



# ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΗΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΗΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ  
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ/ΜΑΘΗΤΕΙΑ

Πρόγραμμα Erasmus+ No: 2019-1-NL01-KA202-  
060482

ΠΕΚ ΔΕΛΤΑ και IDEC ΑΕ

Αύγουστος 2020

## **ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΗΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

Ο «Οδηγός οδηγός για την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + DESSA [Ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων κατά την διάρκεια της πρακτικής άσκησης/μαθητείας - αριθ.: 2019-1-NL01-KA202-060482].

Αυτός ο οδηγός καλό θα ήταν να διαβαστεί σε συνδυασμό με το εργαλείο αυτοαξιολόγησης των ήπιων δεξιοτήτων, που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου DESSA. Το εργαλείο αυτοαξιολόγησης είναι διαθέσιμο στο (εισαγάγετε σύνδεσμο εδώ όταν είναι έτοιμο) και μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές Επαγγελματική Εκπαίδευσης και Κατάρτισης ή άλλους ενδιαφερόμενους να εντοπίσουν ποιες ήπιες δεξιότητες χρειάζονται να βελτιώσουν στο μέλλον.

## **ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ**

ΙΙΕΚ ΔΕΛΤΑ

IDEC ΑΕ

[Αριθμός προγράμματος N°: 2019-1-NL01-KA202-060482]

<http://dessaproject.eu/>

Αυτό το έγγραφο μπορεί να αντιγραφεί, να αναπαραχθεί ή να τροποποιηθεί εν όλω ή εν μέρει. Απαιτείται σαφής αναφορά στους συντάκτες του εγγράφου και στο έργο DESSA.



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	2
Εισαγωγή.....	5
Τι είναι οι ήπιες δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές.....	7
Επικοινωνία.....	12
Ποιες είναι οι επικοινωνιακές δεξιότητες;.....	12
Γιατί οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι σημαντικές; .....	12
Συμβουλές για να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.....	13
Παραδείγματα δραστηριοτήτων. ....	14
Ανασκόπηση .....	15
Συνεργατικότητα / Ομαδικότητα .....	16
Ποιες είναι οι δεξιότητες της συνεργατικότητας και ομαδικότητας;.....	16
Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της συνεργατικότητας και της ομαδικότητας;.....	16
Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητες συνεργατικότητας και ομαδικότητας .....	17
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	19
Ανασκόπηση .....	20
Προσωπικό κίνητρο / Αυτοκίνητρο .....	21
Ποιες είναι οι δεξιότητες αυτοκινήτρου;.....	21
Γιατί το προσωπικό κίνητρο είναι σημαντικό; .....	21
Συμβουλές για να αναπτύξετε τη δεξιότητα του αυτοκινήτρου .....	22
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	25
Ανασκόπηση .....	26
Δημιουργικότητα / Καινοτομία .....	27
Ποιες είναι οι δεξιότητες δημιουργικότητας και καινοτομίας; .....	27
Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της δημιουργικότητας και της καινοτομίας; .....	28
Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητες της δημιουργικότητας και της καινοτομίας .....	28
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	31
Ανασκόπηση .....	32
Επίλυση Προβλημάτων .....	33
Ποιες είναι οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων .....	33
Γιατί είναι σημαντική η δεξιότητα της επίλυσης προβλημάτων;.....	34
Συμβουλές για να ενδυναμώσετε τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων .....	34
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	37
Ανασκόπηση .....	37
Προσαρμοστικότητα στην αλλαγή .....	39
Ποιες είναι οι δεξιότητες προσαρμοστικότητας στην αλλαγή;.....	39

Γιατί οι δεξιότητες προσαρμοστικότητας στην αλλαγή είναι σημαντικές; .....	39
Συμβουλές για να ενισχύσετε τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας στην αλλαγή .....	40
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	43
Ανασκόπηση .....	44
Θέληση για προσωπική ανάπτυξη .....	45
Ποιες είναι οι δεξιότητες της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη; .....	45
Γιατί οι δεξιότητες της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη είναι σημαντικές; .....	46
Συμβουλές για να ενισχύσετε τις δεξιότητες της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη .....	47
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	50
Ανασκόπηση .....	51
Διαχείριση Χρόνου .....	52
Ποιες είναι οι δεξιότητες της διαχείρισης χρόνου; .....	52
Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της διαχείρισης χρόνου; .....	53
Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στη διαχείριση του χρόνου .....	53
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	56
Ανασκόπηση .....	57
Διαπραγμάτευση .....	58
Ποιες είναι οι δεξιότητες της διαπραγμάτευσης; .....	58
Γιατί είναι σημαντικές οι διαπραγματευτικές δεξιότητες; .....	58
Συμβουλές για να αναπτύξετε τις διαπραγματευτικές σας δεξιότητες .....	59
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	62
Ανασκόπηση .....	63
Επίλυση συγκρούσεων .....	64
Ποιες είναι οι δεξιότητες της επίλυσης συγκρούσεων; .....	64
Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων; .....	65
Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στην επίλυση συγκρούσεων .....	65
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	68
Ανασκόπηση .....	69
Αυτοπεποίθηση .....	70
Ποιες είναι οι δεξιότητες της αυτοπεποίθησης .....	70
Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της αυτοπεποίθησης; .....	71
Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητες της αυτοπεποίθησης .....	72
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	75
Ανασκόπηση .....	75
Ηγετική ικανότητα .....	76
Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της ηγεσίας; .....	77

Συμβουλές για να αναπτύξετε τις ηγετικές σας δεξιότητες.....	77
Παραδείγματα δραστηριοτήτων .....	79
Ανασκόπηση .....	79
Βιβλιογραφία .....	81

## Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και πιο σαφές ότι τα πτυχία και οι ακαδημαϊκές επιδόσεις δεν αρκούν για να βρεις δουλειά, δεν αρκούν για να ζήσεις μια ευτυχισμένη ζωή και δεν σε καθιστούν αναγκαστικά καλύτερο άνθρωπο. Έχουμε συνειδητοποιήσει όλοι ότι εκτός από τα τυπικά πανεπιστημιακά προσόντα υπάρχουν και άλλες ικανότητες στον άνθρωπο, οι οποίες πρέπει να αξιολογηθούν και αυτές, και είναι πολύ σημαντικές. Ικανότητες που είναι σύμφυτες με την ανθρώπινη διάνοια, την συναισθηματική μας ανάπτυξη και την δεινότητά μας στην κοινωνικοποίηση και συναναστροφή με τους άλλους. Οι ικανότητες αυτές ονομάζονται «ήπιες δεξιότητες».

Σκοπός αυτού του οδηγού, είναι να αναδείξει την αξία αυτών των ήπιων δεξιοτήτων και να παρέχει σημαντική βοήθεια στην ανάπτυξή τους, δίνοντας ουσιαστικές συμβουλές, παραδείγματα και αναλύσεις της κάθε δεξιότητας. Ο οδηγός προσφέρει έγκυρη πληροφόρηση σε σχέση με το τι ακριβώς είναι οι ήπιες δεξιότητες καθώς και πώς μπορείς να τις βελτιώσεις και να τις ενισχύσεις πρακτικά στη ζωή σου. Έχοντας πάντα ως γνώμονα τις σύγχρονες ανάγκες και τις απαιτήσεις της ζωής μας σήμερα, εδώ και τώρα, ο οδηγός αυτός αποτελεί ένα στιβαρό χρηστικό εργαλείο, ώστε να είσαι κατάλληλα προετοιμασμένος για μία συνέντευξη, ή για το πώς θα ενταχθείς σε ένα καινούριο εργασιακό περιβάλλον και κυρίως πώς θα αντιμετωπίσεις με επιτυχία τις προκλήσεις της ζωής. Με πολύ μεγάλη φροντίδα και σεβασμό στους νέους ανθρώπους που καλούνται να αρχίσουν τη ζωή και τη σταδιοδρομία τους, ο οδηγός αυτός είναι εδώ για να σας βοηθήσει.

Σας προσφέρει τη δυνατότητα να έρθετε σε επαφή με καινούριους τρόπους αντιμετώπισης όσων θεμάτων συνήθως προκύπτουν στον εργασιακό χώρο και όχι μόνο, καθώς και μοντέρνες συμπεριφορικές τεχνικές, εξαιρετικά χρήσιμες τόσο στην επαγγελματική όσο και την προσωπική μας ζωή. Όλες αυτές οι πληροφορίες στοχεύουν στο να είστε επαρκώς προετοιμασμένοι να εισέλθετε στον ανταγωνιστικό επαγγελματικό στίβο, προσπαθώντας πάντα να αφουγκραστούμε τις δικές σας ανάγκες, τον δικό σας τρόπο σκέψης και τις πολλαπλές προκλήσεις της ζωής μας, με την τρομακτική τεχνολογική ανάπτυξη των τελευταίων ετών. Αναγνωρίζοντας φυσικά ότι ο κάθε ένας από εμάς είναι, και πρέπει να είναι, διαφορετικός, παρέχεται πληθώρα παραδειγμάτων και αναλύσεων με κυρίαρχο σκοπό να ενισχυθεί η δημιουργικότητα, ο αντισυμβατικός τρόπος σκέψης, η ευζωία και η προσωπική ανάπτυξη.

Ο οδηγός απευθύνεται σε μαθητές κέντρων αρχικής ή δια βίου μάθησης, μαθητευόμενους και φοιτητές πανεπιστημίου. Είτε είσαι από τους νεαρούς σπουδαστές, είτε από τους μεγαλύτερους που επέστρεψαν στα θρανία, θα βρεις πολύ χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές.

Ο σκοπός του οδηγού είναι ένας και πολύ συγκεκριμένος. Χρησιμοποιείτε τον προς όφελός σας, αυτό και μόνο. Αντλείστε ό,τι νομίζετε ότι σας ταιριάζει περισσότερο, αλλά μην απορρίψετε εξ αρχής και κάτι που ίσως σας ξενίσει. Δώστε σημασία σε ό,τι διαβάσετε και ανακαλύψτε νέες τεχνικές να κάνετε τη ζωή σας πιο εύκολη και επικοινωνιακή, χωρίς αδιέξοδα και ματαιώσεις. Σε ένα πιο πρακτικό επίπεδο, ο οδηγός παρέχει κατευθύνσεις και οδηγίες εργασιακής ηθικής και συμπεριφοράς, είναι ένα εγχειρίδιο για το πώς να γίνουμε όλο και πιο αποτελεσματικοί, και πώς οι προσπάθειές μας θα αναγνωρίζονται από το σύνολο, και θα επιβραβεύονται. Αντιμετωπίστε τον οδηγό ως έναυσμα για να ανακαλύψετε το δικό σας εξατομικευμένο δρόμο, έναυσμα για να σκεφτείτε, να δημιουργήσετε, να βρείτε μοντέρνες ιδέες και συνήθειες που θα ενισχύσουν το δυναμικό σας. Ανατρέξτε στον οδηγό



πριν από μία σημαντική συνέντευξη, ή όταν βρεθείτε αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα στη δουλειά σας, συζητείστε τα θέματα που θα διαβάσετε εδώ με φίλους σας, και δείτε το σαν ένα κίνητρο να ανταλλάξετε απόψεις.

Οι ήπιες δεξιότητες είναι βαθιά σημαντικές και χρήσιμες, και αν πραγματικά τις εξασκήσετε συνειδητά και καθημερινά, πολύ σύντομα θα ανακαλύψετε έναν καινούριο κόσμο, έναν κόσμο επιτυχίας και ευημερίας, έναν κόσμο στον οποίο οι νέοι είναι γεμάτοι ενθουσιασμό, και ζούνε την καλύτερή τους ζωή στο έπακρο, όπως ακριβώς πρέπει να κάνουν.

## Τι είναι οι ήπιες δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές

Ήπιες δεξιότητες είναι «εκείνες οι δεξιότητες που σχετίζονται με τις προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες και διατρέχουν ολόκληρο το φάσμα των επαγγελματιών και των κλάδων».

Πηγή: Skills Panorama, Cedefop

Είναι συνυφασμένες με τις διανοητικές και συναισθηματικές ικανότητες που όλοι έχουμε και χρησιμοποιούμε καθημερινά χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε. Ο κάθε άνθρωπος τις διαθέτει σε διαφορετικό βαθμό, και είναι αυτές οι δεξιότητες που μας καθιστούν ικανούς να διαμορφώσουμε ισχυρές σχέσεις μέσα σε ένα σύνολο, να δημιουργήσουμε φιλίες, να βρούμε δουλειά, να δουλεύουμε αρμονικά, να είμαστε λειτουργικοί και αποτελεσματικοί στον επαγγελματικό τομέα, και συνολικά να αντιμετωπίζουμε με επιτυχία τις δυσκολίες της ζωής και τις απαιτήσεις της σύγχρονης πραγματικότητας. Υπάρχουν άνθρωποι που από τη φύση τους επιλέγουν συνήθως έναν πιο ηγετικό ρόλο, άλλοι που προτιμούν να δουλεύουν στα μετόπισθεν, και αποδίδουν καλύτερα έτσι, άλλοι που το χάρισμα τους είναι να φτιάχνουν ισχυρές ομάδες, και άλλοι από εμάς σκέφτονται πάντα δημιουργικά και αντισυμβατικά. Υπάρχουν άνθρωποι με έφεση στην ακρίβεια του λόγου, και άλλοι με φοβερό ταλέντο στην επιλογή της κατάλληλης στιγμής να δράσουν. Όλοι έχουμε την δυνατότητα να γίνουμε η πιο τέλεια εκδοχή του εαυτού μας, αρκεί να συνειδητοποιήσουμε τον εσωτερικό μας πλούτο, να αντιληφθούμε τα όπλα που έχουμε στην φαρέτρα μας, να αναγνωρίσουμε κάποιες αδυναμίες μας, και συνειδητά να εξασκούμαστε καθημερινά.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η εξάσκηση δεν περιλαμβάνει ατελείωτο τρέξιμο και προπονήσεις, αλλά συνειδητότητα στην καθημερινή μας ζωή. Η εξάσκηση εδώ απαιτεί να ζούμε κάθε λεπτό με όλες τις αισθήσεις μας, να παρατηρούμε τον εαυτό μας και τους άλλους και να κατανοήσουμε τις δυνατότητές μας προσπαθώντας να βελτιώσουμε τις αδυναμίες μας. Καλούμαστε να συνειδητοποιούμε τις πράξεις μας, να κρατάμε σημειώσεις σχετικά με τις αντιδράσεις μας, τις συνήθειές μας, και να εργαζόμαστε προς την προσωπική μας ολοκλήρωση. Οι ήπιες δεξιότητες είναι η πραγμάτωση του συνδυασμού της ευφυΐας και της συναισθηματικής μας νοημοσύνης. Η αυστηρή λογική και η γνώση, είναι σαφώς χρήσιμες, αλλά υπάρχουν και άλλα πράγματα που μας καθιστούν καλύτερους πολίτες, καλύτερους φίλους, εργαζομένους και συντρόφους. Οφείλουμε να ενισχύσουμε τη δυναμική μας, να αναδείξουμε το μεγαλείο του μυαλού μας και να προωθήσουμε τις ατελείωτες δυνάμεις μας.

Από τη στιγμή που γεννιέται ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με συνεχείς προκλήσεις, καθώς γίνεται μέλος μιας οικογένειας, πηγαίνει σχολείο, αλληλεπιδρά με συμμαθητές και δασκάλους και πρέπει να μάθει να ακολουθεί κανόνες και πρότυπα συμπεριφοράς. Μεγαλώνουμε και αποκτούμε εμπειρίες, ο χρόνος που περνάει μας διδάσκει όλο και περισσότερα πράγματα, και εμείς χωρίς να το αντιληφθούμε χρησιμοποιούμε τις ήπιες δεξιότητές μας συνεχώς. Οι συγκεκριμένες δεξιότητες δεν είναι εύκολα μετρήσιμες, ούτε μπαίνουν σε κάποιο ζύγι, δεν μπορούν να βαθμολογηθούν με άριστα το είκοσι, ούτε να κατηγοριοποιηθούν αυστηρά. Είναι αυτές όμως, που θα μας κάνουν να ξεχωρίσουμε, να γίνουμε πιο ευτυχισμένοι, και να λάμψουμε.

Οι ήπιες δεξιότητες και η ανάπτυξή τους, βρίσκουν εφαρμογή σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Μας βοηθούν να αποκτήσουμε δυνατές και ειλικρινείς σχέσεις, το οποίο είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή, να είμαστε ευέλικτοι και να αποδεχόμαστε τους άλλους



όπως ακριβώς είναι. Με τη χρήση των ήπιων δεξιοτήτων γινόμαστε πολύτιμα μέλη μιας ομάδας, και λειτουργούμε ομαδικά, μαθαίνουμε τη σημασία του να ακούμε προσεκτικά τον συνομιλητή μας, και κυρίως πώς να ελέγχουμε καλύτερα την ίδια μας τη ζωή. Η σωστή επικοινωνία είναι το κλειδί κάθε σχέσης, η θέληση για αυτοβελτίωση οδηγεί στην επιτυχία, η όξυνση της δημιουργικότητας μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια εκεί που δεν το περιμένεις, και η γνώση ότι ο άνθρωπος πρέπει να προσαρμόζεται στις συνθήκες είναι θεμελιώδης. Η ανάγκη για αλλαγή είναι αυτή που κράτησε το ανθρώπινο είδος ζωντανό μέχρι σήμερα.

Καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με συγκρούσεις, με διενέξεις και δύσκολες διαπροσωπικές σχέσεις, με επαγγελματικές αναποδιές και απογοητεύσεις σοβαρές και όχι. Έτσι είναι η ζωή. Οι ήπιες δεξιότητες όμως είναι τα δικό μας όπλο. Εξασκώντας τις αυξάνουμε αλματωδώς τις πιθανότητες μας να πετύχουμε τους στόχους μας, να πετύχουμε στις σπουδές μας, να βρούμε την πιο τέλεια δουλειά και να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας. Φανταστείτε μια ζωή, στην οποία οι άνθρωποι ήταν αγενείς, προσβλητικοί, αδυνατούσαν να μιλήσουν και να επικοινωνήσουν, δεν μπορούσαν να επιλύσουν τα προβλήματά τους και δεν ενδιαφερόντουσαν για την προσωπική τους ανάπτυξη και ευημερία. Αυτή θα ήταν μια ανυπόφορη ζωή και μια αφόρητη κοινωνία. Κάτι όμως μας θυμίζει, δυστυχώς. Μπορεί η σύγχρονη δική μας εποχή, να είναι απόλυτα ανεπτυγμένη τεχνολογικά, κάποιες φορές όμως θυμίζει αυτή την δυστοπική εκδοχή που περιγράψαμε. Αυτό σε μεγάλο βαθμό συμβαίνει γιατί οι άνθρωποι δεν χρησιμοποιούν συνειδητά τις ήπιες δεξιότητες τους και δεν ζουν τη ζωή τους με επίγνωση. Δεν ενδιαφέρονται για τον εαυτό τους με το σωστό τρόπο, και δεν αναπτύσσονται όσο θα έπρεπε. Αλλά εσείς είστε απείρως πιο έξυπνοι απ' αυτό. Δε μπορούμε πια να μένουμε προσκολλημένοι σε συνήθειες του παρελθόντος, σε παρωχημένες αντιλήψεις και αναχρονιστικές μεθόδους. Ο κόσμος μας εξελίσσεται με ιλιγγιώδη ταχύτητα και οι νέοι άνθρωποι χρησιμοποιώντας τις ικανότητές τους, μπορούν να τον διαμορφώσουν και να τον τελειοποιήσουν.

Ο οδηγός αυτός επικεντρώνεται σε δέκα ήπιες δεξιότητες, με μεγάλη αξία κάθε μία. Όλες οι συγκεκριμένες δεξιότητες, είναι πολύ χρήσιμες ώστε να στείλετε ένα σωστό βιογραφικό σημείωμα, να είστε έτοιμοι για την πρώτη σας συνέντευξη, να ξέρετε πώς να ενταχθείτε ομαλά σε ένα νέο εργασιακό περιβάλλον, χωρίς να αγχωθείτε και να ανησυχείτε. Η επιλογή των συγκεκριμένων δεξιοτήτων έγινε ύστερα από διαδικτυακή έρευνα στοχευμένη σε επιχειρηματίες. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να αποσπάσει πληροφορίες σε σχέση με το ποιες ήπιες δεξιότητες οι ίδιοι οι επιχειρηματίες θεωρούν σημαντικές και ποιες ακόμα και θεμελιώδεις για την ανάπτυξη της επιχείρησής τους. Στο σύνολο, 55 απαντήσεις συγκεντρώθηκαν από την Ολλανδία, την Ισπανία, την Ελλάδα, την Πολωνία και τη Λιθουανία. Η έρευνα έδειξε ξεκάθαρα ότι οι επιχειρηματίες όχι μόνο γνωρίζουν τις ήπιες δεξιότητες, αλλά και αναγνωρίζουν τη σημασία τους και εκτιμούν ιδιαίτερα την αξία των υπαλλήλων που τις εξασκούν. Από το σύνολο των ήπιων δεξιοτήτων, ξεχώρισαν οι δέκα πιο σημαντικές, οι οποίες περιλαμβάνονται σε αυτόν τον οδηγό.

Η πρώτη και μία από τις πιο θεμελιακές ήπιες δεξιότητες είναι η επικοινωνία. Δεν θα κουραστούμε να επισημαίνουμε ότι η επικοινωνία είναι η αρχή των πραγμάτων. Σε κάθε της μορφή, προφορικού λόγου ή μη, αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες κατακτήσεις του ανθρώπινου είδους, και μόνο μέσω αυτής καταφέραμε να βρισκόμαστε σήμερα στην προνομιακή θέση που κατέχουμε. Χωρίς την δεξιότητα της ουσιαστικής επικοινωνίας, ο άνθρωπος δεν θα κατάφερνε ποτέ να σχηματίσει κοινωνίες, να προοδεύσει, να δημιουργήσει, να εφεύρει, να ταξιδέψει, να αναπτύξει τις επιστήμες και τις Τέχνες. Η επικοινωνία μοιάζει να είναι το κλειδί για όλα τα μυστήρια του σύμπαντος.

Συμπερασματικά, μετά την επικοινωνία, είναι λογικό να ακολουθεί η συνεργασία και η ομαδικότητα. Από την προϊστορική εποχή μέχρι σήμερα, οι άνθρωποι συνεργάζονται με σκοπό να γίνουν πιο ισχυροί και να καταφέρουν μεγαλειώδη πράγματα. Η συλλογική προσπάθεια για την επίτευξη ενός κοινού στόχου είναι εξαιρετικά πολύτιμη για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής κοινωνίας, οικογένειας, και επιχείρησης. Μέσω της ομαδικότητας ενισχύεται η δημιουργικότητα και η διαφορετικότητα, κάτι το οποίο συνήθως οδηγεί και στην επιτυχία. Φυσικά, πολλές φορές όταν συνεργάζονται διαφορετικοί άνθρωποι μεταξύ τους, είναι λογικό να δημιουργηθούν διαφωνίες και ένταση. Ακριβώς γι' αυτόν το λόγο, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε πώς μέσω των ήπιων δεξιοτήτων θα αναπτύξουμε το ομαδικό μας πνεύμα, πώς θα είμαστε ενεργά μέλη της ομάδας και βέβαια πώς να συνεργαζόμαστε με τους άλλους αρμονικά και επιτυχημένα.

Τι συμβαίνει, όμως, αν νιώθουμε ότι δεν θέλουμε να προσπαθήσουμε για τίποτα, ότι είμαστε εξαντλημένοι, απογοητευμένοι, στα όρια της κατάθλιψης, και δεν μπορούμε να βγούμε από αυτόν το φαύλο κύκλο; Όλοι έχουμε αισθανθεί έτσι κάποιες φορές στη ζωή μας. Γι' αυτό και το προσωπικό κίνητρο, η προσωπική δραστηριοποίηση είναι τόσο σημαντική δεξιότητα, στην οποία πρέπει να εξασκηθούμε. Είναι δύσκολο να ορίσει κανείς τι ακριβώς περιλαμβάνει η έννοια του κινήτρου, καθώς είμαστε όλοι διαφορετικοί μεταξύ μας και κάτι το οποίο μπορεί να κινητοποιεί έναν άνθρωπο, κάποιον άλλο ίσως τον αφήνει αδιάφορο. Πώς θα βρούμε, λοιπόν, κοινούς τρόπους ενδυνάμωσης του εσωτερικού μας κινήτρου; Η αλήθεια είναι ότι κάποιες τεχνικές, κάποιιοι τρόποι ταιριάζουν λίγο πολύ στην πλειοψηφία των ανθρώπων, και φαίνεται να έχουν θετικά αποτελέσματα. Οι συμβουλές του οδηγού αυτού έχουν σκοπό να ενισχύσουν έστω την διάθεση και τη θέληση να προσπαθήσουμε για κάτι καλύτερο, ακόμα και όταν δεν νιώθουμε τέλεια. Είναι συμβουλές που θα σας οδηγήσουν σε καλύτερες επιλογές, πιο θετικές προοπτικές, ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, με τελικό στόχο την πραγμάτωση των ονείρων σας.

Από τον οδηγό αυτό δεν θα μπορούσε να λείπει η δεξιότητα της δημιουργικότητας. Στις μέρες μας, ίσως περισσότερο από ποτέ, έχουμε αντιληφθεί πόσο σημαντικό είναι να είναι κανείς δημιουργικός και στον επαγγελματικό χώρο. Στην προκειμένη περίπτωση, η δημιουργικότητα δεν σχετίζεται με την Τέχνη, αλλά αντιμετωπίζεται περισσότερο ως εργαλείο που θα μας βοηθήσει να βρούμε νέες προοπτικές, καινούριες μεθόδους, νέους τρόπους να αντιμετωπίζουμε προβλήματα, που θα μας δείξει το δρόμο για καινοτόμες ανακαλύψεις και θα μας απελευθερώσει από ό,τι μας κρατάει προσκολλημένους στο παρελθόν. Έτσι κι αλλιώς, η νεότητα είναι κατά κύριο λόγο συνυφασμένη με την δημιουργικότητα, με το πρωτοποριακό και τη διάθεση για αλλαγή. Είναι ξεκάθαρο ότι ο μόνος τρόπος για ένα καλύτερο μέλλον είναι ο σεβασμός στο παρελθόν, αλλά και η προσπάθεια να αλλάξουμε ό,τι δεν λειτουργεί πια, και να το αντικαταστήσουμε με την καλύτερη εκδοχή του.

Η επίλυση προβλημάτων είναι η πέμπτη δεξιότητα η οποία αναλύεται εδώ, και είναι μάλλον σαφές γιατί θεωρείται τόσο ουσιώδης. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε καλώς ή κακώς αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Είναι λες και τα προβλήματα ακολουθούν τους ανθρώπους κατά πόδας σε όλη τους τη ζωή. Από μικρές αναποδιές μέχρι πιο δύσκολα θέματα, καλούμαστε όλοι να αντιληφθούμε τον καλύτερο δυνατό τρόπο να τα επιλύουμε και να τα ξεπερνάμε, ώστε να έχουμε μια πιο ποιοτική ζωή. Καθώς δεν ζούμε μόνοι και αποκομμένοι από το σύνολο, έχουμε οικογένειες και δουλειές, πρέπει να εξασκηθούμε στο πώς θα λύνουμε τα προβλήματα που προκύπτουν πιο γρήγορα, πιο αποτελεσματικά, χωρίς να χάνουμε πολύτιμο χρόνο, χωρίς να προκαλούμε περιττές εντάσεις, χωρίς να καταστρέφουμε

σχέσεις, προσωπικές και επαγγελματικές, και πώς τελικά θα έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα μετά την επίλυση των ζητημάτων.

Η έκτη δεξιότητα είναι μάλλον συνώνυμη της ανθρώπινης φύσης. Η προσαρμοστικότητα στις αλλαγές είναι εγγεγραμμένη στον εγκέφαλό μας, αλλά μερικές φορές αρνούμαστε να αλλάξουμε τα πράγματα κυρίως από φόβο προς το άγνωστο και το καινούριο. Είναι δεδομένο, όμως, ότι αν δεν προσαρμοστούμε, οι εξελίξεις θα μας αφήσουν πίσω. Η τεχνολογική πρόοδος είναι πια κολοσσιαία, ο άνθρωπος έχει καταφέρει συγκλονιστικά επιτεύγματα, η επιστήμη εξελίσσεται λεπτό το λεπτό και εμείς δεν μπορούμε να μείνουμε πίσω. Η προσαρμοστικότητα είναι τεράστιο προσόν, τόσο για την επαγγελματική μας πορεία, όσο και την προσωπική ζωή. Κάθε δευτερόλεπτο που περνάει ο άνθρωπος αλλάζει, κάθε μέρα που περνάει είναι διαφορετική, και είμαστε κι εμείς διαφορετικοί. Πολλές φορές στη ζωή συμβαίνουν απρόοπτα, οι καταστάσεις αλλάζουν από τη μια στιγμή στην άλλη, και οφείλουμε να είμαστε ευέλικτοι, οφείλουμε να ξέρουμε τους τρόπους ώστε να προσαρμοστούμε γρήγορα στις νέες συνθήκες. Μόνο έτσι θα έχουμε τελικά τη ζωή που μας αξίζει.

Μία ακόμη ήπια δεξιότητα που είναι δύσκολο να αποκρυπτογραφηθεί επακριβώς, είναι η θέληση για προσωπική ανάπτυξη. Με δεδομένο ότι δεν θεωρούν όλοι οι άνθρωποι το ίδιο όταν μιλάνε για ανάπτυξη και ειδικότερα για προσωπική ανάπτυξη, θα μπορούσαν να γίνουν παρεξηγήσεις. Όμως, δεν θα βρεθούν πολλοί άνθρωποι να διαφωνήσουν ότι είναι ζωτικής σημασίας να προσπαθεί κανείς να βελτιώνει τον εαυτό του και τη ζωή του. Είναι ζωτικό να αναγνωρίζεις αυτήν την εσωτερική δύναμη που σε ωθεί να βελτιώνεσαι και να διεκδικείς το καλύτερο για εσένα. Είναι αυτή η εσωτερική φωνή που δεν μας αφήνει να κάνουμε τα ίδια λάθη με το παρελθόν, που μας τραβάει μακριά από τις συνήθειες που μας έχουν βλάψει, και να γίνουμε η πιο τέλεια εκδοχή μας. Πάρα πολλές φορές φαντάζει αδιανόητο ακόμα και να προσπαθήσουμε για κάτι, κι αυτό είναι ανθρώπινο. Αλλά μπορούμε όλοι να δουλέψουμε στο να ενισχύσουμε τη προσωπική μας θέληση, να βάλουμε σκοπό να ενδυναμώσουμε το κίνητρό μας και να πετύχουμε την προσωπική ανάταση.

