντοπισμός προβλημάτων, αναγνώριση σημαντικών πληροφοριών· αναζήτηση και συντονισμός σχετικών δεδομένων διάγνωση πιθανών αιτιών· διάγνωση πιθανών αιτιών και εντοπισμός ευκαιριών.

Προσαρμοστικότητα

Ικανότητα αντοχής ή γρήγορης ανάκαμψης από δυσκολίες, σκληρότητα.

Ανάληψη ρίσκου.

Έναρξη δράσης που προσπαθεί να επιτύχει ένα αναγνωρισμένο όφελος ή πλεονέκτημα όταν κατανοούνται οι πιθανές αρνητικές συνέπειες. Αναζητά ενεργά ευκαιρίες. Υπολογίζει τον κίνδυνο.

Δεσμεύεται για δράση.

Αυτοοργάνωση.

Οργανώστε αποτελεσματικά το πρόγραμμα δραστηριοτήτων σας, καθορίζοντας τις απαραίτητες προτεραιότητες και οργανώνοντας την καθημερινή σας ρουτίνα με τον πιο αποτελεσματικό δυνατό τρόπο.

Αυτοαντίληψη.

Παρατηρεί και ερμηνεύει τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και χρησιμοποιεί αυτές τις παρατηρήσεις και ερμηνείες για να ορίσει τον εαυτό του.



Αυτορρύθμιση.

Ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης της συμπεριφοράς σας και των αντιδράσεών σας σε συναισθήματα και πράγματα που συμβαίνει γύρω σας.

Κοινωνικότητα.

Αλληλεπιδρούν και συνδέονται αβίαστα με άλλους ανθρώπους. Να είναι σε θέση να έρχονται σε επαφή με άλλους και να αναπτύσσουν κοινωνικές δραστηριότητες.

Διαχείριση χρόνου.

Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς τον χρόνο του αποτελεσματικά ή παραγωγικά, ειδικά στην εργασία.

Αποτελεσματικότητα κάτω από πίεση

Συνεχίστε να ενεργείτε αποτελεσματικά υπό πίεση χρόνου, αντιμετωπίζοντας διαφωνίες, αντιθέσεις και αντιξοότητες.

Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων.

Να επιδεικνύουν ένα ευρύ φάσμα προσωπικών και επαγγελματικών ενδιαφερόντων. Να επιδεικνύουν ενδιαφέρον και κίνητρο για πολλές διαφορετικές πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής και πολιτιστικές, κοινωνικές, επιστημονικές, καλλιτεχνικές, τεχνικές γνώσεις κ.λπ.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ. ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΘΕΜΑΤΑ.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελείται από 5 διδακτικές ενότητες που περιέχουν συνολικά 25 θέματα. Αυτά είναι:

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Ας μιλήσουμε για το Στρες: μια θεωρητική εισαγωγή στο στρες και την επαγγελματική εξουθένωση.

- Θέμα 1. Κατανόηση του στρες: βασικές έννοιες.
- Θέμα 2. Πώς το στρες επηρεάζει τον εγκέφαλό σας.
- Θέμα 3. Ποιοι είστε υπό στρες: Ο ρόλος της προσωπικότητας.
- Θέμα 4. Στρες σε κρίση: Πώς μας διαμορφώνουν τα απροσδόκητα γεγονότα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

- Θέμα 1. Πώς να εντοπίσετε το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση που σχετίζονται με την εργασία.
- Θέμα 2. Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διαχείριση του στρες.
- Θέμα 3. Ο ρόλος της ορθολογικής σκέψης στη διαχείριση του στρες.
- Θέμα 4. Ο ρόλος της διαχείρισης χρόνου στη διαχείριση του άγχους.
- Θέμα 5. Ο ρόλος της επικοινωνίας στη διαχείριση του στρες.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ; Εύρεση βοήθειας για τη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης που σχετίζονται με την εργασία.

- Θέμα 1. Σπάζοντας το στίγμα γύρω από το άγχος και την ψυχική υγεία.
- Θέμα 2. Απελευθέρωση της διαχείρισης του στρες μέσω επαγγελματικής βοήθειας.
- Θέμα 3. Η δύναμη των ομάδων υποστήριξης στη διαχείριση του στρες.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.

- Θέμα 1. Τεχνικές χαλάρωσης για την ανακούφιση από το στρες.
- Θέμα 2. Ενσυνειδητότητα για την ανακούφιση από το στρες.
- Θέμα 3. Διαλογισμός για την ανακούφιση από το άγχος.
- Θέμα 4. Πρακτική τέχνη για την ανακούφιση από το άγχος.
- Θέμα 5. Νευρογραφία για την ανακούφιση από το στρες.
- Θέμα 6. Μουσική για την ανακούφιση από το άγχος.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Να είστε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας: Βασικές προστατευτικές προσεγγίσεις για τη φροντίδα της ευημερίας σας.

- Θέμα 1. Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
- Θέμα 2. Δημιουργία υγιεινών συνηθειών.
- Θέμα 3. Διατροφή.
- Θέμα 4. Καθορισμός προσωπικών ορίων και αυτοφροντίδα.
- Θέμα 5. Οικοδόμηση ανθεκτικότητας και υπέρβαση προκλήσεων.
- Θέμα 6. Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Θέμα 7. Φυσικές δραστηριότητες και χρόνος στη φύση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.

Για την επίτευξη των στόχων της κατάρτισης και των αναμενόμενων ικανοτήτων, προτείνεται η ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας κατάρτισης που θα βασίζεται στις ακόλουθες προϋποθέσεις:

7

- Η εκπαίδευση θα βασίζεται στις έννοιες της πρακτικής εκπαίδευσης, της βιωματικής εκπαίδευσης και της μάθησης μέσω της πράξης, επομένως η μεθοδολογία εκπαίδευσης θα είναι κυρίως ενεργητική και πρακτική.
- Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες θα πραγματοποιηθούν κυρίως διαδικτυακά. Συνεπώς, το εκπαιδευτικό υλικό και θα αναπτυχθούν εργαλεία εκπαίδευσης για χρήση σε αυτό το εκπαιδευτικό περιβάλλον.
- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα ξεκινήσει και θα ολοκληρωθεί με την ολοκλήρωση του εργαλείου αυτοαξιολόγησης, διευκολύνοντας τους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν το επίπεδο βελτίωσής τους μετά το μάθημα.
- Αυτόνομη μάθηση. Οι εκπαιδευόμενοι θα αυτοκατευθύνονται στη μάθησή τους αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τις αποφάσεις που αφορούν τις διάφορες πτυχές της μαθησιακής διαδικασίας.
- Μάθημα με δικό τους ρυθμό. Οι εκπαιδευόμενοι θα προχωρούν στην ύλη με τον δικό τους ρυθμό και στο δικό τους πρόγραμμα.
- Πρακτική προσέγγιση. Σκοπός είναι η διευκόλυνση της απόκτησης γνώσεων και δεξιοτήτων βασισμένο σε παραδείγματα, μελέτες περιπτώσεων και πρακτικές ασκήσεις και εργασίες.
- Βιωματική προσέγγιση. Σκοπός είναι η εμπλοκή των εκπαιδευόμενων σε πρακτικές εμπειρίες και αναστοχασμό, ώστε να είναι σε καλύτερη θέση να συνδέουν θεωρίες και γνώσεις που εφαρμόζονται στην πραγματικότητα.
- Παγκόσμιες καταστάσεις, ειδικά αυτές που σχετίζονται με τη δική τους ζωή και την εργασιακή πραγματικότητα.
- Θα αναπτυχθεί μια εφαρμογή για να διευκολύνει το μαθησιακό ταξίδι και τις μαθησιακές διαδρομές μέσω διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, για την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των εκπαιδευόμενων και για την υποστήριξη εκπαιδευτικών μαθημάτων μέσω διαφόρων διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ. Στο τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι:

