



4^ο Ενημερωτικό Δελτίο

Μάιος 2020

<http://mindfulmanager.eu/>

ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΜΑΣ

Το έργο Mindful Managers μετά από 3 χρόνια πλησιάζει στο τέλος του και είμαστε πολύ ενθουσιασμένοι να μοιραστούμε μαζί σας τα τελευταία του νέα. Οι εταίροι του έργου ξεκίνησαν με ενθουσιασμό το 2017 την ανάπτυξη ενός έργου που επικεντρώνεται στην ευημερία των υπεύθυνων διαχείρισης του δημόσιου τομέα και την δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού που θα υποστηρίξει τους δημόσιους υπαλλήλους να αναπτύξουν την ενσυνειδητότητά τους. Οι εταίροι με ευχαρίστηση μοιράζονται μαζί σας μερικά από τα πιο σημαντικά επιτεύγματα του έργου και σας προσφέρουν τρόπους να παραμείνετε σε επαφή με αυτό και μετά το πέρας του έργου.

Το έργο Mindful Managers ξεκίνησε με ορισμένες ερευνητικές δραστηριότητες για την ανάλυση του κλάδου στις χώρες Βέλγιο, Κύπρος, Φιλανδία και Ηνωμένο Βασίλειο. Οι εταίροι απευθύνθηκαν στους υπεύθυνους διαχείρισης του δημόσιου τομέα πραγματοποιώντας ομάδες εστίασης και συνεντεύξεις, ώστε να συζητηθούν οι καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και να εξακριβωθούν οι ανάγκες τους. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας συνοψίζονται στην σχετική Έκθεση (Comparative Needs Analysis Report) που είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του έργου (<https://mindfulmanager.eu/en>).

Στην επόμενη φάση του έργου, οι εταίροι προχώρησαν στον σχεδιασμό του Προγράμματος Κατάρτισης Mindful Managers με βάση τα ευρήματα της ανάλυσης αναγκών. Το Πρόγραμμα έχει δοκιμαστεί σε περισσότερους από 100 υπεύθυνους διαχείρισης του δημόσιου τομέα στις χώρες της κοινοπραξίας (Βέλγιο, Κύπρος, Φινλανδία και Ηνωμένο Βασίλειο). Η ανατροφοδότηση της πιλοτικής εφαρμογής ήταν πολύ θετική. Το εκπαιδευτικό υλικό θα δημοσιευτεί στην ιστοσελίδα του έργου στα Αγγλικά, Φινλανδικά, Ελληνικά και Ολλανδικά και θα είναι ελεύθερα διαθέσιμο σε οποιονδήποτε επιθυμεί να επωφεληθεί από αυτό.

Επιπλέον, οι εταίροι ανέπτυξαν ακόμα ένα πρόγραμμα που ονομάζεται Κύκλοι Αναστοχασμού, το οποίο επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν σχετικά με τους στόχους τους και πως μπορούν να τους επιτύχουν. Σε ομάδες των 5, οι υπεύθυνοι διαχείρισης είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις απόψεις τους και να μάθουν ο ένας από τον άλλο. Αυτό το πρόγραμμα δοκιμάστηκε σε όλες τις χώρες των εταίρων και το εκπαιδευτικό υλικό θα είναι επίσης διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του έργου στις τέσσερις αναμενόμενες γλώσσες.

Οι εταίροι επίσης παρουσιάζουν το διαδικτυακό παιχνίδι Mindful Managers! Το παιχνίδι δημιουργήθηκε στη βάση μιας διαδραστικής μεθοδολογίας για να υποστηρίξει τους υπεύθυνους διαχείρισης του δημόσιου τομέα να



αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους. Το παιχνίδι είναι διαθέσιμο σε όλους τους χρήστες κινητών τηλεφώνων με λογισμικό Android και IOS.