Η διαχείριση του χρόνου, αποτελεί την όγδοη δεξιότητα στην οποία επικεντρώνουμε. Ο άνθρωπος ανέκαθεν είχε περίεργη σχέση με το χρόνο. Πολύ συχνά νιώθουμε ότι ο χρόνος φεύγει τόσο γρήγορα, άλλες φορές κυλάει πολύ αργά, υπάρχουν μέρες που δεν έχουμε καμία ελεύθερη ώρα, και άλλες που αναβάλλουμε διαρκώς να τελειώσουμε τις υποχρεώσεις μας, και η προσοχή μας αποσπάται διαρκώς. Τις πιο πολλές φορές όλοι τρέχουμε να προλάβουμε κάποια διορία, και να τελειώσουμε τελευταία στιγμή τη δουλειά που πρέπει να παραδώσουμε. Η ικανότητα να διαχειριζόμαστε το χρόνο μας αποτελεσματικά και λειτουργικά, είναι σωτήρια. Θα βοηθήσει σημαντικά και την προσωπική σας ζωή, αλλά ιδιαιτέρως την επαγγελματική. Η αργοπορία στην ώρα προσέλευσης, η αναβλητικότητα, οι διορίες που χάνονται, είναι στοιχεία ανεπίτρεπτα στον εργασιακό χώρο, και δημιουργούν πολλά προβλήματα. Η σωστή διαχείριση του χρόνου είναι δεξιότητα που μπορεί να εξασκηθεί, να διδαχθεί, και σίγουρα θα σας καταστήσει πολύ πιο αξιόπιστους στο εργασιακό περιβάλλον.

Καθώς, τουλάχιστον οι περισσότεροι από εμάς, δεν ζούμε ολομόναχοι και αποκλεισμένοι από τον κόσμο, αλλά ανάμεσα σε άλλους ανθρώπους, και εργαζόμαστε συνήθως με αρκετούς συναδέλφους, η δεξιότητα της διαπραγματεύσεως μας είναι πολύ χρήσιμη. Στην πραγματικότητα, από τη στιγμή που αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας, αρχίζουμε και να διαπραγματευόμαστε, είτε το συνειδητοποιούμε είτε όχι. Μεγαλώνοντας και ξεκινώντας την επαγγελματική μας σταδιοδρομία θα κληθούμε πολλές φορές να

διαπραγματευτούμε, στοχεύοντας στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Διαπραγματεύσεις λαμβάνουν χώρα ανάμεσα σε συναδέλφους, ανάμεσα σε εταιρείες, θέλοντας να κλείσουμε μία μεγάλη συμφωνία, ή σε ένα καθημερινό επίπεδο για πολύ πιο απλά θέματα. Κάθε διαπραγμάτευση έχει κάποια κλειδιά και μυστικά τα οποία αν κατανοήσουμε και εξασκήσουμε στην πορεία, θα πετυχαίνουμε την πιο αίσια δυνατή έκβαση.

Δέκατη αλλά εξίσου σημαντική δεξιότητα είναι η επίλυση διενέξεων. Γνωρίζουμε πολύ καλά όλοι, ότι οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες είναι σχεδόν καθημερινό φαινόμενο στο περιβάλλον εργασίας, και έξω απ' αυτό. Όλοι μας αντιμετωπίζουμε διενέξεις στο φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον, τσακωνόμαστε με αγαπημένους μας ανθρώπους, και πολύ συχνά συγκρούμαστε στη δουλειά. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν αντέχουν τις διαφωνίες, τρέμουν τις συγκρούσεις, δυσκολεύονται να εκφέρουν τη γνώμη τους, από φόβο ότι θα διαταραχθεί η ισορροπία. Κάποιοι άλλοι πάλι, ρίχνονται απερίσκεπτα σε διαμάχες και τσακωμούς, και το απολαμβάνουν ιδιαίτερα. Πρέπει όλοι να βρούμε τη χρυσή τομή, να κατανοήσουμε τον πιο αποτελεσματικό τρόπο εξομάλυνσης των συγκρούσεων, και να αντιληφθούμε ότι τις περισσότερες φορές οι διενέξεις προκαλούν ζημιές, πανικό και χάος. Πρέπει να σημειωθεί ότι σε κάποιες περιπτώσεις οι διαφωνίες μπορεί να είναι και δημιουργικές, και να οδηγήσουν σε φανταστικά αποτελέσματα, συχνά όμως δεν είναι έτσι. Η διαχείριση αυτών των κρίσεων, και η ικανότητα επίλυσής τους, εκτιμάται ιδιαίτερα από όλες τις εταιρείες και όλους τους μεγάλους οργανισμούς. Είναι, λοιπόν πολύ χρήσιμο να δουλέψουμε προς αυτήν την κατεύθυνση αποκομίζοντας πολλαπλά οφέλη.

The eleventh skill of this guide, is considered one of the most significant traits a person could have, and that is confidence. Especially in recent years, confidence is one of the first skills that enterprises look for in future employees, and it is easily understood why this skill is so vital for everybody. Though we grasp the importance of confidence, a lot of people find it very difficult to actually be confident and believe in themselves, either because of their upbringing, or cultural background, or personal insecurities. Finding our inner strength and believing in our own abilities can be a life changing skill.

Ironically last, but definitely not least is the skill of leadership. Through human history, all kinds of leaderships have existed, and what constitutes a good leader has always been a subject of great theoretical analysis. Nowadays a good leader is someone who inspires and leads by example, someone who can create a strong team having a vision for the future. It is definitely not an easy skill to practice, but surely a crucial one. Not everybody is born to become a leader, some people even hate being in the front line, but it is certain that being able to inspire and guide others, to whatever extent, is a soft skill we all should at least try to understand and practice.

Σε αυτόν τον οδηγό θα βρείτε κάποια στοιχεία που ίσως σας ταιριάζουν περισσότερο από άλλα, πράγματα που θα σας βάλουν σε σκέψεις και πληροφορίες στις οποίες θα ανατρέξετε στο μέλλον. Σίγουρα κάποια θα σας φανούν πιο συμβατά με την προσωπικότητά σας, άλλα λιγότερο, άλλα ίσως τα συνειδητοποιήσετε σε μελλοντικό χρόνο. Αξίζει όμως να τα διαβάσετε όλα προσεκτικά, να απολαύσετε όλες τις νέες πληροφορίες, και κυρίως να προσφέρετε στον εαυτό σας τη δυνατότητα να πραγματοποιήσετε όλες σας τα όνειρα και τις προσδοκίες.

## Επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι μία από τις πιο σημαντικές ήπιες δεξιότητες, η οποία διατρέχει όλο το φάσμα της κοινωνικής ζωής. Οι επικοινωνιακές δεξιότητες «βοηθούν στην ευκρινή και σαφή έκφραση ιδεών, με αυτοπεποίθηση και ακρίβεια στον προφορικό λόγο, τον γραπτό λόγο και την επικοινωνία με τη γλώσσα του σώματος».

Πηγή: Skills Panorama, Cedefop

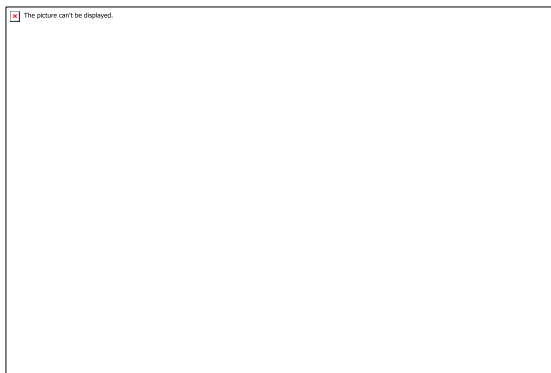
### Ποιες είναι οι επικοινωνιακές δεξιότητες;

Ο τρόπος που επιλέγουμε να εκφέρουμε τις απόψεις μας, η χρήση των λέξεων, ο τόνος της φωνής μας, είναι το πιο ισχυρό όπλο που χρησιμοποιούμε στην επικοινωνία ώστε οι ιδέες μας να μεταφέρονται με επιτυχία και καθαρότητα, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, τόσο της προσωπικής όσο και της επαγγελματικής. Πριν ακόμα ο άνθρωπος αναπτύξει τον προφορικό και τον γραπτό λόγο, χρησιμοποιούσε το σώμα του για να επικοινωνήσει με τους υπόλοιπους, να συνεργαστεί και να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της καθημερινότητας, οι οποίες ήταν ασύλληπτες για εμάς σήμερα. Φυσικά, από τότε, από τον προϊστορικό άνθρωπο δηλαδή, ο πολιτισμός μας έχει προοδεύσει τόσο πολύ, με αποκορύφωμα την λιγνιτώδη τεχνολογική ανάπτυξη του σήμερα, όπου η επικοινωνία έχει καταστεί η σημαντικότερη ίσως λειτουργία του σύγχρονου ατόμου.

### Γιατί οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι σημαντικές;

Η επικοινωνία είναι ταυτόχρονα ένα παγκόσμιο εργαλείο, το οποίο χρησιμοποιεί όλη η ανθρωπότητα, αλλά και την ίδια στιγμή, είναι πάρα πολύ εξατομικευμένη και προσωπική, ανάλογα με τον πολιτισμό, τις σπουδές, τα ενδιαφέροντα και τις εμπειρίες του κάθε ατόμου. Όσο περισσότερο ψάχνουμε το θέμα της γλώσσας, ανατρέχουμε σε λεξικά, και διαβάζουμε σχετικά, τόσο πιο πλούσιο γίνεται και το λεξιλόγιό μας. Ειδικά στον επαγγελματικό τομέα, η επικοινωνία είναι δομικό υλικό καθώς απαιτείται ώστε να πραγματοποιηθεί η απλούστερη αλλά και η πιο σύνθετη εργασία. Όσο πιο σαφείς είναι οι λέξεις που επιλέγουμε, τόσο πιο καθαρό είναι το μήνυμα που εκπέμπουμε προς αποφυγή παρεξηγήσεων και σφαλμάτων. Όσο λιγότερες οι παρανοήσεις, τόσο πιο γρήγορα και αποτελεσματικά ολοκληρώνεται η εργασία μας.

Η ευγένεια και ο σεβασμός, η αποφυγή εκφράσεων που μπορεί να προκαλέσουν περιττές εντάσεις και συγκρούσεις, ή θεωρούνται απαξιωτικές, είναι ζωτικής σημασίας ώστε να προοδεύσουμε στο επαγγελματικό περιβάλλον. Η ευγένεια στον τρόπο που απευθυνόμαστε όχι μόνο στους ανωτέρους μας, αλλά και στους συναδέλφους μας, είναι εξαιρετικά σημαντική. Μόνο έτσι δημιουργείται ένα φιλικό και θετικό κλίμα, το οποίο είναι και το ζητούμενο όλων των επαγγελματιών. Εννοείται ότι θα υπάρξουν στιγμές έντασης, και μεγάλης πίεσης, με προβλήματα και απρόσμενα εμπόδια, αλλά οφείλουμε να



θυμόμαστε ότι η ευγένεια και ο σεβασμός είναι απαιτούμενα στις ομάδες, και μόνο μέσω αυτών θα έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η γραπτή επικοινωνία, έχει ενταχθεί τόσο πολύ στη ζωή μας τα τελευταία χρόνια. Όλοι μας ανταλλάσσουμε άπειρα email και μηνύματα, τόσο για προσωπικούς όσο και για επαγγελματικούς λόγους. Ο ίδιος κανόνας περί σαφήνειας στην έκφραση ισχύει και για τον γραπτό λόγο. Η ακρίβεια στην ορολογία, η σωστή γραμματική και ορθογραφία, η καθαρότητα στην έκφραση νοημάτων, και η δημιουργικότητα- πάντα στα πλαίσια των κανόνων του εκάστοτε περιβάλλοντος- είναι εκ των ουκ άνευ.

Πριν ακόμα μιλήσουμε σε κάποιον, ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφερόμαστε, ο τρόπος που υπάρχουμε συνολικά, είναι το πρώτο σήμα που εκπέμπουμε. Από τα ρούχα που φοράμε, μέχρι τις χειρονομίες μας, όλα αποτελούν ένα σήμα προς τους άλλους, και πρέπει να ξέρουμε πώς να το χρησιμοποιήσουμε προς όφελός μας. Η ισχυρή προσωπικότητα, η θετική και επικοινωνιακή διάθεση, η γνώση των ορίων, είναι στοιχεία που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε. Η πρώτη εντύπωση που δίνουμε είναι πολύ σημαντική, και μπορεί να καθορίσει αν θα πετύχουμε σε μια συνέντευξη και θα πάρουμε τη δουλειά, ή αν θα μας συμπαθήσουν οι καινούριοι μας συνάδελφοι. Δείξτε την προσωπικότητά σας, ας είστε συγκροτημένοι, και παρουσιάστε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας, και είναι σίγουρο ότι αυτό το σήμα θα το λάβουν όλοι οι αποδέκτες.

Σε μια εποχή διαρκών αλλαγών και παγκοσμιοποίησης, όπου η εργασία δεν έχει σύνορα και τα ταξίδια είναι συνεχή, το να γνωρίζετε τα κλειδιά της επικοινωνίας είναι το πρώτο βήμα προς την επιτυχία. Η ουσιαστική γνώση και η εφαρμογή των επικοινωνιακών δεξιοτήτων είναι ένα μεγάλο εφόδιο για όλη την επαγγελματική σας σταδιοδρομία.



### Συμβουλές για να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες

1) **Ακούστε προσεκτικά τους άλλους.** Δώστε στο συνομιλητή σας χώρο και χρόνο να εκφραστεί, και αφού κατανοήσετε ακριβώς τι ήθελε να πει, τότε απαντήστε. Μη βιαστείτε, μη βγάλετε συμπεράσματα, αντιθέτως ακούστε με συγκέντρωση και σκεφτείτε την πιο κατάλληλη απάντηση γι' αυτήν την περίπτωση.

2) **Μην είστε προκατειλημμένοι.** Προφανώς, από τη στιγμή που περνάτε πολύ χρόνο μαζί με τους συναδέλφους ή τους συμφοιτητές σας, θα έχετε διαμορφώσει κάποιες απόψεις ο ένας για τον άλλο. Προσπαθήστε, όμως, να γνωρίσετε τους ανθρώπους λίγο πιο ουσιαστικά. Μη μένετε στις πρώτες εντυπώσεις. Πολλές φορές θα ξαφνιαστείτε ευχάριστα από τις απόψεις και τις συμπεριφορές των κοντινών σας ανθρώπων, αν απλώς τους δώσετε χώρο και χρόνο, ώστε να νιώσουν πιο ασφαλείς. Το ίδιο ισχύει και για εσάς τους ίδιους. Πάρτε το χρόνο που χρειάζεστε για να ξεδιπλώσετε την προσωπικότητά σας, δημιουργώντας ένα δεκτικό περιβάλλον για όλους.

3) **Μάθετε τα ενδιαφέροντα των άλλων,** το αντικείμενο των σπουδών τους, τι τους αρέσει να κάνουν όταν έχουν ελεύθερο χρόνο, και βρείτε ένα κοινό έδαφος. Ανταλλάξτε εμπειρίες και απόψεις, και βρείτε κοινές δραστηριότητες οι οποίες θα ενισχύσουν τις επικοινωνιακές

σας δεξιότητες, και θα σας οδηγήσουν σε ανάπτυξη της σκέψης και της κοινωνικότητάς σας. Στοιχεία πολύ σοβαρά και για τον επαγγελματικό σας χώρο.

**4) Αντιμετωπίστε την εργασία από απόσταση, σαν να βρίσκεστε κανονικά στο γραφείο.** Πάρα πολλοί άνθρωποι τον τελευταίο ειδικά καιρό, εργάζονται από το σπίτι τους, ή από κάποιο κατάλληλα διαμορφωμένο καφέ. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν οφείλουν να επικοινωνούν επιτυχώς με τους υπόλοιπους, τους συναδέλφους στο γραφείο, ή τους προϊσταμένους τους, απλώς επειδή δεν βρίσκονται στον ίδιο χώρο. Από τα email, μέχρι τα μηνύματα και τις τηλεδιασκέψεις, θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί και ταυτόχρονα ανοικτοί στην επικοινωνία. Εργαστείτε και μιλήστε στους άλλους σαν να ήσασταν μαζί στο ίδιο γραφείο.

**5) Μιλήστε με ανθρώπους σε κάθε ευκαιρία.** Οι προοπτικές είναι ατελείωτες και δεν ξέρεis ποτέ ποια τυχαία συναναστροφή ίσως σε βοηθήσει από εκεί που δεν το περιμένεις. Σε συγκεντρώσεις, πάρτι, δραστηριότητες, ακόμα και στο σούπερ μάρκετ, ακούστε τους άλλους, ελάτε σε επαφή, πλησιάστε τους σε ανθρώπινο επίπεδο. Σίγουρα θα γίνετε ψυχικά πιο πλούσιοι, θα μάθετε διαφορετικά πράγματα, θα δείτε διαφορετικές προσωπικότητες, και σιγά σιγά θα βρείτε τον τρόπο να προσεγγίζετε με επιτυχία τους άλλους. Φυσικά, δεν χρειάζεται να αναλώνετε σε εξόδους, ή να πιεστείτε, αλλά πραγματικά, όσο πιο ανοικτοί και δεκτικοί στο να εξερευνήσετε τον κόσμο είστε, τόσο πιο ενδιαφέρουσα θα είναι η ζωή.

**6) Γίνετε μέλος ερασιτεχνικής θεατρικής ομάδας.** Το θέατρο είναι η επιτομή της επικοινωνίας, η οποία λειτουργεί τόσο ανάμεσα στους ηθοποιούς όσο φυσικά και με το κοινό. Η επικοινωνία κατά τη διάρκεια μιας παράστασης είναι κάτι που μοιάζει σχεδόν μαγικό. Συμμετέχοντας σε μια ερασιτεχνική θεατρική ομάδα, και υπάρχουν πάρα πολλές πια, θα σας προσφέρει τη δυνατότητα να γνωρίσετε καινούριους ανθρώπους με τους οποίους θα μοιραστείτε ένα κοινό όραμα και θα έχετε τον κοινό στόχο της παράστασης, θα κάνετε πρόβες και θα ανταλλάξετε απόψεις, θα ζήσετε από κοντά τη δύναμη της δημιουργίας και του ενθουσιασμού που το θέατρο μπορεί να χαρίσει. Είτε είναι ερασιτεχνική ομάδα, είτε σεμινάριο, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα ανοίξει το μυαλό και τους ορίζοντές σας, θα ενδυναμώσει τα κρυφά ταλέντα σας, θα σας κάνει να διασκεδάσετε και να αναπτυχθείτε ποικιλοτρόπως. Είναι η καλύτερη συμβουλή.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων.

**A. Επιλέξτε με συναδέλφους ή συνομήλικους φίλους σας μία εβδομαδιαία κοινή δραστηριότητα.** Βρείτε ένα σεμινάριο που ίσως θέλετε να παρακολουθήσετε, ή μαθήματα καινούριας γλώσσας, κάτι που να έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα αλλά ταυτόχρονα θα σας δημιουργεί και χαρά. Θα είναι η τέλεια ευκαιρία να γνωρίσετε καλύτερα ο ένας τον άλλο, να μιλήσετε, να επικοινωνήσετε, και να ανταλλάξετε ιδέες. Φροντίστε να κρατάτε λίγο χρόνο ελεύθερο μετά την δραστηριότητα, ώστε να συζητάτε ή να πηγαίνετε μία βόλτα όλοι μαζί.

**B. Φτιάξτε ένα chat group με φίλους ειδικά για να συζητάτε ταινίες.** Επιλέξτε ταινίες που σας ενδιαφέρουν πολύ, και αναθέστε μεταξύ σας ποιος θα βρει πληροφορίες για τον σκηνοθέτη, ποιος για τους ηθοποιούς, ποιος θα βρει στοιχεία για την εποχή της





ταινίας, ή οτιδήποτε άλλο σας κινεί το ενδιαφέρον. Αφού δείτε την ταινία όλοι μαζί, ή ξεχωριστά, γράψτε στο group chat τα στοιχεία που έχετε βρει, τα συναισθήματα που σας δημιουργήθηκαν, την άποψη σας συνολικά, και μοιραστείτε τα ο ένας με τον άλλο. Είναι σίγουρο ότι θα διασκεδάσετε και θα μάθετε πολλά.

**Γ. Βγείτε για φαγητό με τους φίλους σας, ή μαγειρέψτε ο ένας για τον άλλο.** Ο δεσμός που δημιουργείται γύρω από ένα τραπέζι ανέκαθεν ήταν πολύ σημαντικός για τις οικογένειες και τους φίλους. Το φαγητό, και το μοίρασμά της εμπειρίας αυτής, είναι ιδιαίτερα ευεργετικό, φέρνει τους ανθρώπους κοντά, ενισχύει το δέσιμο και τη φροντίδα. Θα μπορούσατε να γνωρίσετε καλύτερα τους φίλους σας, να συζητήσετε για την κουλτούρα του φαγητού σε διάφορες χώρες, να δοκιμάσετε νέες γεύσεις, και να χαρείτε άφθονες συζητήσεις.

### Ανασκόπηση

Κρατείστε σημειώσεις σχετικά με όλες σας τις καινούριες δραστηριότητες, καταγράψτε νέες πληροφορίες, καινούριες γνώσεις που αποκτήσατε, και τα συναισθήματα που είχατε κάθε φορά. Μετά από καιρό, ανατρέξτε στις σημειώσεις αυτές, και δείτε πόσο σας έχει αλλάξει ως άνθρωπο η κάθε δραστηριότητα, πού σας φάνηκε χρήσιμη, και τι αποκομίσατε συνολικά μέσα στο πέρασμα του χρόνου.

Αναρωτηθείτε και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Με ποιες παρέες φίλων μου επικοινωνώ καλύτερα και για ποιο λόγο;
2. Πώς νιώθω μετά από ένα ωραίο γεύμα με φίλους κατά τη διάρκεια του οποίου μιλήσαμε και συζητήσαμε για διάφορα θέματα;
3. Η ψυχολογική μου κατάσταση επηρεάζει τη διάθεση αλλά και την ικανότητα μου να επικοινωνήσω με τους άλλους, και αν ναι με ποιο τρόπο;
4. Ποια ήταν η πιο αποτελεσματική συμβουλή που ακολούθησα και είδα απτά αποτελέσματα στην επικοινωνιακή μου δεξιότητα;
5. Είχες την ανάγκη και την επιθυμία να μοιραστείς με τους φίλους σου όλα τα καινούρια πράγματα που έμαθες σχετικά με την επικοινωνιακή δεξιότητα, και αν ναι πώς αντέδρασαν;



## Συνεργατικότητα / Ομαδικότητα

Ως συνεργατικότητα ορίζεται η «οικειοθελής σύμπραξη κατά την οποία δύο ή περισσότερα μέρη εργάζονται με στόχο το αμοιβαίο συμφέρον, αντί να ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Συνεργασία μπορεί να επιτευχθεί όταν διατίθενται επαρκείς πόροι και για τα δύο μέρη ή όταν η συνεργασία των μερών δημιουργεί τέτοιους επαρκείς πόρους».

Πηγή: Business Dictionary

Ως ομαδικότητα ορίζεται «το άθροισμα των απαιτούμενων δεξιοτήτων ώστε να λειτουργεί κανείς αποτελεσματικά ως μέλος μίας ομάδας»

Πηγή: Skills Panorama, Cedefop

### Ποιες είναι οι δεξιότητες της συνεργατικότητας και ομαδικότητας;

Συνεργατικότητα είναι η ικανότητα να συνυπάρχεις και να αποδίδεις τα μέγιστα ως μέλος μιας ομάδας, με συγκεκριμένο σκοπό, κοινούς στόχους και φιλοδοξίες. Η συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες, η αλληλοβοήθεια και η προσπάθεια για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για το σύνολο, και όχι τον καθένα ξεχωριστά είναι ακριβώς ο ορισμός της ομαδικότητας. Η ομάδα απαρτίζεται από πολλές μονάδες που συνεργάζονται μεταξύ τους με σκοπό να ολοκληρώσουν κάποια συγκεκριμένη αποστολή, παραμερίζοντας τις προσωπικές τους επιδιώξεις, αν είναι απαραίτητο. Στα πλαίσια της ομάδας οφείλουμε να σεβόμαστε τις απόψεις και των άλλων μελών, καθώς ο σεβασμός είναι το άλφα και το ωμέγα για μια επιτυχή συνεργασία.

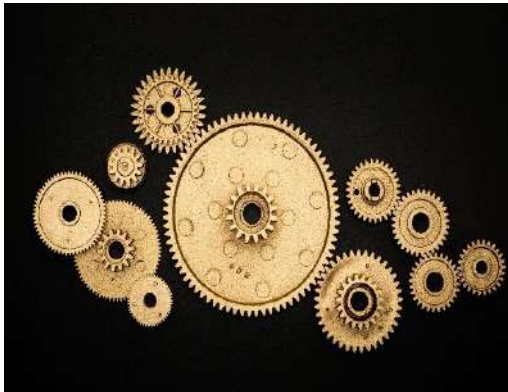
### Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της συνεργατικότητας και της ομαδικότητας;

Αν δεν ζει κανείς εντελώς απομονωμένος από τον υπόλοιπο κόσμο, και δεν εργάζεται εντελώς μόνος του, πράγμα που είναι κάπως σπάνιο, μπορούμε εύκολα να καταλάβουμε γιατί η δεξιότητα της συνεργασίας είναι τόσο απαραίτητη. Το να είσαι μέλος μιας οργανωμένης κοινωνίας, βασικά σημαίνει ότι από πολύ νεαρή ηλικία μαθαίνει κανείς να συνυπάρχει με τους υπόλοιπους, να ακολουθεί κανόνες, και καθώς μεγαλώνει να έχει συλλογικούς στόχους και κοινά όνειρα με κάποιους ανθρώπους. Η επίτευξη των φιλοδοξιών και των προσδοκιών μας συνήθως απαιτεί πολύ και συλλογική δουλειά.



Από τα προϊστορικά χρόνια, η ανάγκη του ανθρώπου να βρει τροφή και να προστατευθεί από τα στοιχεία της φύσης, τον ώθησε να σχηματίσει μικρές ομάδες, οι οποίες αποτελούν τους πρώτους κοινωνικούς σχηματισμούς. Παρότι δεν μπορούσαν ακόμα να μιλήσουν, οι προϊστορικοί πρόγονοί μας, έπρεπε να βρουν τον τρόπο να συνεργαστούν ώστε να τραφούν και να μείνουν ζωντανοί. Η πρόοδος ολόκληρου του πολιτισμού είναι απολύτως συνυφασμένη με την έννοια της συνεργασίας και της συλλογικής προσπάθειας, ακόμα και της συλλογικής θυσίας για το κοινό καλό και την πρόοδο. Οι πρώτες μεγάλες εξερευνήσεις, τα πρώτα ταξίδια προς ανακάλυψη νέων ηπείρων, μπόρεσαν να πραγματοποιηθούν γιατί

δούλεψαν σκληρά πολλές ομάδες ανθρώπων με ένα κοινό όραμα. Η ομαδικότητα και το πάθος μετέτρεψαν σε πραγματικότητα κάτι που μέχρι τότε φάνταζε αδιανόητο.



Οι επιστήμες και οι τέχνες, τα κορυφαία δηλαδή ανθρώπινα επιτεύγματα, βασίζονται κατά κύριο λόγο στη συνεργασία, και το κοινό όραμα. Σε ανθρώπους που προσπάθησαν όλοι μαζί να κάνουν το ανέφικτο εφικτό και τα κατάφεραν. Από την πολιτική, τον αθλητισμό, την τέχνη ως την ιατρική και τα τεχνολογικά θαύματα του σήμερα, όλα είναι αποτέλεσμα σκληρής συλλογικής δουλειάς, ένας συνδυασμός φωτισμένων μυαλών, δοκιμών, απογοητεύσεων, πείσματος και συνεχούς προσπάθειας.

### Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητες συνεργατικότητας και ομαδικότητας

**1) Αποδεχτείτε τη διαφορετικότητα..** Μόνο αν αποδεχτούμε ουσιαστικά το θεμελιακό γεγονός ότι ο καθένας είναι διαφορετικός, έχει διαφορετικό παρελθόν, διαφορετικές πολιτισμικές καταβολές, διαφορετική κουλτούρα, διαφορετικό τρόπο που μεγάλωσε και διαφορετικό τρόπο σκέψης, μόνο τότε μπορούμε να είμαστε παραγωγικοί μέσα σε μια ομάδα. Αποδεχόμενοι ότι η διαφορετικότητα είναι που κάνει τις ομάδες να προοδεύουν και να πετυχαίνουν το στόχο τους. Κάποιες φορές ίσως θεωρήσουμε ότι οι διαφορές μας θα αποτελέσουν εμπόδιο, ενώ αντίθετα πρέπει να στρέψουμε τη σκέψη μας στο γεγονός ότι η σύνθεση των διαφορετικότητων γεννά δημιουργικότητα και αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας.

**2) Αφήστε στην άκρη τον εγωισμό σας.** Η επίτευξη της ισορροπίας ανάμεσα στο να μη χάσουμε την προσωπικότητά μας ενώ ταυτόχρονα αποδεχόμαστε την ιεραρχία και τις διαφορετικές απόψεις που μπορεί να έχουν οι γύρω μας, είναι πραγματικά δύσκολο. Αλλά αυτό ακριβώς χρειάζεται η ομαδική εργασία. Ο έντονος εγωισμός και ο ναρκισσισμός θα αποβούν εντελώς καταστροφικοί, και μόνο αν το αντιληφθούμε αυτό, μπορούμε να χτίσουμε μια υγιή ομάδα. Η διαφορά ανάμεσα σε μία μεσαίου βεληνεκούς εταιρεία και σε έναν κολοσσό, είναι ότι οι μεγάλες εταιρείες φροντίζουν να δημιουργήσουν τις πιο δεμένες και ισχυρές ομάδες, και ενισχύουν την ομαδικότητα διαρκώς. Στις μέρες μας, που όλο και περισσότερο εξαιρείται ο ανταγωνισμός και ο ατομικισμός, το πιο έξυπνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να σπάσουμε αυτόν το φαύλο κύκλο, και να επενδύσουμε στο σύνολο. Να συνειδητοποιήσουμε ότι οι ομάδες είναι πιο δυνατές από τον καθένα μόνο του, και ότι η συνεργασία είναι πολύ πιο προσοδοφόρα από την προσωπική ματαιοδοξία.