8

1. Θα έχει αποκτήσει εις βάθος γνώση σχετικά με το τι είναι το εργασιακό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση, και ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους, οι τυπολογίες, οι αιτίες και οι πιθανές πτυχές που βοηθούν στη μείωση και την εξάλειψή τους.
2. Θα είναι σε θέση να αυτοαξιολογήσουν τον εαυτό τους ώστε να γνωρίζουν ποιο είναι το επίπεδο εργασιακού στρες και ποιες πιθανές εκπαιδευτικές ενέργειες μπορούν να αναλάβουν για να το βελτιώσουν.
3. Θα είναι σε θέση να ορίσει και να εφαρμόσει ένα σύνολο σχεδίων δράσης για την πρόληψη και τη διαχείριση των εργασιών.
σχετικό άγχος και επαγγελματική εξουθένωση.
4. Θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες δεξιότητες για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους στο εργασιακό περιβάλλον.
5. Θα γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί διαφορετικές στρατηγικές, τεχνικές και εργαλεία για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
6. Θα είναι σε θέση να εντοπίσουν, να διαχειριστούν και να αλλάξουν εκείνες τις συμπεριφορές που ευνοούν την εμφάνιση κακής διαχείρισης του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

9	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ.
9.1.	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ. Θα αναπτυχθεί ένα ερωτηματολόγιο ικανοποίησης για τη μέτρηση της ικανοποίησης των εκπαιδευόμενων όσον αφορά τις ακόλουθες μεταβλητές, μεταξύ άλλων: 1. Ικανοποίηση με το εκπαιδευτικό υλικό και 2. Ικανοποίηση με το περιεχόμενο της εκπαίδευσης. 3. Ικανοποίηση με τη μεθοδολογία της εκπαίδευσης. 4. Λειτουργικότητα, φιλικότητα και προσβασιμότητα της εφαρμογής. 5. Επάρκεια των αποτελεσμάτων και συνάφεια του περιεχομένου. 6. Συνολική ικανοποίηση με το μάθημα. 7. Άλλα.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ.

Για την αξιολόγηση της μάθησης των εκπαιδευόμενων και, ως εκ τούτου, της απόκτησης γνώσεων και δεξιοτήτων, καθώς και της αλλαγής στάσεων, θα πραγματοποιηθούν οι ακόλουθες δραστηριότητες αξιολόγησης που περιλαμβάνονται στο Εκπαιδευτικό Υλικό.

1. Όταν το μάθημα διεξάγεται με οργανωμένο τρόπο (διαδικτυακό, διαδικτυακό ή υβριδικό) με τη συμμετοχή πολλών φοιτητών, ενώ παράλληλα καθοδηγείται από τουλάχιστον έναν εκπαιδευτή, θα είναι δυνατή η αξιολόγηση της μάθησης με:

α. Συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης πριν και μετά τη λήψη του μάθημα για τον εντοπισμό των τομέων που έχουν βελτιωθεί και εκείνων που χρειάζονται ακόμη βελτίωση να ενισχυθεί.

β. Έλεγχος των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων ή των κουίζ που περιλαμβάνονται σε κάθε θέμα. Θα είναι ερωτηματολόγια πολλαπλής επιλογής. Μετά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, ο εκπαιδευόμενος θα λάβει τις σωστές και τις λάθος απαντήσεις, ώστε να μπορεί να παρακολουθεί τα αποτελέσματα και την απόκτηση γνώσεων.

γ. Έλεγχος και σχολιασμός των Πρακτικών Δραστηριοτήτων (απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων). Πρόκειται για ασκήσεις ή/και εργασίες που θα προταθούν στους εκπαιδευόμενους σε κάθε θέμα. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ποιοτική αξιολόγηση της απόκτησης γνώσεων και δεξιοτήτων με βάση τα αποτελέσματα που επιτυγχάνουν οι μαθητές στην ανάπτυξή τους.

δ. Έλεγχος και σχολιασμός των βιωματικών δραστηριοτήτων (αλλαγή στάσεων). Πρόκειται για εργασίες που προτείνονται στους εκπαιδευόμενους για την εφαρμογή των εννοιών και των εργαλείων στην καθημερινή τους ζωή. Για παράδειγμα, μπορούμε να τους ζητήσουμε να ακολουθήσουν μόνοι τους τη νευρογραφική διαδικασία που εφαρμόζεται στην καθημερινή τους ζωή ή να τους ζητήσουμε να εντοπίσουν μια παράλογη σκέψη και μέσω συζήτησης να αλλάξουν αυτή τη σκέψη σε μια λογική. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ποιοτική αξιολόγηση της απόκτησης γνώσεων και δεξιοτήτων με βάση τα αποτελέσματα που επιτυγχάνουν οι μαθητές στην ανάπτυξή τους.

2. Όταν το μάθημα διεξάγεται ατομικά και αυτόνομα από έναν εκπαιδευόμενο, θα είναι δυνατόν να αξιολογηθεί η μάθηση με:

α. Συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης πριν και μετά τη λήψη του μάθημα για τον εντοπισμό των τομέων που έχουν βελτιωθεί και εκείνων που χρειάζονται ακόμη βελτίωση να ενισχυθεί.

β. Έλεγχος των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων ή των κουίζ που περιλαμβάνονται σε κάθε θέμα. Θα είναι ερωτηματολόγια πολλαπλής επιλογής. Μετά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, ο εκπαιδευόμενος θα λάβει τις σωστές και τις λάθος απαντήσεις, ώστε να μπορεί να παρακολουθεί την απόκτηση γνώσεων.

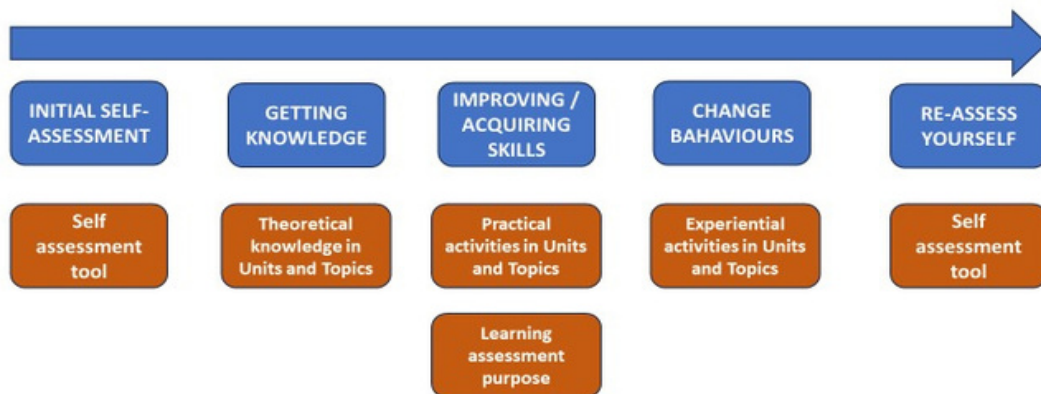
Αυτές οι δραστηριότητες αξιολόγησης της μάθησης θα δώσουν τόσο στους εκπαιδευτές όσο και στους μαθητές τις πληροφορίες που χρειάζονται για να αξιολογήσουν το επίπεδο μάθησης των εκπαιδευόμενων, γνωρίζοντας:

- Εάν έχουν αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Εάν έχουν αυξημένες δεξιότητες και ικανότητες σχετικά με το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση πρόληψη & διαχείριση.
- Εάν έχουν αλλάξει τη στάση τους απέναντι στη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής τους εξουθένωσης και να νιώθω καλύτερα στην εργασία.
- Ποιες τεχνικές και εργαλεία έχουν βρει πιο ωφέλιμες και πρακτικές για βελτίωση; την ευημερία τους στην εργασία.

ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΕΙΑΣ

10

LEARNING JOURNEY



ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΙ ΘΕΜΑΤΩΝ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ας μιλήσουμε για το άγχος: Μια θεωρητική εισαγωγή στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.
ΘΕΜΑ 1: Κατανόηση του στρες: βασικές έννοιες.
Μαθησιακοί Στόχοι: • Να ορίσετε τους διαφορετικούς τύπους στρες. • Να κατανοήσετε τις αιτίες του εργασιακού στρες. • Να ορίσετε την επαγγελματική εξουθένωση. • Να περιγράψετε τις διαφορές μεταξύ στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης.
Ικανότητες: • Ενσυναίσθηση • Διαπροσωπική • Ευαισθησία • Διαπροσωπικές Δεξιότητες • Αυτοαντίληψη • Αυτορρύθμιση • Ανοχή στο Στρες
Περιεχόμενα Εκπαίδευσης: • Εισαγωγή στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση • Κατανόηση του άγχους • Είδη άγχους • Κατανόηση της επαγγελματικής εξουθένωσης • Είδη επαγγελματικής εξουθένωσης • Άγχος και επαγγελματική εξουθένωση που σχετίζονται με την εργασία: Τι το προκαλεί • Στρες και επαγγελματική εξουθένωση: Βασικές διαφορές
Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.): • Υλικό PDF • Ενότητα βέλτιστων πρακτικών/συμβουλών • Βιβλιοθήκη πόρων • Βιβλιογραφικές αναφορές
Πρακτικές δραστηριότητες: 1. Προσδιορισμός τύπων στρες 2. Σύντομο κείμενο που διαβάζεται με ερωτηματολόγιο
Βιωματικές δραστηριότητες: 1. Δραστηριότητα αυτοκριτικής
Μεθοδολογία Αξιολόγησης: • Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ας μιλήσουμε για το Στρες: Μια θεωρητική εισαγωγή στο στρες και την επαγγελματική εξουθένωση.	
ΘΕΜΑ 2: Πώς το στρες επηρεάζει τον εγκέφαλό σας.	
Μαθησιακοί Στόχοι:	• Να εξηγήσουμε το άγχος από μια εξελικτική προσέγγιση. • Να εξηγήσουμε τις βιολογικές διεργασίες πίσω από το στρες. • Να κατανοήσουν τις ορμόνες του στρες και την επίδρασή τους. • Για να εξηγήσουμε τη νευροπλαστικότητα και το στρες.
Ικανότητες:	• Ενσυναίσθηση • Διαπροσωπικές Δεξιότητες • Αυτοαντίληψη • Αυτορρύθμιση • Ανοχή στο Στρες • Ανθεκτικότητα
Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:	• Εισαγωγή στη φυσιολογία του στρες • Κύριες ορμόνες του στρες • Πώς αντιδρά ο εγκέφαλός μας στο στρες • Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (GAS) στην πράξη • Νευροπλαστικότητα
Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):	• Υλικό PDF • Ενότητα βέλτιστων πρακτικών/συμβουλών • Βιβλιοθήκη πόρων • Βιβλιογραφικές αναφορές
Πρακτικές δραστηριότητες:	1. Προσομοίωση μάχης ή πτήσης 2. Το μπαλόνι στρες
Βιωματικές δραστηριότητες:	1. Δραστηριότητα αυτοκριτικής
Μεθοδολογία Αξιολόγησης:	• Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ας μιλήσουμε για το Στρες: Μια θεωρητική εισαγωγή στο στρες και την επαγγελματική εξουθένωση.

ΘΕΜΑ 3: Ποιοι είστε υπό στρες: Ο ρόλος της προσωπικότητας.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να περιγράψετε τους παράγοντες που συμβάλλουν στο εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.
- Για τον εντοπισμό παραγόντων στρες.
- Να εξηγήσει τη σημασία της κατανόησης του παράγοντα που προκαλεί το εργασιακό άγχος και επαγγελματική εξουθένωση.
- Να αξιολογηθεί ο ρόλος της οργανωσιακής κουλτούρας στο εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.
- Να εξεταστούν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η επίδρασή τους στην αντίδραση στο στρες.
- Να προσδιοριστούν αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης του στρες με βάση τις ατομικές διαφορές.

Ικανότητες:

- Ενσυναίσθηση
- Διαπροσωπικές Δεξιότητες
- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση
- Ανοχή στο Στρες
- Ανθεκτικότητα
- Ανάλυση Προβλήματος

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Βασικοί παράγοντες που καθορίζουν την αντίληψη του στρες.
- Κοινοί παράγοντες μεταξύ του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Παράγοντας 1: Έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και μεγάλος φόρτος εργασίας.

Παράγοντας 2: Κακή οργανωσιακή κουλτούρα.

Παράγοντας 3: Προσωπικότητα και ατομικές διαφορές.

- Προσωπικότητα και δημογραφικά στοιχεία στην αντίληψη του στρες.
- Τύποι προσωπικότητας Myers-Briggs.
- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας βασισμένα στο Μοντέλο Πέντε Παραγόντων (FFM)
- Προσωπικότητα, εργασιακό άγχος και επαγγελματική εξουθένωση. Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σε δράση.
- Σημασία της κατανόησης των παραγόντων του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

- Υλικό PDF
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών/συμβουλών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Δομημένη δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης

2. Δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών
Βιωματικές δραστηριότητες: 1. Δραστηριότητα αυτοκριτικής 2. Αξιολόγηση της ισορροπίας της ζωής σας
Μεθοδολογία Αξιολόγησης: • Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ας μιλήσουμε για το Στρες: Μια θεωρητική εισαγωγή στο στρες και την επαγγελματική εξουθένωση.

ΘΕΜΑ 4: Στρες σε περιόδους κρίσης: Πώς μας διαμορφώνουν τα απροσδόκητα γεγονότα.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν την έννοια των πανδημιών και των απρόβλεπτων γεγονότων.
- Να διερευνηθεί ο ψυχολογικός αντίκτυπος των κρίσεων.
- Να αναλύσουμε συμπεριφορικές αντιδράσεις σε κρίσεις.
- Να εξεταστούν οι ιστορικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.
- Διερεύνηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.
- Να αξιολογήσουμε τα διδάγματα που αντλήθηκαν από την πανδημία COVID-19.