Το τελευταίο αποτέλεσμα του έργου ήταν η ετοιμασία του σχετικού Οδηγού Χάραξης Πολιτικής (Mindful Managers Policymakers Guide) ο οποίος συνοψίζει τα αποτελέσματα του έργου και συστάσεις για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Οι εταίροι αναμένουν ότι ο Οδηγός θα προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές για την υποστήριξη της ευημερίας των υπεύθυνων διαχείρισης του δημόσιου τομέα και των δημόσιων υπαλλήλων ευρύτερα. Όπως και το υπόλοιπο εκπαιδευτικό υλικό, ο Οδηγός είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα του έργου.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ MINDFUL MANAGERS ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Το Πρόγραμμα Κατάρτισης Mindful Managers δημιουργήθηκε από τους εταίρους του έργου και περιλαμβάνει 5 διδακτικές ενότητες: Συνδεθείτε, Να κινήσετε, Παρατηρήστε το περιβάλλον σας, Μη σταματήσετε να μαθαίνετε, Δώστε/Προσφέρετε. Αυτές οι θεματικές βασίζονται στις «5 συνήθειες ανά μέρα» του έργου «Mental Capital and Wellbeing» που διαχειρίστηκε από τη κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου (2008). Αυτό το πολύ-θεματικό πρόγραμμα αναπτύχθηκε για να υποστηρίξει τους υπεύθυνους διαχείρισης του δημόσιου τομέα και τους δημόσιους υπαλλήλους που στοχεύουν να εξερευνήσουν νέους τρόπους να διαχειρίζονται το άγχος και να προωθήσουν την προσωπική τους ευημερία, αλλά και της ομάδας τους.

Το Πρόγραμμα συμπληρώθηκε με 3 Κύκλους Αναστοχασμού που πραγματοποιήθηκαν με βάση την βραβευμένη μεθοδολογία Mentoring Circles™ της Inova Consultancy. Αυτή η μεθοδολογία συνδυάζει τεχνικές καθοδήγησης, συμβουλευτικής και ενεργής μάθησης, ενώ επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εργαστούν στα δικά τους σχέδια δράσης μέσω μιας διαδικασίας εξερεύνησης της ενσυνειδητότητάς τους.

Η εικόνα στα δεξιά δείχνει τα θέματα που διερευνήθηκαν κατά τους Κύκλους Αναστοχασμού έτσι όπως υιοθετήθηκαν από τον οργανισμό CIPD (2019). Το Πρόγραμμα Κατάρτισης και οι Κύκλοι Αναστοχασμού είχαν αρκετή ανταπόκριση από τους συμμετέχοντες. Όλο το σχετικό υλικό θα είναι σύντομα διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του έργου ως ανοικτές πηγές εκπαίδευσης.



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ MINDFUL MANAGERS

Στο Πρόγραμμα Κατάρτισης Mindful Managers αναπτύχθηκαν οι πιο κάτω διδακτικές ενότητες:

1. ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ:

Οι συμμετέχοντες έμαθαν μέσω μιας πιο βελτιωμένης εικόνας για τον εαυτό τους και τους άλλους, να βελτιώνουν τον τρόπο επικοινωνίας τους ώστε η συνεργασία με άλλα άτομα να γίνεται πιο εποικοδομητική

2. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΑΣ

Μέσω της αυτογνωσίας, οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν τα όριά τους και έμαθαν να ενεργούν ανάλογα, ώστε να αποφεύγουν την υπερφόρτωση και να συζητούν αυτό το θέμα με τους συναδέλφους τους

3. ΝΑ ΚΙΝΗΣΤΕ

Οι συμμετέχοντες έμαθαν τεχνικές για να εντάσσουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους, κάτι που ενδέχεται να τους βοηθήσει στην αύξηση της συγκέντρωσής τους

4. ΔΩΣΤΕ/ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να μάθουν πώς να ενθαρρύνουν την επίλυση προβλημάτων στους άλλους με τη βοήθεια του μοντέλου GROW

5. ΜΗ ΣΤΑΜΑΤΑΤΕ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ

Οι συμμετέχοντες μπορούν να καθορίζουν τους μαθησιακούς στόχους των μελών της ομάδας τους και να τους ενθαρρύνουν να εκμεταλλεύονται τις ευκαιρίες μάθησης στην εργασία τους



Ανατροφοδότηση από τους Συμμετέχοντες

Άμεση εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

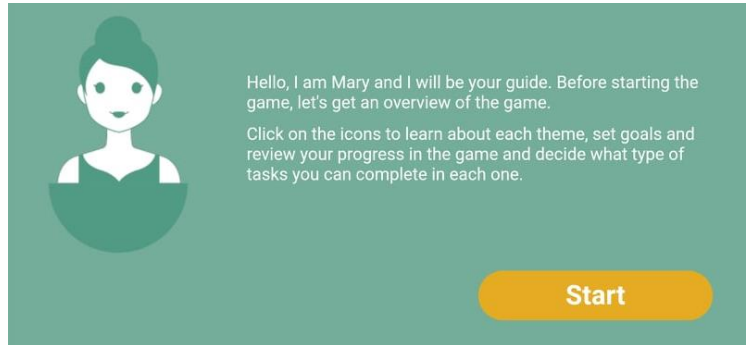
Το παιχνίδι υπόδυσης ρόλων ήταν χρήσιμο για το χτίσιμο δεσμών