**3) Πιστέψτε στον εαυτό σας.** Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι ενώ πολλές φορές πρέπει να αφήνουμε τον εγωισμό μας στην άκρη, πρέπει ταυτόχρονα να μην ξεχνάμε την αξία που έχουμε ως άνθρωποι και οντότητες ο καθένας ξεχωριστά. Στις περισσότερες παρέες, ή ομάδες ανθρώπων, συνήθως οι πιο εξωστρεφείς



προσωπικότητες τείνουν να παίρνουν γρήγορα τους ηγετικούς ρόλους, το οποίο συχνά φέρνει σε αμηχανία τα πιο εσωστρεφή άτομα, κάνοντας τα να νιώθουν ότι μπαίνουν στο περιθώριο. Αν ανήκετε σε αυτήν την πιο εσωστρεφή κατηγορία, δώστε χρόνο στον εαυτό σας να προσαρμοστεί, και μη φοβάστε να πείτε τη γνώμη σας, ή να μοιραστείτε τις γνώσεις σας. Είστε ισότιμο μέλος της ομάδας, και είναι σίγουρο ότι τα ταλέντα σας θα είναι χρήσιμα. Μη μένετε στην άκρη.

**4) Βγείτε έξω με τους συναδέλφους σας και προσπαθήστε να γίνετε φίλοι.** Φυσικά, για να δημιουργηθεί ουσιαστική φιλία χρειάζεται χρόνος και εμπιστοσύνη, και δεν είναι υποχρεωτικό να είμαστε φίλοι με όλους στον εργασιακό χώρο. Παρόλα αυτά θα διαπιστώσετε ότι είναι πολύ ωφέλιμο να κάνετε παρέα με κάποιους συναδέλφους, ή συμφοιτητές σας και εκτός των ωρών εργασίας. Όσο περισσότερο γνωρίζετε κάποιον, τόσο μαθαίνετε το χαρακτήρα του, τον τρόπο σκέψης του, τις δυνατότητες και ίσως και τις αδυναμίες του, πράγματα που είναι κρίσιμα και στον επαγγελματικό τομέα. Η ανταλλαγή απόψεων, το γέλιο, το μοίρασμα εμπειριών, λειτουργούν πολύ θετικά στο συνολικό κλίμα της ομάδας, καθώς δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον ώστε να νιώθουν όλοι άνετα, και να μπορούν να είναι ο εαυτός τους. Ίσως δεν βρείτε τον καλύτερό σας φίλο στη δουλειά, αλλά δοκιμάστε να φτιάξετε ειλικρινείς και γερές σχέσεις, ώστε η καθημερινότητά σας να είναι ακόμα πιο ευχάριστη.

**5) Βρείτε την κατάλληλη στιγμή.** Η σωστή αίσθηση σε σχέση με το πότε είναι καλό να εκφέρουμε τη γνώμη μας και πότε θα ήταν καλύτερο να μείνουμε σιωπηλοί, είναι μια ικανότητα που δεν διαθέτουν όλοι. Πρέπει να αντιλαμβανόμαστε πότε οι συνθήκες είναι ώριμες, ώστε να προτείνουμε κάτι, σε ποιες καταστάσεις μπορούμε ίσως να κάνουμε ένα αστείο, και πότε τα πράγματα είναι πολύ σοβαρά και δεν σηκώνουν καθόλου χιούμορ. Μένετε ανοιχτοί στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, χρησιμοποιείτε την κριτική σας σκέψη και την αντιληπτική σας ικανότητα για να αποφασίσετε πότε και πώς θα δράσετε. Ο σωστός χρονισμός, το σωστό timing, είναι εξαιρετικά χρήσιμο στη ζωή.

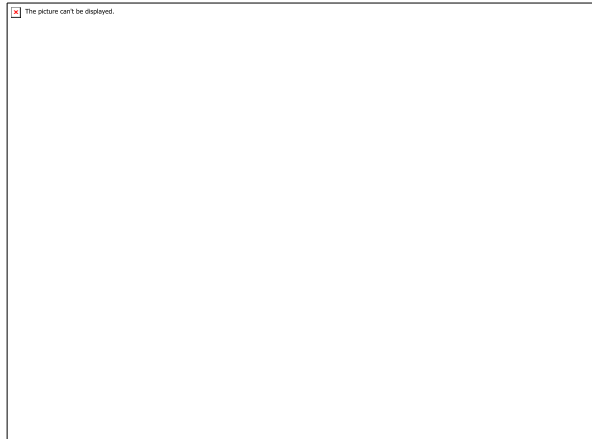
**6) Αναγνωρίστε την καλή δουλειά.** Είναι ωραίο όταν κάποιος αποδίδει καλά ή πετυχαίνει ένα στόχο του να εισπράττει αναγνώριση από τους υπολοίπους. Ας είστε γενναϊόδωροι με τους ανθρώπους, και να κάνετε σαφές ότι εκτιμάτε τη δουλειά και την προσπάθειά τους. Μην αφήνετε τη ζήλεια ή τον ανταγωνισμό να μπουν ανάμεσά σας, όσο είναι εφικτό. Στην πραγματικότητα, μην αφήσετε τη ζήλεια να μπει ανάμεσα σε εσάς και τον καλύτερο εαυτό σας.

Δώστε τα εύσημα, αναγνωρίστε την εργατικότητα, και χαρείτε με τις επιτυχίες τόσο τις δικές σας όσο και των άλλων. Δεν έχετε τίποτα να χάσετε.

**7) Σεβαστείτε την ιεραρχία και τους κανόνες.** Κάθε επιχείρηση και κάθε οργανισμός ή φορέας, έχει συγκεκριμένη ιεραρχία και κανόνες που πρέπει να τηρούνται. Ίσως ακούγεται παλιομοδίτικο ή ξεπερασμένο, αλλά η αλήθεια είναι ότι στο εργασιακό περιβάλλον κάποιος προΐσταται και οι υπόλοιποι οφείλουν να ακολουθήσουν. Σε κάθε δουλειά οφείλουμε να ακολουθήσουμε κανόνες συμπεριφοράς, να δεχτούμε τον τρόπο λειτουργίας, και να κατανοήσουμε τα όριά μας. Φυσικά δεν εννοούμε να αποδεχόμαστε άκριτα οτιδήποτε μας ζητηθεί, αλλά ξέροντας ακριβώς τη θέση μας μέσα στο σύνολο γλιτώνουμε παρεξηγήσεις, παρανοήσεις και προβλήματα. Για να είμαστε ειλικρινείς, σε καμία επιχείρηση δεν εκτιμάται ένας αγενής, υπερόπτης εργαζόμενος, ο οποίος δεν σέβεται κανέναν και προσποιείται ότι είναι καλύτερος από τους άλλους. Προφανώς, πρέπει να εκφράσετε τις διαφωνίες σας, αν

υπάρχουν, ειδικά αν πιστεύετε ότι θίγονται οι αρχές και οι αξίες σας, πάντα με σεβασμό στο χώρο που εργάζεστε και τους υπολοίπους.

8) **Θέστε κοινό και σαφή στόχο.** Όσο πιο ξεκάθαρος είναι ο στόχος, τόσο πιο σαφής θα είναι ο διαχωρισμός αρμοδιοτήτων, ανάλογα με τα προσόντα του καθενός. Το να έχουν έναν πολύ συγκεκριμένο σκοπό, δημιουργεί στους ανθρώπους αίσθημα μεγαλύτερης ασφάλειας και τους κάνει να εργάζονται πιο αποτελεσματικά και συγκεντρωμένα. Όσο πιο καθαρή είναι η γραμμή του τερματισμού, τόσο καλύτερα κατανοούμε πώς ακριβώς θα φτάσουμε εκεί με επιτυχία.



9) **Δείξτε κατανόηση και υπομονή.** Οι άνθρωποι τους οποίους εσείς συναντάτε στη δουλειά, έχουν μια ολόκληρη ζωή έξω από τους τοίχους του γραφείου και είναι λογικό κάποιες φορές να αντιμετωπίζουν προσωπικές δυσκολίες, που ίσως επηρεάσουν την απόδοσή τους στη δουλειά. Δείξτε κατανόηση, και μη θεωρείτε ότι γνωρίζετε κάποιον απλώς και μόνο γιατί έχετε σχηματίσει μια άποψη από την παρουσία του στο γραφείο. Δεν μπορούμε να ξέρουμε ποτέ τι περνάει κάποιος, παρά μόνο αν το μοιραστεί μαζί μας. Ας είστε ευγενικοί και συμπονετικοί στη δυσκολία των άλλων. Αν δείξετε κατανόηση και αγάπη, το ίδιο θα δείξουν και οι άλλοι για εσάς, αν προκύψει ανάγκη.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. **Πάρτε μέρος σε βραδιές κουίζ.** Το να βγαίνεις έξω με φίλους είναι σίγουρα μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις της ζωής. Τα πράγματα γίνονται πιο ενδιαφέροντα μάλιστα αν μπορείτε να χαρείτε την έξοδό σας, και ταυτόχρονα να ενισχύσετε το ομαδικό σας πνεύμα. Σε πάρα πολλά μέρη ειδικά τελευταία διοργανώνονται βραδιές με κουίζ, παιχνίδια, διαγωνισμούς. Πηγαίνετε ως ομάδα με τους συναδέλφους σας, ώστε όχι μόνο θα περάσετε καλά, αλλά θα γνωριστείτε καλύτερα και μεταξύ σας, θα δείτε πιο καθαρά την προσωπικότητα του καθενός, και φυσικά θα έχετε κοινό σκοπό, τη νίκη της ομάδας. Η αυτοπεποίθηση που θα έχετε αν νικήσετε, θα σας συντροφεύσει και στο γραφείο, με πολύ θετικά αποτελέσματα. Αλλά, ακόμα κι αν χάσετε, θα έχετε περάσει μια ωραία έξω, και θα πειστώσετε για την επόμενη φορά.

B. Αν δεν σας αρέσουν πολύ τα κουίζ και οι ερωτήσεις γνώσεων, **διαλέξτε μια αθλητική δραστηριότητα.** Σχηματίστε ομάδα με τους συναδέλφους σας, προπονηθείτε όλοι παρέα, και παίξτε αγώνες εναντίον άλλων ομάδων. Σίγουρα μέσω της άθλησης θα νιώσετε πολύ πιο ενεργοποιημένοι, πιο χαρούμενοι, και γυμνασμένοι. Είναι γνωστό ότι η χαρά που νιώθουμε αν νικήσουμε σε έναν αγώνα είναι πολύ μεγάλη. Παλέψτε, λοιπόν, και για τη νίκη αλλά κυρίως χτίστε γερές σχέσεις μέσα στην ομάδα σας.

Γ. **Ενισχύστε από κοινού έναν φιλανθρωπικό σκοπό.** Βρείτε έναν φιλανθρωπικό οργανισμό, που συλλογικά αποφασίσατε ότι θέλετε να βοηθήσετε. Δεν χρειάζεται να συγκεντρώσετε κάποιο πολύ μεγάλο ποσό, το νόημα είναι να βρείτε κάτι το οποίο όλοι θέλετε να στηρίξετε και να ενισχύσετε. Το αίσθημα της προσφοράς και της στήριξης, θα ενδυναμώσει και τους εσωτερικούς δεσμούς της ομάδας.

**Δ. Βρείτε κοινή ώρα φαγητού ώστε να τρώτε όλοι παρέα.** Προτείνετε να μαγειρέψετε εσείς κάτι εύκολο για όλους, και φέρτε το μαζί σας την επόμενη μέρα. Η διαδικασία του μοιράσματος του φαγητού, είναι πάντα πολύ σημαντική, και ενισχύει φιλίες και δεσμούς. Ακόμα κι αν δεν προλαβαίνετε να μαγειρέψετε, φροντίστε να βρίσκεστε με κάποιους συναδέλφους τα μεσημέρια και να τρώτε παρέα. Μπορείτε επίσης να φέρνετε εναλλάξ, ο καθένας κάποια από τα αγαπημένα σας σνακ, και να τα μοιράζεστε. Μέσω του φαγητού γνωρίζουμε πάντα καλύτερα και την κουλτούρα, και τον άνθρωπο τον ίδιο.

### Ανασκόπηση

Οργανώστε μία μηνιαία συγκέντρωση στο γραφείο σας, σε προκαθορισμένες ημερομηνίες, ώστε όλοι να το γνωρίζουν, και ανατρέξτε σε όλες τις κοινές δραστηριότητες που μοιραστήκατε. Θυμηθείτε τις επιτυχίες σας, και μιλήστε για τις αποτυχίες που ίσως έχουν προκύψει, πάντα με ειλικρίνεια και χωρίς φόβο ότι θα υπάρχουν παρεξηγήσεις. Δημιουργείστε ένα περιβάλλον ασφάλειας ώστε να καταφέρετε να λύσετε θέματα, και να νιώσετε μέλος μιας λειτουργικής και ανοιχτής ομάδας.

Σκεφτείτε και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Θεωρώ τον εαυτό μου ομαδικό παίκτη;
2. Κάτω από ποιες συνθήκες η δεξιότητα μου για συνεργασία και ομαδικότητα γίνεται πιο αποτελεσματική και ισχυρή;
3. Πώς ένιωσα μετά από μία μεγάλη επιτυχία στην δουλειά που ήταν αποτέλεσμα ομαδικής και συλλογικής προσπάθειας;
4. Ποιοι παράγοντες ενισχύουν τη διάθεσή μου να εργαστώ ομαδικά με τους συναδέλφους μου;
5. Τείνω να επιλέγω έναν πιο αρχηγικό ρόλο στην ομάδα, ή αποδίδω καλύτερα όταν δεν αναλαμβάνω τόσο ηγετικές θέσεις;

## Προσωπικό κίνητρο / Αυτοκίνητρο

Ως προσωπικό κίνητρο ορίζεται «η ικανότητα να κάνεις αυτό που πρέπει να κάνεις, χωρίς την εξωτερική επιρροή άλλων ανθρώπων ή καταστάσεων» Οι άνθρωποι με προσωπικό κίνητρο μπορούν να βρουν λόγο και δύναμη να ολοκληρώσουν μια εργασία, ακόμα κι αν βρουν δυσκολίες, χωρίς να τα παρατάνε και χωρίς να χρειάζονται κάποιον άλλο να τους ενθαρρύνει»

Πηγή: Business Dictionary

Είναι η εσωτερική δύναμη που μας ωθεί να προχωρήσουμε, να φέρουμε σε πέρας τις υποχρεώσεις μας και να εκπληρώσουμε τους στόχους μας. Είναι το κουράγιο που βρίσκουμε να ξεπερνάμε τα προβλήματα, να είμαστε συνεπείς, να αποφεύγουμε την αναβλητικότητα και να είμαστε παραγωγικοί στη δουλειά και τη ζωή μας

### Ποιες είναι οι δεξιότητες αυτοκινήτρου;

Σε μια κοινωνία που ταλαιπωρείται από δυσκολίες σε οικονομικό, πολιτικό και ψυχολογικό επίπεδο, οι άνθρωποι πολλές φορές νιώθουν ότι έχουν χάσει τον εαυτό τους, αισθάνονται απογοητευμένοι, χωρίς προσανατολισμό, και σε κατάθλιψη. Η κατάθλιψη οδηγεί σε συναισθήματα ανεπάρκειας, αυτοοίκτου και αυτοϋπονόμευσης και είναι πολύ εύκολο να παγιδευτεί κανείς σε αυτόν το φαύλο κύκλο μέχρι να εξαντληθεί εντελώς. Σε τέτοιες στιγμές είναι που πρέπει να έχει κανείς πολύ ισχυρό αυτοκίνητρο ώστε να ξεπεράσει τις δυσκολίες και να σταθεί στα πόδια του.

Η ικανότητα να αντιμετωπίζεις σθεναρά τη ζωή, χωρίς να αφήνεις τις προκλήσεις και τις δυσκολίες της να σε κατατροπώσουν, είναι πολλές φορές εξασθενημένη και δύσκολα ανασύρεται μέσα μας. Η αυτοδραστηριοποίηση είναι κάτι εντελώς προσωπικό και δύσκολα περιγράφεται, καθώς ο καθένας από εμάς έχει άλλον τρόπο σκέψης, διαφορετική αντίληψη, άλλες φιλοδοξίες, και ένα διαφορετικό παρελθόν που τον έχει διαμορφώσει. Συμπερασματικά, καταλαβαίνουμε ότι όντως το προσωπικό κίνητρο ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο, σίγουρα όμως υπάρχουν κάποιες κοινές τακτικές που μπορούν να ενισχύσουν τη δεξιότητα αυτή.

Όσο πιο γρήγορα ξεπερνά κανείς την απογοήτευση και νιώθει ξανά ο εαυτός του, όσο περισσότερο πιστεύει κανείς στις ικανότητες του και ξέρει ότι μπορεί να τις αντιμετωπίσει ό,τι δυσκολία κι αν εμφανιστεί στο δρόμο του, είναι κάποια από τα στοιχεία που συγκροτούν τη δεξιότητα του αυτοκινήτρου. Οι άνθρωποι τείνουν να ωθούν τον εαυτό τους ή για να βιώσουν εσωτερική πληρότητα ή επειδή έχουν κάτι χειροπιαστό ή υλικό να κερδίσουν, ή έναν συνδυασμό αυτών των δύο.

Το αυτοκίνητρο είναι η εσωτερική μας ανάγκη, η δίψα να πετύχουμε, να προσδεύσουμε, να πραγματοποιήσουμε τους στόχους μας, μικρούς ή μεγάλους. Δεν έχει σημασία αν ο στόχος είναι να βρείτε δουλειά, ή να τελειώσετε μια εργασία, να πάτε στο γυμναστήριο, ή να μην καθυστερείτε στις προθεσμίες, το κίνητρο είναι που μετράει. Όσο πιο δουλεμένο και οξύ, τόσο περισσότεροι στόχοι θα επιτυγχάνονται.

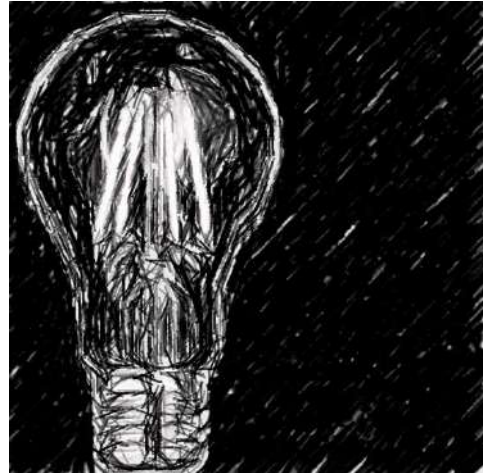
### Γιατί το προσωπικό κίνητρο είναι σημαντικό;

Το προσωπικό κίνητρο είναι απόλυτα δεμένο με την ανθρώπινη φύση. Δεν έχει σημασία πού έχεις γεννηθεί, τι δουλειά κάνεις, ποιο είναι το οικονομικό σου υπόβαθρο ή τι δουλειά κάνουν οι γονείς σου από τη στιγμή που το κίνητρο για δραστηριοποίηση υπάρχει μέσα σου και είναι ο πιο δυνατός σύμμαχος σου. Όταν γύρω σου τα πάντα είναι δύσκολα και σε



απογοητεύουν, αυτό θα σε τραβήξει προς τα πάνω. Φανταστείτε έναν κόσμο στον οποίο οι γιατροί και οι επιστήμονες σταματούσαν να προσπαθούν μετά από κάθε αποτυχημένη δοκιμή, μετά από κάθε πείραμα που δεν έβγαине, μετά από κάθε φάρμακο που δεν ήταν τελικά ικανό να θεραπεύσει, μετά από κάθε ηλεκτρική λάμπα που έσκαγε.

Όπως θα έλεγε ο κορυφαίος εφευρέτης Τόμας Έντισον, «Η διάνοια είναι ένα τοις εκατό έμπνευση και ενενήντα εννέα τοις εκατό ιδρώτας». Και επίσης «Δεν απέτυχα, απλώς βρήκα 10.000 τρόπους που δεν λειτουργούν». Κι ακόμα πιο emphaticά: «Η μεγαλύτερη αδυναμία μας έγκειται στο ότι παραιτούμαστε. Ο μόνος σίγουρος τρόπος να πετύχουμε είναι να προσπαθήσουμε ακόμα μία φορά». Φαίνεται ότι ο Τόμας Έντισον ήταν η επιτομή της δεξιότητας του αυτοκινήτρου, και το απέδειξε αλλάζοντας τον κόσμο μας για πάντα.



Δεν χρειάζεται να ανακαλύψουμε τον ηλεκτρισμό ή να αλλάξουμε τον κόσμο, για να κατανοήσουμε τη ζωτική σημασία του προσωπικού κινήτρου. Είναι το μόνο εναλλακτικό σχέδιο που έχουμε, όταν όλα τα άλλα δεν λειτουργούν. Είναι ένα εφόδιο το οποίο δεν μπορεί να μας στερήσει κανείς. Και είναι αυτό που θα μας κάνει να λάμψουμε και να γίνουμε αυτό που ονειρευόμαστε.

### Συμβουλές για να αναπτύξετε τη δεξιότητα του αυτοκινήτρου

1) **Φτιάξτε το κρεβάτι σας κάθε πρωί.** Μάλλον ακούγεται ως νουθεσία που θα μας έλεγαν οι γονείς μας, αλλά ειλικρινά, λειτουργεί. Πολύ κλασική, πολύ παλιά συνήθεια η οποία όμως μπορεί να καθορίσει τη διάθεση της μέρας. Το να φτιάξεις το κρεβάτι σου παίρνει τρία λεπτά, κι άλλα επτά να μαζέψεις το δωμάτιό σου. Αυτό το δεκάλεπτο βάλει τα αγαπημένα σου τραγούδια και τακτοποίησε το χώρο σου. Υποσυνείδητα, όσο μαζεύουμε και συγυρίζουμε νιώθουμε ότι αυτό πρέπει να κάνουμε και στη ζωή μας. Να βάλουμε μια τάξη, δηλαδή. Η ικανοποίηση που παίρνουμε όταν βλέπουμε το χώρο μας καθαρό και τακτοποιημένο δεν είναι αμελητέα. Επίσης αυτό έχει το επιπλέον καλό, ότι όταν το βράδυ γυρίσετε κουρασμένοι από τα μαθήματα ή τη δουλειά σας, είστε σε ένα περιβάλλον έτοιμο για να ξεκουραστείτε και να χαλαρώσετε, και όχι σε ένα χάος. Απαιτεί μόνο ένα δεκάλεπτο, αλλά αυτή η δοκιμασμένη συνταγή είναι πολύ αποτελεσματική.



2) **Επιλέξτε πράγματα που σας κάνουν χαρούμενους.** Το αυτοκίνητρο είναι άρρηκτα δεμένο με τα συναισθήματα της χαράς και της ικανοποίησης. Όσο πιο χαρούμενοι είμαστε, τόσο πιο έτοιμοι να καταφέρουμε τους στόχους μας. Είναι κοινή λογική ότι όταν πέφτουμε ψυχολογικά όλα μοιάζουν δύσκολα και μάταια. Πρέπει να βρούμε τι μας κάνει χαρούμενους, κι αυτό να κάνουμε. Έτσι θα γίνουμε σιγά σιγά πιο παραγωγικοί, πιο κεφάλτοι, και θα βάλουμε τα θεμέλια για ακόμα καλύτερα πράγματα στο μέλλον. Φυσικά, δεν αρέσουν σε

όλους τα ίδια πράγματα, και ο καθένας έχει το δικό του ορισμό περί ευτυχίας, αλλά υπάρχουν κάποιες κοινές συνισταμένες. Βγείτε με τους φίλους σας, δείτε πιο συχνά την οικογένειά σας-αν βοηθάει-πάτε θέατρο, σινεμά, κάντε γυμναστική, τραγουδήστε, κάντε ζωγραφική, λύστε σταυρόλεξα, και φτιάξτε το αγαπημένο σας φαγητό. Εσείς ξέρετε τι σας ανεβάζει τη διάθεση. Αυτό και να κάνετε.

3) **Θέστε ρεαλιστικούς μικρούς στόχους.** Ακόμα μία συμβουλή που ακούγεται παρωχημένη, η οποία όμως λειτουργεί. Θέτοντας απλώς έναν μικρό καθημερινό στόχο, όπως να διαβάσεις ένα βιβλίο ή να βάλεις πλυντήριο, όσο ασήμαντο κι αν ακούγεται, σου δημιουργεί τη διάθεση να εκπληρώσεις και να καταφέρεις ακόμα μεγαλύτερους στόχους. Πάρτε το χρόνο σας και με μικρά βήματα, όπως τα μωρά, σταδιακά θα ενδυναμωθείτε και θα είστε έτοιμοι. Δεν μπορείτε να απαιτείτε από τον εαυτό σας να αλλάξει από τη μια μέρα στην άλλη. Αυτό δεν συμβαίνει μαγικά, παρά μόνο στις ταινίες. Οι αληθινοί άνθρωποι υποφέρουν, αποτυγχάνουν, προσπαθούν να ανακάμψουν, ξαναπέφτουν, και όλο ξανά από την αρχή μέχρι να σταθούν στα πόδια τους. Όλη αυτή η διαδικασία χρειάζεται χρόνο. Βάλτε μικρούς στόχους, αποδεχτείτε τα πωσιμότητα, κάντε μικρά βήματα μπροστά κάθε μέρα από λίγο.

Σημειώστε σε ένα τετράδιο έναν και μόνο στόχο για κάθε μέρα. Μην γράψετε περισσότερους, ειδικά στην αρχή, γιατί ίσως δεν μπορέσετε να τους πραγματοποιήσετε και απογοητευτείτε. Μείνετε συνεπείς στον ένα αυτό στόχο, αποφύγετε την απογοήτευση, που είναι πολύ κακός σύμβουλος, και προστατέψτε τον εαυτό σας.

4) **Δώστε σημασία στη διατροφή σας.** Όσο πιο ισορροπημένη είναι η διατροφή μας, τόσο πιο ισορροπημένη είναι η ζωή μας. Ο τρόπος που τρώμε συνήθως δείχνει πολλά για το χαρακτήρα μας, ή τουλάχιστον για την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε τη δεδομένη στιγμή. Προφανώς, έχουμε όλοι διαφορετικές διατροφικές συνήθειες, αλλά περίπου ξέρουμε όλοι επίσης ποιες τροφές είναι ωφέλιμες για το σώμα και τον εγκέφαλό μας, ο οποίος χρειάζεται κι αυτός ενέργεια για να λειτουργήσει σωστά. Το φρέσκο, μαγειρεμένο σωστά σπιτικό φαγητό είναι πολύ πιο ωφέλιμο για το σώμα μας, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι γεμάτα πολύτιμα θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες. Τόσο το σώμα όσο και το μυαλό μας έχουν ανάγκη αυτά τα θρεπτικά συστατικά για να είναι σε τέλεια φόρμα. Και όταν αυτά είναι σε τέλεια φόρμα, είμαστε κι εμείς, οπότε νιώθουμε πιο δυνατοί και ικανοί, πιο χαρούμενοι και δραστήριοι στην καθημερινότητα. Είναι εντελώς σαφές ότι δεν συζητάμε σε καμία περίπτωση για ακραίες δίαιτες, ή αποκλεισμό τροφικών ομάδων από τη διατροφή μας, σε καμία περίπτωση. Το μόνο που χρειάζεται είναι να επιλέγουμε συνειδητά όσο πιο ποιοτικές τροφές μπορούμε, όσο πιο συχνά. Ένα υγιές σώμα μας αυξάνει την αυτοπεποίθηση, την οξύτητα σκέψης, και ενισχύει σημαντικά το αυτοκίνητρο.





5) **Σταματήστε την αναβλητικότητα.** Προσπαθήστε συνειδητά να μη χάσετε κανένα σας ραντεβού από δω και πέρα, απλώς γιατί βαριέστε να σηκωθείτε από το κρεβάτι και να ντυθείτε. Μην αναβάλλετε καμία συνάντηση με φίλους, μην αποφεύγετε να συναντήσετε κόσμο γιατί νιώθετε λίγο πεσμένοι. Στο τέλος της μέρας θα είστε χειρότερα αν μείνετε μόνοι. Ίσως αυτή η πίεση ακούγεται λίγο ασφυκτική, αλλά θα αποδώσει καρπούς. Θα είστε πολύ πιο χαρούμενοι αν βγείτε έξω, μιλήσετε σε φίλους, δείτε μια ταινία, από το να καθίσετε μόνοι, εσείς και η θλίψη σας. Ίσως περάσετε πολύ καλύτερα από ό,τι περιμένετε, η διάθεσή σας θα βελτιωθεί, και την επόμενη μέρα θα αισθάνεστε πιο δυνατοί ψυχολογικά και διανοητικά. Μην αφήνετε τη θλίψη να σας τραβάει προς τα κάτω. Να είστε παρόντες στη ζωή, και οι αλλαγές θα έρθουν.



6) **Γυμναστείτε με μέτρο.** Τα τελευταία χρόνια, η γυμναστική και η υπερβολική ενασχόληση με το σώμα και την εμφάνισή μας, έχουν κατακλύσει τη ζωή ειδικά των νέων ανθρώπων. Από όλα τα κοινωνικά δίκτυα και τις πλατφόρμες βομβαρδιζόμαστε με τα οφέλη του τρεξίματος, της ενδυνάμωσης με βάρη, της γιόγκα, του πιλάτες, και συνδυασμούς όλων των παραπάνω. Τα βίντεο, οι συμβουλές, οι προσωπικές ιστορίες επιτυχίας είναι κυριολεκτικά ατελείωτα, με αποτέλεσμα πολλές φορές να νιώθουμε άσχημα εμείς με το δικό μας σώμα, που δεν είναι τόσο γυμνασμένο, δεν είναι τόσο υποτιθέμενα τέλειο. Μην πέσετε σε αυτήν την παγίδα. Κρατήστε μόνο το γεγονός ότι η άσκηση είναι πολύ ωφέλιμη στη συνολική μας υγεία, και αν δεν φτάνει στο σημείο της υπερβολής προσφέρει ευεξία και ευζωία. Βρείτε ποια άσκηση ταιριάζει σε εσάς και μόνο, και εντάξτε την στην καθημερινότητά σας, όποτε προλαβαίνετε. Βρείτε λίγο χρόνο καθημερινά αν μπορείτε να κάνετε κάποιες ασκήσεις, για να νιώθετε καλύτερα. Μην συγκρίνετε τις γυμναστικές σας επιδόσεις με κανενός άλλου, και ακολουθήστε το είδος άσκησης που εσείς έχετε επιλέξει.



