



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

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή Ιούλιος 2019



CARDET



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]

Το 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 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 για τους ίδιους όσο και για τις ομάδες τους. Το έργο στοχεύει επίσης στην 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 εντοπίσουν πότε ένα μέλος της ομάδας 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 νέο πρόγραμμα κατάρτισης που υποστηρίζει τους διευθυντές του δημοσίου τομέα ώστε να αποκτήσουν μεγαλύτερη ενσυνείδηση στο χώρο εργασίας. Όλοι οι εταίροι του έργου αναγνωρίζουν το άγχος που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι και οι διευθυντές στον χώρο εργασίας.

Στο πλαίσιο του έργου (Παραδοτέο 2), αναπτύχθηκε το πρόγραμμα κατάρτισης του έργου Mindful Managers από τη διακρατική ομάδα έργου, για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και ευεξίας των στελεχών του δημοσίου τομέα και των ομάδων τους στην εργασία.

Το Πρόγραμμα Κατάρτισης του έργου

Το Πρόγραμμα Κατάρτισης του Mindful Managers 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

Τα θέματα αυτά καθορίστηκαν με βάση την υπάρχουσα γνώση των εταίρων και τα ερευνητικά αποτελέσματα που συγκεντρώθηκαν κατά την πρώτη φάση του έργου Mindful Managers.

Ο κύκλος μάθησης του Kolb

Κατά την ανάπτυξη του Προγράμματος Κατάρτισης του έργου, οι εταίροι χρησιμοποίησαν ως θεωρητικό πλαίσιο τον Κύκλο Βιωματικής Μάθησης του David Kolb (1975). Σε κάθε ενότητα περιλαμβάνονται οι τέσσερις φάσεις του Κύκλου Μάθησης του Kolb:

Συγκεκριμένη εμπειρία (Concrete experience)

Σε αυτό το σημείο, ο εκπαιδευόμενος θα επεξεργαστεί σωματικά και διανοητικά μια νέα κατάσταση ή εμπειρία, ή μπορεί να ερμηνεύσει εκ νέου μια προηγούμενη εμπειρία που είχε. Αυτή η εμπειρία θα προκαλέσει ένα φαινόμενο ντόμινο, παρακινώντας τον εκπαιδευόμενο να αλληλεπιδράσει με τα άλλα στάδια του κύκλου. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως το στάδιο των συναισθημάτων του κύκλου μάθησης. Επομένως, ορισμένοι εκπαιδευόμενοι με συγκεκριμένα στυλ μάθησης ενδεχομένως να βοηθηθούν σε αυτό το σημείο, ενώ άλλοι μπορεί να δυσκολευτούν.

Αναστοχαστική παρατήρηση (reflective observation)

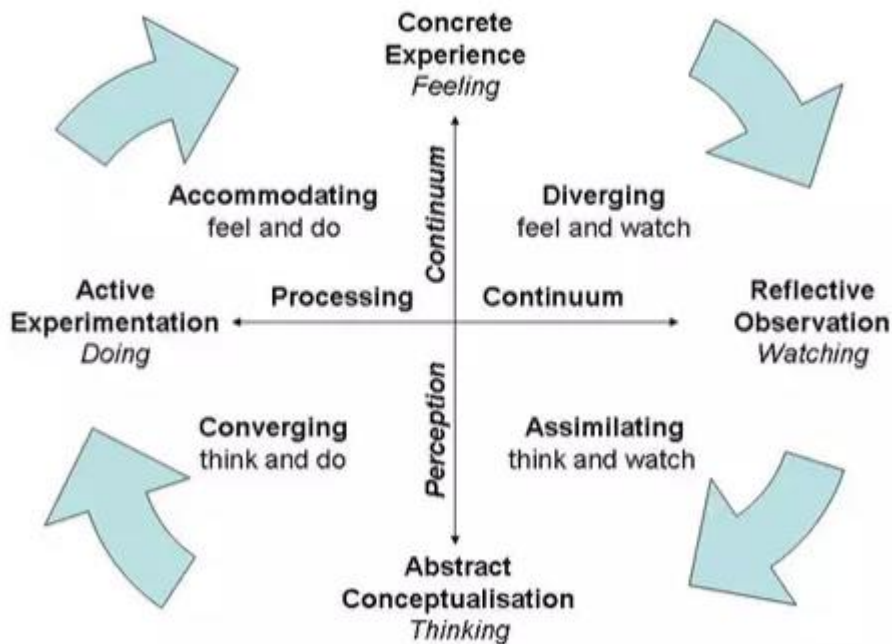
Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι εκπαιδευόμενοι θα εξετάσουν τη σημασία ή τις αντιθέσεις μεταξύ της νέας εμπειρίας και της δικής τους αντίληψης. Κατά συνέπεια, το άτομο δε θα ενεργήσει με κάποιο τρόπο, αλλά θα αναθεωρήσει και θα αξιολογήσει τι συνέβη· οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις στον εαυτό τους για να ενθαρρύνουν τον αυτο-αναστοχασμό. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως το στάδιο παρακολούθησης/παρατήρησης στον κύκλο μάθησης.