Ικανότητες:

- Ευελιξία, διαπροσωπική ευαισθησία
- Ανάλυση προβλήματος
- Ανθεκτικότητα
- Ανοχή στο στρες

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Ορισμός πανδημιών και απρόβλεπτων γεγονότων
- Σημασία της κατανόησης του ψυχολογικού αντίκτυπου
- Ψυχολογικές επιπτώσεις κατά τη διάρκεια πανδημιών: Διδάγματα που αντλήθηκαν
- Η έρευνα StressOut σχετικά με την επίδραση της COVID-19 στους εργαζομένους
- Τι έχουμε μάθει από προηγούμενα γεγονότα

Εκπαιδευτικό Υλικό:

- Αρχεία Word/PDF που περιέχουν θεωρητικές γνώσεις.
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών.
- Βιβλιοθήκη πόρων.
- Βιβλιογραφικές αναφορές.

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Πλοήγηση σε μια κρίση: Μια αναστοχαστική μελέτη περίπτωσης

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Δραστηριότητα αυτοκριτικής

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

ΘΕΜΑ 1. Πώς να αναγνωρίσετε το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Να αναγνωρίζουν τα πρώιμα συμπτώματα του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Να διερευνηθούν οι αιτίες και οι παράγοντες κινδύνου του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Να αναλύσουμε τις συνέπειες του ανεξέλεγκτου στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Να συζητηθούν μηχανισμοί αντιμετώπισης όπως η σωτηρητική διακοπή και η δυνατή διακοπή.
- Να σκιαγραφηθούν στρατηγικές για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ικανότητες:

- Ικανότητα προσαρμογής
- Λήψη αποφάσεων
- Χτίζοντας Θετικές Εργασιακές Σχέσεις (Ομαδική Εργασία/Συνεργασία).
- Ανθεκτικότητα
- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση
- Ανάληψη ρίσκου
- Ανοχή στο στρες
- Ευελιξία
- Ανάλυση προβλήματος
- Αυτοοργάνωση

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εντοπισμός συμπτωμάτων εργασιακού άγχους.
- Εργασιακό άγχος και επαγγελματική εξουθένωση: Οι αιτίες.
- Άγχος και επαγγελματική εξουθένωση που σχετίζονται με την εργασία: Τα συμπτώματα.
- Συνέπειες του ανεξέλεγκτου στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Πώς μπορούν οι διευθυντές να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση στον χώρο εργασίας;
- Τεχνικές για την αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους και των συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος θα παρασχεθεί το ακόλουθο εκπαιδευτικό υλικό:

- Ένα κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες, συμπεριλαμβανομένων παραδειγμάτων και συνδέσμων προς εξωτερικά (που έχουν αναπτυχθεί από άλλους) βίντεο.
- Ένα PPT για την εξήγηση και την καθοδήγηση της διαδικασίας κατανόησης.
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών Βιβλιοθήκη πόρων Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Ερωτηματολόγιο με σενάρια περιπτώσεων

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Αναγνώριση και αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης: σενάριο περίπτωσης με αυτο-εκτίμηση.
2. Δραστηριότητα αυτοκριτικής.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Εξέταση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης

ΘΕΜΑ 2. Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διαχείριση του άγχους.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Κατανοήστε την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Αναγνωρίστε και αναγνωρίστε τα συναισθήματα.
- Αναλύστε συναισθηματικά επεισόδια.
- Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση και βελτιώστε τις διαπροσωπικές σας δεξιότητες.
- Βελτιώστε τις δεξιότητες επικοινωνίας και ακρόασης.
- Χτίστε ανθεκτικότητα και αυτοφροντίδα.

Ικανότητες:

- Προσαρμοστικότητα
- Ευελιξία
- Διαπροσωπικές Δεξιότητες
- Ανθεκτικότητα
- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση
- Χτίζοντας θετικές εργασιακές σχέσεις
- Ενσυναίσθηση
- Διαπροσωπική ευαισθησία

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εισαγωγή στη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Τι είναι το συναίσθημα.
- Επίγνωση εδώ και τώρα.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.)

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες, συμπεριλαμβανομένων παραδειγμάτων και συνδέσμων προς εξωτερικά (που έχουν αναπτυχθεί από άλλους) βίντεο και υλικά.
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Δείτε το άγχος σας από όλες τις οπτικές γωνίες
2. Κατανόηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της διαχείρισης του στρες

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Καθημερινή εξάσκηση συναισθηματικής νοημοσύνης.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

ΘΕΜΑ 3. Ο ρόλος της ορθολογικής σκέψης στη διαχείριση του άγχους.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν πώς οι σκέψεις των ανθρώπων επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους.
- Να συζητάμε παράλογες σκέψεις.
- Να μάθουν να εφαρμόζουν το μοντέλο ABC του Albert Ellis.
- Να εντοπίσετε κοινά αρνητικά πρότυπα σκέψης.

Ικανότητες:

- Προσαρμοστικότητα
- Ευελιξία
- Διαπροσωπικές
- Δεξιότητες
- Κρίση
- Ανθεκτικότητα
- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Τι είναι οι παράλογες σκέψεις και γιατί είναι σημαντικές στο εργασιακό περιβάλλον;
- Αναγνώριση συναισθημάτων και προτύπων σκέψης.
- Αμφισβήτηση αρνητικών προτύπων σκέψης.
- Το μοντέλο ABC του Άλμπερτ Έλλις.
- Το εξελιγμένο μοντέλο ABC (ABCDE).

Εκπαιδευτικό Υλικό.

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Μελέτη περίπτωσης με ερωματολογία.

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Αυτοκριτική πάνω στις αρνητικές σκέψεις.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης

ΘΕΜΑ 4. Ο ρόλος της διαχείρισης του χρόνου στη διαχείριση του άγχους.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τον αντίκτυπο που έχει η διαχείριση του χρόνου στην πρόληψη και τη διαχείριση της εργασίας-σχετικό άγχος.
- Να ξέρεις πώς να θέτεις προτεραιότητες και στόχους.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της προσαρμοστικότητας στη διαχείριση του χρόνου.
- Να μάθουν να εφαρμόζουν τις διαφορετικές τεχνικές και τους πίνακες που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να διαχειριστούν αξιοποιούν αποτελεσματικά τον χρόνο τους στην εργασία.

Ικανότητες:

- Λήψη Αποφάσεων.
- Πρωτοβουλία.
- Κρίση.
- Σχεδιασμός και οργάνωση.
- Ανάλυση προβλήματος.
- Αυτοοργάνωση.
- Διαχείριση χρόνου.
- Ανοχή στο στρες.

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Διαχείριση χρόνου: ορισμός και οφέλη στην εργασία.
- Κλέφτες χρόνου.
- Βελτιώστε τις δεξιότητές σας στη διαχείριση του χρόνου.
- Αναβλητικότητα: Ο εχθρός της διαχείρισης του χρόνου και της ανακούφισης από το άγχος.
- Αντιμετώπιση της αναβλητικότητας.
- Τεχνικές παραγωγικότητας και διαχείρισης χρόνου.

Εκπαιδευτικό Υλικό.