7) **Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με κανέναν.** Ίσως ακούγεται πολύ δύσκολο, αλλά πρέπει να προσπαθήσετε συνειδητά να κάνετε συγκρίσεις. Ο καθένας είναι διαφορετικός, και δεν είστε υποδεέστεροι κανενός, όσο πετυχημένοι και να φαίνονται. Εκτιμήστε και αγαπήστε τα δικά σας προσόντα, τις δικές ικανότητες και μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να νιώσει μειονεκτικά. Αποφύγετε να συγκρίνετε τις επιδόσεις και τα επιτεύγματά σας με των υπολοίπων, καθώς ο καθένας είναι μια ξεχωριστή οντότητα, με άλλα θέλω, και άλλη πορεία ζωής. Μείνετε συγκεντρωμένοι σε αυτά που θέλετε εσείς να πετύχετε, τα οποία μπορεί να διαφέρουν πολύ από αυτά που θέλει κάποιος άλλος, και εργαστείτε με μοναδικό σκοπό τη δική σας ευτυχία και αυτοπραγμάτωση. Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό ρυθμό στη ζωή, και κανείς δεν είναι ίδιος με τους άλλους, μην παρασύρεστε σε μάταιες συγκρίσεις. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να θαυμάζετε κάποιους ανθρώπους, αλλά όχι σε σημείο που να καταστρέφεται η δική σας αυτοεκτίμηση και ευημερία, και να νιώθετε ανεπαρκείς. Το ακριβώς αντίθετο είναι το ζητούμενο για όλους μας.

8) **Επιλύστε ζητήματα του παρελθόντος.** Το παρελθόν μας μάς καθορίζει, και αν του δώσουμε πολύ χώρο στη ζωή μας σήμερα είναι πιθανό να νιώσουμε παγιδευμένοι, και να μην μπορούμε να προχωρήσουμε απελευθερωμένοι στο μέλλον. Αν έχετε τσακωθεί με φίλους σας, ή την οικογένεια σας και ακόμα σας προβληματίζει αν κάνατε εσείς κάποιο λάθος, ή αν ακόμα κρατάτε αρνητικά συναισθήματα, τα οποία σας στεναχωρούν, λύστε τα. Μιλήστε με τους ανθρώπους αυτούς, ζητήστε συγγνώμη αν χρειάζεται, ή πείτε ειλικρινά τι σας έχει πειράξει. Επιλύοντας όλα τα ζητήματα αυτά, θα νιώσετε πιο δυνατοί, πιο ελεύθεροι, και θα αισθανθείτε ότι ενηλικιώνεστε συναισθηματικά- ακόμα κι αν είστε ενήλικοι εδώ και πολύ καιρό. Η ειλικρίνεια οδηγεί στην πνευματική ωριμότητα.



9) **Προσπαθήστε να πραγματοποιήσετε το πιο τρελό σας όνειρο.** Από το να πάτε ένα μακρινό ταξίδι, να πάρετε αυτοκίνητο, ή ένα ρούχο που πραγματικά θέλετε μέχρι να αποκτήσετε ένα κατοικίδιο, αποφασίστε τι θέλετε και μείνετε συγκεντρωμένοι σε αυτόν το στόχο. Από το να αποταμιεύσετε χρήματα, μέχρι να βρείτε καλύτερη δουλειά, ή να φτιάξετε το σπίτι σας ώστε να είναι κατάλληλο να φιλοξενήσει ένα ζώακι, θα βρείτε ένα νέο σκοπό ζωής, και θα ενδυναμώσετε το προσωπικό σας κίνητρο. Εκπληρώνοντας αυτό το όνειρό σας, θα είστε τόσο χαρούμενοι και έτοιμοι να θέσετε κι άλλους στόχους.

10) **Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για ό,τι αρνητικό συμβαίνει.** Οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να το κάνουμε, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούμε. Πολύ συχνά οι άνθρωποι νιώθουν ότι έχουν κάνει κάτι απροσδιόριστα κακό, για το οποίο κάποια στιγμή θα τιμωρηθούν. Η αυτοτιμωρία και η τάση να θεωρούμε τον εαυτό μας υπεύθυνο για όλα τα δεινά είναι μεγάλο εμπόδιο για την προσωπική ανάπτυξη. Εννοείται ότι πρέπει να είμαστε εντελώς υπεύθυνοι για τις πράξεις μας και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας-κι αυτό είναι δύσκολο για πολλούς- αλλά ας αφήσουμε στον εαυτό μας λίγο χώρο να αναπνεύσει. Φροντίστε να επιλέγετε με προσοχή ακόμα και τις λέξεις που χρησιμοποιείτε για να περιγράφετε τον εαυτό σας, και μην πέφτετε στην παγίδα να τον μειώνετε ακόμα και σε συζητήσεις.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. **Αποκτήστε ένα κατοικίδιο**, αν είναι εφικτό. Το να έχεις κάποιον να φροντίζει και να αγαπάς, που θα σου δώσει πίσω όλη αυτήν την αγάπη και τρυφερότητα, μπορεί να αλλάξει τη ζωή σου. Η ευθύνη απέναντι σ' αυτό το πλάσμα, θα σε κάνει πιο υπεύθυνο κι απέναντι στον εαυτό σου. Ο δεσμός ανάμεσα στον άνθρωπο και τα ζώα είναι τόσο ισχυρός και θεραπευτικός. Βρείτε ένα αδέσποτο, δώστε του αγάπη και φροντίδα, και θα νιώσετε όλα τα οφέλη αυτού του δεσίματος.

**Β. Επισκεφθείτε ένα μουσείο.** Τα μουσεία είναι τόσο μοναδικοί χώροι, και ειδικά αν μένετε σε κάποια μεγάλη πόλη σίγουρα θα έχετε μεγάλη γκάμα να επιλέξετε αυτό που σας ενδιαφέρει περισσότερο. Συχνά ξεχνάμε σε πόσα μουσεία υπάρχει ελεύθερη είσοδος, γιατί τα θεωρούμε δεδομένα, και μεγαλώνοντας αμελούμε να τα επισκεφθούμε. Οργανώστε μια επίσκεψη μόνος ή με τους φίλους σας, και περάστε ένα τέλειο πρωινό. Η επαφή με την τέχνη γεννά συναισθήματα και διευρύνει τον τρόπο σκέψης μας.



### Ανασκόπηση

Φτιάξτε ένα ειδικό ημερολόγιο στο οποίο να σημειώνετε τους καθημερινούς στόχους, ξεχωριστά τους μηνιαίους, και αλλού ακόμα και τους στόχους ζωής σας. Κάθε μήνα ανατρέξτε στις σημειώσεις που έχετε κάνει, ελέγξτε τι καταφέρατε και τι όχι, και βρείτε τους λόγους που ίσως δεν σας άφησαν να πετύχετε όλα όσα είχατε σχεδιάσει. Χωρίς να κατηγορήσετε τον εαυτό σας, σκεφτείτε προσεκτικά και καταγράψτε τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά.

Αναρωτηθείτε και βρείτε τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Γιατί κάποιες φορές είναι τόσο πολύ δύσκολο να βρω το προσωπικό μου κίνητρο και να δραστηριοποιηθώ;
2. Ποιες δραστηριότητες με ωθούν να ανακαλύπτω συνεχώς το κίνητρό μου και να γίνομαι καλύτερος;
3. Πώς η κακή ψυχολογική κατάσταση επηρεάζει την κινητοποίησή μου, και τι τρόπους βρίσκω για να αντισταθώ;
4. Το να μοιράζομαι με τους φίλους μου την προσπάθεια να ενισχύσω το αυτοκίνητρό μου, και να ανταλλάσω ιδέες και απόψεις μαζί τους, με βοηθάει;
5. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας και του υποχρεωτικού εγκλεισμού, πώς κατάφερα να διατηρήσω τον εαυτό μου πιο δραστήριο, και πώς βρήκα το κίνητρό μου, μέσα σε αυτές τις δύσκολες συνθήκες; Ποιες δραστηριότητες με βοήθησαν πιο ουσιαστικά;

## Δημιουργικότητα / Καινοτομία

Δημιουργικότητα είναι «η ικανότητα να παράγουμε ή να χρησιμοποιούμε αυθεντικές και πρωτότυπες ιδέες»

Πηγή: Cambridge Dictionary

Είναι η πνευματική δυνατότητα να δούμε λύσεις και προοπτικές εκεί που λίγοι άνθρωποι βλέπουν, και να κάνουμε πρωτότυπες και καινοτόμες επιλογές. Η δημιουργικότητα είναι η δεξιότητα να βρίσκει κανείς περισσότερες έγκυρες και λειτουργικές απαντήσεις, για μια ερώτηση η οποία μέχρι σήμερα είχε μόνο μία θεωρητικά απάντηση. Η ανακάλυψη καινούριων τεχνικών και μεθόδων να αντιμετωπίζουμε προβλήματα και ζητήματα που προκύπτουν, χαράζοντας καινούρια μονοπάτια που οδηγούν σε αποτελεσματικές και πρωτοπόρες λύσεις. Ο εναλλακτικός και διαφορετικός τρόπος σκέψης, που σπάει τα καθιερωμένες συνήθειες του παρελθόντος, είναι η ουσία της δημιουργικότητας. Διαφορετικές, νέες προσεγγίσεις, εξελιγμένη θεώρηση των πραγμάτων, απελευθέρωση από την αυστηρή γραμμικότητα της σκέψης και την επιβολή μόνο παραδοσιακών τρόπων, είναι τα συστατικά που οδηγούν στη δημιουργικότητα και την καινοτομία.

### Ποιες είναι οι δεξιότητες δημιουργικότητας και καινοτομίας;

Ζώντας στη σύγχρονη εποχή που βρίθει τεχνολογικών συσκευών και ανέσεων, πολύ δύσκολα μπορούμε να φανταστούμε έναν κόσμο χωρίς τα τηλέφωνα μας, τους υπολογιστές μας, και όλα μας τα gadgets. Κατοικούμε σε πολυκατοικίες, έχουμε αυτοκίνητα, χρησιμοποιούμε συνεχώς το διαδίκτυο, το τηλέφωνο έχει γίνει η προέκταση του χεριού μας, ταξιδεύουμε με αεροπλάνα, και έχουμε κατακτήσει το διάστημα. Όλα αυτά που σήμερα μοιάζουν συνηθισμένα και κεκτημένα, κάποτε έμοιαζαν μόνο με όνειρα, και ίσως και τρέλα.

Ολόκληρος ο πολιτισμός μας δημιουργήθηκε και σχηματίστηκε μέσω της δημιουργικότητας και της πρωτοποριακής σκέψης. Ότι μας περιβάλλει σήμερα είναι το δώρο της καινοτομίας σκέψης και των προσπαθειών του παρελθόντος, πάντα με τη σκέψη στο μέλλον και τις ανακαλύψεις που θα έρθουν. Η ικανότητα του ανθρώπου να μετατρέπει ιδέες και όνειρα σε πραγματικότητα και να κάνει το ανέφικτο εφικτό, δεν είναι κάτι που εύκολα εξηγείται ούτε κάτι που εύκολα γίνεται πράξη.



Βασικό συστατικό της δημιουργικότητας είναι η υπομονή και η ψυχική δύναμη να μην αφήνουμε τις αποτυχίες και τις απογοητεύσεις να μας καταβάλλουν. Οι δημιουργικοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν τον κόσμο διαφορετικά, με την έννοια ότι προσλαμβάνουν και αναλύουν τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος με όχι συνηθισμένο τρόπο. Βλέπουν προοπτικές και επιτυχία εκεί που οι περισσότεροι βλέπουν προβλήματα και αποτυχία. Τείνουν να σπάνε την νόρμα και τους κανόνες, δεν αποδέχονται τα στερεότυπα και τις παρωχημένες αντιλήψεις, αναζητούν διαρκώς νέα πεδία δράσης και ανάπτυξης, και γνωρίζουν πώς να μετατρέψουν τις ιδέες τους σε χειροπιαστά θαύματα.

## Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της δημιουργικότητας και της καινοτομίας;

Σε έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς, το να είναι κανείς μπροστά από την εποχή του, είναι τεράστιο προσόν, και σαφώς ένα εφόδιο που αναζητούν οι εταιρείες στους εργαζομένους τους. Αν ρίξετε μια ματιά στο YouTube, θα καταλάβετε αμέσως πώς νερά κυρίως άτομα μετέτρεψαν τον ίδιο τους τον εαυτό σε κερδοφόρες επιχειρήσεις, δημιουργώντας περιεχόμενο χρησιμοποιώντας μόνο την προσωπικότητα και τις ιδέες τους, με αποτέλεσμα να αποκτήσουν χρήματα και φήμη. Είναι προφανές, ότι δεν είναι όλοι οι YouTubers καινοτόμοι, ούτε ότι το περιεχόμενο όλων ανεξαιρέτως είναι άξιο λόγου-μάλλον ελαχίστων στην πραγματικότητα-παρόλα αυτά, είναι ένα σαφές παράδειγμα της πρωτοποριακής σκέψης. Πριν από κάποια χρόνια δεν υπήρχε ούτε ως όρος το να είναι κανείς YouTuber, ενώ σήμερα θεωρείται επάγγελμα πολύ ελκυστικό σε κάποιους και προσοδοφόρο αν ξέρεις πώς να το διαχειριστείς.

Η εξεύρεση νέων τεχνικών παραγωγικότητας, καινούριων λύσεων σε προβλήματα που έμοιαζαν άλυτα, η χρήση της υπάρχουσας γνώσης υπό άλλο πρίσμα, είναι στοιχεία της καινοτομίας και κάνουν τους ανθρώπους να ξεχωρίζουν και να διακρίνονται. Όταν η ανεργία, οι οικονομικές και προσωπικές δυσκολίες είναι τόσο συχνό φαινόμενο, πρέπει να στραφούμε στη δημιουργική πλευρά του εαυτού μας, και να πιστέψουμε ότι μέσω αυτής θα έρθει ένα καλύτερο μέλλον για εμάς. Η λύση είναι το μυαλό σας. Φτάνει να αποδεχτείτε τις συναρπαστικές προοπτικές που έχετε, και να εξασκήσετε τη δημιουργικότητά σας χωρίς φόβο. Το μυαλό και η δημιουργικότητα είναι το μεγάλο μας εφόδιο, και το πιο ισχυρό οχυρό μας.

## Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητες της δημιουργικότητας και της καινοτομίας

1) **Ζήστε με συνειδητότητα.** Τις τελευταίες δεκαετίες όλο και περισσότερο ακούμε τον όρο “mindfulness”, και τα πολλαπλά οφέλη που αποφέρει. Ο πιο απλός τρόπος να μεταφραστεί το mindfulness θα ήταν η συνειδητότητα, να είμαστε δηλαδή συνειδητά παρόντες κάθε στιγμή της ζωής μας, το οποίο σημαίνει ότι «το μυαλό δίνει πολύ μεγάλη προσοχή σε οτιδήποτε συμβαίνει, σε ό,τι κάνουμε, στο χώρο μέσα στον οποίο κινούμαστε»

Πηγή: Mindful Organization

Να ζεις με συνειδητότητα σημαίνει ότι αναγνωρίζεις και αποδέχεσαι όλες σου τις σκέψεις, τις ιδέες, το πώς νιώθει το σώμα σου και τα συναισθήματα που σου προκαλούνται. Συλλέγοντας όλες αυτές τις πληροφορίες, σταδιακά μαθαίνεις πώς να οδηγείς το μυαλό σου σε πιο δημιουργικά μονοπάτια, αποφεύγεις να κάνεις τα ίδια λάθη και δεν αφήνεις αρνητικά συναισθήματα να σε καταβάλλουν ψυχολογικά. Δεν είναι τυχαίο ότι η τεχνική αυτή διδάσκεται πια σε πολλά σχολεία στο εξωτερικό, και μάλιστα ακόμα και σε παιδιά δημοτικού.



2) **Απολαύστε τη ζωή.** Δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται, αλλά είναι σίγουρα ο πρώτος κανόνας που θα ενδυναμώσει τη δημιουργική σας δεξιότητα. Η ζωή μας μπορεί τόσο εύκολα να μπει σε ρουτίνα και επαναληπτικότητα, τόσο που καταλήγουμε να εκτελούμε απλώς μηχανικά τις δουλειές της καθημερινότητας, χωρίς να βρίσκουμε απόλαυση πουθενά. Αν και αυτό είναι συχνό φαινόμενο, και μερικές φορές αναπόφευκτο, ας σκεφτούμε πόσα πολλά πράγματα έχει να μας προσφέρει ο κόσμος, πόσες εμπειρίες μπορούμε να έχουμε αν τις διεκδικήσουμε, και ας προσπαθήσουμε να ζούμε την κάθε μας μέρα με μεγαλύτερη χαρά και διάθεση περιπέτειας. Μην αφήνετε τις μέρες σας να περνούν χωρίς να διαβάσετε ένα βιβλίο, να πάτε μια βόλτα, να οργανώσετε μια μικρή εκδρομή, να πάτε στο σινεμά, να δείτε μια ταινία, να ακούσετε μουσική, να δείτε τους φίλους σας και να γελάσετε. Αφήστε τον εαυτό σας να ερωτευθεί, να ονειρευτεί, να κάνετε καινούριους φίλους και να απολαύσετε όλα τα δώρα της ζωής.



3) **Συζητείστε δημιουργικά με τους συναδέλφους σας.** Αυτό που έχουμε συνηθίσει να λέμε ως brainstorming (καταιγισμός ιδεών). Βρείτε χρόνο να ανταλλάξετε ιδέες, χωρίς να ανησυχείτε μήπως κάτι ακουστεί λάθος ή υπερβολικό. Ακούστε με προσοχή ο ένας τον άλλο, προσπαθήστε να συμπληρώσετε τις ιδέες σας με ιδέες των υπολοίπων, αναπτύξτε σχέδια και πλάνα. Να είστε θετικοί και δεκτικοί σε προτάσεις, και μη μένετε προσκολλημένοι σε όσα μόνο εσείς έχετε προαποφασίσει. Καμία ιδέα δεν είναι εξ ορισμού κακή ιδέα, εκτός ίσως από κάποιες ακραίες περιπτώσεις, και δεν έχετε τίποτα να χάσετε αν μοιραστείτε τις δικές σας. Ίσως είστε κοντά σε κάτι πολύ σπουδαίο χωρίς να το ξέρετε.

4) **Να είστε συνεπείς και επίμονοι..** Το να είναι κανείς δημιουργικός δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να ακολουθεί κάποιους κανόνες, δεν τηρεί τις διορίες ή παρακάμπτει τις οδηγίες των ανωτέρων του. Η δημιουργικότητα και η ευφυΐα από μόνες τους δεν είναι αρκετές, αν ταυτόχρονα δεν είναι κανείς αξιόπιστος και συνεπής. Όσο περισσότερη επιμονή και θέληση δείχνετε, τόσο περισσότερο θα σας εκτιμήσουν οι γύρω σας, και τόσο πιο εύκολο θα είναι να ακούσουν τις δικές σας προτάσεις. Δείξτε έμπρακτα στους άλλους ότι μπορούν να σας εμπιστευτούν και να σας αναθέσουν σημαντικές εργασίες, και δυσκολότερες προκλήσεις.

5) **Κάντε κάτι καινούριο κάθε μέρα.** Θέστε ως στόχο να μαθαίνετε κάτι καινούριο, σημαντικό ή λιγότερο, κάθε μέρα. Μιλήστε σε έναν συνάδελφο ή συμφοιτητή με τον οποίο μέχρι τώρα δεν είχατε σχέσεις, διαβάστε ένα καινούριο κεφάλαιο από το βιβλίο σας, ακούστε ένα καινούριο τραγούδι. Οι πιθανότητες είναι άπειρες. Ένα καινούριο τραγούδι μπορεί να σας οδηγήσει και σ' ένα επόμενο, και σ' ένα ακόμα, ένα βιβλίο στο επόμενο, και σταδιακά γεμίζετε γνώσεις, έρχεστε σε επαφή με νέα συναισθήματα, και η δημιουργικότητά σας σίγουρα ενισχύεται και ενδυναμώνεται ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιείτε. Η ποικιλία είναι βασικό στοιχείο της δημιουργικότητας, και τροφοδοτώντας την καθημερινά θα γίνετε σχεδόν ένας ολοκαίνουριος άνθρωπος γεμάτος ταλέντα. Κρατήστε σημειώσεις για ό,τι καινούριο κάνετε ή μαθαίνετε και σταδιακά θα φτιάξετε το προσωπικό σας βιβλίο επιτευγμάτων.

6) **Βρείτε μια δημιουργική απασχόληση** και μείνετε συνεπείς στη συμμετοχή σας.

Η δημιουργικότητα και η έμπνευση είναι εντελώς προσωπικά για τον καθένα, και όλοι έχουμε τις δικές μας μεθόδους να βρίσκουμε έμπνευση και να παραμένουμε δραστήριοι. Όσο περισσότερο τροφοδοτούμε τη δημιουργικότητά μας, τόσο περισσότερο την ενσωματώνουμε τελικά στη ζωή μας, και γίνεται κομμάτι μας. Διαλέξτε όποια δραστηριότητα νομίζετε ότι σας ταιριάζει περισσότερο, και μείνετε πιστοί στην παρακολούθησή της. Μπορείτε να επιλέξετε μαθήματα ζωγραφικής, η μαθήματα θεάτρου και υποκριτικής, σεμινάρια κατασκευής και ανανέωσης επίπλων, οι επιλογές είναι πια ατελείωτες. Είναι σίγουρο ότι θα βρείτε αυτό που σας ταιριάζει. Μπορείτε να μάθετε να σχεδιάζετε ρούχα, τσάντες, ακόμα και παπούτσια ή να κάνετε χορό. Δεσμευτείτε όμως ότι θα δεν θα χάσετε ούτε μάθημα, ακόμα κι αν νιώθετε ότι βαριέστε να πάτε. Στο τέλος θα νιώσετε πολύ πιο ζωντανοί, χαρούμενοι και δημιουργικοί, έχοντας προσφέρει ένα τέλειο δώρο στον εαυτό σας.



7) **Βγείτε βόλτα ή ακόμα και ταξιδέψτε μόνοι σας.** Η ελευθερία που θα αισθανθείτε περνώντας χρόνο με τον εαυτό σας, είναι το πρώτο βήμα τόσο της προσωπικής ενδυνάμωσης όσο και της δημιουργικής. Ίσως βρείτε λύσεις σε προβλήματα που σας απασχολούσαν, θα έχετε χρόνο να σκεφτείτε, αλλά σε ένα περιβάλλον που θα σας αρέσει και σας κάνει να νιώθετε καλά. Ταξιδεύοντας μόνοι θα νιώσετε ότι έχετε τη ζωή σας στα χέρια σας. Παρατηρήστε τους ανθρώπους γύρω σας, τον τρόπο που μιλάνε, τον τρόπο που κινούνται. Κάθε μικρό ερέθισμα μπορεί να αποτελέσει πηγή μεγάλης έμπνευσης αν το επιτρέψετε.



Νιώστε το ρυθμό της πόλης στην οποία βρίσκεστε, δείτε το περιβάλλον, τα κτίρια, ακούστε τη διαφορετική ίσως ομιλία, τους ανθρώπους, δοκιμάστε το φαγητό. Όλες αυτές οι εμπειρίες σταδιακά θα χτίσουν την προσωπικότητά σας και θα ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία σας. Να έχετε μαζί σας ένα σημειωματάριο και να σημειώνετε τις ιδέες, τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας.

8) **Κάντε διαλογισμό και ήπια άσκηση.** Ανέκαθεν ο διαλογισμός αποτελούσε μέθοδο ανάταξης του πνεύματος, και οδηγούσε τον άνθρωπο σε ανώτερα επίπεδα συνείδησης. Σήμερα ακόμα και σε πολλές επιχειρήσεις, δίνουν χρόνο και χώρο στους εργαζομένους ειδικά για διαλογισμό. Ο διαλογισμός σε συνδυασμό με ήπια άσκηση είναι η επιτομή της ευζωίας, η οποία οδηγεί σε μεγαλύτερη δημιουργικότητα και μεγαλύτερη χαρά στη ζωή. Όταν το σώμα και το μυαλό συνεργάζονται με συνειδητότητα, οι αλλαγές που προκύπτουν είναι εντυπωσιακές. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο, ακόμα και λίγα λεπτά μόνο, για να κάνετε διαλογισμό. Μην ξεχνάτε επίσης να περπατάτε, να τεντώνετε το σώμα σας, ακόμα και να χορεύετε μόνοι στο σπίτι, ώστε να έχετε υψηλή ενέργεια. Και το μυαλό αλλά και το σώμα σας θα σας ευχαριστήσουν, να είστε βέβαιοι.

9) **Διαβάστε βιβλία.** Τόσο απλά. Η λογοτεχνία κάνει τη ζωή μας τόσο πιο ενδιαφέρουσα και συναρπαστική. Όχι μόνο οξύνει την ευφυΐα μας, όχι μόνο μαθαίνουμε συνεχώς νέες πληροφορίες που θα μας φανούν σίγουρα χρήσιμες σε στιγμές που δεν το περιμένουμε, αλλά κυρίως μας δημιουργεί αυτήν τη ζεστασιά και την εσωτερική ικανοποίηση που μόνο τα βιβλία προσφέρουν. Αυτήν την αίσθηση ότι είσαι ικανός για τα πάντα, ότι όλος ο κόσμος εκεί έξω σε περιμένει ν τον ζήσεις. Η λογοτεχνία διευρύνει το μυαλό μας, μας δίνει χαρά και μας ωθεί να αποκτήσουμε όλο και περισσότερες εμπειρίες. Διαβάζοντας ένα βιβλίο ίσως αποφασίσετε ότι θέλετε να μάθετε μια ξένη γλώσσα, ή ότι θέλετε να ταξιδέψετε σε έναν συγκεκριμένο προορισμό, σίγουρα όμως θα μπειτε σε έναν φανταστικό και μοναδικό κόσμο και θα είστε πολύ πιο χαρούμενοι καθημερινά.

10) **Γράψτε.** Ακόμα κι αν δεν είστε η πιο καλλιτεχνική φύση, δοκιμάστε να γράψετε τις σκέψεις σας, τα συναισθήματά σας, σκαρώστε μικρά ποιηματάκια, φτιάξτε ομοιοκαταληξίες, ή απλώς ζωγραφίστε κάτι μικρό, δεν χρειάζεται να είστε και ζωγράφος. Είναι πάρα πολύ χρήσιμο, όχι απλώς για να περνάτε το χρόνο σας, αλλά γιατί ίσως ανακαλύψετε ταλέντα που αγνοείτε ότι έχετε, και γιατί θα μάθετε πράγματα για τον εαυτό σας που ίσως δεν ξέρετε. Η δημιουργική γραφή, το να ακολουθείτε τον ειρμό των σκέψεων σας δηλαδή, μπορεί να είναι εξόχως θεραπευτική και πολύτιμη. Εκφραστείτε μέσω της γραφής, της τέχνης και της δημιουργίας.

## Παραδείγματα δραστηριοτήτων

### A. Οργανώστε με τους φίλους σας ένα γκρουπ μελέτης μυθολογίας.

Βήμα 1. Κάθε συμμετέχοντας επιλέγει τη χώρα με της οποίας τη μυθολογία θέλει να ασχοληθεί. Κάθε ένας πρέπει να επιλέξει διαφορετική χώρα.

Βήμα 2. Συλλέγετε πληροφορίες ο καθένας ξεχωριστά και τις σημειώνετε σε ένα ημερολόγιο.

Βήμα 3. Οργανώστε συγκεντρώσεις στις οποίες μοιράζεστε τις πληροφορίες που βρήκατε, και ανταλλάξετε απόψεις. Σημειώστε τι σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση συνολικά.

Βήμα 4. Συνδυάστε τις πληροφορίες και δημιουργήστε ο καθένας τα δικά του μυθολογικά όντα, και το δικό σας μυθολογικό σύμπαν. Εντάξτε όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε.

Βήμα 5. Κάθε συμμετέχοντας παρουσιάζει το δικό του σύμπαν, το οποίο το εμπλουτίζει με τον καιρό.

### B. Φτιάξτε το δικό σας επιτραπέζιο παιχνίδι.

Βήμα 1. Συγκεντρώστε τους φίλους σας και αποφασίστε το είδος του παιχνιδιού που θέλετε να δημιουργήσετε-μυστηρίου, ιστορικό, στρατηγικής-και επιλέξτε ό,τι η πλειοψηφία βρίσκει πιο ενδιαφέρον.

Βήμα 2. Σκεφτείτε και φτιάξτε τους κανόνες, με μεγάλη ακρίβεια και λεπτομέρεια, λαμβάνοντας υπ' όψιν όλα τα πιθανά σενάρια που μπορεί να προκύψουν, και όλα τα προβλήματα που ίσως παρουσιαστούν. Αφού το παιχνίδι δεν υπάρχει έτσι κι αλλιώς, μπορείτε να είστε όσο δημιουργικοί και πρωτότυποι θέλετε, δεν σας ελέγχει κανείς.

Βήμα 3. Καταγράψτε όλους τους κανόνες, και μοιράστε τους σε όλους τους παίκτες για να τους μελετήσουν πριν παίξετε πρώτη φορά.



Βήμα 4. Παίξτε το παιχνίδι, προτείνετε βελτιώσεις, ανακαλύψτε αδυναμίες και παραλείψεις, και διορθώστε ό,τι χρειάζεται.

Βήμα 5. Απολαύστε ένα παιχνίδι που έχετε μόνο εσείς και κανείς άλλος στον κόσμο.

Γ. **Μαγειρέψτε ένα γεύμα** αυστηρά με ό,τι έχετε ήδη στο ψυγείο και τα ντουλάπια σας. Μη βγείτε έξω να αγοράσετε οτιδήποτε νομίζετε ότι ίσως χρειαστείτε. Χρησιμοποιήστε μόνο ό,τι έχετε ήδη στο ψυγείο, και ψάξτε καλά τα ντουλάπια σας για μπαχαρικά που έχετε ξεχάσει ότι έχετε, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, βαζάκια και κονσέρβες. Αφήστε τη φαντασία σας να μεγαλουργήσει και θα εκπλαγείτε από τις μαγειρικές σας ικανότητες.