Με ενέπνευσε και μου υπενθύμισε να προετοιμάζομαι καλύτερα για μια συνομιλία με τα μέλη της ομάδας μου

Συνδυασμός διάφορων προσεγγίσεων/τρόπων μάθησης (ενεργή μάθηση, υπόδυση ρόλων, ταινίες ...)

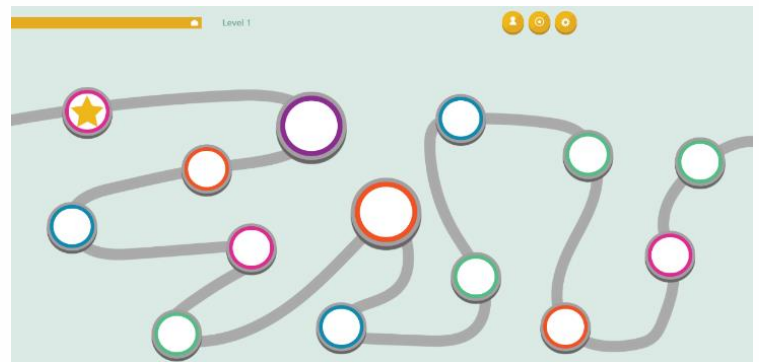
ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το παιχνίδι Mindful Managers είναι σχεδιασμένο να προσφέρει ευκαιρίες στους χρήστες να βελτιώσουν τις διοικητικές τους δεξιότητες. Αποτελείται από 10 επίπεδα τα οποία καλύπτουν τις 5 διδακτικές ενότητες (Συνδεθείτε, Να κινηστείτε, Παρατηρήστε το περιβάλλον σας, Μη σταματήσετε να μαθαίνετε, Δώστε/Προσφέρετε). Αρχικά, ο χρήστης επιλέγει μέσα από μια πληθώρα δηλώσεων αυτές που τον αφορούν και ταιριάζουν περισσότερο στα δικά του δεδομένα, ώστε το παιχνίδι να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του.

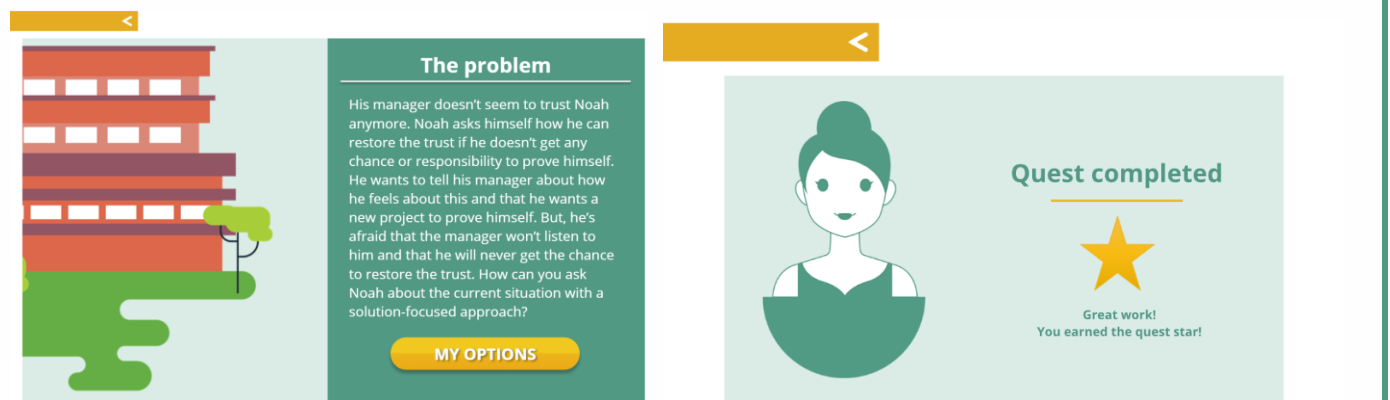


Αυτές οι δηλώσεις αφορούν θέματα όπως η ισορροπία εργασίας/προσωπικής ζωής, η ιεραρχία στην εργασία, οι διαπροσωπικές σχέσεις και το περιβάλλον εργασίας. Με βάση τις απαντήσεις, παρουσιάζονται τα κατάλληλα σενάρια που ακολουθούν στα επόμενα 10 επίπεδα.

