



# Πρόγραμμα Κατάρτισης «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα»

## Εγχειρίδιο Εκπαιδευόμενου



CARDET

obelisk



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου της, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. [Αριθμός έργου: 2017-1-UK01-KA202-036546]

## 1. Εισαγωγή στο έργο «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα» (Mindful Managers)

Το εργασιακό άγχος συγκαταλέγεται ανάμεσα στις πιο συχνές αιτίες των ασθενειών που σχετίζονται με την εργασία, οι οποίες πλήττουν εκατομμύρια άτομα σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Σύμφωνα με έρευνες, το 53% των εργαζομένων πιστεύει ότι το άγχος είναι ο κύριος κίνδυνος για την υγεία και την ασφάλεια που αντιμετωπίζουν στον χώρο εργασίας, ενώ το 27% των εργαζομένων αναφέρει ότι βίωσε «στρες, κατάθλιψη, άγχος» κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών, το οποίο προκλήθηκε ή επιδεινώθηκε από την εργασία (EU- OSHA, 2016). Ενώ η απασχόληση έχει πολλά οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία, ο ρυθμός και η φύση της εργασίας αλλάζουν, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία και ευημερία.

Το έργο «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα» (Mindful Managers) είναι ένα έργο Erasmus+ τριετούς διάρκειας (2017-2020) που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και που αποσκοπεί στον αποστιγματισμό της συζήτησης σχετικά με την ψυχική υγεία στην εργασία και στο να παρέχει στα στελέχη του δημοσίου τομέα εργαλεία και πόρους για να υποστηρίξουν ενεργά την ευημερία στην εργασία, τόσο των ίδιων όσο και των ομάδων τους. Το έργο έχει επίσης ως στόχο την κατάρτιση των στελεχών του δημοσίου τομέα ώστε να αναγνωρίζουν θέματα ψυχικής υγείας και να μιλούν ανοιχτά σχετικά με αυτά τα ζητήματα στον χώρο εργασίας τους, προκειμένου να αποτρέψουν σοβαρότερα προβλήματα υγείας. Υιοθετώντας μια πιο ενσυνείδητη προσέγγιση και προωθώντας τη στις ομάδες τους, οι διευθυντές/στελέχη του δημοσίου τομέα μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη ενός πιο ανθεκτικού εργατικού δυναμικού, αλλά και να αναγνωρίσουν πότε ένα μέλος της ομάδας τους μπορεί να χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη, εξασφαλίζοντας ότι θα αποφευχθούν μακροπρόθεσμες ασθένειες που σχετίζονται με το άγχος. Επιπλέον, οι διευθυντές θα αυξήσουν τη δική τους αυτογνωσία όσον αφορά τα επίπεδα άγχους και τις ανάγκες τους, διασφαλίζοντας έτσι ότι ικανοποιούν τις ανάγκες τους και ότι εφαρμόζουν στρατηγικές για τη διασφάλιση της πνευματικής, σωματικής και συναισθηματικής ευημερίας.

Οι τέσσερις εταίροι του έργου στην Ευρώπη, η Inova Consultancy (HB), η VAMK (Φινλανδία), η Obelisk (Βέλγιο) και το CARDET (Κύπρος), έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους για να αναπτύξουν ένα καινοτόμο πρόγραμμα κατάρτισης που υποστηρίζει τα στελέχη του δημοσίου τομέα ώστε να αποκτήσουν μεγαλύτερη ενσυνείδηση στον χώρο εργασίας. Όλοι οι εταίροι του έργου αναγνωρίζουν το γεγονός ότι οι εργαζόμενοι και οι διευθυντές βιώνουν εργασιακό άγχος.

Στο πλαίσιο του έργου αναπτύχθηκε από τη διακρατική ομάδα το πρόγραμμα κατάρτισης «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα», για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και εργασιακής ευημερίας των στελεχών του δημοσίου τομέα και των ομάδων τους.