### Ανασκόπηση

Συνειδητά φέρτε στο μυαλό σας τις στιγμές εκείνες που τα καταφέρατε πολύ καλά στη δουλειά, και δείτε τι ακριβώς σας έκανε να έχετε τόσο καλή απόδοση ώστε να μπορείτε να το επαναλάβετε. Κατανοήστε ότι η δημιουργικότητα είναι μία ικανότητα που έχουμε όλοι ανεξαιρέτως, αλλά χρειάζεται να την εξασκούμε καθημερινά για καλύτερα αποτελέσματα.

Αναλογιστείτε και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Σε ποια περίοδο της ζωής μου ένιωθα περισσότερο δημιουργικός και γιατί;
2. Ποιοι παράγοντες ενισχύουν τη δημιουργικότητά μου και τη διάθεση να ανακαλύπτω καινούρια ενδιαφέροντα;
3. Είμαι περισσότερο δημιουργικός όταν βιώνω δύσκολες καταστάσεις ή όταν όλα κυλάνε πιο ήρεμα;
4. Ποιες συνήθειες μου λειτουργούν θετικά στη δημιουργικότητά μου, και ποιες με κρατάνε καθηλωμένο σε πιο συμβατικές καταστάσεις;
5. Είμαι περισσότερο δημιουργικός όταν δουλεύω μόνος μου ή όταν συνεργάζομαι με άλλους;

## Επίλυση Προβλημάτων

Ως επίλυση προβλημάτων ορίζεται «η πράξη της αποσαφήνισης ενός προβλήματος, του προσδιορισμού της αιτίας του προβλήματος αυτού, της αναγνώρισης και επιλογής κατά προτεραιότητα εναλλακτικών προτάσεων που θα έλυναν το θέμα, και η εφαρμογή της λύσης»

Πηγή: Asq Organisation

### Ποιες είναι οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Η επίλυση προβλημάτων είναι δεύτερη φύση του ανθρώπου, καθώς από τη στιγμή που ερχόμαστε στον κόσμο δεν κάνουμε τίποτα άλλο από το να επιλύουμε προβλήματα, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούμε. Καθώς μεγαλώνουμε, καλούμαστε καθημερινά να βρούμε λύσεις σε ζητήματα που προκύπτουν είτε στην οικογένειά μας, ή στο σχολείο, ή στην κοινωνικά μας ζωή. Με το πέρασμα των ετών τα προβλήματα γίνονται όλο και πιο σύνθετα και μάλλον αναπολούμε τις εποχές στις οποίες το πρόβλημα ήταν αν θα πάμε σε ένα πάρτι ή όχι, ή ποια ταινία θα δούμε, ή ένας ασήμαντος καυγάς με τους φίλους μας. Όσο προχωράει η ζωή τόσο πιο έτοιμοι πρέπει να είμαστε.

Η ικανότητα να προβλέψουμε ότι μια κατάσταση θα επιφέρει προβλήματα και ποια διέξοδο θα βρούμε, αποκτάται με την εμπειρία και γίνεται ισχυρότερη όσο περνάνε τα χρόνια, ειδικά αν μαθαίνουμε από τα λάθη μας. Βασικό συστατικό της δεξιότητας αυτής, είναι να επικεντρώνουμε στον πυρήνα του προβλήματος που έχει προκύψει, αφήνοντας στην άκρη οτιδήποτε περιττό που μπορεί να θολώσει τη ματιά μας, και να επηρεάσει την κρίση μας. Είναι θεμελιακό να βρούμε την πραγματική ουσία του εκάστοτε προβλήματος

Το μυαλό μας, αυτό το μαγικό gadget που έχουμε, καταγράφει και αναλύει μέσα σε δευτερόλεπτα όλα τα ερεθίσματα που προσλαμβάνει, και καταλήγει σε κάποια λύση. Δεν χρειάζεται να επαναλάβουμε ότι ο καθένας μας έχει διαφορετικό μυαλό και διαφορετικό τρόπο να αναλύει τα γεγονότα. Αν εργαστούμε συνειδητά, όντας παρόντες και σε ετοιμότητα, ανοιχτοί στο περιβάλλον γύρω μας, πολύ γρήγορα θα μπορούμε να δούμε ένα πιθανό πρόβλημα πριν έρθει, θα μπορούμε πιο εύκολα να το αποκωδικοποιήσουμε και να βρούμε την πιο σωστή λύση.

Τη δεκαετία του 1940 ο Osborn, Αμερικανός, στέλεχος στο διαφημιστικό τομέα και ιδρυτής του Ιδρύματος Δημιουργικής Εκπαίδευσης, άρχισε τις μελέτες του σχετικά με την επίλυση προβλημάτων, τις οποίες εξέλιξε με τη βοήθεια του Sid Parnes τη δεκαετία του 1950 και ανέπτυξε στο πανεπιστήμιο του Buffalo State και στο Ίδρυμα Δημιουργικής Εκπαίδευσης (The CPS Process).

Οι μελέτες τους θεωρούνται από τις πρώτες που αναδεικνύουν την αξία της δημιουργικότητας στην επίλυση προβλημάτων δημιουργώντας τη μέθοδό τους, που έμεινε γνωστή ως Διαδικασία Δημιουργικής Επίλυσης Προβλημάτων. Οι βασικές τους αρχές έχουν εφαρμογή μέχρι σήμερα.

Θέστε τα προβλήματα ως ερωτήσεις

Οι λύσεις προκύπτουν πιο εύκολα και αναπτύσσονται, όταν τα προβλήματα που έχουν προκύψει τίθενται ως ανοιχτές ερωτήσεις με πολλαπλές πιθανές προοπτικές. Τέτοιου είδους ερωτήσεις γεννάνε πολλές απαντήσεις και πληροφορίες, ενώ αντίθετα οι κλειστού τύπου

ερωτήσεις καταλήγουν μόνο σε επιβεβαίωση ή άρνηση. Οι σκέτες δηλώσεις επιφέρουν πολύ περιορισμένες ή και καμία απολύτως απάντηση.

Αφήστε την κριτική για αργότερα.

Όπως διαπίστωσε ο Όσμπορν σε παλαιότερες μελέτες για το brainstorming, η ακαριαία και άμεση κριτική σε μια ιδέα που πέφτει στο τραπέζι, έχει ως αποτέλεσμα να απορρίπτεται τελικά η ιδέα εξολοκλήρου. Πρέπει να βρεθεί η κατάλληλη, και αναγκαία χρονική στιγμή για κριτική όταν αναζητάμε τη σύγκλιση.

Επικεντρωθείτε περισσότερο στο «Ναι, και» παρά στο «Όχι, αλλά»

Όταν παράγουμε ιδέες και μοιραζόμαστε πληροφορίες, η γλώσσα έχει πολύ μεγάλη σημασία. Το «Ναι, και» επιτρέπει περεταίρω ανάπτυξη και συνέχιση της ιδέας, που είναι απαραίτητο σε κάποια στάδια της δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων. Η χρήση της λέξης «αλλά», μετά το «ναι» ή το «όχι», κλείνει τη συζήτηση, ακυρώνοντας ό,τι έχει προηγηθεί». (The CPS Process, Creative Education Foundation)

### Γιατί είναι σημαντική η δεξιότητα της επίλυσης προβλημάτων;

Η δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων είναι ζωτικής σημασίας καθώς αφορά όλη μας τη ζωή και την ύπαρξη. Καλώς ή κακώς η ζωή είναι γεμάτη προκλήσεις, οι σχέσεις χρειάζονται πολύ δουλειά και στο επαγγελματικό περιβάλλον πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε ό,τι κι αν προκύψει. Κατανοούμε, λοιπόν, ότι στην πραγματικότητα συνεχώς και διαρκώς καλούμαστε να αντιμετωπίζουμε προβλήματα και να τα επιλύουμε σε όλα τα επίπεδα.

Καθημερινά στη δουλειά μας προκύπτουν δυσκολίες, κάνουμε λάθη, τυχαίνουν παρεξηγήσεις και αναποδιές, αυτό το γνωρίζουμε όλοι. Όλοι έχουμε διορίες που πρέπει να προλάβουμε, σχέδια να ολοκληρώσουμε, σχέσεις με συναδέλφους που ίσως είναι δύσκολες και απρόσμενα εμπόδια να υπερπηδήσουμε. Σε κάθε μία από αυτές τις καταστάσεις, που αποτελούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς μας καλούμαστε να θέσουμε σε εφαρμογή τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Πρέπει να βρίσκουμε τους πιο λειτουργικούς και αποτελεσματικούς τρόπους να ξεπερνάμε τα ζητήματα και να επιλέγουμε την πιο πρόσφορη λύση για τα συμφέροντά μας.

Όταν ήσασταν παιδιά σε ποιον καταφεύγατε για να σας λύσει τα προβλήματα που δεν μπορούσατε να λύσετε μόνοι; Συνήθως σε κάθε οικογένεια, ή παρέα, υπάρχει κάποιος στον οποίο όλοι τελικά στρέφονται όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Τα άτομα αυτά έχουν την ικανότητα να μας ηρεμούν, αναλύουν διεξοδικά τα δεδομένα, προτείνουν με ψυχραιμία λύσεις και διεξόδους, και έχουν πιο ξεκάθαρη ματιά για το τι πρέπει να γίνει. Σε ένα εργασιακό περιβάλλον, τέτοιοι άνθρωποι είναι εξαιρετικά πολύτιμοι. Είναι εκείνοι που εμπιστεύονται όλοι, η γνώμη τους μετράει και εκτιμάται, και οι ικανότητές τους αναγνωρίζονται. Μπορούμε όλοι να γίνουμε αυτοί οι άνθρωποι αν αναγνωρίσουμε τη δυναμική μας και εργαστούμε συστηματικά στην ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων μας.

### Συμβουλές για να ενδυναμώσετε τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων

1) **Εντοπίστε την ουσία του προβλήματος.** Πριν αρχίσετε να ψάχνετε λύσεις γενικά και αόριστα και πριν ταραχτείτε επειδή τα πράγματα δεν λειτουργήσαν όπως θα θέλατε, σκεφτείτε με ψυχραιμία και βρείτε την ουσία του προβλήματος που έχετε να αντιμετωπίσετε. Αναγνωρίστε τη βαρύτητά του, και μην παρασυρθείτε από βιαστικά

συναισθήματα. Με καθαρό μυαλό αναλύστε το πρόβλημα, και βρείτε τον πυρήνα του. Είναι μεγάλης σημασίας να κατανοήσουμε σε βάθος το ζήτημα που έχει προκύψει και να επιλέξουμε πού ακριβώς θα εστιάσουμε την προσπάθεια επίλυσής του.

2) **Αναλάβετε τις ευθύνες σας.** Για να είμαστε ειλικρινείς, είναι όντως δύσκολο να παραδεχτούμε ότι έχουμε κάνει λάθος, τόσο στην προσωπική μας ζωή όσο και στην επαγγελματική. Έχουμε μεγαλώσει και διδαχθεί ότι το να κάνουμε λάθος είναι-ας το θέσουμε απλοϊκά- κακό. Έτσι αναλωνόμαστε όλοι στο να βρίσκουμε δικαιολογίες και να λέμε ψέματα για να καλύψουμε το λάθος μας. Αναγνωρίστε και τιμήστε τις αποφάσεις και τις πράξεις σας, ακόμα κι αν ήταν λάθος. Αναλάβετε τις ευθύνες που σας αναλογούν και κάνετε σαφές σε όλους ότι δεν φοβάστε, ότι είστε μια δυνατή αυθύπαρκτη προσωπικότητα με ιδέες και φιλοδοξίες, ακόμα κι αν δεν είναι όλες τέλειες. Με αυτόν τον τρόπο, θα σας δοθεί η ευκαιρία να διορθώσετε ό,τι πήγε στραβά, χρησιμοποιώντας τη γνώση που έχετε αποκτήσει, και θα είστε πιο έμπειροι την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσετε κάτι σχετικό.

3) **Ξεπεράστε γρήγορα την απογοήτευση.**

Ακούγεται πιο εύκολο από ό,τι είναι, αλλά πρέπει να κατανοήσουμε πόσο σοβαρό είναι να επανερχόμαστε γρήγορα αφού έχουμε βιώσει την απογοήτευση του λάθους. Στο θέατρο, οι ηθοποιοί που ξεχνάνε στιγμιαία τα λόγια τους, ή μπερδεύονται και κάνουν κάποιο λάθος, νιώθουν εκείνη τη στιγμή ότι έχουν καταστρέψει ολόκληρη την παράσταση, ότι έγιναν ρεζίλι, ότι είναι κακοί στη δουλειά τους, και ότι το κοινό τα έχει καταλάβει όλα και τους κοροϊδεύει. Σκεφτείτε όμως, πόσο γρήγορα πρέπει να αποκλείσουν αυτές τις σκέψεις από το μυαλό τους, να ξεχάσουν το λάθος τους και να συνεχίσουν την παράσταση σαν να μην έγινε τίποτα. Αυτό ακριβώς κάνουν κι αυτό πρέπει να κάνετε κι εσείς. Προσπαθήστε μετά από την αποτυχία να επανέρχεστε γρήγορα και δυναμικά, αναζητώντας μια δημιουργική καινούρια λύση να αντιμετωπίσετε ό,τι σας προβληματίζει.



4) **Βρείτε την πιο κατάλληλη εφικτή λύση.** Όταν ένα πρόβλημα εμφανιστεί ξαφνικά εκεί που δεν το περιμένουμε, αισθανόμαστε πιεσμένοι να το λύσουμε όσο πιο γρήγορα γίνεται, με αποτέλεσμα να μπερδευόμαστε, ή να μην μπορούμε να σκεφτούμε καθαρά και να θεωρήσουμε ότι υπάρχει μία μόνο λύση και καμία άλλη. Με κριτικό μυαλό σκεφτείτε και αξιολογήστε όλες τις πιθανές διεξόδους, χωρίς να αποκλείεται τίποτα a priori (πριν το σκεφτείτε διεξοδικά), προσπαθήστε να βρείτε δημιουργικούς και διαφορετικούς ίσως τρόπους επίλυσης, και επιλέξτε το καλύτερο δυνατό σενάριο που μπορεί να πραγματοποιηθεί. Αναλύστε τα δεδομένα που έχετε και όχι τι θα μπορούσατε να κάνετε εάν τα πράγματα ήταν κάπως αλλιώς. Μην νιώσετε παγιδευμένοι σε συνήθειες και τρόπους του παρελθόντος, αλλά αντιμετωπίστε την κατάσταση στο εδώ και τώρα.



5) **Ενημερωθείτε για τα πάντα.** Όπως λέγεται συχνά, η γνώση είναι δύναμη, και η αλήθεια είναι ότι όσες περισσότερες λεπτομέρειες γνωρίζουμε σχετικά με το θέμα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε, όσα περισσότερα στοιχεία συλλέγουμε, τόσο πιο αποτελεσματικά θα το λύσουμε. Συγκεντρώστε όλα τα πιθανά αποδεικτικά στοιχεία, αναλύστε τα, δείτε τα με προσοχή, ακόμα κι αν σας φαίνονται ασήμαντα, μελετήστε τα πάντα με ακρίβεια για να δείτε πού ακριβώς έγιναν λάθη, και ποιος είναι ο σωστότερος τρόπος να διορθωθούν



6) **Έχετε συγκεκριμένο, γραπτό σχέδιο δράσης.** Αφού έχετε συλλέξει τα στοιχεία που σας χρειάζονται, και τα έχετε αξιολογήσει, αποφασίστε ποια βήματα πρέπει να γίνουν ώστε να βρεθεί λύση. Αν δουλεύετε με άλλους, σχηματίστε συλλογικά ένα σχέδιο δράσης καταγράφοντας τη σειρά των ενεργειών που πρέπει να γίνουν, πιθανές εκβάσεις, και τελικές αποφάσεις που πρέπει να παρθούν, ανάλογα με την εξέλιξη των καταστάσεων. Γράφοντας με καθαρότητα και ακρίβεια το σχέδιο δράσης θα μπορούν όλοι να κατανοήσουν πιο εύκολα τις διαδικασίες που θα ακολουθήσουν, και θα αποφευχθούν παρανοήσεις και παρεξηγήσεις.

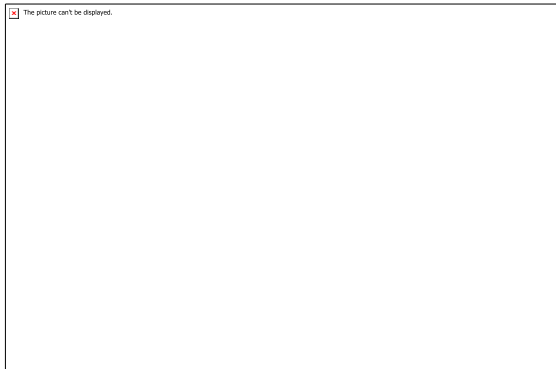
7) **Δώστε σημασία στη γνώμη και τα συναισθήματα των υπολοίπων.** Πολλές φορές στη ζωή για να επιλύσουμε κάποιο πρόβλημα, παρασυρόμαστε από την ψυχολογία του «όλα ή τίποτα» και πέφτουμε στην παγίδα ακραίων λύσεων εδώ και τώρα. Ενώ είναι πολύ βοηθητικό να μπορούμε να παίρνουμε αποφάσεις, στις περιπτώσεις που εμπλέκονται πολλοί άνθρωποι τα πράγματα γίνονται πιο περίπλοκα. Όταν έρθετε αντιμέτωποι με κάποιο πρόβλημα, δώστε στους εμπλεκόμενους χώρο και χρόνο να εκφραστούν και να πουν τη γνώμη τους. Κατανοήστε ότι μία λύση θα έχει διαφορετικό αντίκτυπο σε κάθε άνθρωπο και δουλέψτε συλλογικά ώστε να βρείτε την πιο κατάλληλη λύση για τα συμφέροντα όλων.

8) **Αναγνωρίστε τυχόν αλληλοσυγκρουόμενα συμφέροντα.** Ίσως σας ακούγεται αντιθετικό με την προηγούμενη συμβουλή, αλλά το να είμαστε όλοι ειλικρινείς σε σχέση με το τι θα αποκομίσουμε από μία κατάσταση είναι πολύ σημαντικό. Στην επαγγελματική σας ζωή κάποιες φορές, το δικό σας όφελος θα είναι εις βάρος κάποιου άλλου, και το αντίθετο. Όταν επιλύετε κάποιο πρόβλημα, παραδεχτείτε και αναγνωρίστε αυτό το γεγονός, και λάβετε το υπ' όψιν σας. Αν είμαστε όλοι ειλικρινείς και ξεκάθαροι, τα προβλήματα θα λύνονται πολύ πιο γρήγορα και αποτελεσματικά, από το να προσπαθούμε παρασκηνιακά και υπόγεια να αυξήσουμε το δικό μας κέρδος εις βάρος των άλλων.



9) **Κάντε ένα βήμα πίσω.** Αυτή η συμβουλή έχει διπλή εφαρμογή. Όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα, συνήθως εκνευριζόμαστε και ταραζόμαστε με αποτέλεσμα να θολώνει η κρίση μας. Αν μπορείτε, δώστε στον εαυτό σας χρόνο να ηρεμήσει, βγάλτε για λίγο το πρόβλημα που έχετε από το μυαλό σας, και πάρτε μερικές αναπνοές. Όταν επιστρέψετε με μεγαλύτερη ψυχραιμία στην επίλυσή του, θα το δείτε στις σωστές διαστάσεις και υπό νέο πρίσμα. Ταυτόχρονα κάντε κι ένα βήμα πίσω όσον αφορά τον εγωισμό σας. Αποδεχτείτε ότι ίσως έχει δικίο κάποιος άλλος και όχι εσείς. Ή ότι η λύση που προτείνει ένας συνάδελφος είναι πιο

κατάλληλη και αποτελεσματική τη δεδομένη στιγμή. Μην αφήσετε ανούσιες εγωιστικές σκέψεις να αλλοιώσουν την ορθή σας σκέψη.



10) **Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας.** Πόσες φορές στη ζωή δεν έχουμε κατά λάθος επινοήσει κάποιο πρακτικό τέχνασμα που μας κάνει πιο εύκολη τη καθημερινότητα, ή δεν είχαμε κάποια ιδέα που αποδείχτηκε πολύ αποτελεσματική; Ακόμα κι απ' αυτά τα καθημερινά παραδείγματα, καταλαβαίνουμε τη σημασία του να έχει κανείς φαντασία και να είναι επινοητικός. Η φαντασία είναι ένα πολύ ισχυρό όπλα που έχουμε όλοι, ακόμα κι αν

τείνουμε να το ξεχνάμε συχνά. Αν όλα όσα έχετε δοκιμάσει δεν λειτουργούν, εμπιστευτείτε την επινοητικότητά σας. Αφήστε το μυαλό σας να βρει νέους τρόπους, σκεφτείτε έξω από τα συνηθισμένα, και αναθέστε στη φαντασία να σας οδηγήσει σε καινούρια μονοπάτια.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. Παίξτε παιχνίδια στρατηγικής, όπως σκάκι, Stratego, Ναυμαχία, Risk.

Βήμα 1. Οργανώστε με τους φίλους σας τουρνουά παιχνιδιών στρατηγικής.

Βήμα 2. Μετά από κάθε παιχνίδι αναλύστε ποια στρατηγική ακολουθήσατε, τι λάθη έγιναν, ποιες λύσεις βρήκατε και αν ήταν αποτελεσματικές.

Βήμα 3. Ο νικητής κάθε τουρνουά αποφασίζει ποιο παιχνίδι θα παίξετε την επόμενη φορά.

B. **Γίνετε εθελοντής σε πολιτική καμπάνια.** Αν σας ενδιαφέρει η πολιτική, μάλλον θα το έχετε ήδη σκεφτεί, αν όχι, ίσως σας φανεί περίεργο, αλλά μπορεί να σας φανεί ενδιαφέρον τελικά.

Ακόμα και σε κάποια καμπάνια τοπικού υποψηφίου στο δήμο ή την κοινότητα που μένετε, θα έχετε τη δυνατότητα να παρατηρήσετε πολλές διαφορετικές προσωπικότητες, να μάθετε θέματα που απασχολούν την περιοχή σας, και σίγουρα θα πάρετε μια γεύση από το πώς αντιμετωπίζονται ποικίλα προβλήματα, γρήγορα και αποτελεσματικά.

Θα κληθείτε να εκτελέσετε κάποια καθήκοντα, και ίσως αντιμετωπίσετε προκλήσεις που θα ενδυναμώσουν τις δεξιότητές σας. Ίσως γοητευτείτε από τον κόσμο αυτό, και γίνετε κι εσείς πολιτικοί στο μέλλον. Δεν ξέρεis ποτέ.

### Ανασκόπηση

Ανατρέξτε στο παρελθόν, στα χρόνια ακόμα που ήσασταν παιδιά και σκεφτείτε πώς, ακόμα κι απ' αυτήν τη νεαρή ηλικία, αντιμετωπίζατε τα προβλήματα. Δείτε αν ήσασταν πιο συναισθηματικοί ή αν είχατε ψυχραιμία, ποιος συνήθως σας βοηθούσε και σας παραστεκόταν και κάντε σύγκριση με το ποιες ποιότητες θεωρείτε σήμερα σημαντικές για την επίλυση των εκάστοτε προβλημάτων. Κατανοήστε τι έχει αλλάξει, και τι ίσως είναι ίδιο, καθώς συνειδητά θα προσπαθήσετε να κρατήσετε όλα τα καλά, ενώ ταυτόχρονα θα αλλάζετε ό,τι δεν είναι πια χρήσιμο.

Σκεφτείτε και βρείτε τις δικές σας απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Οι λύσεις που βρίσκω στα προβλήματά μου είναι πιο σωστές όταν παίρνω αποφάσεις εν θερμώ ή αφού έχω ηρεμήσει και έχω δώσει χρόνο στον εαυτό μου να σκεφτεί και να καταλήξει σε κάποια απόφαση;
2. Όταν αντιμετωπίζω κάποιο πρόβλημα, λαμβάνω υπόψιν τη γνώμη και τα συναισθήματα των άλλων;
3. Ποια ήταν η τελευταία φορά που χρησιμοποίησα τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων με επιτυχές αποτέλεσμα και τι αποκόμισα από αυτό;
4. Πώς η ενίσχυση των δεξιοτήτων αυτών άλλαξε όχι μόνο την επαγγελματική αλλά και την προσωπική μου ζωή και καθημερινότητα;
5. Οι σχέσεις μου με τους κοντινούς μου ανθρώπους και συναδέλφους επηρεάστηκαν κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς μου να ενδυναμώσω τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων; Και με ποιο τρόπο άλλαξαν;

## Προσαρμοστικότητα στην αλλαγή

Ως προσαρμοστικότητα στην αλλαγή ορίζεται η «η ικανότητα ή προθυμία να αλλάξει κανείς προκειμένου να προσαρμοστεί σε διαφορετικές συνθήκες»

Πηγή: Cambridge Dictionary

Δεν υπάρχει πιο θεμελιακή ικανότητα στην ανθρώπινη φύση, από αυτή της προσαρμοστικότητας στην αλλαγή, από αυτή τη βαθιά γνώση που μας ωθεί να προσαρμοστούμε την κατάλληλη στιγμή και με τον κατάλληλο τρόπο.

### Ποιες είναι οι δεξιότητες προσαρμοστικότητας στην αλλαγή;

Όταν μιλάμε για αλλαγή και προσαρμοστικότητα, ο πρώτος συνειρμός, το πρώτο όνομα που μας έρχεται στο μυαλό, είναι αυτό του Δαρβίνου. Ο Βρετανός φυσιοδίφης υπήρξε από τους πρώτους που μελέτησαν και μίλησαν για την προσαρμοστικότητα στη φύση, συγκροτώντας τη θεωρία του που έχει μείνει γνωστή ως «η επιβίωση των ισχυροτέρων»

Ο Δαρβίνος δεν θεωρούσε την διαδικασία της εξέλιξης ως την επικράτηση του πιο ισχυρού από όλους, αλλά περισσότερο ως την επιβίωση του ισχυρότερου υπό τις δεδομένες συνθήκες. Ο όρος «αγώνας για επιβίωση» ( όρος που πήρε από τον Άγγλο οικονομολόγο και δημογράφο Τόμας Μάλτους) είναι συγκριτικός και όχι απόλυτος. Αντίθετα, οι νικητές ανάμεσα στα είδη, θα μπορούσαν να είναι οι ηττημένοι αν οι συνθήκες ήταν διαφορετικές (Conor Cunningham, Survival of the fittest).

Ό,τι ισχύει για τη φύση, ισχύει και για την καθημερινή μας ζωή και το εργασιακό περιβάλλον. Πρέπει να βρούμε τον τρόπο να επιβιώσουμε στο επαγγελματικό μας οικοσύστημα κι εμείς, και να μην μείνουμε πίσω στην εξαφάνιση και τον αποκλεισμό. Οι δεξιότητες της προσαρμοστικότητας είναι έμφυτες, αλλά μπορούν και να δουλευτούν ώστε να γίνουν πιο ισχυρές. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε την ικανότητα να παρατηρούμε τις αλλαγές γύρω μας, να τις αποκωδικοποιούμε, να τις κατανοούμε και να βλέπουμε τι θα φέρουν. Πρέπει να είμαστε οξυδερκείς σε σχέση με τις αλλαγές και δεκτικοί στις καινούριες συνθήκες. Δεν πρέπει να χάνουμε χρόνο φοβούμενοι το καινούριο, αλλά να βρίσκουμε δημιουργικούς τρόπους και φρέσκες ιδέες. Οι νέοι άνθρωποι είναι εκείνοι που συνήθως φέρνουν αλλαγές και είναι οι πρωτοπόροι στην καινοτομία, και είναι καλό να συντονιστούμε μαζί τους, να τους εμπιστευτούμε και να μάθουμε απ' αυτούς.

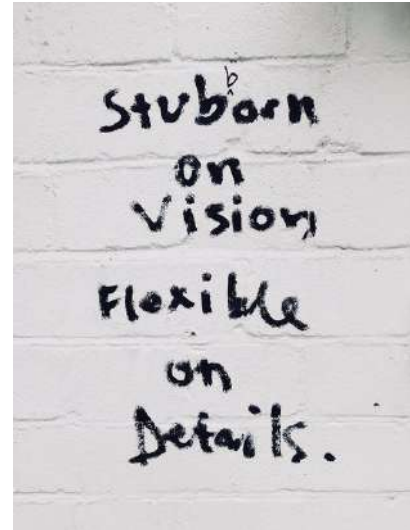
### Γιατί οι δεξιότητες προσαρμοστικότητας στην αλλαγή είναι σημαντικές;

Πόσες φορές στη ζωή μας δεν χρησιμοποιούμε τη λέξη αλλαγή; Θέλουμε να αλλάξουμε κάτι στο χαρακτήρα μας, κάτι στην εξωτερική μας εμφάνιση, κάτι στις σχέσεις μας με το οποίο δεν είμαστε ικανοποιημένοι, κάτι στη δουλειά μας που δεν μας αρέσει. Κι ενώ το συζητάμε και δηλώνουμε ότι θέλουμε να τα αλλάξουμε όλα αυτά, τελικά δεν μπορούμε να το πετύχουμε. Δεν μπορούμε να φέρουμε στη ζωή μας αυτήν την πολυπόθητη αλλαγή που τόσο ονειρευόμασταν. Αυτό συμβαίνει γιατί η ανθρώπινη φύση βρίσκει ανακούφιση και βολεύεται σε αυτά που έχει συνηθίσει. Πολλές φορές οι αλλαγές μας τρομοκρατούν ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούμε. Δυστυχώς, συχνά βρίσκουμε παρηγοριά σε συνήθειες του παρελθόντος, συχνά επαναλαμβάνουμε τα ίδια λάθη, ενώ ξέρουμε ότι πρέπει να τα σταματήσουμε.



Αυτά είναι που μας κρατάνε δέσμιους του ίδιου μας του εαυτού. Προκειμένου να πετύχουμε αυτά που θέλουμε σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, πρέπει να κατανοήσουμε την μεγάλη ανάγκη για αλλαγή και προσαρμογή. Πρέπει, κυρίως σε προσωπικό επίπεδο, να αφήσουμε πίσω τα λάθη του παρελθόντος, και να προσφέρουμε στον εαυτό μας ένα καλύτερο μέλλον, χτισμένο με συνειδητές πράξεις και αποφάσεις. Η δεξιότητα της προσαρμοστικότητας θα μας βοηθήσει πολύ και στη δουλειά, κάνοντάς μας να ξεχωρίσουμε.