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Βελτίωση της διαχείρισης χρόνου: Το σχέδιο δράσης της Κάρεν
2. Η σημερινή λίστα εργασιών

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Αυτοβελτίωση των δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου σας

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Ερωτήσεις Αξιολόγησης

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης

ΘΕΜΑ 5. Ο ρόλος της επικοινωνίας στη διαχείριση του άγχους.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να μάθουν πώς να ακούν ενεργά.
- Να μάθουν πώς να δίνουν επαρκή ανατροφοδότηση.
- Να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν την επικοινωνία κατάλληλα στη διαχείριση συγκρούσεων.
- Να επικοινωνούν σωστά για την πρόληψη του άγχους.
- Να μάθουν πώς να αναπτύσσουν δυναμικά στυλ επικοινωνίας.

Ικανότητες:

- Χτίζοντας θετικές εργασιακές σχέσεις
- Χτίζοντας Εμπιστοσύνη
- Επικοινωνία
- Ενσυναίσθηση
- Διαπροσωπική ευαισθησία Διαπροσωπικές δεξιότητες
- Διαχείριση Συγκρούσεων
- Κοινωνικότητα

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Πώς η επικοινωνία επηρεάζει τη δημιουργία ή μη του εργασιακού άγχους.
- Επικοινωνία: ορισμός, τύποι, εμπόδια και οφέλη στην εργασία.
- Η σημασία της ενσυναίσθησης στην επικοινωνία.
- Επικοινωνιακές δεξιότητες.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.)

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Μελέτη περίπτωσης

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Δραστηριότητα αυτοκριτικής/αξιολόγησης

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Ερωτήσεις Αξιολόγησης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ; Εύρεση βοήθειας για τη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης που σχετίζονται με την εργασία.

ΘΕΜΑ 1. Σπάζοντας το στίγμα γύρω από το άγχος και την ψυχική υγεία.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να αναγνωριστεί ο αντίκτυπος του στίγματος για την ψυχική υγεία στον χώρο εργασίας.
- Να κατανοήσουν τον ρόλο του αυτοστίγματος στις προκλήσεις της ψυχικής υγείας.
- Να αναπτύξουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση του αυτοστιγματισμού.
- Να διερευνηθούν πρακτικά βήματα για την ομαλοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία.
- Να αναγνωρίζουν τις παρανοήσεις σχετικά με τις ψυχικές παθήσεις.
- Να κατανοήσουν τον ρόλο της συμπεριληπτικής ηγεσίας στην καταπολέμηση του στίγματος.
- Να προσδιοριστεί η σημασία των συστημάτων υποστήριξης από ομοτίμους.
- Να αξιολογήσουν κριτικά τον ρόλο των μέσων ενημέρωσης στη διαμόρφωση των αντιλήψεων για την ψυχική υγεία.

Ικανότητες:

- Ικανότητα προσαρμογής
- Λήψη αποφάσεων
- Ανθεκτικότητα Κοινωνικότητα
- Διαχείριση χρόνου
- Πρωτοβουλία Σχεδιασμού και Οργάνωσης
- Επικοινωνία
- Χτίζοντας εμπιστοσύνη

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Ουσία και πρωτογενείς μορφές στιγματισμού
- 5 παρανοήσεις που οδηγούν στο στίγμα της ψυχικής υγείας
- Αναγνώριση και αντιμετώπιση του αυτοστίγματος
- Βήματα για τη μείωση του στιγματισμού σχετικά με την ψυχική υγεία στην εργασία
- Πώς να δημιουργήσετε ένα δίκτυο υποστήριξης
- Στερεότυπα και ο αντίκτυπος των μέσων ενημέρωσης

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος θα παρασχεθεί το ακόλουθο εκπαιδευτικό υλικό:

- Ένα κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Πρακτική ενσυνείδητης ακρόασης.

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Μελέτη περίπτωσης και ερωτηματολόγιο.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Ερωτήσεις Αξιολόγησης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ; Εύρεση βοήθειας για τη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης που σχετίζονται με την εργασία.

ΘΕΜΑ 2. Απελευθέρωση της διαχείρισης του στρες μέσω επαγγελματικής βοήθειας.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να διαφοροποιούν τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.
- Για να εξερευνήσετε υπηρεσίες υποστήριξης.
- Να ενισχύσει τις δεξιότητες για αποτελεσματική επικοινωνία με επαγγελματίες.
- Για να πλοηγηθείτε σε κανάλια για να βρείτε κατάλληλους επαγγελματίες.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της επαγγελματικής υποστήριξης.

Ικανότητες:

- Ικανότητα προσαρμογής
- Λήψη αποφάσεων
- Ανθεκτικότητα
- Κοινωνικότητα
- Διαχείριση χρόνου
- Πρωτοβουλία Σχεδιασμού και Οργάνωσης
- Επικοινωνία
- Χτίζοντας εμπιστοσύνη

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Η ουσία και οι ιδιαιτερότητες των διαφόρων επαγγελματιών που ασχολούνται με το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.
- Είδη υπηρεσιών και βοήθειας που μπορούν να παρέχονται από διάφορους επαγγελματίες.
- Τρόποι και μέθοδοι προσέγγισης των διαφορετικών επαγγελματιών.
- Κανάλια για την εύρεση διαφορετικών επαγγελματιών.
- Διαχείριση άγχους και διαδικασιών λήψης αποφάσεων κατά την προσέγγιση διαφορετικών επαγγελματιών.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος θα παρασχεθεί το ακόλουθο εκπαιδευτικό υλικό:

- Ένα κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Εντοπισμός των κατάλληλων επαγγελματιών.

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Βελτίωση της κατανόησης των διαφορών μεταξύ των επαγγελματιών.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Ερωτήσεις Αξιολόγησης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ; Εύρεση βοήθειας για τη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης που σχετίζονται με την εργασία.

ΘΕΜΑ 3. Η δύναμη των ομάδων υποστήριξης στη διαχείριση του στρες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τον ρόλο των ομάδων υποστήριξης.
- Να προσδιορίσουν τους τύπους ομάδων υποστήριξης και τα οφέλη τους.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες για την οικοδόμηση και τη διατήρηση ενός δικτύου υποστήριξης.
- Να διερευνηθούν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και τεχνικές οικοδόμησης ανθεκτικότητας.
- Να αναγνωρίσουν τη σημασία της εμπιστευτικότητας και της εμπιστοσύνης στις ομάδες υποστήριξης.
- Να ενισχυθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τον ρόλο της επαγγελματικής συντονισμού και των δομημένων συναντήσεων.

Ικανότητες:

- Ικανότητα προσαρμογής
- Λήψη αποφάσεων
- Ανθεκτικότητα Κοινωνικότητα
- Διαχείριση χρόνου
- Πρωτοβουλία Σχεδιασμού και Οργάνωσης
- Επικοινωνία
- Χτίζοντας εμπιστοσύνη

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Η ουσία και οι ιδιαιτερότητες των ομάδων υποστήριξης.
- Πλεονεκτήματα των ομάδων υποστήριξης.
- Πώς λειτουργούν οι ομάδες υποστήριξης;
- Ο ρόλος της φιλίας στην πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος θα παρασχεθεί το ακόλουθο εκπαιδευτικό υλικό:

- Ένα κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Πρόκληση προσέγγισης δικτύου υποστήριξης

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Δραστηριότητα αυτοκριτικής.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Ερωτήσεις Αξιολόγησης

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.

