



# Καθορίζοντας το Μέλλον για Ενσυνείδητη Διεύθυνση Οδηγός για τους Υπέθυνους Χάραξης Πολιτικής

*ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ*



Στο έργο **Erasmus + «Mindful Managers»** εργαστήκαμε για περισσότερο από 3 χρόνια για την ανάπτυξη εκπαιδευτικού προγράμματος, τη διεξαγωγή πρακτικών αναστοχασμού καθώς επίσης και τη δημιουργία ενός διαδικτυακού παιχνιδιού, που έχει ως στόχο την παροχή **υποστήριξης σε διευθυντικά στελέχη του δημόσιου τομέα** ώστε να ενίσχυσουν την δική τους ψυχική ανθεκτικότητα και συνεπώς, **την ψυχική ανθεκτικότητα** των υπαλλήλων και της ομάδας τους. Έτσι, θα μπορούν να εργάζονται πιο ηθικά και παραγωγικά χρησιμοποιώντας πιο ενσυνείδητη προσέγγιση εντός του οργανισμού τους.

Αρχικά, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε το πώς λειτουργεί το άγχος βιολογικά. Η αντίδραση «**αγωνίζεσαι ή το σκας**» (**fight-flight-freeze**)<sup>1</sup> είναι η φυσική αντίδραση του σώματός σας στον κίνδυνο. Αύτου του είδους η ανταπόκριση στο άγχος, σας βοηθά να αντιδράσετε σε εκλαμβανώμενες απειλές, όπως για παράδειγμα σ' ένα επερχόμενο αυτοκίνητο ή όταν βρεθείτε αντιμέτωποι μ' ένα αγριεμένο σκύλο. Η άμεση αυτή αντίδραση προκαλεί ορμονικές και φυσιολογικές αλλαγές. Το άγχος είναι μια πολύ φυσική αντίδραση του σώματός σας όταν βρίσκεται σε ένταση. Δεν χρειάζεται όμως να είναι καταστροφικό. Το άγχος μετατρέπεται σε **αρνητικό** όταν σας εμποδίζει και σας κάνει να αποδίδετε λιγότερο καλά. Το άγχος γίνεται επίσης καταστροφικό όταν διαρκεί πολύ.

Από τη μία οι εργαζόμενοι έχουν τη **δική τους ευθύνη**, αλλά σίγουρα βαρυσήμαντος είναι και ο ρόλος που διαδραματίζει ο εκάστοτε οργανισμός στο να λάβει μέτρα αναφορικά με αυτο το κομμάτι , αναγνωρίζοντας παράλληλα τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι διευθυντές στη διασφάλιση της ευημερίας στο εργασιακό χώρο. Το πρόγραμμα **διαχείρισης της ενσυνειδητότητας** θα μπορούσε να είναι το πρώτο σας βήμα. Το πρόγραμμα αποτελείται από: εκπαιδευτικό πρόγραμμα 5 ενοτήτων, κύκλους αναστοχασμού και ένα παιχνίδι.

Πρώτον, έχουμε αναπτύξει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με κύκλους αναστοχασμού, με βάση τις 5 συνήθειες για ευημερία<sup>2</sup> οι οποίες είναι:

1. **Συνδεθείτε:** Με τους ανθρώπους γύρω σας. Η δημιουργία αυτών των δεσμών θα σας υποστηρίξει και θα σας εμπλουτίσει κάθε μέρα.
2. **Κινηθείτε:** Πηγαίνετε για μια βόλτα ή τρέξτε. Βγείτε έξω. Κάντε ποδήλατο. Παιξε ένα παιχνίδι. Κήπος. Χορός. Η άσκηση σας κάνει να νιώθετε καλά.
3. **Παρατηρήστε το περιβάλλον σας:** Να είστε περιεργοί. Αυτό περιλαμβάνει την ιδέα της ενσυνειδητότητας (Mindfulness).
4. **Συνεχίστε να μαθαίνετε:** Δοκιμάστε κάτι καινούργιο.
5. **Δώστε:** Κάντε κάτι ωραίο για έναν φίλο ή έναν άγνωστο.

---

<sup>1</sup> Stress Management for Health Course. "[The Fight Flight Response](#)".

<sup>2</sup> A Review of Workplace Interventions that Promote Mental Wellbeing in the Workplace Graveling RA, Crawford JO , Cowie , Amati, Vohra, Institute of Occupational Medicine, Edinburgh, The Keil Centre, Edinburgh

Κατά τη διάρκεια των **γύρων αναστοχασμού**, οι συμμετέχοντες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με ένα διαμεσολαβητή/εκπαιδευτή/τρια για να μοιραστούν προσωπικές σκέψεις, σχέδια δράσης και περιπτώσεις, έτσι ώστε να εξασκηθούν στις θεματικές των ημερών κατάρτισης.