Όλες οι εταιρίες ανά την υφήλιο αναζητούν εργαζομένους που να είναι καλά συγχρονισμένοι με την εποχή και τις νέες τεχνολογίες, ανθρώπους που έχουν μεγάλα όνειρα, που δεν μένουν στο παρελθόν, που φέρνουν νέες ιδέες και τεχνολογικά θαύματα. Οι εταιρίες κατανοούν ότι αυτό που σήμερα θεωρείται παρόν σε λίγο θα είναι παρελθόν, αυτό που τώρα είναι μοντέρνο σε μια μέρα ίσως είναι ξεπερασμένο και θα επιφέρει ζημιές παρά κέρδος. Φανταστείτε έναν κόσμο στον οποίο τα ανθρώπινα δικαιώματα δεν εναρμονίζονταν με τις νέες διεκδικήσεις, έναν κόσμο στον οποίο οι γυναίκες δεν θα είχαν δικαίωμα ψήφου, έναν κόσμο που ακόμα θα επέτρεπε τη δουλειά, έναν κόσμο στον οποίο η τέχνη δεν θα εξελισσόταν, που δεν θα υπήρχε ποίηση και θέατρο, έναν κόσμο στον οποίο η ελευθερία του λόγου δεν θα ήταν βασικό ανθρώπινο δικαίωμα, έναν κόσμο στον οποίο δεν θα μπορούσαμε να διαλέξουμε ποιον θα αγαπήσουμε, τι δουλειά θα κάνουμε και τελικά πώς θα ζήσουμε τη ζωή μας. Αυτός θα ήταν ένας αφόρητος κόσμος. Η ίδια η ζωή όμως δεν το επέτρεψε.



### Συμβουλές για να ενισχύσετε τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας στην αλλαγή

1) **Να είστε δεκτικοί στο να αλλάξετε τις παλιές σας συνήθειες.** Πρέπει να ξεχάσουμε τελείως την νοοτροπία του «αυτό ξέρω αυτό θα κάνω». Αντίθετα, πρέπει να αποδεχτούμε ότι κάποια πράγματα που ξέρουμε, και λειτουργούσαν μέχρι σήμερα, χρειάζονται βελτίωση, αναθεώρηση και φρεσκάρισμα προκειμένου να ακολουθήσουμε την εποχή μας. Μη φοβάστε να παραδεχτείτε ότι κάποια από τα πράγματα που έχετε συνηθίσει να κάνετε δεν είναι προς όφελός σας, και αλλάξετε τα. Αντικαταστήστε τα με πιο λειτουργικές και σύγχρονες εκδοχές τους, ενημερωθείτε, και κρατήστε το μυαλό σας ανοιχτό. Όπως οι υπολογιστές χρειάζονται αναβάθμιση το ίδιο χρειαζόμαστε κι εμείς.

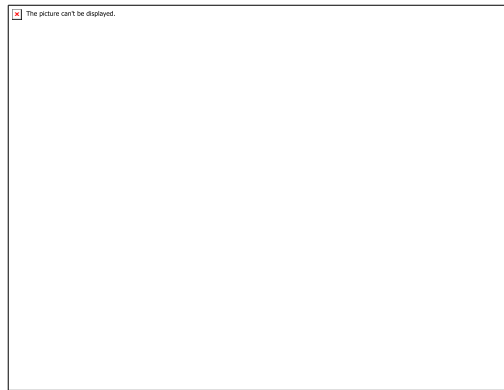
2) **Ξεχάστε το φόβο.** Ίσως σας ακούγεται ατάκα από βιβλίο αυτοβοήθειας, αλλά πραγματικά είναι πολύ ουσιαστικό. Ως άνθρωπος που έχει αντιμετωπίσει πολλά αναπάντεχα γεγονότα και σοβαρά θέματα υγείας, το μόνο σίγουρο που προκύπτει είναι ότι ο φόβος είναι ένα άχρηστο συναίσθημα. Δεν μας βοηθά πουθενά, μας εμποδίζει να χαρούμε στη ζωή, είναι ανούσιος και καλύτερα να τον ξεχάσουμε εντελώς. Μην αφήνετε το φόβο να σας στερεί όλα αυτά που ονειρεύεστε. Μόνο έτσι, χωρίς φόβο, είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε όλα τα δώρα της ζωής, να τα δούμε



και να τα ενσωματώσουμε. Ίσως ακούγεται δύσκολο σε πολλούς, αλλά το μόνο που χρειάζεται είναι να αλλάξουμε τρόπο σκέψης.

3) **Προσπαθήστε να μη χάνετε χρόνο.** Σταματήστε να βρίσκετε δικαιολογίες και εμπόδια κάθε φορά που πρέπει να προσαρμοστείτε σε μια καινούρια κατάσταση. Στο επαγγελματικό περιβάλλον ειδικά, που οι εξελίξεις είναι συνεχείς, πρέπει να μπορείτε να παίρνετε αποφάσεις όταν παρουσιάζεται κάποιο καινούριο πρόβλημα. Μη βάζετε εμπόδια στον εαυτό σας και τους άλλους, και μη χρονοτριβείτε. Αν απλώς αποφεύγετε να ασχοληθείτε με ένα θέμα, αυτό δεν θα σταματήσει να υπάρχει, και όσο το καθυστερείτε τόσο χειρότερα θα γίνονται τα πράγματα. Αντιμετωπίστε τις προκλήσεις εδώ και τώρα, και όχι όταν θεωρείτε εσείς ότι θα σταματήσετε να φοβάστε. Ο φόβος και η αναβλητικότητα μας κρατάνε κολλημένους στο παρελθόν και εμποδίζουν την πρόοδο και την ανάπτυξή μας.

4) **Μη βλέπετε παντού εμπόδια.** Οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούμε πόσο συχνά εστιάζουμε μόνο στα αρνητικά γύρω μας και βλέπουμε παντού προβλήματα και δυσκολίες. Πολύ συχνά χρησιμοποιούμε εκφράσεις όπως «αυτό αποκλείεται να γίνει» ή «είμαι σίγουρος ότι θα είναι μεγάλη αποτυχία» ακόμα και για απλά καθημερινά πράγματα. Αυτή η συμπεριφορά, και η διαρκής γκρίνια, όχι μόνο απωθεί πολλούς ανθρώπους αλλά ίσως μας έχει κοστίσει ευκαιρίες, δουλειές που φοβηθήκαμε να διεκδικήσουμε, και συνήθως φέρνει ακόμα περισσότερες αναποδιές. Αυτή η μονίμως αρνητική διάθεση δυσχεραίνει τη ζωή μας συνολικά. Φυσικά, δεν εννοούμε να μην σκεφτόμαστε, ή να είμαστε αδαείς και βλακωδώς ρομαντικοί, αλλά οφείλουμε να γίνουμε πιο θετικοί απέναντι στη ζωή. Δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι το σύμπαν ασχολείται με εμάς και είναι εκεί για να μας πραγματοποιήσει τις επιθυμίες, αλλά το σίγουρο είναι ότι αν εμείς οι ίδιοι σταματήσουμε να βλέπουμε εμπόδια και να τα δημιουργούμε κιόλας, θα είμαστε πιο ικανοποιημένοι, δημιουργικοί και ευτυχείς.



5) **Διατηρήστε την κριτική σας σκέψη.** Η κριτική θεώρηση των πραγμάτων είναι αναγκαία σε κάθε έκφανση της ζωής. Ναι, η αλλαγή είναι αναπόφευκτη και έχουμε σημειώσει πόσο αναγκαία και ευεργετική είναι. Είναι όμως όλες οι αλλαγές συλλήβδην ωφέλιμες; Είναι όλες οι νεοεμφανιζόμενες αξίες πραγματικά ηθικές, είναι όλες οι νέες νομοθεσίες για το καλό των πολλών; Είναι όλες οι καινούριες θεωρίες, δίαιτες, απόψεις, κοινωνικές πλατφόρμες πραγματικά αξιόλογες; Η απάντηση είναι όχι. Δεν θα πρέπει να αποδεχόμαστε άκριτα ό,τι συμβαίνει γύρω μας, χωρίς να το μελετάμε και να το αναλύουμε διεξοδικά, χωρίς να σκεφτόμαστε και να προβληματιζόμαστε για τις συνέπειές του τόσο σήμερα όσο και στο μέλλον. Δεν είναι κάθε αλλαγή εξ ορισμού καλή για τη ζωή μας, την ψυχική μας υγεία, τη δουλειά και τις σχέσεις μας με τους άλλους. Σκεφτείτε, λοιπόν και ασκήστε κριτική.

6) **Κρατήστε το μυαλό και το σώμα σας σε εγρήγορση.** Όλοι θα έχουμε δει στο ίντερνετ βίντεο με ηλικιωμένους που τρέχουν, κάνουν γιόγκα, κάνουν extreme sports και νιώθουμε μεγάλο θαυμασμό ανάμικτο με περιέργεια. Η έκπληξη που βιώνουμε είναι γιατί έχουμε συνηθίσει να θεωρούμε κάποια πράγματα στη ζωή κατάλληλα μόνο για κάποιους, μόνο για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες, και όχι για τους υπόλοιπους. Η ζωή όμως αποδεικνύει συχνά το αντίθετο. Το πείσμα αυτών των ηλικιωμένων πρέπει να ακολουθήσουμε και την αστείρευτη θέλησή τους για ζωή. Όσο περισσότερο κρατάτε το μυαλό και το σώμα σας σε φόρμα, όσο πιο πολλά βιβλία διαβάσετε, όσο ασχολείστε με νέες τεχνολογίες,

ενημερώνεστε, και αθλείστε τόσο πιο δυνατοί γίνεστε σε όλα τα επίπεδα. Όλα αυτά συντελούν στο να νιώθει ο άνθρωπος πιο ευτυχής, ικανοποιημένος, και να έχει τη ζωή που του αξίζει. Ζήστε τη ζωή με ενθουσιασμό ογδοντάχρονου που κάνει bungee jumping και όχι νεαρού που βαριέται να σηκωθεί από τον καναπέ.

7) **Ρωτάτε για ό,τι δεν ξέρετε.** Μην κοροϊδευόμαστε, ζούμε σε μια ιδιαίτερως ανταγωνιστική κοινωνία που ενισχύει τον ανταγωνισμό στο εργασιακό περιβάλλον. Φοβόμαστε, λοιπόν, να φανούμε αδύναμοι, να παραδεχτούμε ότι δεν γνωρίζουμε κάτι, νιώθουμε άσχημα αν κάποιος είναι πιο ικανός, και όλα αυτά σε καθημερινό επίπεδο. Έτσι πολλές φορές προσποιούμαστε ότι έχουμε κατανοήσει κάτι, ενώ στην



πραγματικότητα δεν το γνωρίζουμε. Στην προσπάθειά μας να μη φανούμε ανεπαρκείς, δεν παραδεχόμαστε ότι δεν έχουμε γνώση της καινούριας συνθήκης, του καινούριου προγράμματος, της καινούριας τεχνολογίας που έχει προκύψει. Μην αφήνετε τη ντροπή να σας εμποδίζει, τόσο στη ζωή όσο και στη δουλειά. Ξεπεράστε την και ρωτήστε για ό,τι δεν καταλαβαίνετε, παραδεχτείτε ότι έχετε κάποια αδυναμία, δεν πειράζει. Δεν καλούμαστε να τα ξέρουμε όλα, οπότε ρωτήστε. Μόνο έτσι θα κατανοήσετε καλύτερα και θα μάθετε.

8) **Συνεργαστείτε με τους συναδέλφους σας.** Οι εταιρίες αντιμετωπίζουν άπειρες προκλήσεις σε καθημερινό επίπεδο. Αλλαγές στον τεχνολογικό εξοπλισμό, καινούριοι υπολογιστές, καινούρια μηχανήματα, νέες πλατφόρμες επικοινωνίας, νέες ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν σε παγκόσμιο επίπεδο. Η ομαδικότητα είναι επιβεβλημένη όταν αντιμετωπίζουμε καινούριες συνθήκες. Ο καθένας μας έχει διαφορετική εξειδίκευση, και όλοι έχουν να συνεισφέρουν γνώση και εμπειρία. Για να το θέσουμε απλά, κάτι που εσείς δεν ξέρετε θα το γνωρίζει κάποιος άλλος και το αντίστροφο. Αντί λοιπόν να παλεύετε μόνοι σας και να υποφέρετε, εμπιστευτείτε τους άλλους. Ρωτήστε ό,τι δεν γνωρίζετε, δουλέψτε συλλογικά, εμπιστευτείτε ο ένας τη γνώση του άλλου ώστε οι αλλαγές να είναι ομαλές και λειτουργικές.

9) **Ταξιδέψτε όσο περισσότερο μπορείτε.** Τα ταξίδια είναι ίσως η κορυφαία απόλαυση στη ζωή, και προσφέρουν συγκλονιστικές εμπειρίες. Από τους πρώτους εξερευνητές μέχρι σήμερα, ο άνθρωπος έλκεται από το άγνωστο, από τα μακρινά και ανεξερεύνητα μέρη. Τα ταξίδια, μας αναγκάζουν να έρθουμε αντιμέτωποι με πολλές καινούριες συνθήκες, και έτσι μας κρατάνε σε εγρήγορση, ενισχύουν την αποφασιστικότητά μας, την ευελιξία μας, και την πνευματική μας διαύγεια συνολικά. Αυτήν τη περιπετειώδη διάθεση που μας δημιουργούν τα ταξίδια πρέπει να διατηρήσουμε και στην καθημερινή μας ζωή. Τη διάθεση να δούμε μέρη, να δοκιμάσουμε άγνωστα φαγητά, να πάμε βόλτες, και να γνωρίσουμε πολιτισμούς. Η ζωή η ίδια είναι ένα ταξίδι, γεμάτο εκπλήξεις, απρόσμενα γεγονότα, χαρούμενες και όχι στιγμές, ενδιαφέρουσες και βαρετές μέρες. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η ζωή δεν είναι στατική. Αλλάζει συνεχώς και αδιαλείπτως, κι εμείς πρέπει να προσαρμοστούμε για τη δική μας ευζωία.

## Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε το αριστερό σας χέρι αν είστε δεξιόχειρας, και το δεξί αν είστε αριστερόχειρας, για λίγα λεπτά μέσα στη μέρα. Προσπαθήστε να γράψετε, να μαγειρέψετε, να σιδερώσετε ή να χτενίσετε τα μαλλιά σας. Προσπαθήστε να πατήσετε τα κουμπιά στο ασανσέρ, να γυρίσετε τις σελίδες του βιβλίου σας, να ζωγραφίσετε ή απλώς να πληρώσετε για τα ψώνια σας. Παρατηρήστε πώς σας κάνει να νιώθετε, αν σας φαίνεται περίεργο ή όχι, και συνεχίστε να κάνετε εξάσκηση.

B. Δοκιμάστε να κάνετε κάτι εντελώς καινούριο κάθε μέρα για μία εβδομάδα.

Ημέρα 1	Φορέστε ένα ρούχο που δεν συνηθίζετε να φοράτε, και δεν είναι από τις τυπικές επιλογές σας. Βρείτε κάτι που να σας ταιριάζει, φυσικά, αλλά ταυτόχρονα σας ωθεί σε κάτι λίγο διαφορετικό. Διαλέξτε κάτι που οι άλλοι δεν περιμένουν καθόλου από εσάς, και προσέξτε πώς σας κάνει να νιώθετε.
Ημέρα 2	Ακούστε ένα είδος μουσικής που δεν έχετε ξανακούσει ποτέ. Ακόμα κι αν είστε ο μεγαλύτερος λάτρης της μουσικής, όλο και κάτι θα σας έχει ξεφύγει. Ακούστε έναν καλλιτέχνη που θα βρείτε τυχαία στο ίντερνετ, ή μια όπερα που δεν ξέρατε ότι υπάρχει και ανακαλύψατε τυχαία, περίεργη ροκ μουσική από μια χώρα που ίσως δεν μπορείτε καν να δείξετε στο χάρτη
Ημέρα 3	Επιλέξτε να αλλάξετε τη διαδρομή που ακολουθείτε για να πάτε στη δουλειά. Στρίψτε από άλλο δρόμο από το συνηθισμένο, κατεβείτε μια στάση νωρίτερα ή αργότερα και περπατήστε, ή πάρτε και ταξί-για μεγαλύτερη άνεση, αν το αντέχετε οικονομικά. Απλώς μην κάνετε ακριβώς ό,τι κάνετε κάθε πρωί.
Ημέρα 4	Αλλάξτε για μια μέρα το είδος της γυμναστικής που συνήθως κάνετε. Αν συνήθως κάνετε γιόγκα δοκιμάστε να κάνετε βάρη, ή αν συνήθως τρέχετε δοκιμάστε να κάνετε πιλάτες. Γυμνάστε το σώμα και το μυαλό σας με έναν καινούριο τρόπο.
Ημέρα 5	Αλλάξτε το συνηθισμένο σας μεσημεριανό γεύμα. Αν συνήθως φέρνετε φαγητό από το σπίτι, για μία ημέρα φάτε έξω. Διαλέξτε το εστιατόριο που σας φαίνεται πιο ενδιαφέρον, και απολαύστε το μεσημεριανό σας εκεί. Αν πάλι συνηθίζετε να τρώτε έξω, δοκιμάστε να μαγειρέψετε κάτι ωραίο για τον εαυτό σας και να το πάρετε μαζί σας στη δουλειά.
Ημέρα 6	Επιλέξτε μία δραστηριότητα, την οποία έχετε μόνο ακουστά και δεν έχετε κάνει ποτέ. Δεν έχει σημασία αν πάτε να δοκιμάσετε κρασιά, ή πάτε για τρέξιμο, ή στο πάρκο για πικνίκ, πάτε στο θέατρο ή μαγειρέψετε κάτι έθνικ, αρκεί να μην το έχετε κάνει ποτέ στο παρελθόν. Σπάστε τη ρουτίνα του σαββατοκύριακου με μια εντελώς νέα εμπειρία.

<p>Ημέρα 7</p>	<p>Οργανώστε μια ημερήσια εκδρομή σε κάποιο κοντινό σας προορισμό. Πάτε με φίλους ή και μόνος. Μην ψάξετε στο ίντερνετ καμία απολύτως πληροφορία σε σχέση με τα αξιοθέατα ή τα καλύτερα μέρη για φαγητό. Απλώς, αφήστε το ένστικτό σας να σας οδηγήσει, και να είστε έτοιμοι για πολλές εκπλήξεις.</p>
----------------	--

### Ανασκόπηση

Ανατρέξτε στα παλιά σας φωτογραφικά άλμπουμ, όχι με διάθεση αναπόλησης, αλλά για να διαπιστώσετε πόσες προκλήσεις έχετε αντιμετωπίσει όλα τα χρόνια της ζωής σας, στις οποίες ανταπεξήλθατε χωρίς να το έχετε καταλάβει. Από τα πρώτα σας βήματα, το πρώτο κεράκι στην τούρτα σας που μάθατε να σβήνετε, το σχολείο, τις δραστηριότητες και τις παρέες, όλα είναι αποδεικτικά στοιχεία της συνεχούς αλλαγής σας και της εξέλιξης. Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας και τη θέλησή του για αλλαγή.

Σκεφτείτε και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Μπορώ να εντοπίσω μία συγκεκριμένη στιγμή στη ζωή μου κατά την οποία συνειδητοποίησα πραγματικά ότι έπρεπε να προσαρμοστώ σε μία καινούρια συνθήκη, και πώς ένιωσα με αυτό;
2. Όταν δοκιμάζω μια νέα πρόκληση νιώθω περισσότερο φόβο ή ενθουσιασμό;
3. Ποιοι τομείς της ζωής μου βελτιώθηκαν από τη στιγμή που άρχισα ενεργά να δουλεύω τις δεξιότητες της προσαρμοστικότητας;
4. Πώς αντέδρασαν οι υπόλοιποι στην προσπάθειά μου να ενδυναμώσω τις δεξιότητές αυτές και να προσαρμοστώ σε νέες συνθήκες; Η γνώμη τους ή τα σχόλιά τους με επηρέασαν ;
5. Με ποιον τρόπο η πανδημία επηρέασε την προσαρμοστικότητά μου και τι θεωρώ ότι έμαθα από αυτό το εξαιρετικά δύσκολο και απρόσμενο για όλον τον πλανήτη γεγονός;



## Θέληση για προσωπική ανάπτυξη

Ως προσωπική ανάπτυξη ορίζεται «η ενσυνείδητη επιδίωξη της ατομικής εξέλιξης μέσα από την επέκταση της αυτογνωσίας και τη βελτίωση των ατομικών δεξιοτήτων».

Πηγή: UK College of Personal Development

Θέληση (ή προθυμία) από την άλλη πλευρά είναι «το χαρακτηριστικό του ατόμου να ευχαριστείται κάνοντας κάτι που είναι απαραίτητο».

Πηγή: Cambridge Dictionary

Όπως προκύπτει σαφώς λοιπόν, το να θέλει κανείς να βελτιώσει τις δεξιότητές του και να είναι έτοιμος να αυξήσει την αυτογνωσία του είναι η ουσία αυτής της δεξιότητας.

### Ποιες είναι οι δεξιότητες της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη;

Πρόκειται πιθανόν για τη δεξιότητα που είναι πιο δύσκολο σε σχέση με όλες τις άλλες να προσδιορίσουμε, δεδομένου ότι συνδέεται άρρηκτα με βαθύτερες ψυχολογικές και εσωτερικές πτυχές των ανθρώπων, περισσότερο από ό,τι οποιαδήποτε άλλη ήπια δεξιότητα. Αυτό που ορίζουμε ως θέληση αλλά και ως προσωπική ανάπτυξη, μπορεί να ποικίλει και να διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο. Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο από διαφορετικούς πολιτισμούς, διάφορα οικονομικά συστήματα, διαφορετικές θρησκείες και διάφορες φιλοσοφικές προσεγγίσεις, θα προσπαθήσουμε να προσδιορίσουμε τις έννοιες περιοριζόμενοι στα στοιχεία που ισχύουν για τους περισσότερους ανθρώπους.

Το να γνωρίζεις ποιος είσαι και να είσαι σε επαφή με τον πραγματικό σου εαυτό είναι το πρώτο βήμα προς την επίτευξη της προσωπικής ανάπτυξης. Δεν είναι πάντοτε εύκολο να καταλάβει κανείς πραγματικά τον εαυτό του και ειδικά σ' αυτήν την περίπλοκη και αγχωτική ζωή που ζούμε, συχνά μπερδευόμαστε και αποπροσανατολιζόμαστε. Ο κάθε ένας από εμάς είναι ένα εντελώς μοναδικό ον. Εάν αντιληφθείτε και αποδεχτείτε τη μοναδικότητά σας τότε θα είστε ένα βήμα πιο κοντά στην αυτογνωσία. Η θέληση να μετατραπείτε στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας βασίζεται στην επιθυμία να ζήσετε όσο το δυνατόν πιο συναρπαστική ζωή, να δημιουργήσετε, να έχετε τη δουλειά που ονειρεύεστε, να κάνετε οικογένεια, να ταξιδέψετε σε όλο τον κόσμο ή όλα τα παραπάνω μαζί.



Το να είμαστε προσαρμοστικοί στις αλλαγές, να μη φοβόμαστε το μέλλον, να μπορούμε να αλλάζουμε παλιές βλαπτικές συνήθειες, να είμαστε ανοιχτόμυαλοι, να φροντίζουμε τον εαυτό μας και να προσέχουμε το σώμα μας και το μυαλό μας, είναι πολύ σημαντικά στοιχεία που συμβάλλουν σε αυτό που ορίζουμε ως θέληση για προσωπική ανάπτυξη.



Ο Αμερικανός ψυχολόγος και σκαπανέας της ανθρωπιστικής ψυχολογίας Αβραάμ Μάσλοου (1943) ανέπτυξε μία πολύ σημαντική θεωρία σχετικά με την «ιεραρχία των αναγκών». Εκκινώντας από τις πιο βασικές φυσικές ανάγκες, προχωρώντας στις ανάγκες ασφάλειας, στην ανάγκη για αγάπη και αίσθηση του ανήκειν και στην ανάγκη για εκτίμηση, μέχρι να φτάσουμε στην κορυφή της πυραμίδας όπου βρίσκεται η έννοια της αυτοπραγμάτωσης (A Guide to the 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs, 2020).

Το περιεχόμενο της έννοιας αυτής είναι ότι όλοι οι άνθρωποι, αφού καλύψουν τις βασικές ανάγκες προσβλέπουν στο να γίνουν η τέλεια εκδοχή του εαυτού τους. Το κορυφαίο επίτευγμα είναι να γίνεις ο πραγματικός σου εαυτός.

### Γιατί οι δεξιότητες της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη είναι σημαντικές;

Η απάντηση στο ερώτημα αυτό είναι λίγο πολύ προφανής και αυτονόητη. Χωρίς την παρόρμηση για πρόοδο και ανάπτυξη δεν θα είχε επιτευχθεί τίποτα στην ιστορία της ανθρωπότητας. Εάν ο εγκέφαλός μας, το νευρικό μας σύστημα ή η ψυχή μας δεν μας ωθούσε προς την ανάπτυξη, θα ζούσαμε ακόμα σε σπηλιές. Είμαστε η ζωντανή απόδειξη της θέλησης για πρόοδο.

Όταν ρωτούν επιτυχημένους ανθρώπους σχετικά με τις μεγάλες τους επιτυχίες, συνήθως η ουσία των απαντήσεων που δίνουν είναι ότι δεν φοβούνται να ονειρευτούν, ότι είχαν πίστη στον εαυτό τους και μια αστείρευτη εσωτερική ανάγκη να πραγματώσουν τα όνειρά τους. Όσο πιο μεγάλη είναι η επιθυμία μας να αναπτυχθούμε τόσο περισσότερες είναι και οι πιθανότητες να το πετύχουμε.

Δεν μπορούμε να αγνοήσουμε το γεγονός ότι η ζωή έχει απρόσμενες αλλαγές και γυρίσματα, ότι είναι γεμάτη από απρόοπτα και δυσκολίες και ότι μερικές φορές, όσο σκληρά κι αν προσπαθήσουμε τα πράγματα μοιάζουν αποτελεσματωμένα και δεν εξελίσσονται με τον τρόπο που θέλουμε. Αυτό είναι μέρος της πραγματικότητας.

Ο τρόπος για να αντιμετωπίσουμε αυτήν τη σκληρή πραγματικότητα είναι να ενισχύσουμε τη δική μας επιθυμία για ευημερία κάτω από οποιεσδήποτε προϋποθέσεις. Αυτό θα μας βοηθήσει να επιπλεύσουμε όταν τα κύματα είναι απειλητικά και επικίνδυνα. Αυτήν τη διάθεση θα δουν και οι άλλοι σ' εμάς ώστε να μας εμπιστευτούν, να μας βοηθήσουν, να μας δώσουν ευκαιρίες να θριαμβεύσουμε επαγγελματικά και προσωπικά. Η ισχυρή θέληση για προσωπική ανάπτυξη μας καθιστά πιο γοητευτικούς, πιο ευτυχείς, πιο ελκυστικούς, και αγαπητούς στο περιβάλλον μας.



## Συμβουλές για να ενισχύσετε τις δεξιότητες της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη

1) **Ορίστε έναν ξεκάθαρο στόχο.** Βρείτε αυτό που θέλετε στη ζωή, άσχετα με το πόσο τρελό μπορεί να ακούγεται. Το να βρούμε αυτό που θα μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους είναι λίγο περίπλοκο και προφανώς με τα χρόνια αλλάζει. Αλλά κάποια στιγμή φτάνουμε σε ένα σημείο όπου αυτό που χρειαζόμαστε και το πώς φανταζόμαστε τον εαυτό μας στο μέλλον γίνεται ξεκάθαρο. Ίσως να θέλετε να γράψετε ένα βιβλίο, ίσως να φαντάζεστε τον εαυτό σας να κάνει ταξίδια ή να ζει σε μια διαφορετική χώρα, να επιστρέφει στη γενέτειρά του, να γίνετε δημοσιογράφος ή να ανοίξετε ένα εστιατόριο. Ίσως να συνειδητοποιείτε ότι η ζωή σας δεν σας ικανοποιεί και ονειρεύεστε κάτι εντελώς διαφορετικό. Τολμήστε το, αποδεχτείτε ότι αυτό είναι που θέλετε και δουλέψτε ώστε να το πετύχετε. Έτσι θα είστε ένα βήμα πιο κοντά στην προσωπική ολοκλήρωση.

2) **Φτιάξτε έναν κατάλογο με όλα τα πράγματα που θέλετε να κάνετε.** Μερικές φορές οι άνθρωποι νιώθουν ότι οι προσωπικές λίστες τους πιέζουν καθώς είναι υποχρεωμένοι καθημερινά και συνεχώς να τσεκάρουν κουτάκια. Και αν δεν καταφέρουν να τσεκάρουν όλα τα κουτάκια θεωρούν ότι απέτυχαν. Ας μη φτάσουμε σε αυτό το σημείο. Ας συνειδητοποιήσουμε μόνο ότι όταν γράφουμε κάτι σε ένα χαρτί ή τον υπολογιστή τότε γίνεται πιο πραγματικό. Γίνεται πιο απτό και μας γεννά ένα αίσθημα ευθύνης ώστε να



εργαστούμε για την επίτευξή του. Φτιάξτε λοιπόν τις δικές σας λίστες, σημειώνοντας ό,τι θέλετε, σημαντικό ή όχι, μικρούς καθημερινούς στόχους, επαγγελματικούς στόχους, προσωπικές επιδιώξεις ακόμα και ασκήσεις για το γυμναστήριο ή ταινίες που θέλετε να δείτε. Προσπαθήστε να τσεκάρετε ως ολοκληρωμένους τους περισσότερους από αυτούς τους στόχους.

3) Μη φοβάστε την αλλαγή. Μην αισθάνεστε δεσμευμένοι από αποφάσεις που έχετε λάβει σχετικά με το μέλλον σας, εάν αυτές δεν σας ικανοποιούν πλέον. Είναι πολύ συνηθισμένο να βρισκόμαστε κατά κάποιον τρόπο παγιδευμένοι από τις ίδιες μας τις αποφάσεις, να μην αισθανόμαστε ελεύθεροι να τις αλλάξουμε και να ακολουθήσουμε μια διαφορετική διαδρομή στη ζωή. Κάτι που σας φαινόταν ελκυστικό σε νεαρότερη ηλικία ή που οι γονείς σας σας έπεισαν ότι είναι το σωστό για εσάς μπορεί τελικά να μην είναι αυτό που θέλετε. Δεν θα πρέπει να φοβόμαστε να αλλάξουμε γνώμη, να απορρίψουμε παλαιότερες αποφάσεις και να δουλέψουμε σοβαρά με στόχο αυτό που θα μας κάνει ευτυχισμένους. Αυτή είναι η ουσία της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη.