Αφηρημένη εννοιοποίηση (abstract conceptualization)

Χάρη στην αναστοχαστική παρατήρηση, ο εκπαιδευόμενος θα συνθέσει τώρα μια νέα αντίληψη ή θα τροποποιήσει μια υπάρχουσα αντίληψη· επομένως, θα μάθει από την αρχική του εμπειρία. Οι εκπαιδευόμενοι θα προσπαθήσουν να εξάγουν νόημα από όσα έχουν συμβεί, προκειμένου να βρουν εναλλακτικούς τρόπους και νέες στρατηγικές για την αντιμετώπιση της παρούσας κατάστασης αλλά και μελλοντικών καταστάσεων. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί ως το στάδιο σκέψης στον κύκλο μάθησης.

Ενεργός πειραματισμός (active experimentation)

Σε αυτό το σημείο, ο εκπαιδευόμενος θα εφαρμόσει τη νέα αντίληψη στον κόσμο γύρω του, προκειμένου να εκτιμήσει τα αποτελέσματα και να ελέγξει την υπόθεσή του. Καθώς ο εκπαιδευόμενος εφαρμόζει τη νεοαποκτηθείσα γνώση, θα συνειδητοποιήσει τι λειτουργεί και τι όχι. Έτσι, ενόσω ο εκπαιδευόμενος επεξεργάζεται αυτή την εμπειρία, θα ξεκινήσει ένας νέος κύκλος. Αυτό θεωρείται το στάδιο της πράξης.



Επεξήγηση σχήματος:

¹Συγκεκριμένη εμπειρία (αισθάνομαι) → Αναστοχαστική παρατήρηση (παρατηρώ) → Αφηρημένη εννοιοποίηση (σκέφτομαι) → ενεργός πειραματισμός (ενεργώ)

Diverging: Απόκλιση (αισθάνομαι και παρατηρώ)

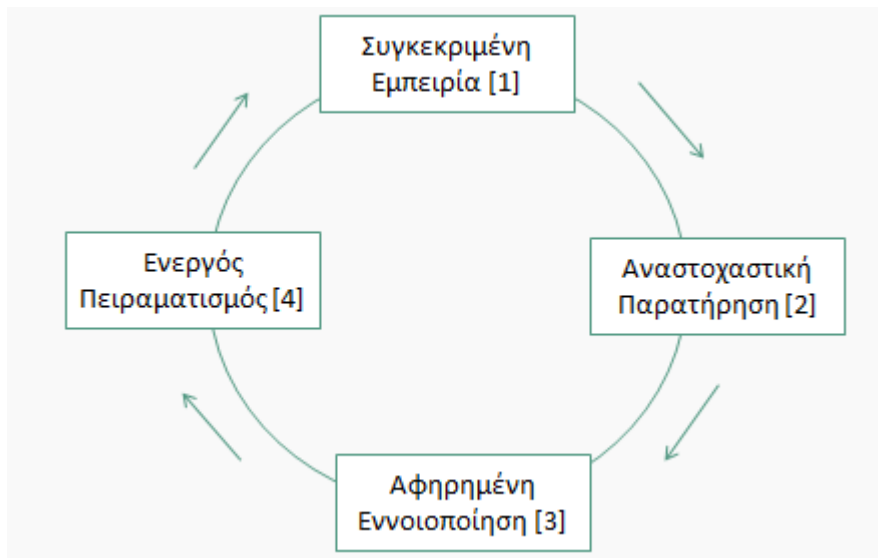
Assimilating: Αφομοίωση (σκέφτομαι και παρακολουθώ)

Converging: Σύγκλιση (σκέφτομαι και ενεργώ)

Accommodating: Προσαρμογή (αισθάνομαι και ενεργώ)

Processing Continuum: Συνεχές επεξεργασίας / Perception Continuum: Συνεχές Αντίληψης

¹ Saul McLeod, 'Kolb's Learning Styles and Experiential Learning Cycle', *Simply Psychology*, (2017), <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html> [accessed on 29th May 2019].