ΘΕΜΑ: 1. Τεχνικές χαλάρωσης για την ανακούφιση από το στρες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τα οφέλη των τεχνικών χαλάρωσης.
- Να εξοικειωθούν με τεχνικές ανακούφισης από το στρες.
- Να εξασκηθείτε σε τεχνικές αναπνοής και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.
- Για να εξερευνήσετε διάφορα στυλ γιόγκα.
- Να μάθετε τα οφέλη της αρωματοθεραπείας και της καταγραφής σε ημερολόγιο.
- Να εφαρμόσουν πολλαπλές τεχνικές χαλάρωσης.

Ικανότητες:

- Αυτοαντίληψη Αυτορρύθμιση Οικοδόμηση θετικών εργασιακών σχέσεων
- Διαχείριση ενέργειας
- Αυτοοργάνωση
- Διαχείριση χρόνου
- Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Γιατί τεχνικές χαλάρωσης;
- Είδη τεχνικών χαλάρωσης.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

- Αρχείο PDF με τις μαθησιακές έννοιες και τα περιεχόμενα
- Ενότητα βέλτιστων/κακών πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Η ανάσα του λιονταριού
2. Εναλλακτική αναπνοή από τα ρουθούνια

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Καταγραφή σε ημερολόγιο

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.

ΘΕΜΑ 2. Ενσυνειδητότητα για την ανακούφιση από το στρες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τις αρχές της ενσυνειδητότητας.
- Να μάθουν πρακτικές ενσυνειδητότητας.
- Να διερευνηθούν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας.
- Να αποκτήσουν δεξιότητες στη συναισθηματική ρύθμιση.
- Να ενσωματώσουμε την ενσυνειδητότητα στις καθημερινές δραστηριότητες της ζωής.
- Να αναπτύξουν ένα σχέδιο ενσωμάτωσης.

Ικανότητες:

- Αυτορρύθμιση
- Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων
- Διαπροσωπικές δεξιότητες
- Διαχείριση Ενέργειας
- Ανοχή στο στρες

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Κατανόηση της ενσυνειδητότητας.
- Εφαρμογή πρακτικών ενσυνειδητότητας στην εργασία.
- Διατήρηση της ενσυνειδητότητας για διαρκή επίδραση.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Συνειδητή αναπνοή.
2. Συνειδητή διατροφή.

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Σάρωση σώματος

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.

ΘΕΜΑ: 3. Διαλογισμός για την ανακούφιση από το στρες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τεχνικές διαλογισμού.
- Να αναγνωρίσουν τα οφέλη του διαλογισμού.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες διαλογισμού.
- Να οικοδομήσουμε συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- Να εφαρμόζουν τον διαλογισμό στην καθημερινή τους εργασία.
- Για να αξιολογήσουμε την προσωπική μας πρόοδο.

Ικανότητες:

- Ενσυναίσθηση
- Ανθεκτικότητα
- Διαπροσωπικές δεξιότητες
- Αυτορρύθμιση
- Αυτοαντίληψη
- Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εισαγωγή στον διαλογισμό: Καλλιέργεια εσωτερικής γαλήνης και παρουσίας.
- Διαλογισμός και καθημερινή επαγγελματική ζωή.
- Τεχνικές διαλογισμού για την καθημερινή επαγγελματική ζωή.
- Διαλογισμός και καθημερινή επαγγελματική ζωή (II).

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

- Υλικό PDF που περιέχει το κύριο περιεχόμενο εκμάθησης
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Διαλογισμός οραματισμού

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Εξέταση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.

ΘΕΜΑ 4. Πρακτική τέχνη για την ανακούφιση από το στρες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Η κατανόηση του τρόπου εξάσκησης σε διαφορετικές τέχνες οδηγεί στη μείωση των επιπέδων άγχους που σχετίζεται με την εργασία.
- Για να μάθετε για τα ολιστικά οφέλη για την υγεία.
- Να ορίσουμε την πρακτική τέχνη.
- Να ανακαλύψουν καλλιτεχνικές δραστηριότητες.
- Να αποκτήσουν επάρκεια στην επιλογή μέσων και τεχνικών.

Ικανότητες:

- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση
- Χτίζοντας Θετικές Εργασιακές Σχέσεις (Ομαδική Εργασία/Συνεργασία)
- Κοινωνικότητα
- Διαχείριση Ενέργειας
- Πρωτοβουλία Αυτοοργάνωσης
- Διαχείριση χρόνου

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Πώς η ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους που σχετίζεται με την εργασία.
- Η εξάσκηση της αγαπημένης σας μορφής τέχνης συνοδεύεται από πληθώρα πλεονεκτημάτων.
- Πρακτικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Ενότητα πρακτικών συμβουλών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Χρωματίστε έναν τροχό συναισθημάτων
2. Ζωγραφίστε με το μη κυρίαρχο χέρι σας

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Παρακολουθήστε ένα μάθημα τέχνης

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

1. Εξέταση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.

ΘΕΜΑ 5. Neurographica® για την ανακούφιση από το στρες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Για να κατανοήσετε τις αρχές της Neurographica®.
- Να κατακτήσουν βασικές τεχνικές.
- Για να εξασκηθείτε στο σχέδιο ανακούφισης από το άγχος
- Για να δημιουργήσετε ένα αγωγίμο περιβάλλον
- Ενσωμάτωση της καταγραφής σε ημερολόγιο με το Neurographica®. Ανάλυση και εφαρμογή γνώσεων.

Ικανότητες:

- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση
- Χτίζοντας θετικές εργασιακές σχέσεις Κοινωνικότητα
- Αυτοοργάνωση Πρωτοβουλία
- Διαχείριση χρόνου
- Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εισαγωγή στο Neurographica® ως εργαλείο για την ανακούφιση από το στρες.
- Βασικά στοιχεία Neurographica®.
- Βασικό σχέδιο Neurographica® για την ανακούφιση από το άγχος που σχετίζεται με την εργασία.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Διαχείριση χρόνου
- Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Γρήγορη ανακούφιση από το στρες με το Neurographica®
2. Μείωση του θυμού και εξισορρόπηση των συναισθημάτων

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Καταγραφή σε ημερολόγιο χωρίς άγχος με το Neurographica®

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Πάρτε μια ανάσα: Τεχνικές και Μέθοδοι για την Ανακούφιση από το Στρες και τη Χαλάρωση.

ΘΕΜΑ 6. Μουσική για την ανακούφιση από το στρες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τα θεραπευτικά οφέλη της μουσικής.
- Να μάθουν τις φυσιολογικές επιδράσεις της μουσικής.
- Να εφαρμόσουν τη μουσική στη διαχείριση του καθημερινού άγχους.
- Να διερευνηθούν οι συγκρίσεις συχνοτήτων.
- Να δημιουργήσουν εξατομικευμένες μουσικές στρατηγικές.
- Να εξεταστεί η μουσική και η συναισθηματική ρύθμιση.