Μπορείτε να βρείτε όλα το **υλικό, σεμινάρια και εργαλεία** στην ιστοσελίδα του έργου ([www.mindfulmanager.eu](http://www.mindfulmanager.eu)) και να εφαρμόσετε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην επιχείρησή σας.

Δεύτερον, αναπτύξαμε ένα **παιχνίδι**. Το παιχνίδι Ενσυνειδητότητας των Διευθυντικών στελεχών έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους παίκτες την ευκαιρία να βελτιώσουν τις διοικητικές τους δεξιότητες. Το παιχνίδι αποτελείται από 10 επίπεδα που καλύπτουν 5 βασικές θεματικές (Συνδεθείτε, Παρατηρήστε το περιβάλλον σας, Συνεχίστε να μαθαίνετε, Κινηθείτε και Δώστε). Το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτελεί μια συλλογή από μίνι-ιστορίες/σενάρια. Στις συγκεκριμένες ιστορίες, εξοικειώνεται με τις καταστάσεις και, στη συνέχεια, του παρέχονται επιλογές σχετικά με τη λύση κάθε κατάσταση. Ζητείται από τον παίκτη να επιλέξει μία λύση την οποία βρίσκει ως ιδανική για τη διαχείριση της κατάστασης. Μετά την επιλογή, ο παίκτης βλέπει την αξιολόγηση της επιλογής του. Το παιχνίδι μπορεί να συνδυαστεί ιδανικά με την εκπαίδευση και να υποστηρίξει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και του αναστοχασμού κατά τη διάρκεια ενός εκπαιδευτικού προγράμματος.

Κατά την εφαρμογή του «Mindful Manager» και παραπέρα: τόσο το πρόγραμμα κατάρτισης όσο και το παιχνίδι, είναι χρήσιμο και σημαντικό να ακολουθούν ένα **επιστημονικά τεκμηριωμένο πλαίσιο**. Επιλέξαμε το θεωρητικό πλαίσιο του **πλάνου 8 βημάτων του Kotter**: συνοψίζεται στο άρθρο «Leading Change»<sup>3</sup>. Ο Kotter ανέπτυξε ένα σχέδιο 8 βημάτων που βοηθά στην εφαρμογή ενός προγράμματος (προγραμματισμένη αλλαγή) στον οργανισμό σας. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να έχετε πιο μακροχρόνια επίδραση. Η καλλιέργεια ενσυνειδητότητας στα διευθυντικά στελέχη δεν είναι αποτελεί απλώς ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα: είναι ένα όραμα, μια κουλτούρα που θα πρέπει να δημιουργήσετε στον οργανισμό σας, προκειμένου να δείτε θετικά αποτελέσματα στη συμπεριφορά των εργαζομένων. Στον οδηγό για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, μπορείτε να βρείτε εισηγήσεις σχετικά με τον τρόπο χρήσης αυτών των βημάτων κατά την προσπάθεια εφαρμογής μιας ενσυνείδητης διοικητικής κουλτούρας.



Αυτή η περίληψη έχει μοιραστεί τα οφέλη της συλλογικής εργασίας για την εφαρμογή μιας **ενσυνείδητης προσέγγισης** στο χώρο εργασίας όπου και φυσικά θα υπάρχουν πάντα προκλήσεις. Η τρέχουσα παγκόσμια κατάσταση με την πανδημία COVID οδήγησε πολλούς διευθυντές και τις ομάδες

<sup>3</sup> Harvard Business Review, Leading Change, Why Transformation Efforts Fail, John P. Kotter.

τους να εργάζονται από το σπίτι, δημιουργώντας πρόσθετες προκλήσεις για τους διευθυντές στο να εισάγουν μια πιο ενσυνείδητη προσέγγιση. Ωστόσο, την ίδια στιγμή, υπογραμμίζει την ανάγκη για παροχή εκπαίδευσης και παρεμβάσεων που να μπορούν να υποστηρίξουν τους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς και ενσυνείδητοι.

Η εφαρμογή των παραπάνω βημάτων, θα σας επιτρέψει να αποκομίσετε τα **οφέλη** από τη χρήση μιας ενσυνείδητης προσέγγισης στον οργανισμό σας και σας ευχόμαστε καλή επιτυχία κατά την προσπάθεια εισαγωγής ενσυνείδητης διοικητικής κουλτούρας στον οργανισμό σας.

*«Αυτή η σύντομη έκδοση του Οδηγού Πολιτικής σας υποστηρίζει σημαντικά στη λήψη αποφάσεων. Η πλήρης έκδοση του οδηγού διερευνά με περισσότερες λεπτομέρειες τρόπους με τους οποίους μπορούν να εφαρμοστούν τα πολλά οφέλη του Προγράμματος Ενσυνειδητότητας Διευθυντικών Στελεχών και θα βοηθήσει στη διάδοση της Ενσυνείδητης Διοίκησης με επιτυχία».*