Σύμφωνα με τη θεωρία του Kolb, οι συμμετέχοντες πρέπει να περάσουν από αυτές τις τέσσερις φάσεις μάθησης προκειμένου να επιτευχθεί αποτελεσματική μάθηση. Για τον λόγο αυτό, οι εταίροι έχουν συμπεριλάβει τον πλήρη κύκλο μάθησης στις θεωρίες και ασκήσεις του προγράμματος κατάρτισης. Στα Παραρτήματα του Εγχειριδίου Εκπαιδευτή, οι εκπαιδευτές/τριες μπορούν να βρουν έναν πίνακα με όλες τις ασκήσεις κάθε ενότητας και θέματος. Δείτε το παρακάτω παράδειγμα από την Ενότητα 1 (Συνδεθείτε) Θέμα 1 (Αυτογνωσία: Συνδεθείτε με τον εαυτό σας):

Ενότητα 1/Θέμα 1

Α' Κύκλος Kolb	• A/1 –Τετράγωνα στα τυφλά
	• A/2 – Έντυπο Παρατήρησης
	• A/3 – Μοντέλο Κοινωνικών Ρόλων
	• A/4 – Άσκηση «Το βουνό»
Β' Κύκλος Kolb	• B/1 – Οι ρόλοι στην ομάδα (Belbin)
	• B/2 – Φτιάχνοντας μια ομάδα
	• B/3 – Ομαδική άσκηση «Η Έρημος»
	• B/4 – Ερωτηματολόγιο
Γ' Κύκλος Kolb	• Γ/1 – Νοητικός Χάρτης Ιδιοτήτων
	• Γ/2 – Η Θεωρία των Βασικών Ποιοτήτων
	• Γ/3 – Φτιάξτε ένα Διάγραμμα Ποιοτήτων
	• Γ/4 – Σενάρια για Διάγραμμα Ποιοτήτων

Σύμφωνα με τον πιο πάνω πίνακα, οι ασκήσεις από A1 έως A4 αντιπροσωπεύουν έναν πλήρη κύκλο του μοντέλου μάθησης Kolb. Έτσι, για παράδειγμα, αν ο εκπαιδευτής θέλει να κάνει την άσκηση A2, πρέπει να παραδώσει τον πλήρη κύκλο για να πετύχει τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Οι εκπαιδευτές είναι ελεύθεροι να επιλέξουν ποιους κύκλους θέλουν να παραδώσουν ανάλογα με τον χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους και εξαρτάται από τους ίδιους από ποια φάση του κύκλου μάθησης Kolb θέλουν να ξεκινήσουν.

Όλες οι ενότητες θα εφαρμοστούν πιλοτικά με 40 διευθυντές/στελέχη του δημόσιου τομέα στο Βέλγιο, την Κύπρο, τη Φινλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο το 2019-2020. Κάθε ενότητα θα υλοποιηθεί κατά τη διάρκεια συνεδριών που θα διαρκούν μισή ημέρα.

Σημείωση για τους διαμεσολαβητές/εκπαιδευτές

Ο ρόλος σας ως εκπαιδευτών είναι να διευκολύνετε τη συμμετοχή και τη μάθηση των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα κατάρτισης «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα». Σας υπενθυμίζουμε ότι αναμένεται από εσάς να εφαρμόσετε τις αξίες της αποτελεσματικής διαμεσολάβησης, που περιλαμβάνουν:

- Ενεργή ακρόαση – ακούτε αποτελεσματικά και ενεργά
- Ερωτήσεις – βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζονται όλα τα στάδια και ότι οι εκπαιδευόμενοι είναι έτοιμοι για κάθε επόμενο στάδιο
- Αμφισβήτηση – καταργήστε στερεότυπα και διακρίσεις
- Ανταλλαγή – ενθαρρύνετε τη συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών
- Εκτίμηση – δείξτε εκτίμηση σε όλους τους συμμετέχοντες και σε αυτό που προσφέρουν στην ομάδα.

Το Πρόγραμμα Κατάρτισης πρέπει να υλοποιείται με συνέπεια: βέβαια, σε ορισμένες ασκήσεις, όπως για παράδειγμα στις ασκήσεις για το σπάσιμο του πάγου, μπορεί να υπάρξει κάποια ευελιξία. Τα μαθησιακά αποτελέσματα και οι ικανότητες που καλύπτονται από τις πέντε ενότητες θα πρέπει να είναι εκείνα που συμφωνήθηκαν από τη σύμπραξη του έργου. Οι ενότητες είναι ένας συνδυασμός γραπτών εργασιών, δημιουργικών εργασιών και χρήσης της τεχνολογίας.

Δομή των συναντήσεων κατάρτισης:

- Βήμα 1: Εισαγωγή
- Βήμα 2: Σπάσιμο του πάγου
- Βήμα 3: Περιεχόμενο κατάρτισης
- Βήμα 4: Αξιολόγηση της κατάρτισης

Παραρτήματα

Το περιεχόμενο κάθε ενότητας περιλαμβάνεται στα αντίστοιχα παραρτήματα.

- Παράρτημα 1 – Ενότητα 1: Συνδεθείτε
- Παράρτημα 2 – Ενότητα 2: Να κινείστε
- Παράρτημα 3 – Ενότητα 3: Παρατηρήστε το περιβάλλον σας
- Παράρτημα 4 – Ενότητα 4: Μη σταματήσετε να μαθαίνετε
- Παράρτημα 5 – Ενότητα 5: Δώστε