## 2. Το Πρόγραμμα Κατάρτισης του έργου

Το Πρόγραμμα Κατάρτισης «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα» είναι καινοτόμο και χρησιμοποιεί μια διεπιστημονική προσέγγιση. Αποτελείται από 5 ενότητες:

1. Συνδεθείτε
2. Να κινείστε
3. Παρατηρήστε το περιβάλλον σας
4. Μη σταματήσετε να μαθαίνετε
5. Δώστε

Οι πέντε αυτές ενότητες αναπτύχθηκαν και προσαρμόστηκαν από το κυβερνητικό έργο «Mental Capital and Wellbeing» του Ηνωμένου Βασιλείου (2008). Οι ενότητες βασίζονται στα «5 Βήματα τη Μέρα» για ευημερία.

Κατά τη διάρκεια κάθε ενότητας θα εξερευνήσετε δύο θέματα, όπως περιγράφονται στον παρακάτω πίνακα. Στο πλαίσιο των ενότητων, θα έχετε την ευκαιρία να εξερευνήσετε θέματα που σχετίζονται με την ενσυναίσθηση και να μάθετε διάφορες τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους.

Ενότητες	Θέματα
1. Συνδεθείτε	Αυτογνωσία: Συνδεθείτε με τον εαυτό σας
	Ανάληψη ρόλων
2. Να κινείστε	Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης
	Τεχνικές χαλάρωσης
3. Παρατηρήστε το περιβάλλον σας	Αυτογνωσία και διαπροσωπικές δεξιότητες
	Κάνοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις
4. Μη σταματήσετε να μαθαίνετε	Διαχείριση εργασίας
	Διά βίου μάθηση
5. Δώστε	Δώστε μέσω θετικής καθοδήγησης
	Μη βίαιη επικοινωνία

## 2.1. Στόχοι Ενοτήτων

### Ενότητα 1

Αυτή η Ενότητα θα σας εισάγει στο Πρόγραμμα Κατάρτισης και θα σας παρουσιάσει το πρώτο θέμα, που αφορά την αυτογνωσία. Θα σας ενθαρρύνει να δημιουργήσετε δεσμούς με τους ανθρώπους γύρω σας οι οποίοι μπορούν να εμπλουτίσουν την καθημερινή σας ζωή. Θα μάθετε, επίσης, για τους διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους και τη σημασία της ομαδικής εργασίας.

	<b>Γενικοί στόχοι ενότητας</b>
<b>Ενότητα 1: Συνδεθείτε</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Συνδεθείτε πιο βαθιά με τον εαυτό σας</li><li>2. Δημιουργήστε δεσμούς σε επαγγελματικό επίπεδο με διαφορετικούς τύπους προσωπικοτήτων, για να βελτιώσετε τα αποτελέσματα της ομάδας σας.</li><li>3. Δημιουργήστε δεσμούς με μια ομάδα που περιλαμβάνει διαφορετικούς τύπους προσωπικοτήτων και κατανοήστε τις ανάγκες, τον τρόπο ζωής, τα πρότυπα και τις αξίες τους.</li></ol> <p>Δείξτε κατανόηση απέναντι σε άλλους συναδέλφους με διαφορετικό ρόλο.</p>
	<b>Στόχοι ειδικών θεμάτων</b>
<b>Θέμα 1: Αυτογνωσία: Συνδεθείτε με τον εαυτό σας</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Αξιολογήστε τα δυνατά και αδύναμα σημεία σας.</li><li>2. Αισθανθείτε/συνειδητοποιήστε τον αντίκτυπο του κοινωνικού σας ρόλου σε μια ομάδα</li><li>3. Κατανοήστε το δικό σας πλαίσιο αναφοράς, ώστε να μπορείτε να δείτε και άλλες οπτικές</li><li>4. Δείτε αυτές τις διαφορές στο στυλ ως συμπληρωματικές και όχι ως αντιθετικές.</li></ol>
<b>Θέμα 2: Ανάληψη ρόλων</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Κατανοήστε ποιοι είναι οι στρεσογόνοι παράγοντες των μελών της ομάδας, τόσο οι προσωπικοί όσο και αυτοί που προέρχονται από την αλληλεπίδραση με άλλους</li><li>2. Αισθανθείτε/συνειδητοποιήστε τον αντίκτυπο που έχει ο κοινωνικός σας ρόλος και το στυλ επικοινωνίας και ηγεσίας σας σε μια ομάδα</li><li>3. Αντιληφθείτε τι μπορείτε να κάνετε εσείς ως διευθυντής για να αυξήσετε τη δική σας ενσυνείδηση και την ενσυνείδηση της ομάδας, επενδύοντας σε τεχνικές που έχουν αποδειχθεί ότι αυξάνουν την ενσυνείδηση</li><li>4. Κατανοήστε το δικό σας πλαίσιο αναφοράς, ώστε να μπορείτε να δείτε και άλλες οπτικές.</li></ol>