4) **Βάλτε συνειδητά τέρμα σε βλαβερές συνήθειες.** Ο δρόμος της προσωπικής προόδου δεν είναι εύκολος. Πολύ συχνά ο ίδιος μας ο εαυτός έχει την τάση να υπονομεύει τις προσπάθειές μας και να θέτει παγίδες στις οποίες συχνά πέφτουμε. Αν καταλάβετε τι είναι αυτό που σας εμποδίζει να γίνετε η καλύτερή σας εκδοχή, αν εντοπίσετε εκείνες τις

συνήθειες που δεν έχετε καμία ανάγκη παρόλα αυτά έχετε υιοθετήσει, και τις αλλάξετε, θα έχετε πραγματικά πλησιάσει στη ζωή των ονείρων σας. Δεν υπάρχει τίποτα στην ανθρώπινη φύση που να είναι πιο ισχυρό από τη συνήθεια και δεν υπάρχει τίποτα δυσκολότερο να αλλάξει κανείς απ' αυτό. Καθώς μεγαλώνουμε αποκρυσταλλώνουμε συγκεκριμένους τρόπους να επιβιώσουμε, και βρίσκουμε τις μεθόδους που θεωρούμε ότι μας φέρνουν επιτυχία. Συνήθως όμως αυτή η επιτυχία είναι πρόσκαιρη, και εμείς καταλήγουμε να έχουμε γίνει μια εκδοχή του εαυτού μας που δεν μας αρέσει και πολύ. Μόνο αν βάλουμε τέλος σε αυτές τις συνήθειες και τις αντικαταστήσουμε με άλλες πιο ευεργετικές, θα κερδίσουμε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή. Είναι δύσκολο αλλά πρέπει να γίνει.

5) **Δημιουργήστε ουσιαστικές σχέσεις.** Όσο περισσότερους φίλους έχουμε τόσο πιο πλούσιοι είμαστε. Επενδύστε στις σχέσεις σας. Όσο πιο ουσιαστικοί είναι οι δεσμοί που έχουμε, τόσο περισσότερο αναπτυσσόμαστε ως άνθρωποι. Συνήθως οι άνθρωποι που πραγματικά μας αγαπούν είναι πάντα κοντά μας, θέλουν το καλύτερο για εμάς και μας ωθούν να γίνουμε αυτό που πραγματικά φιλοδοξούμε. Όσο λιγότερο περιεχόμενο έχει μία σχέση, τόσο περισσότερο χάνουμε το δρόμο μας, βρισκόμαστε σε σύγχυση και πιθανόν να καταλήξουμε σε τοξικές καταστάσεις οι οποίες το μόνο που δημιουργούν είναι πολλά προβλήματα. Ανούσιες και τοξικές σχέσεις σας κλείνουν το δρόμο, ενώ σημαντικές σχέσεις θα σας βοηθήσουν στην πραγματοποίηση των ονείρων σας.

6) **Φροντίστε τον εαυτό σας.** Ακούγεται κλισέ αλλά είναι τόσο πραγματικό και σημαντικό. Θα δυσκολευθείτε να ενισχύσετε τη διάθεσή σας για προσωπική ανάπτυξη αν δεν αισθάνεστε καλά, αν δεν φροντίζετε τη συνολική σας υγεία και αν δεν είστε αρκετά χαρούμενοι. Φροντίστε τη διατροφή σας, ασκηθείτε με μέτρο, βγείτε με τους φίλους σας, απολαύστε ένα ωραίο φαγητό, διαλέξτε δραστηριότητες



που σας διασκεδάζουν και σας κινούν το ενδιαφέρον και ασχοληθείτε μαζί τους σε εβδομαδιαία βάση. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι σημαίνει να κακομαθαίνουμε τον εαυτό μας, ακόμα κι αν μερικές φορές το παρακάνετε λίγο. Διαλέξτε φρέσκα τρόφιμα καλής ποιότητας, αν χρειάζεται πάρτε βιταμίνες, μην αμελείτε τις ιατρικές σας εξετάσεις, την τακτική γυμναστική και αποφύγετε τις ακρότητες με κάθε έννοια. Δείξτε στον εαυτό σας αγάπη και φροντίδα όπως θα τη δείχνατε στον καλύτερό σας φίλο. Δεν θα αφήνατε ποτέ τον καλύτερό σας φίλο να πεθάνει της πείνας, να στεναχωριέται, να βαριέται ή να κάνει συνεχώς τα ίδια λάθη. Γιατί να αφήνετε λοιπόν τον εαυτό σας;

7) **Αναλάβετε ευθύνες.** Πιστέψτε στον εαυτό σας και ζητήστε να αναλάβετε περισσότερες ευθύνες στο εργασιακό σας περιβάλλον. Αν αισθάνεστε έστω και λίγη αυτοπεποίθηση, πιέστε λίγο παραπάνω τον εαυτό σας και διεκδικήστε περισσότερα πράγματα. Προτείνετε τρόπους μέσω των οποίων θα είστε χρήσιμος και παραγωγικός και πείστε τους

προϊσταμένους σας σχετικά με τις δεξιότητές σας. Όσο πιο παραγωγικός αισθάνεσθε στη δουλειά σας, τόσο πιο ικανοποιημένος θα είστε καθώς η αυτοεκτίμησή σας θα εκτοξευθεί. Η αίσθηση της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας να αναλαμβάνετε πιο περίπλοκες δουλειές θα ενισχύσει την επιθυμία σας να αναπτυχθείτε, θα διευρύνει τον τρόπο σκέψης σας και θα αποδείξει στον ίδιο σας τον εαυτό τις ανεξάντλητες δυνατότητές σας. Τουλάχιστον κάντε μια δοκιμή και δείτε πώς θα πάνε τα πράγματα.

**8) Να είστε παραγωγικοί στην καθημερινότητά σας.** Ακόμα κι αν δεν εργάζεστε ή είστε προσωρινά άνεργος και αναζητείτε δουλειά, προσπαθήστε να ακολουθείτε ένα καθημερινό πρόγραμμα, να είστε ενεργητικοί και παραγωγικοί κάθε μέρα. Φροντίστε να ξυπνάτε αρκετά νωρίς και να ασκείστε, να καθαρίζετε το σπίτι σας, να πηγαίνετε μια βόλτα, να βοηθάτε την οικογένεια και τους φίλους σας, να μαγειρεύετε οι ίδιοι και, για να το πούμε απλά, σηκωθείτε από το κρεβάτι και κάντε κάτι. Αν έχετε τις μαύρες σας, αν είστε απογοητευμένοι κάντε το αντίθετο απ' αυτό που αισθάνεσθε και προσπαθήστε να αντιστρέψετε την κατάσταση. Όσο περισσότερα πράγματα επιχειρείτε να κάνετε, όσο μεγαλύτερες προσπάθειες καταβάλλετε, τόσο ευκολότερο θα είναι να βγείτε από τον κύκλο των αρνητικών συναισθημάτων και να δουλέψετε πάνω στον εαυτό σας για την πρόοδο σας. Παραμείνετε ενεργοί ακόμα και στο σπίτι, μην επιτρέπετε στον εαυτό σας να βουλιάζει σε τέλμα.

**9) Μην κωλυσιεργείτε.** Μην αφήνετε για αύριο κάτι που μπορεί να γίνει σήμερα. Μπορεί να είναι μια καινούρια γλώσσα που θέλετε να μάθετε, ένα βιβλίο που θέλετε να διαβάσετε, ένας τηλεφώνημα που πρέπει να κάνετε, ένα ταξίδι που θέλετε να σχεδιάσετε, κάντε το τώρα. Μην επιτρέπετε στον εαυτό σας να περιμένει περισσότερο απ' όσο χρειάζεται. Είναι πολύ εύκολο να αναβάλουμε κάτι και να καταλήξουμε να μην το κάνουμε ποτέ, καθώς η ζωή τρέχει και δεν ξέρουμε ποτέ τι θα φέρει το μέλλον. Μην περιμένετε ούτε δευτερόλεπτο παραπάνω για να αλλάξετε μια αρνητική συνήθεια. Κάντε το τώρα. Σταματήστε να βρίσκετε δικαιολογίες και αναλάβετε δράση. Μην περιμένετε παθητικά να γίνει κάποιο θαύμα. Γίνετε εσείς οι ίδιοι το θαύμα της ζωής σας.

**10) Ζήστε συνειδητά μια συναρπαστική ζωή.** Να είστε παρόντες κάθε δευτερόλεπτο της ζωής σας. Είτε σας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, είτε έχετε να αντιμετωπίσετε κάποια δυσκολία, ζήστε το συνειδητά. Αναπνεύστε ήρεμα, αναγνωρίστε τα γεγονότα, επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει όλα τα αισθήματα χαράς ή πόνου και στεναχώριας. Να είστε συνειδητά παρόντες κάθε μέρα και να προσφέρετε στον εαυτό σας άφθονες ευεργετικές εμπειρίες. Ταξιδέψτε, τραγουδήστε, κάντε διαλογισμό, κολυπήστε, χορέψτε, πάτε σε μπαρ και μουσεία, γνωρίστε καινούριους φίλους, δουλέψτε δημιουργικά και ερωτευθείτε. Μάθετε καινούριες δεξιότητες, ξένες γλώσσες, κάντε σεμινάρια, πηγαίνετε για ψάρεμα και για περπάτημα. Απολαύστε στο έπακρο ό,τι κι αν κάνετε, κυρίως αν ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου σας και σας προσφέρει ευφορία. Ακόμα και τα πιο απλά πράγματα αποδεικνύονται πολύ ικανοποιητικά.

## Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. «Το νόημα της ζωής δεν είναι να ανακαλύψεις τον εαυτό σου. Το νόημα της ζωής είναι να δημιουργήσεις τον εαυτό σου». Τζωρτζ Μπέρναρντ Σω

«Το μόνο ταξίδι είναι το ταξίδι προς τον εαυτό μας». Ράινερ Μαρία Ρίλκε

**Βήμα 1. Συζητήστε με τους φίλους σας** το νόημα αυτών των φράσεων, που ανήκουν σε δύο μεγάλους διανοητές ( τον συγγραφέα Τζωρτζ Μπέρναρντ Σω και τον ποιητή Ράινερ Μαρία Ρίλκε). Αναλύστε τη βαθύτερη ουσία αυτών των φράσεων και τη σημασία τους στις ζωές μας σήμερα.

**Βήμα 2.** Βρείτε μια δραστηριότητα η οποία θα μπορούσε να σας βοηθήσει να αντιληφθείτε καλύτερα το νόημα αυτών των φράσεων. Μπορεί να είναι ένα καινούριο χόμπι ή μια προσπάθεια να ασχοληθείτε με το διαλογισμό ή να αρχίσετε επιτέλους τα μαθήματα φωνητικής που πάντοτε θέλατε.

**Βήμα 3.** Αφού δοκιμάσετε αυτήν τη δραστηριότητα που επιλέξατε, συναντηθείτε με τους φίλους σας και συζητήστε σχετικά με τις σκέψεις και τα αισθήματά σας. Μοιραστείτε τις ιδέες σας, πείτε τους πώς αισθανθήκατε, τη σημασία που έχει για εσάς αυτό το βήμα που κάνατε και αν σας πρόσφερε τελικά ευχαρίστηση ή όχι.

**Βήμα 4.** Βασισμένοι στην προσωπικότητά σας και την εσωτερική σας φωνή, εμπνευστείτε μια δική σας φράση εμπύχωσης για τη ζωή.

**B. Οργανώστε βραδιές με ταινίες** σχετικά με μεγάλες προσωπικότητες.

**Βήμα 1.** Φτιάξτε μια ομάδα φίλων με τους οποίους έχετε κοινά ενδιαφέροντα, η οποία θα ασχολείται με το σινεμά, και το κυριότερο, με σπουδαίες γυναίκες ή και άντρες της αρχαίας και σύγχρονης ιστορίας.



**Βήμα 2.** Βρείτε και παρακολουθήστε κινηματογραφικές ταινίες σχετικά με τη ζωή τους. Αν έχουν γυριστεί πολλές ταινίες για αυτούς, παρακολουθήστε τις όλες, ώστε να έχετε μια πιο σφαιρική εικόνα για τις προσωπικότητές τους.

**Βήμα 3.** Συζητήστε τις σκέψεις σας για τις προσωπικότητες αυτές, ανταλλάξτε απόψεις και προσπαθήστε να σκεφτείτε τι θα έκαναν οι προσωπικότητες αυτές αν ζούσαν στη σημερινή εποχή. Πώς θα ήταν η καθημερινή τους ζωή, τι επιλογές θα έκαναν, σε ποια ακτιβιστικά κινήματα πιθανόν να συμμετείχαν.

**Βήμα 4.** Σκεφτείτε ποιες δραστηριότητες θα απολάμβαναν με τα σημερινά δεδομένα και δοκιμάστε τις με τους φίλους σας. Πιθανότατα είναι ο πιο περίεργος τρόπος να διαλέξει κανείς χόμπι, αλλά μπορεί να είναι πολύ διασκεδαστικό.

## Ανασκόπηση

Ύστερα από ένα μήνα συνειδητής ενασχόλησης και δράσης πάνω στην προσωπική σας ανάπτυξη, ανατρέξτε σε όσα κάνατε και σκεφτείτε τι πετύχατε. Κρατήστε σημειώσεις σε σχετικά με το πόσες φορές ο ίδιος σας ο εαυτός προσπαθούσε να σας υπονομεύσει αλλά καταφέρατε να ξεπεράσετε το εμπόδιο και να προχωρήσετε μπροστά. Αναγνωρίστε στον εαυτό σας τα πάντα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις λεπτομέρειες όπως τα ψυχολογικά πάνω κάτω που είχατε και αν αυτά επηρέασαν την κρίση σας, και αναλύστε πότε είναι ευκολότερο να πάρετε μια ευεργετικότερη απόφαση για τον εαυτό σας και πότε όχι. Κρατήστε ημερολόγιο για τα πάντα και κάθε μήνα ανατρέξτε για να δείτε πώς πήγαν τα πράγματα. Βρείτε και σημειώστε μια φράση εμπνευσης και εμπύχωσης για κάθε μήνα.

Βρείτε τις δικές σας απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πώς προσδιορίζεις εσύ προσωπικά την προσωπική ανάπτυξη, και πώς θα το εξηγούσες σε κάποιον ο οποίος δεν είναι καθόλου εξοικειωμένος με τον όρο;
2. Ποιους τρόπους ανακάλυψες κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ώστε να ενδυναμώνεις ακόμα περισσότερο τις δεξιότητες
3. Ποιες δραστηριότητες είναι οι πιο αποτελεσματικές στην ενίσχυση της θέλησης για προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση;
4. Ποια βιβλία ή ταινίες σε ενέπνευσαν και λειτούργησαν ως κίνητρο για ακόμη περισσότερη προσωπική βελτίωση;
5. Ποιοι παράγοντες πιστεύεις ότι αποτελούν εμπόδιο στον δρόμο για προσωπική ανάπτυξη και πώς μπορείς να τους αλλάξεις στην καθημερινότητά σου



## Διαχείριση Χρόνου

Ως διαχείριση χρόνου ορίζεται «η πρακτική του να χρησιμοποιεί κανείς το χρόνο που έχει διαθέσιμο με χρήσιμο και αποτελεσματικό τρόπο ιδιαίτερα στην εργασία του»

Πηγή: Cambridge Dictionary

Η διαχείριση χρόνου είναι μία τακτική η οποία καθίσταται ουσιώδης ικανότητα όχι μόνο για την επαγγελματική, αλλά και για την προσωπική μας ζωή.

### Ποιες είναι οι δεξιότητες της διαχείρισης χρόνου;

Ο χρόνος δεν είναι το σημαντικότερο ζήτημα απ' όλα; Από την ημέρα που γεννιόμαστε έχουμε να αντιμετωπίσουμε το γεγονός ότι κάθε δευτερόλεπτο που περνά δεν θα ξαναέρθει ποτέ. Ό,τι είναι τώρα το παρόν, ένα δευτερόλεπτο αργότερα θα είναι παρελθόν. Ανέκαθεν ο άνθρωπος προσπαθούσε να κατανοήσει την έννοια του χρόνου, δημιούργησε ένα σύστημα για να τον μετρά, και μετά αφιερώθηκε σε μια αέναη μάχη να κυριαρχήσει πάνω στο χρόνο.

Το πρώτο βήμα για να διαχειρίζεστε το χρόνο σας πιο αποτελεσματικά είναι να είστε οργανωμένοι και να γνωρίζετε ποιες πρόκειται να είναι οι καθημερινές σας εργασίες. Είτε πρόκειται για μικροδουλειές του σπιτιού είτε για προθεσμίες και επαγγελματικά σχέδια, ο κανόνας είναι ο ίδιος. Όσο περισσότερο γνωρίζετε ακριβώς τι πρέπει να κάνετε, τόσο πιο πιθανό είναι όντως να το κάνετε. Η οργάνωση είναι δομικό υλικό της διαχείρισης χρόνου, και μαζί το να μην κωλυσιεργείτε, το να μην αναβάλλετε δουλειές για κάποια άλλη μέρα ή άλλο μήνα, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα να μην κάνετε ποτέ αυτά που πρέπει να κάνετε. Μεγάλη σημασία έχει ακόμη να έχετε λίγη παραπάνω αυτοπειθαρχία από ό,τι συνήθως. Δηλαδή, δεν έχει αξία να αποφασίζετε τι πρέπει να ολοκληρώσετε, ακόμη και να το σημειώνετε στο ημερολόγιο σας, και μετά να μη μένετε σταθεροί στο σχέδιο. Προφανώς, δε μπορούμε να σχεδιάζουμε τις μέρες μας σε πλήρη λεπτομέρεια, καθώς η ζωή δεν μπορεί να είναι απολύτως σχεδιασμένη, αλλά είναι ανάγκη να προσπαθείτε να παραμένετε σταθεροί στο ημερήσιο πρόγραμμά σας.



Ο ορισμός προτεραιοτήτων μπορεί να είναι δύσκολη δουλειά και μερικές φορές να μας μπερδεύει αν έχουμε πολλά πράγματα να κάνουμε, πολλές δουλειές, αλλά ορίζοντας προτεραιότητες θα βοηθηθείτε πολύ ώστε να είστε παραγωγικοί και αποτελεσματικοί. Γενικά η γρήγορη σκέψη είναι μια πολύ χρήσιμη δεξιότητα ιδιαίτερα όταν ανακύπτουν απρόβλεπτα προβλήματα και απαιτείται να αλλάξουμε προτεραιότητες. Η ζωή είναι γεμάτη από εκπλήξεις, καλές και κακές, και εμείς πρέπει

να είμαστε σε διανοητική και σωματική εγρήγορση ούτως ώστε να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές και τις μετατοπίσεις των δεδομένων.

Βασικό συστατικό στοιχείο στην επιτυχή διαχείριση χρόνου είναι το να είστε ρεαλιστικοί σχετικά τους στόχους σας και το χρόνο που απαιτείται προκειμένου να τους πετύχετε. Το να αξιολογούμε την προηγούμενη εμπειρία και γνώση μας, τις προσωπικές μας ικανότητες και να γνωρίζουμε τα μειονεκτήματά μας είναι σημαντικά στοιχεία για ένα ρεαλιστικό σχεδιασμό. Το να παίρνουμε υπ' όψιν όσο το δυνατό περισσότερες λεπτομέρειες και να αφήνουμε όσο το δυνατόν λιγότερα πράγματα στην τύχη μας επιτρέπει να έχουμε μία πιο

οργανωμένη ρουτίνα και καλύτερα αποτελέσματα, εκτός βέβαια των περιπτώσεων που συμβαίνει κάτι εξαιρετικά απρόσμενο. Η ψυχραιμία, η νηφαλιότητα, η γρήγορη επαναφορά μας σε σωστούς ρυθμούς μετά από κάποια αναποδιά, η ικανότητα πρόβλεψης εμποδίων είναι συστατικά της σωστής διαχείρισης του χρόνου μας. Όπως επίσης και η επιμονή στο να ολοκληρώσουμε ό,τι είχαμε σχεδιάσει, η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα στις αλλαγές, η εξεύρεση της πιο αποτελεσματικής και εφικτής λύσης, τα οποία είναι όλα απαραίτητα στοιχεία της δεξιότητας αυτής.

### Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της διαχείρισης χρόνου;

Η έννοια του χρόνου έχει τόσο μεγάλες φιλοσοφικές και πρακτικές διαστάσεις που αισθάνεται κανείς αδυναμία να την αναλύσει, ωστόσο είναι κρίσιμο για όλους μας τουλάχιστον να προσπαθήσουμε. Για να είμαστε ειλικρινείς, όλοι γνωρίζουμε αυτό το συναίσθημα του ότι κάποιες μέρες πήγαν χαμένες, ότι μερικές φορές ο χρόνος περνά χωρίς να γίνεται τίποτα συναρπαστικό, όλοι νιώθουμε ότι ο χρόνος κυλά γρήγορα όταν είμαστε ευτυχισμένοι και δεν περνάει καθόλου όταν έχουμε τις μαύρες μας, είμαστε στεναχωρημένοι ή αγχωμένοι. Ο χρόνος έχει πολύ μεγάλη επιρροή πάνω στους ανθρώπους και το μυαλό μας πολλές φορές χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για να ανταπεξέλθει.

Σε πολλές αρχαίες θρησκείες ο χρόνος αντιμετωπιζόταν ως θεότητα. Στην αρχαία ελληνική μυθολογία υπήρχαν θεότητες που ονομάζονταν «Ωρες». Αυτά αποδεικνύουν πόσο σημαντικός είναι ο χρόνος ως έννοια και πόσο μικροί αισθάνονταν οι άνθρωποι απέναντί του.

Σήμερα, ιδιαίτερα ύστερα από τα ξαφνικά γεγονότα της πανδημίας του COVID-19 το 2020, όλοι συνειδητοποιήσαμε πόσο ζωτικό είναι να διαχειριστούμε το χρόνο μας. Κατάλαβαμε την αξία της ύπαρξης ενός καθημερινού προγράμματος το οποίο πρέπει να τηρείται, είδαμε εμπράκτως πώς απρόσμενα γεγονότα μπορούν να αλλάξουν το μέλλον ολόκληρου του κόσμου, πόσο ευέλικτοι πρέπει να είμαστε για να αντιμετωπίσουμε όλες αυτές τις δυσκολίες, πώς οι επιχειρήσεις, τα σχολεία, τα πανεπιστήμια χρειάστηκε να βρουν νέους τρόπους λειτουργίας, πόσο μεγάλη σημασία έχει η διαχείριση του χρόνου. Ακόμα και χωρίς πανδημία, το να μπορεί να διαχειρίζεται ο χρόνο του αποτελεσματικά, βελτιώνει τη ζωή του, τον καθιστά πιο παραγωγικό, του προσφέρει μια πιο ικανοποιητική ζωή και κάνει τη δουλειά του πιο προσοδοφόρα. Το να ορίζουμε χρονοδιαγράμματα, να θέτουμε στους εαυτούς μας προθεσμίες και να μην σπαταλούμε το χρόνο μας, τελικά μας απελευθερώνει και μας κάνει πιο αποτελεσματικούς και ικανοποιημένους.



### Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στη διαχείριση του χρόνου

1) **Να είστε ρεαλιστές.** Δεν είστε ο Σούπερμαν. Μην πιέζετε τον εαυτό σας να ολοκληρώσει χιλιάδες πράγματα μέσα στη μέρα και μη λέτε με ευκολία ότι δεν χρειάζεστε όλο το χρόνο που σας διατίθεται για να τελειώσετε κάποια δουλειά που σας έχει ανατεθεί στην εργασία σας, σε μια προσπάθεια να υπερτονίσετε τις ικανότητές σας. Σε όλους έχει τύχει να πάρουμε

φόρα και να παριστάνουμε, με καλή πρόθεση, ότι μπορούμε να τελειώσουμε τα πάντα σε μια-δυο ώρες, ότι μπορούμε να φτιάξουμε την τέλεια παρουσίαση σε μηδέν χρόνο, χάρη στη φοβερή μας ταχύτητα. Όχι, χρησιμοποιήστε όλο το χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας, ορίστε ρεαλιστικούς στόχους, λάβετε υπ' όψιν τη διάθεσή σας, τη συναισθηματική σας κατάσταση, τη γνώση που έχετε πάνω στο αντικείμενο με το οποίο πρόκειται να ασχοληθείτε, τη γενική κατάσταση της υγείας σας, το αν αισθάνεστε κουρασμένος ή όχι και να είστε ειλικρινείς τόσο στον εαυτό σας όσο και στους άλλους. Είναι πολύ καλύτερα να ορίσουμε λιγότερους στόχους και τελικά να τους πετύχουμε παρά να προσπαθήσουμε να κάνουμε χίλια πράγματα μαζί και να αποτύχουμε.

2) **Να έχετε το δωμάτιό σας καθαρό και τακτοποιημένο.** Όπως και μια προηγούμενη συμβουλή, να στρώνουμε το κρεβάτι μας το πρωί δηλαδή, κι αυτή εδώ μπορεί να μοιάζει άσχετη και παρωχημένη. Αλλά το να διατηρούμε το σπίτι μας, ή το δωμάτιό μας, ή το χώρο εργασίας μας καθαρό και τακτοποιημένο δημιουργεί ένα πιο θετικό περιβάλλον προκειμένου να δημιουργούμε, να σκεφτόμαστε και να ολοκληρώνουμε τις δουλειές μας. Ένα χαοτικό περιβάλλον γύρω μας συχνά οδηγεί σε έναν χαοτικό τρόπο να αντιμετωπίζουμε τα ζητήματα κι αυτό σπάνια είναι παραγωγικό. Όλοι έχουμε βρεθεί σ' αυτήν την κωμικοτραγική κατάσταση του να ψάχνουμε για τις σημειώσεις μας ή ένα σημαντικό χαρτί ή έναν αριθμό τηλεφώνου που χρειαζόμαστε κάτω από σωρούς ρούχα ή μέσα σε κατάφορτα συρτάρια και να μας πιάνει στο τέλος απελπισία. Ένα ήρεμο, τακτοποιημένο και οργανωμένο δωμάτιο σας φτιάχνει τη διάθεση για μια οργανωμένη μέρα και εξοικονομεί πολύ χρόνο

3) **Βρείτε το δικό σας εξατομικευμένο τρόπο.** Δεν είμαστε όλοι ίδιοι, αντίθετα είμαστε αρκετά διαφορετικοί. Μια ρουτίνα που μπορεί να είναι χρήσιμη για τους φίλους ή τους συναδέλφους σας δεν συνεπάγεται ότι θα είναι αποτελεσματική και για εσάς. Άλλοι άνθρωποι χρειάζονται λιγότερο ή περισσότερο χρόνο για να κάνουν την ίδια δουλειά και ο καθένας από εμάς πρέπει να εντοπίσει τι ταιριάζει στον ίδιο και όχι σε οποιονδήποτε άλλο. Για να το πετύχουμε αυτό χρειάζεται να γνωρίζουμε τα δυνατά μας σημεία και τις αδυναμίες μας, να παρατηρούμε και να αντιλαμβανόμαστε την προσπάθεια που πρέπει να καταβάλουμε προκειμένου να πετύχουμε συγκεκριμένα πράγματα, τότε εργαζόμαστε πιο αποτελεσματικά και τότε κουραζόμαστε, τι μας βοηθά να είμαστε πιο παραγωγικοί και τι όχι. Η παρατήρηση και η γνώση του εαυτού μας είναι το εφαλτήριο για να ορίσουμε το καλύτερο και πιο λειτουργικό εξατομικευμένο πρόγραμμα.

4) **Βρείτε την ισορροπία.** Όπως συνήθως στις συμβουλές, κάποια στιγμή εμφανίζεται και η λέξη «ισορροπία». Η αλήθεια είναι ότι όντως η ισορροπία είναι πολύ σημαντική. Προσπαθήστε να μην υπερτιμάτε ούτε να υποτιμάτε τις ικανότητές σας, τον ελεύθερο χρόνο σας, τους άλλους ανθρώπους γύρω σας, με άλλα λόγια τα πάντα πρέπει να έχουν τις διαστάσεις που τους αναλογούν. Πρέπει να αντιλαμβάνεστε τα όριά σας και να μην κάνετε υπερβολικά σχέδια, αφού αν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα έχετε σχεδιάσει θα απογοητευθείτε. Συγχρόνως όμως, μην υποτιμάτε τον εαυτό σας και το μυαλό σας και μη φοβάστε να αναλάβετε περισσότερα πράγματα. Τέλος, μην αγνοείτε το δεδομένο ότι ιδιαίτερα στο χώρο εργασίας η συνεργασία θα σας κάνει και να δουλεύετε πιο παραγωγικά και να διαχειρίζεστε το χρόνο καλύτερα.



5) **Διαλέξτε τις μάχες σας.** Ορισμένες φορές πρέπει να πάρουμε δύσκολες αποφάσεις. Να επιλέξουμε τι θα κάνουμε και τι δεν προλαβαίνουμε να κάνουμε. Πιθανόν να βρεθείτε σε μια κατάσταση που μοιάζει αδιέξοδη, να πρέπει να συνδυάσετε την εργασία με την οικογένεια, να πρέπει να αντιμετωπίσετε δυσκολίες στη δουλειά και στη προσωπική σας ζωή, και άπειρα άλλα καθημερινά πράγματα. Σκεφτείτε προσεκτικά και κάνετε αυτό που εσείς νιώθετε ότι θα είναι πιο ευεργετικό για το άτομό σας. Αναγνωρίζουμε ότι μερικές φορές δεν μπορούμε να κάνουμε τα πάντα, οπότε προχωρήστε αποφασιστικά και κάνετε αυτό που θεωρείτε πιο σημαντικό προσπαθώντας ίσως να βρείτε χρόνο κάποια άλλη μέρα για να ολοκληρώσετε αυτό που δεν μπορέσατε σήμερα. Μη φοβάστε να λάβετε αποφάσεις.