Οι χρήστες προχωρούν σταδιακά τα επίπεδα όπου καλούνται να δώσουν λύσεις στα διάφορα σενάρια που παρουσιάζονται. Με την επιτυχημένη ολοκλήρωση κάθε επιπέδου, οι χρήστες βραβεύονται με αστέρια, τα οποία αντιστοιχούν σε βαθμούς.



Το παιχνίδι είναι σχεδιασμένο σαν μια συλλογή από μικρές ιστορίες στις οποίες ο χρήστης συμμετέχει σαν υπεύθυνος διαχείρισης. Σε κάθε ιστορία, ο χρήστης εξοικειώνεται με τη δεδομένη κατάσταση και καλείται να επιλέξει την λύση μέσα από μια σειρά επιλογών. Καλείται δηλαδή να επιλέξει την λύση που θεωρεί βέλτιστη για την περίπτωση. Στη συνέχεια, δίνεται στο χρήστη η αξιολόγηση της απάντησης που έδωσε.





Ο ΟΔΗΓΟΣ ΧΑΡΑΞΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ MINDFUL MANAGERS

Τι χρειάζεται να κάνετε για να χρησιμοποιήσετε το Πρόγραμμα Mindful Management στον οργανισμό σας; Αν ο χρόνος σας, σαν υπεύθυνος χάραξης πολιτικής, είναι περιορισμένος και δεν μπορείτε να διαβάσετε όλο το υλικό με λεπτομέρεια, εμείς συνοψίζουμε τα κυριότερα σημεία στον Οδηγό Χάραξης Πολιτικής.

Για παράδειγμα, είναι η ενσυνειδητότητα μια ανερχόμενη τάση; Τα βιβλία, τα σεμινάρια, οι διαδικτυακές πλατφόρμες κτλ. σχετικά με την ενσυνειδητότητα αυξάνονται σημαντικά. Το μαγείρεμα, η ανατροφή των παιδιών, η εργασία, ο αθλητισμός και κάθε πτυχή της ζωής μας χρειάζεται να τα κάνουμε με ενυνείδηση.

Στο έργο Mindful Managers έχουμε ξοδέψει 3 χρόνια αναπτύσσοντας υλικό για εκπαίδευση, αναστοχαστικές πρακτικές (Κύκλους Αναστοχασμού) και ένα διαδικτυακό παιχνίδι για να υποστηρίξουμε τους υπεύθυνους διαχείρισης του δημόσιου τομέα να ενισχύσουν την δική τους ψυχική ανθεκτικότητα, αλλά και των συναδέλφων τους. Αυτή η προσέγγιση αναμένεται να προωθήσει το εργασιακό ήθος και την παραγωγικότητα στον οργανισμό τους.

Τα ευρήματα και τα αποτελέσματα του έργου βρίσκονται στον Οδηγό Χάραξης Πολιτικής. Στον Οδηγό μπορείτε επίσης να βρείτε εμπνευστικές ιστορίες από υπεύθυνους διαχείρισης που έχουν πειστεί για την αξία της ενσυνειδητότητας και απολαμβάνουν τα ωφέλημα της στην εργασία τους. Τέλος, στον Οδηγό μπορείτε να βρείτε ένα λεπτομερές σχέδιο που θα σας βοηθήσει να εφαρμόσετε αυτή τη προσέγγιση βήμα προς βήμα στον οργανισμό σας.

Η ενσυνειδητότητα δεν είναι μια ανερχόμενη τάση, αλλά είναι σημαντική για τον οργανισμό σας, ώστε να ενταχθεί στην ατζέντα του. Τα οφέλη που θα αποκομίσετε είναι μακροπρόθεσμα. Κατά την εφαρμογή του Προγράμματος Κατάρτισης Mindful Managers και τη χρήση του παιχνιδιού, είναι χρήσιμο να ακολουθήσετε πρακτικά βήματα. Εμείς έχουμε επιλέξει το πρακτικό πλαίσιο του Kotter, του οποίου θα βρείτε μια επεξήγηση στον Οδηγό Χάραξης Πολιτικής.

Συνδεθείτε μαζί μας