## Ενότητα 2

Η Ενότητα 2 θα ανακεφαλαιώσει τα θέματα που συζητήθηκαν στην πρώτη Ενότητα και θα σας ενθαρρύνει να είστε δραστήριοι σωματικά. Οι σωματικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τη δημιουργία ομαδικού πνεύματος αλλά και για διαχείριση του άγχους. Η Ενότητα θα παρουσιάσει επίσης διάφορες τεχνικές χαλάρωσης.

Ενότητα 2: Να κινείστε	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Αντιμετωπίστε το άγχος μέσω της σωματικής άσκησης</li><li>2. Ενισχύστε τη συνεργασία, την παραγωγικότητα, το ομαδικό πνεύμα και την ενσυνείδηση</li><li>3. Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση και τα επίπεδα αυτοσεβασμού σας.</li></ol>
Θέμα 1: Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Συνδεθείτε μεταξύ σας με έναν θετικό και παραγωγικό τρόπο</li><li>2. Ανυψώστε την ενέργεια της ομάδας και νιώστε πιο συνδεδεμένοι</li><li>3. Συνδεθείτε μέσω θετικών εμπειριών.</li></ol>
Θέμα 2: Τεχνικές χαλάρωσης	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Γνωρίστε τη διαφορά μεταξύ στρες και άγχους</li><li>2. Μάθετε πώς να διαχειριστείτε καλύτερα το στρες και το άγχος σας</li><li>3. Μάθετε νέες και εύκολες τεχνικές για το πώς να διαχειριστείτε το στρες και το άγχος.</li></ol>

### Ενότητα 3

Η Ενότητα 3 θα βασιστεί στις δύο πρώτες Ενότητες του προγράμματος και θα σας βοηθήσει να αποδεχτείτε τις δυσκολίες και τις αρνητικές πτυχές της εργασίας, έτσι ώστε να μπορείτε να αντιμετωπίζετε καλύτερα τις αγχωτικές καταστάσεις. Εστιάζοντας στις θετικές πτυχές, μπορείτε επίσης να βοηθήσετε τις ομάδες σας.

<b>Ενότητα 3: Παρατηρήστε το περιβάλλον σας</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Συνειδητοποιήστε τα δυνατά σας σημεία ως διευθυντών και χτίστε πάνω σε αυτά.</li><li>2. Παρατηρήστε τα δυνατά σημεία των συναδέλφων σας και χτίστε πάνω σε αυτά.</li><li>3. Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία της Ενότητας με την ομάδα σας, προκειμένου να αντιμετωπίσετε πιθανές δυσκολίες στην ομάδα.</li></ol>
<b>Θέμα 1: Αυτογνωσία και διαπροσωπικές δεξιότητες</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Συνειδητοποιήστε ποιες είναι οι διαπροσωπικές σας δεξιότητες.</li><li>2. Συνειδητοποιήστε την ικανότητά σας να χτίσετε πάνω στις διαπροσωπικές σας δεξιότητες και να δουλέψετε με έναν πιο ενσυνείδητο τρόπο.</li><li>3. Παρατηρήστε τα δυνατά σημεία και τις ανάγκες των συναδέλφων σας.</li></ol>
<b>Θέμα 2: Κάνοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Αναστοχαστείτε για τη σημασία της ενσυνείδητης επικοινωνίας.</li><li>2. Συνειδητοποιήστε τον τρόπο που επικοινωνείτε με την ομάδα σας.</li><li>3. Γνωρίστε διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας και πώς αυτοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή.</li></ol>

## Ενότητα 4

Η απόκτηση νέων εμπειριών μπορεί να επηρεάσει θετικά τη ζωή μας. Η Ενότητα 4 θα εξετάσει τις δυνατότητες και τη σημασία της διά βίου μάθησης, καθώς και τα οφέλη του να ηγούμαστε της ομάδας μας με έναν ενσυνείδητο τρόπο.