Ικανότητες:

- Δημιουργία θετικής εργασιακής διάθεσης
- Διαχείριση Ενέργειας
- Διαπροσωπική ευαισθησία
- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση
- Κοινωνικότητα

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Πώς η χρήση της μουσικής μπορεί να ανακουφίσει το άγχος και να βελτιώσει τη συναισθηματική ευεξία.
- Κατανόηση της δύναμης της μουσικής.
- Μουσική που εκτελείται σε διαφορετικές συχνότητες
- Χρησιμοποιήστε σκόπιμα τη μουσική στην εργάσιμη ημέρα σας

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο Word/PDF που εξηγεί τα κύρια περιεχόμενα
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Ποιο ακούγεται καλύτερο;

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Ενσωματώνοντας μουσική 432Hz στη ζωή σας
2. Δημιουργήστε τη λίστα αναπαραγωγής σας για την ανακούφιση από το άγχος

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Ερωτήσεις Αξιολόγησης

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου: Βασικοί προστατευτικοί παράγοντες για τη φροντίδα της ευεξίας σου.

ΘΕΜΑ 1: Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
- Για να εντοπίσετε σημάδια ανισορροπίας.
- Να εφαρμόζουν τεχνικές για την αποτελεσματική θέσπιση ορίων.
- Να αξιοποιούν πρακτικές διαχείρισης του στρες στην καθημερινή ζωή.
- Να κατανοήσουν τα οφέλη των τακτικών διαλειμμάτων και του ελεύθερου χρόνου.
- Να ιεραρχηθούν οι τεχνικές διαχείρισης χρόνου και ενέργειας.
- Να ενσωματώσουμε την προσωπική ολοκλήρωση στην καθημερινή ρουτίνα
- Να αναλογίζονται και να αναγνωρίζουν τα καθημερινά επιτεύγματα.

Ικανότητες:

- Ικανότητα προσαρμογής
- Χτίζοντας θετικές εργασιακές σχέσεις
- Επικοινωνία
- Λήψη αποφάσεων
- Διαχείριση ενέργειας
- Ευελιξία Ακεραιότητα Σχεδιασμός και Οργάνωση Ανθεκτικότητα Αυτορρύθμιση
- Διαχείριση χρόνου
- Ανοχή στο στρες

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Ουσία, σημασία και οφέλη της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
- Συνέπειες μιας ανισορροπημένης ζωής
- Ένας πρακτικός οδηγός για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- Βήματα για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- Εφαρμογές ψηφιακού ημερολογίου και σχεδιασμού
- Ο τροχός της ζωής

Εκπαιδευτικό Υλικό

- Αρχεία Word/PDF που περιέχουν θεωρητικές γνώσεις.
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Ημερήσια παρακολούθηση υπολοίπου
2. Άσκηση για το σώμα και το μυαλό

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Αντανάκλαση του τροχού της ζωής

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου: Βασικοί προστατευτικοί παράγοντες για τη φροντίδα της ευεξίας σου.

ΘΕΜΑ 2: Χτίζοντας υγιεινές συνήθειες.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τον σχηματισμό συνηθειών για τη διαχείριση του στρες.
- Να διαφοροποιούν τις ανθυγιεινές συνήθειες στον χώρο εργασίας.
- Για να εξερευνήσετε τον βρόχο σύνθημα-ρουτίνα-ανταμοιβή.
- Να εφαρμόζουν στρατηγικές για την τροποποίηση συνηθειών.
- Να κατανοήσουν την ψυχολογία του σχηματισμού συνηθειών.
- Να προωθηθεί μια νοοτροπία ανάπτυξης για την ανάπτυξη συνηθειών.
- Να εφαρμόσουν πρακτικές τεχνικές για την ανάπτυξη συνηθειών.
- Να αξιολογηθεί το χρονικό πλαίσιο και η επιμονή για τη δημιουργία συνήθειας.
- Να αναλογιστούμε προσωπικές προκλήσεις και λύσεις.
- Να εφαρμόζουν αρχές διαμόρφωσης συνηθειών σε επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Ικανότητες:

- Ικανότητα προσαρμογής
- Επικοινωνία
- Λήψη αποφάσεων
- Ενσυναίσθηση
- Πρωτοβουλία
- Ανθεκτικότητα
- Αυτορρύθμιση.

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εισαγωγή και ορισμός του όρου «υγιεινές συνήθειες».
- Υγιεινές έναντι κακών συνηθειών στον χώρο εργασίας.
- Η επιστήμη των συνηθειών: Πώς διαμορφώνονται οι συνήθειες.
- Τροποποίηση υπαρχουσών συνηθειών.

Εκπαιδευτικό Υλικό

- Αρχεία Word/PDF που περιέχουν θεωρητικές γνώσεις.
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Σπάζοντας τη συνήθεια να είμαστε αμυντικοί απέναντι στην κριτική

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Ανάπτυξη νέων συνηθειών χρησιμοποιώντας τον βρόχο Cue-Routine-Reward

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου: Βασικοί προστατευτικοί παράγοντες για τη φροντίδα της ευεξίας σου

ΘΕΜΑ 3. Διατροφή

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να μάθω για τη διατροφή και το άγχος.
- Για να κατανοήσουμε τη σύνδεση εγκεφάλου-εντέρου.
- Να χρησιμοποιείτε διατροφικά προγράμματα για τη μείωση του στρες στην εργασία
- Για την αξιολόγηση και εφαρμογή διατροφικών θεραπειών.
- Να πλοηγηθείτε σε μια πληθώρα πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή και την υγεία.

Ικανότητες:

- Προσαρμοστικότητα
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Ευελιξία
- Ακεραιότητα
- Σχεδιασμός και οργάνωση
- Ανάλυση προβλήματος
- Αυτοοργάνωση
- Αυτοαντίληψη
- Αυτορρύθμιση
- Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εισαγωγή στον τομέα της διατροφής και του στρες.
- Επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία και την ευεξία.
- Μια υγιεινή διατροφή μας βοηθά να νιώθουμε καλύτερα.
- Η σύνδεση εγκεφάλου-εντέρου. Νέα κατανόηση του εντέρου.
- Πώς η διατροφή και τα τρόφιμα βοηθούν στη μείωση του στρες στην εργασία.
- Τα 4 όριά τους στα τρόφιμα στον χώρο εργασίας.
- Περισσότερα για την καφεΐνη.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος θα παρασχεθεί το ακόλουθο εκπαιδευτικό υλικό:

- Ένα κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών και συμβουλών
- Βιβλιοθήκη πόρων Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Πώς τα πάτε με τη διατροφή;
2. Συμβουλές διατροφής

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Φτιάξτε μια νέα συνταγή

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

ΘΕΜΑ 4. Καθορισμός προσωπικών ορίων και αυτοφροντίδα.

Μαθησιακοί Στόχοι:

Κατανοήστε την έννοια των προσωπικών ορίων: Κατανοήστε τι είναι τα προσωπικά όρια, γιατί είναι σημαντικά και πώς λειτουργούν ως ένα αόρατο πεδίο δύναμης που προστατεύει την ευημερία σας.