<b>Ενότητα 4: Μη σταματήσετε να μαθαίνετε</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Δείτε τις δεξιότητες και τις ανάγκες στον χώρο εργασίας από μια ενσυνείδητη οπτική</li><li>2. Προσδιορίστε τις μαθησιακές ανάγκες και επιλέξτε τις καλύτερες ιδέες για την εργασίας σας.</li><li>3. Μεταδώστε τις νέες πληροφορίες στο εργασιακό σας περιβάλλον.</li></ol>
<b>Θέμα 1: Διαχείριση εργασίας</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Κατανοήστε τους στόχους της εργασίας και της εργασιακής σας κοινότητας</li><li>2. Προσδιορίστε τις προσωπικές δεξιότητες και πόρους σας, καθώς και εκείνους της εργασιακής σας κοινότητας</li><li>3. Αποκτήστε πρόσβαση και μοιραστείτε νέες πληροφορίες</li></ol>
<b>Θέμα 2: Διά βίου μάθηση</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Λάβετε υπόψη την ποικιλομορφία των εργαζομένων στην εργασιακή κοινότητα</li><li>2. Κατανοήστε τον ρόλο σας ως ατόμου που συμβάλλει στην ανάπτυξη των υπαλλήλων σας</li><li>3. Κατανοήστε τον ρόλο σας ως διευθυντών στην εισαγωγή νέων τεχνολογιών.</li></ol>

## Ενότητα 5

Η Ενότητα 5 είναι η τελευταία ενότητα του προγράμματος. Επομένως, ανακεφαλαιώνει το περιεχόμενο όλης της κατάρτισης, καταδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της συνεργασίας και της προσφοράς στην εργασία.

Ενότητα 5: Δώστε	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βιώστε τη δύναμη της συνεργασίας</li><li>2. Δημιουργήστε ανθρώπινες σχέσεις που χαρακτηρίζονται από το «δούναι και λαβείν»</li><li>3. Συνειδητοποιήστε τον αντίκτυπο που έχει η συμπεριφορά σας σε εσάς τους ίδιους και στους άλλους</li><li>4. Αυξήστε τον θετικό αντίκτυπο χρησιμοποιώντας τεχνικές ενσυνείδησης.</li></ol>
Θέμα 1: Θετική καθοδήγηση	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βοηθήστε τον εαυτό σας και τους άλλους μέσω ενός τρόπου σκέψης που είναι προσανατολισμένος στις λύσεις</li><li>2. Προσφέρετε λύσεις με μεγαλύτερο αντίκτυπο, εμπλέκοντας ενεργά τους άλλους στη διερεύνηση των στόχων, της τρέχουσας συμπεριφοράς, των επιλογών/λύσεων και της προθυμίας για αλλαγή</li><li>3. Καλέστε και υποστηρίξτε τους άλλους σε μια διαδικασία ανάπτυξης, βοηθώντας τους να ευαισθητοποιηθούν, να πάρουν αποφάσεις και να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεών τους.</li></ol>
Θέμα 2: Μη βίαιη επικοινωνία	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Μεταδώστε ένα μήνυμα από τη δική σας οπτική γωνία με έναν θετικό, τεκμηριωμένο τρόπο</li><li>2. Συνδέστε αυτό το μήνυμα με πανανθρώπινα συναισθήματα και ανάγκες</li><li>3. Διατυπώστε έμμεσα αιτήματα στους άλλους με έναν μη επιτακτικό τρόπο</li><li>4. Μιλήστε και ακούστε με ενσυναίσθηση</li><li>5. Ενθαρρύνετε την αμοιβαία κατανόηση</li></ol>