- Αναγνωρίστε τη Σημασία της Αυτοεκτίμησης: Μάθετε τον κρίσιμο ρόλο της αγάπης και της εκτίμησης τον εαυτό του στην αποτελεσματική θέσπιση και διατήρηση προσωπικών ορίων.
- Πλοηγηθείτε στα Προσωπικά Όρια στον Χώρο Εργασίας: Αποκτήστε στρατηγικές για τον καθορισμό και την επιβολή προσωπικών ορίων στην εργασία, με σκοπό τη διαχείριση του φόρτου εργασίας, των διαπροσωπικών σχέσεων και του άγχους.
- Αντιμετώπιση και Υπερνίκηση της Ενοχής κατά τον καθορισμό ορίων: Κατανοήστε την προέλευση της ενοχής που σχετίζεται με τον καθορισμό ορίων και μάθετε στρατηγικές για να μετριάσετε αυτήν την ενοχή, ενισχύοντας την ικανότητά σας να διατηρείτε αυτά τα όρια χωρίς να διακυβεύετε τη συναισθηματική σας υγεία.
- Εφαρμόστε Όρια για Ευεξία και Παραγωγικότητα: Ανακαλύψτε πώς τα σαφώς καθορισμένα όρια συμβάλλουν στην προσωπική ευεξία, την επαγγελματική ανάπτυξη και τη συνολική παραγωγικότητα.

Ικανότητες:

- Επικοινωνία
- Χτίζοντας θετικές εργασιακές σχέσεις
- Ανθεκτικότητα
- Αυτορρύθμιση
- Αυτοοργάνωση
- Σχεδιασμός και οργάνωση

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εξερευνώντας την Έννοια των Προσωπικών Ορίων.
- Οι λειτουργίες των προσωπικών ορίων.
- Η αφήγηση που δεν βοηθάει.
- Παράδειγμα 1: Υπερβολικός φόρτος εργασίας.
- Παράδειγμα 2: Μικροδιαχείριση.
- Παράδειγμα 3: Ανεπιθύμητη σωματική επαφή.
- Τρόποι για τον καθορισμό προσωπικών ορίων στον χώρο εργασίας

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος προβλέπονται τα ακόλουθα εκπαιδευτικά υλικά:

- Κείμενο PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα βέλτιστων πρακτικών
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Χαρτογράφηση των ορίων μας.
2. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων.

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Η πεζοπορία στα όρια.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας: Βασικοί προστατευτικοί παράγοντες για τη φροντίδα της ευεξίας σας.

ΘΕΜΑ 5: Οικοδόμηση ανθεκτικότητας και υπέρβαση προκλήσεων.

Μαθησιακοί Στόχοι (Γνώσεις):

- Για να μπορέσουμε να ορίσουμε την ανθεκτικότητα.
- Να περιγράψετε πώς η ανθεκτικότητα προστατεύει από το στρες.
- Να εντοπίσουν διαφορετικούς τρόπους για την ανάπτυξη ψυχολογικής ανθεκτικότητας.
- Να αναγνωρίσουν τη σημασία της προσαρμοστικότητας.
- Να αναπτύξουν στρατηγικές για τη διαχείριση της ενέργειας.
- Για τη βελτίωση της διαπροσωπικής ευαισθησίας.
- Να ενισχύσουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης.

Ικανότητες:

- Προσαρμοστικότητα
- Διαπροσωπική Ευαισθησία
- Διαχείριση Ενέργειας
- Ανθεκτικότητα
- Αυτορρύθμιση
- Ανοχή στο Στρες

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εισαγωγή στην ανθεκτικότητα.
- Η ανθεκτικότητα ως προστατευτικός παράγοντας κατά του στρες.
- Ο ρόλος της αυτοσυμπόνιας στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας.
- Τα 7 C της ανθεκτικότητας.
- Πώς να χτίσετε την ανθεκτικότητά σας.
- Τελικές σκέψεις.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

- Υλικό PDF
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Δημιουργήστε το δικό σας σχέδιο ανθεκτικότητας.
2. Παραμείνετε συνδεδεμένοι με τις αξίες σας.

Βιωματικές δραστηριότητες:

1. Κλειστές και ανοιχτές πόρτες.
2. Γράψε μια ευγενική επιστολή στον εαυτό σου.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ: 5. Η πρόληψη είναι η καλύτερη παρέμβαση: Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.	
ΘΕΜΑ 6. Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις	
Μαθησιακοί Στόχοι:	• Κατανοήστε τη σημασία των κοινωνικών επαφών. • Να αναπτύξουν όρια. • Για να δοθεί προτεραιότητα στις συνδέσεις. • Για να εντοπίσετε ευκαιρίες ανάπτυξης. • Να εντοπιστούν οι παράγοντες στον χώρο εργασίας που συμβάλλουν στο κοινωνικό άγχος. • Να εφαρμόζουν την γνώση σε αλληλεπιδράσεις στην πραγματική ζωή.
Ικανότητες:	• Διαπροσωπικές Δεξιότητες • Επικοινωνία • Ενσυναίσθηση • Διαχείριση συγκρούσεων • Ανθεκτικότητα • Κοινωνικότητα
Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:	• Κατανόηση της σημασίας των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων για την ευημερία. • Θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ως τρόπος πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης. • Ξεπερνώντας το κοινωνικό άγχος. • 7ήμερη πρόκληση. • Χτίστε το δίκτυό σας. • Κρατήστε μια υγιή απόσταση.
Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):	
• Υλικό PDF με εκπαιδευτικό περιεχόμενο • Ενότητα βέλτιστων πρακτικών • Βιβλιοθήκη πόρων • Βιβλιογραφικές αναφορές	
Μεθοδολογία Αξιολόγησης:	• Εξέταση

ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας: Βασικοί προστατευτικοί παράγοντες για τη φροντίδα της ευεξίας σας.

ΘΕΜΑ 7. Φυσικές δραστηριότητες και χρόνος στη φύση.

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να κατανοήσουν την επίδραση της σωματικής δραστηριότητας.
- Να εφαρμόσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για την ανακούφιση από το άγχος.
- Να αναγνωρίσουν τα οφέλη για την ψυχική υγεία.
- Να αξιοποιήσουμε τη φύση για την ανακούφιση από το άγχος.
- Να αναπτύξουν μακροπρόθεσμες συνήθειες ευεξίας.
- Για την ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης ενέργειας.
- Να κατακτήσουν τεχνικές αυτορρύθμισης.
- Να διερευνήσουν και να ενσωματώσουν ενδιαφέροντα.

Ικανότητες:

- Διαχείριση Ενέργειας.
- Αυτορρύθμιση.
- Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων.

Περιεχόμενα Εκπαίδευσης:

- Εισαγωγή στις σωματικές δραστηριότητες και τον χρόνο στη φύση.
- Φυσικές δραστηριότητες: Επιπτώσεις στο ανθρώπινο σώμα και την ψυχική υγεία.
- Πόσο πρέπει να γυμνάζομαι;
- Χρόνος στη φύση: Επιπτώσεις στο ανθρώπινο σώμα και την ψυχική υγεία.
- Μελέτη περίπτωσης: Η κλινική δοκιμή Lifestyle Heart από τον Δρ. Dean Ornish.
- 5ήμερη πρόκληση.

Εκπαιδευτικό Υλικό (ppt, βίντεο, μελέτη περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, συμπληρωματικά αναγνώσματα, κ.λπ.):

Για την ανάπτυξη αυτού του θέματος θα παρασχεθεί το ακόλουθο εκπαιδευτικό υλικό:

- Ένα κείμενο Word/PDF που εξηγεί τις κύριες έννοιες
- Ενότητα μελέτης περίπτωσης
- Βιβλιοθήκη πόρων
- Βιβλιογραφικές αναφορές

Πρακτικές δραστηριότητες:

1. Λουτρό στο δάσος.

Μεθοδολογία Αξιολόγησης:

- Εξέταση.