6) **Προσπαθήστε να μην το παρακάνετε στη διασκέδαση.** Πιο εύκολα λέγεται παρά γίνεται. Όλοι απολαμβάνουμε μια νύχτα έξω με τους φίλους μας, όλοι θέλουμε να πάμε για ένα ποτό μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά ή να χορεύουμε σε πάρτι τα σαββατοκύριακα-και όχι μόνο τότε. Προφανώς, άνθρωποι είμαστε και θα τα κάνουμε όλα αυτά, και θα διασκεδάσουμε, και κάποιες φορές θα έχουμε πονοκέφαλο το επόμενο πρωί, αλλά καθώς μεγαλώνουμε



αντιλαμβανόμαστε ότι πρέπει να υπάρχει κάποιο όριο στην ξένοιαστη διασκέδαση. Εάν το επόμενο πρωί πρέπει να κάνετε μια παρουσίαση και γνωρίζετε ότι δεν είστε ο τύπος που θα πιει μόνο ένα ποτό ή θα αποφύγει το αλκοόλ και θα φύγει νωρίς από το μπαρ, απλώς τότε καλύτερα να μην πάτε. Αν υποκύπτετε εύκολα στον πειρασμό για περισσότερη διασκέδαση, μη βγείτε έξω και μείνετε σπίτι. Ετοιμάστε ένα ωραίο φαγητό, ξεκουραστείτε και προετοιμαστείτε για την επόμενη μέρα. Συνήθως το αλκοόλ και η διασκέδαση όσο ευχάριστα κι αν είναι, την επόμενη μέρα μας κάνουν βραδυκίνητους, κουρασμένους, και πολύ συχνά νιώθουμε σαν άρρωστοι. Οπότε αφήστε αυτές τις τρελές διασκεδάσεις για τα σαββατοκύριακα.

7) **Ελέγξτε τα χρονοδιαγράμματα των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς.** Τη σημερινή εποχή, στις περισσότερες χώρες μπορεί κανείς εύκολα μέσω του ίντερνετ να μάθει πότε ακριβώς θα περάσει το λεωφορείο, πότε έρχεται το επόμενο τρένο για τη δουλειά, και ακόμη να υπολογίσει επακριβώς το χρόνο που χρειάζεται για να πάει από το ένα μέρος στο άλλο. Αξιοποιήστε αυτές τις πληροφορίες προκειμένου να οργανώσετε πιο αποτελεσματικά τη μέρα σας. Δε χρειάζεται να χάνετε χρόνο περιμένοντας ένα τρένο, ούτε να αργήσετε στη δουλειά και να αισθάνεστε άσχημα γι' αυτό. Γνωρίζοντας την καθημερινή σας ρουτίνα αποκτάτε μια αίσθηση ασφάλειας και ηρεμίας, η οποία είναι πολύ ευεργετική για τα συνολικά αποτελέσματα της μέρας.

8) **Προσπαθήστε σοβαρά να περιορίσετε το χασομέρι.** Είναι μέρος της ατελούς ανθρώπινης φύσης μας να αποσπάται η προσοχή μας και να τείνουμε να αποφεύγουμε δύσκολες καταστάσεις, αναζητώντας πρόσκαιρη ευχαρίστηση χαζεύοντας άσκοπα. Η αλήθεια είναι ότι όλοι αισθανόμαστε άσχημα όταν σπαταλούμε χρόνο, όταν εν γνώσει μας αποφεύγουμε να τελειώσουμε μια σημαντική δουλειά μόνο και μόνο για να δούμε μια τηλεοπτική σειρά, αλλά παρόλα αυτά το κάνουμε. Άρα αφού μας κάνει να αισθανόμαστε άσχημα, θα πρέπει ενεργητικά να βρούμε τρόπους να ξεφύγουμε από τη συνήθεια της καθυστέρησης και να πάρουμε πιο δυναμικά τη ζωή στα χέρια μας. Πρέπει να ορίσουμε ως στόχο να μην καθυστερούμε καθόλου την ολοκλήρωση της δουλειάς, να βάζουμε χρονικά όρια πριν



επιτρέψουμε στον εαυτό μας να απολαύσει άλλες δραστηριότητες, να μην ακυρώνουμε ραντεβού με γιατρούς επειδή βαριόμαστε, να κάνουμε τις δουλειές του σπιτιού έγκαιρα και να μην αφήνουμε τις μέρες να περνούν. Η αίσθηση επιτυχίας που θα αποκομίσουμε μας δίνει εξαιρετικά μεγάλη δύναμη.

9) **Να είστε δημιουργικοί και να μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους.** Αν σας βοηθούν, βρείτε μη συμβατικές συνήθειες που σας κάνουν πιο αποτελεσματικούς και μη μιμείστε απλώς αυτό που κάνουν οι υπόλοιποι ή αυτό που μοιάζει να είναι η τάση της εποχής στο Instagram ή στο Facebook. Αν σας αρέσει ο αθλητισμός βρείτε χρόνο μες στην ημέρα να ασκείστε, εάν κοιμάστε πολύ αργά τότε κάντε κάποιες δουλειές όταν οι υπόλοιποι κοιμούνται,



αν λειτουργείτε καλύτερα το πρωί τότε ξυπνήστε ακόμη νωρίτερα ώστε να έχετε όλη την ημέρα μπροστά σας. Στο τέλος εσείς μόνο ξέρετε τι σας ταιριάζει. Ορισμένοι άνθρωποι χρειάζονται φαγητό την ώρα της δουλειάς ούτως ώστε να έχει το σώμα τους καύσιμα, άλλοι προτιμούν να μην τρώνε γιατί τους πιάνει υπνηλία ή κούραση από το πολύ φαγητό. Ορισμένοι άνθρωποι μπορούν να δουλεύουν εκτός χώρου εργασίας, άλλοι καθόλου, ενώ κάποιοι χρειάζονται πλήρη ησυχία και κάποιοι προτιμούν μουσική. Εντοπίστε λοιπόν τι βοηθά εσάς να αποδίδετε πιο αποτελεσματικά άσχετα με το αν άλλοι το βρίσκουν περίεργο, και εφαρμόστε το.

10) **Περιορίστε τις αποσπάσεις.** Σχεδόν όλοι δουλεύουμε με το κινητό πάνω στο γραφείο, το κοιτάμε συνεχώς κρυφά, ανεβάζουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχουμε πολλές καρτέλες ανοιχτές στον υπολογιστή προκειμένου να χαζεύουμε κουτσομπολιά ή να κάνουμε online αγορές-αυτή είναι η πραγματικότητα. Προκειμένου να κερδίσουμε χρόνο και να εργαζόμαστε πιο αποτελεσματικά θα πρέπει πραγματικά να προσπαθήσουμε να εξαλείψουμε όλες αυτές τις αποσπάσεις, ιδιαίτερα στο γραφείο. Μπορεί να ακούγεται δύσκολο αφού όλοι είμαστε κολλημένοι με τα τηλέφωνα μας, αλλά έχει πολύ μεγάλη σημασία. Μην κοιτάτε τα μηνύματά σας, μην ψάχνετε την καλύτερη ευκαιρία αγοράς όταν εργάζεστε, εστιάστε στη δουλειά και όχι σε κάτι που πόσταρε ένας φίλος. Θα εκπλαγείτε όταν δείτε πόσο νωρίτερα θα τελειώνετε τα πάντα. Επιπλέον, μπορείτε να μπειτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή να ψωνίσετε στο ίντερνετ, στο διάλειμμά σας.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. Βήμα 1. **Βρείτε μια δραστηριότητα που απολαμβάνετε αλλά δυσκολεύεστε να κάνετε λόγω έλλειψης χρόνου.** ( ένα μπάνιο, ένα μασάζ, μια περιποίηση προσώπου, ή απλώς λίγη γυμναστική)

Βήμα 2. Υπολογίστε ακριβώς το χρόνο που σας παίρνει για να απολαύσετε αυτήν τη δραστηριότητα.

Βήμα 3. Κάθε μέρα **σημειώστε ακριβώς πόσο χρόνο κερδίζετε, εφαρμόζοντας σωστά το πρόγραμμά σας.** Προσθέστε τα λεπτά που εξοικονομείτε με το να είστε συνεπής, αλλά και **αφαιρέστε** όσο χρόνο χάνετε χαζεύοντας άσκοπα.

Βήμα 4. Μετά από 15 μέρες υπολογίστε αν τελικά έχετε εξοικονομήσει τον απαιτούμενο χρόνο για τη δραστηριότητα που επιλέξατε, και απολαύστε την. Αν το αποτέλεσμα όμως είναι αρνητικό, γιατί δεν ακολουθήσατε το πρόγραμμα, αλλά χαζεύατε, τότε οργανωθείτε καλύτερα και προσπαθήστε ξανά.

**B. Βήμα 1. Για 15 μέρες βάλτε το ξυπνητήρι 30' νωρίτερα από τη συνηθισμένη ώρα που ξυπνάτε.**

Βήμα 2. Μην πατήσετε το snooze, αλλά σηκωθείτε αμέσως.

Βήμα 3. Αφιερώστε αυτόν το χρόνο για να προετοιμάσετε το πρωινό σας ρόφημα, κάντε λίγη γυμναστική και ένα ντους.

Βήμα 4. Ακόμα κι αν σας φαίνεται δύσκολο, συνεχίστε αυτήν τη ρουτίνα για 15 μέρες και μετά για έναν ολόκληρο μήνα.

Βήμα 5. Βάλτε το ξυπνητήρι 45' νωρίτερα, αν γίνεται, και προσθέστε άλλη μία πρωινή δραστηριότητα.

Βήμα 6. Ύστερα από δύο μήνες σκεφτείτε πώς είναι η διάθεσή σας, η παραγωγικότητά σας, το επίπεδο ενεργητικότητάς σας και αν το σύστημα αυτό σας βοήθησε. Θα βρεθείτε προ εκπλήξεως.

## Ανασκόπηση

Κρατάτε σε καθημερινή βάση σημειώσεις για το πώς διαχειριστήκατε το χρόνο σας πιο αποτελεσματικά καθώς και για όλες τις μικρές αλλαγές που κάνατε προκειμένου να κερδίσετε χρόνο. Στο σημειωματάριό σας σημειώστε το χρόνο που χρειάζεστε προκειμένου να ολοκληρώσετε συγκεκριμένες εργασίες και πώς καταφέρατε να τις φέρετε εις πέρας απλώς και μόνο οργανώνοντας τη μέρα σας καλύτερα. Συζητήστε με τους φίλους σας τη μέθοδο που χρησιμοποιήσατε, ίσως να είναι χρήσιμη και σ' εκείνους.

Βρείτε το χρόνο να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιες καταστάσεις ή συνήθειες συνήθως σε οδηγούν στο να αναβάλλεις διαρκώς τις υποχρεώσεις σου, και πώς τελικά αντιστέκεσαι;
2. Το να έχεις ένα συγκεκριμένο γραπτό πλάνο, και να κρατάς σημειώσεις σχετικά με το πρόγραμμα και τις υποχρεώσεις σου σε βοήθησε στην καλύτερη διαχείριση του χρόνου σου;
3. Ποια ώρα της ημέρας νιώθεις πιο ικανός και λειτουργικός ώστε να φέρεις τις υποχρεώσεις σου εις πέρας, και γιατί νομίζεις ότι συμβαίνει αυτό;
4. Οι δεξιότητες της διαχείρισης του χρόνου άλλαξαν κάποιες συνήθειες σου και επηρέασαν την καθημερινότητά σου προς το καλύτερο;
5. Τι αλλαγές παρατήρησες στις επαγγελματικές ή εκπαιδευτικές σου επιδόσεις όσο περισσότερο εξασκούσες τις δεξιότητες της ορθής διαχείρισης χρόνου



## Διαπραγμάτευση

Ως διαπραγμάτευση ορίζεται «μια διαδραστική διαδικασία ανάμεσα σε δύο ή περισσότερους διαπραγματευτές ή μέρη με στόχο να βρεθεί κοινό έδαφος σε ζητήματα κοινού ενδιαφέροντος, όπου οι διαπραγματευτές ή τα μέρη επιδιώκουν να καταλήξουν σε μία αμοιβαία αποδεκτή συμφωνία η οποία θα τηρηθεί από όλους».

Πηγή: Negotiation experts



### Ποιες είναι οι δεξιότητες της διαπραγμάτευσης;

Η διαπραγμάτευση είναι μέρος της ζωής μας από πολύ μικρή ηλικία, είτε το συνειδητοποιούμε είτε όχι. Οι πρώτες σχέσεις μας στην οικογένειά μας, με τους γονείς ή τα αδέρφια μας, συχνά βασίζονται σε τεχνικές διαπραγμάτευσης και προσπάθειες να βρεθεί μία λύση για καθημερινά ζητήματα. Από το ποιο παιχνίδι θα παίξουμε, που θα πάμε ή τι θα μαγειρέψουμε, αν και τα δύο μέρη δεν συμφωνήσουν αμέσως, αρχίζει μία υπόγεια διαπραγμάτευση.

Οι διαπραγματευτικές δεξιότητες είναι «ικανότητες που επιτρέπουν σε δύο ή παραπάνω μέρη να καταλήξουν σε συμβιβασμό. Συχνά πρόκειται για ήπιες δεξιότητες, μεταξύ αυτών η ικανότητα για επικοινωνία, πειθώ, σχεδιασμό, στρατηγική σκέψη και συνεργασία».

Πηγή: indeed ιστότοπος

Περαιτέρω να σημειωθεί ότι οι ίδιοι κανόνες ισχύουν και σε ό,τι αφορά την διαπραγμάτευση στο χώρο εργασίας ή στις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Η ικανότητα να ισορροπεί κανείς ανάμεσα σε όλα αυτά τα στοιχεία, να δείχνει σεβασμό, να μη χάνει την ψυχραιμία του, να προσπαθεί να βρει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για όλα τα μέρη, να καταλαβαίνει τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της οποιασδήποτε συμφωνίας, όλα αυτά μπορεί να αποτελούν αρκετά μεγάλη πρόκληση. Σε περιπτώσεις που εμπλέκονται πάνω από δύο άτομα τα πράγματα γίνονται πιο περίπλοκα και απαιτείται προσπάθεια από όλους προκειμένου να επιτευχθεί η πιο πρόσφορη λύση

### Γιατί είναι σημαντικές οι διαπραγματευτικές δεξιότητες;

Η διαπραγμάτευση δεν είναι «παρά μία συζήτηση μεταξύ ατόμων με σκοπό να βρουν μία εναλλακτική λύση που λαμβάνει υπ' όψιν τα συμφέροντα όλων έτσι ώστε να μη βγαίνει κανείς χαμένος. Σε μία διαπραγμάτευση από την οποία βγαίνουν όλοι κερδισμένοι, όλοι κάνουν το καλύτερο δυνατό προκειμένου να φτάσουν σε μία λύση από την οποία θα αποκομίζουν όλοι οφέλη και κανένας δεν θα βγαίνει χαμένος. Η διαπραγμάτευση είναι κρίσιμης σημασίας σε συνεργατικά σχήματα ώστε να αποφεύγονται οι συγκρούσεις και να βελτιώνονται οι σχέσεις μεταξύ των εργαζομένων».

Πηγή: Management Study Guide

Ο Μνούκιν (2010) αφιερώνει ένα ολόκληρο κεφάλαιο στον Νέλσον Μαντέλα. Επισημαίνει την υπομονή του, την επιμονή του, τον πραγματισμό του και τη στρατηγική του σκέψη:

*«Απέρριπτε την απλοϊκή ιδέα ότι είτε πρέπει να διαπραγματευτούμε με το διάβολο είτε να αντισταθούμε σθεναρά. Έκανε και τα δύο. Ήταν διατεθειμένος να κάνει παραχωρήσεις, αλλά όχι σε αυτό το οποίο ήταν το πιο σημαντικό για εκείνον. Σε ό,τι αφορά τις σημαντικές του πολιτικές του αρχές ήταν αμετακίνητος».* (Hackley, 2020).

Δεν χρειάζεται να κρατά κανείς στα χέρια του την τύχη ενός ολόκληρου έθνους προκειμένου να συνειδητοποιήσει τη βαρύτητα του να είναι επιτυχημένος διαπραγματευτής. Δε μπορούμε όλοι να γίνουμε σαν τον Νέλσον Μαντέλα και άλλωστε δεν απαιτείται κάτι τέτοιο από εμάς. Παρόλα αυτά, πρέπει να αντιληφθούμε ότι είναι πολύ ευεργετικό είναι να βελτιώνουμε την διαπραγματευτική μας τακτική, να αποφεύγουμε περιττές συγκρούσεις, αλλά συγχρόνως και να παραμένουμε σταθεροί σε αυτά που πιστεύουμε. Η ιστορία είναι γεμάτη από παραδείγματα ενδιαφερουσών, απρόσμενων, ιδιοφυιών διαπραγματεύσεων που άλλαξαν για πάντα τον κόσμο και τις ζωές των ανθρώπων.

### Συμβουλές για να αναπτύξετε τις διαπραγματευτικές σας δεξιότητες

1) **Να είστε ευέλικτοι.** Τίποτα δεν είναι τόσο ζημιόγono σε μία διαπραγματευτική διαδικασία όσο δύο αδιάλλακτα μέρη, που στην πραγματικότητα δεν επιθυμούν να συζητήσουν τίποτα, αλλά μόνο να υποβάλουν συγκεκριμένες προτάσεις στο τραπέζι, χωρίς να απομακρύνονται ούτε κατ' ελάχιστον από αυτά που πιστεύουν. Ιδιαίτερα στο χώρο εργασίας σας και στις σχέσεις μεταξύ συναδέλφων, το να παραμένετε προσκολλημένοι στις πεποιθήσεις σας και να μη θέλετε να αλλάξετε το παραμικρό είναι ο σίγουρος τρόπος για να αποτύχετε. Δεν ζούμε απομονωμένοι σε ένα νησί στη μέση του ωκεανού, είμαστε όλοι μέρη μιας κοινωνίας και χρειαζόμαστε ευελιξία προκειμένου να επιβιώσουμε, να επικοινωνήσουμε με τους άλλους και να πετύχουμε τους στόχους μας.

2) **Επικοινωνήστε.** Όσο πιο επικοινωνιακός είστε τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχετε σε περίπτωση διαπραγμάτευσης. Επικοινωνώντας θα μπορείτε να καταλαβαίνετε καλύτερα τους ανθρώπους, τις αφετηρίες τους, τις επιθυμίες τους, και πώς αντιδρούν σε συγκεκριμένες καταστάσεις, και το πιο σημαντικό, θα οικοδομήσετε σχέσεις εμπιστοσύνης και εμπιστευτικότητας. Όλα αυτά είναι κρίσιμα στοιχεία για μια διαπραγμάτευση από την οποία θα βγουν όλοι κερδισμένοι. Να είστε ανοιχτοί στη συζήτηση, να έχετε πάντοτε στο μυαλό σας αυτά που λέγονται και ίσως ακόμα περισσότερο αυτά που δεν λέγονται, αλλά εσείς αντιλαμβάνεστε. Τα μη λεκτικά σήματα είναι ισχυρά και μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμα προκειμένου να ολοκληρώσετε με επιτυχία μία συμφωνία. Η επικοινωνία είναι η θεμελιώδης πτυχή της διαπραγμάτευσης, άρα θα πρέπει να κρατάτε τον εγκέφαλό σας σε υψηλά επίπεδα ενεργητικότητας, το μυαλό σας έτοιμο και όλες τις αισθήσεις σας παρούσες και σε εγρήγορση.

3) **Ακούστε προσεκτικά.** Το εξυπνότερο πράγμα που μπορεί να κάνει κανείς σε μια συζήτηση είναι να παραμένει σιωπηλός και να επιτρέπει στο άλλο μέρος να μιλάει περισσότερο. Σε στιγμές σιωπής οι άνθρωποι έχουν υποσυνείδητα την ανάγκη να την σπάσουν και μιλούν περισσότερο από όσο είχαν σχεδιάσει. Προφανώς, δεν εννοούμε ότι πρέπει να εξαπατήσετε κάποιον, αλλά όσο περισσότερο σε κάποιον άλλο να μιλά τόσο περισσότερες πληροφορίες λαμβάνετε, τόσο καλύτερα αντιλαμβάνεστε την προσωπικότητά του, τα ισχυρά και τα αδύναμα σημεία του και διαμορφώνετε μία ξεκάθαρη ιδέα σχετικά με το τι μπορεί να αποδώσει και τι όχι. Αφήστε το άλλο μέρος της διαπραγμάτευσης να ανοίξει τα χαρτιά του, ακούστε αυτό που λέει και προσπαθήστε να αντιληφθείτε αυτό που προσπαθεί να κρύψει. Μη βιάζεστε καθόλου και μην δίνετε περισσότερες πληροφορίες από ό,τι χρειάζεται, καθώς

αυτό μπορεί να έχει αρνητικό αποτέλεσμα στη συνέχεια και να βρεθείτε με την πλάτη στον τοίχο.

4) **Ορίστε έναν ξεκάθαρο στόχο αλλά και την κόκκινη γραμμή σας.** Ιδιαίτερα σε σημαντικές διαπραγματεύσεις μεταξύ εταιριών, όπου διακυβεύονται πολύ σοβαρά πράγματα, είναι αναγκαίο να γνωρίζετε τι ακριβώς προσπαθείτε να πετύχετε και τι είστε διατεθειμένοι να δώσετε σε αντάλλαγμα. Πρέπει να είστε πολύ ακριβείς σε σχέση με αυτό που επιχειρείτε να πετύχετε και το βαθμό στον οποίο είστε διατεθειμένοι να συμβιβαστείτε. Όλοι οι επί μέρους στόχοι σας θα πρέπει να συμβάλλουν στον κύριο στόχο που προσπαθείτε να πετύχετε. Όποιος κι αν είναι αυτός ο στόχος η διαδικασία παραμένει η ίδια. Όσο καλύτερα γνωρίζετε αυτό στο οποίο προσβλέπετε και ποιες είναι οι κόκκινες γραμμές σας, τόσο περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας έχετε.

5) **Σχεδιάστε τη στρατηγική σας.** Δεν μπορείτε απλώς να μπειτε στη μάχη της διαπραγμάτευσης χωρίς να έχετε ένα άριστα καταστρωμένο στρατηγικό σχέδιο. Η ιστορία μας έχει διδάξει ότι μόνο αυτά είναι τα σχέδια που επιτυγχάνουν, με κάποιες ελάχιστες εξαιρέσεις. Εσείς πάντως να καταστρώσετε το δικό σας με προσοχή. Αν διαπραγματεύεστε μόνος σας, παραμείνετε σταθερός σε αυτό που έχετε σχεδιάσει, αφήνοντας λίγο χώρο για ευέλικτες αποφάσεις που θα ληφθούν επί τόπου. Αν είστε μέρος μιας ομάδας θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι όλοι καταλαβαίνουν σε πλήρη λεπτομέρεια ποιος είναι ο στόχος, ότι ο καθένας θα πρέπει να παίξει το ρόλο του με μεγάλο αίσθημα ευθύνης και με συνέπεια. Πριν από την έναρξη μιας διαπραγμάτευσης η διαπραγματευτική ομάδα και ο επικεφαλής θα πρέπει να έχουν αποφασίσει πώς θα παίξουν τα χαρτιά τους, τι σχέδιο εξόδου έχουν και να παραμείνουν σταθεροί σε αυτό. Μην αλλάζετε την τακτική της ομάδας σε κανένα σημείο, παρά μόνο αν είστε απολύτως βέβαιοι ότι η αλλαγή αυτή θα σώσει την κατάσταση και ότι αλλιώς η συμφωνία μπορεί να είναι ολέθρια. Το ρίσκο είναι βεβαίως μια πτυχή της διαπραγμάτευσης, και γενικά της ζωής, αλλά πρέπει να είστε συνετοί.



6) **Συνεργαστείτε.** Συνεργαστείτε με τους συναδέλφους σας αλλά και το άλλο μέρος ή τα άλλα μέρη της διαπραγμάτευσης. Πριν καθίσετε στο τραπέζι της διαπραγμάτευσης δουλέψτε προσεκτικά με τους συναδέλφους σας αξιοποιώντας τις ικανότητες του καθενός με τον προσφορότερο τρόπο. Ο καθένας μας έχει διαφορετικές δεξιότητες και προκειμένου να πετύχουμε κάτι απαιτείται ο συνδυασμός όλων. Όπως σε μία ποδοσφαιρική ομάδα ή έναν θίασο ή ένα μουσικό συγκρότημα, ο καθένας έχει ένα συγκεκριμένο ρόλο, ανάλογα με τις γνώσεις του, το ταλέντο του, την εξειδίκευση του, και το μίγμα όλων αυτών γεννά μια ισχυρή ομάδα έτοιμη να μπει στο παιχνίδι. Ακόμα και κατά τη διάρκεια της διαπραγμάτευσης προσπαθήστε να έχετε κατά νου ότι οι στόχοι των δύο μερών ακόμα και αν σε κάποια επίπεδα είναι αντιφατικοί μπορεί να επιτευχθούν αν εργαστείτε ευσυνείδητα προσπαθώντας να πετύχετε το καλύτερο για όλους. Κανείς δε θέλει να χάνει, κανείς δεν είναι ικανοποιημένος με την ήττα ή όταν βγαίνει ολοκληρωτικά χαμένος. Γι' αυτό θα πρέπει να εργάζεστε μαζί με όλους ούτως ώστε να επιτύχετε το αποτέλεσμα που θα αποτελεί επιτυχία και για τους δύο.

7) **Κρατήστε την ψυχραιμία σας.** Μην επιτρέπετε στα συναισθήματά σας να σας καταλαμβάνουν. Η αλήθεια είναι ότι οι διαπραγματεύσεις είναι κατά κάποιον τρόπο πνευματικά παιχνίδια όπου νικά ο ισχυρότερος, άρα είναι χρήσιμο να τελειοποιήσετε την

ικανότητά σας να μην προδίδετε τα συναισθήματά σας. Θα πρέπει να αφήνετε έξω από τη διαπραγματευτική διαδικασία τα προσωπικά σας αισθήματα απέναντι σε άλλα μέλη της δικής σας ομάδας, ή του άλλου μέρους, και να μην τους επιτρέπετε να παίζουν ρόλο. Μην αφήνετε το άλλο μέρος να καταλαβαίνει από τις συναισθηματικές σας αντιδράσεις περισσότερα από όσα πρέπει. Προσπαθήστε να παραμένετε όσο πιο συγκεντρωμένοι γίνεται, άσχετα με το αποτέλεσμα που διαφαίνεται. Το να δημιουργήσετε μία ατμόσφαιρα αυτοπεποίθησης και ισχύος θα αποβεί προς όφελός σας. Είναι δύσκολο να μην αφήνετε τα συναισθήματά σας να σας επηρεάζουν, αλλά θα πρέπει να προσπαθήσετε να τα αποκλείετε καθόλη τη διάρκεια της διαπραγμάτευσης. Ακόμα κι αν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως θα ελπίζατε, παραμείνετε ψύχραιμοι και συγκεντρωμένοι ώστε να αντιστρέψετε σύντομα την κατάσταση.

**8) Πληροφορηθείτε επαρκώς σχετικά με το άλλο μέρος της διαπραγμάτευσης.** Όσο περισσότερες πληροφορίες έχετε σχετικά με μία εταιρία, τις στρατηγικές της, το παρελθόν της, ακόμα και τους εργαζομένους της, τόσο καλύτερα καταλαβαίνετε ποια στρατηγική πρέπει να χρησιμοποιήσετε κατά τη διαπραγμάτευση. Ακόμα και το μικρότερο πράγμα μπορεί να έχει τη σημασία του, καθώς η μεγάλη εικόνα διαμορφώνεται από μικρά κομμάτια, και δεν μπορείτε ποτέ να ξέρετε τι μπορεί στο τέλος να αποδειχθεί χρήσιμο. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε την κουλτούρα του ατόμου με το οποίο διαπραγματεύεστε. Κρίσιμα στοιχεία για μια επιτυχημένη συμφωνία είναι να γνωρίζετε πώς να δείξετε το σεβασμό σας, τι θεωρείται προσβλητικό στην κουλτούρα του άλλου μέρους, ποιοι είναι οι κανόνες τους, πώς δείχνουν τα φιλικά τους αισθήματα και την εκτίμησή τους. Το να δείξετε ότι γνωρίζετε το πολιτιστικό υπόβαθρο κάποιου, μιλάτε τη γλώσσα του ή έστω μερικές λέξεις, γνωρίζετε τις συνήθειές του, όλα αυτά μπορεί να αποβούν αποφασιστικής σημασίας.

9) Αποδεχτείτε το συμβιβασμό. Δεν μπορούμε να κερδίζουμε κάθε μάχη στη ζωή ούτε στις διαπραγματεύσεις. Συχνά τα πράγματα δεν πηγαίνουν ακριβώς όπως θα θέλαμε. Το κύριο ζήτημα είναι ότι είμαστε υποχρεωμένοι να εργαζόμαστε για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, να έχουμε στόχο την κορυφή και συγχρόνως να είμαστε έτοιμοι να συμβιβαστούμε. Μην ξεπερνάτε τις κόκκινες γραμμές που έχετε ορίσει, μην κάνετε τίποτα



που αντιβαίνει στις ηθικές αρχές και τις ιδέες σας, αλλά να γνωρίζετε ότι ενδεχομένως θα χρειαστεί να προσαρμόσετε το σχέδιό σας. Εάν δεν μπορείτε να πετύχετε την καλύτερη επιλογή σας, τότε προσπαθήστε να πετύχετε τη δεύτερη καλύτερη. Μην υπονομεύετε την επίτευξη συμφωνίας επειδή πιθανόν να χάνετε κάτι που θέλατε να κερδίσετε. Αντιληφθείτε ότι σε πολλές περιστάσεις ο συμβιβασμός είναι απαραίτητος. Όσο παραμένετε σταθεροί στις αξίες σας και εργάζεστε για το καλό όλων, ένας ενδεχόμενος συμβιβασμός δεν θα είναι βλαπτικός. Διαλέξτε τις μάχες σας και προσπαθήστε να καταλάβετε πότε είναι ώρα να κάνετε μία μεγαλύτερη παραχώρηση από αυτήν που προβλέπατε.

10) **Να είστε έξυπνοι και πειστικοί.** Μερικοί άνθρωποι σαν να έχουν ένα φυσικό ταλέντο να πείθουν τους άλλους να κάνουν αυτό που οι ίδιοι θέλουν. Σαν να κατέχουν μία μαγική και άκοπη ικανότητα πειθούς. Αυτή είναι η χρησιμότερη δεξιότητα στις διαπραγματεύσεις και μπορεί ο καθένας να τη βελτιώσει αν εργαστεί προς αυτή την κατεύθυνση. Αναζητήστε και βρείτε τα κατάλληλα επιχειρήματα να πείσετε το άλλο μέρος, μη λέτε απλώς τα προφανή, αλλά ψάξτε βαθύτερα ώστε να ανακαλύψετε δημιουργικές ιδέες. Χρησιμοποιήστε τις πιο αποτελεσματικές λέξεις ώστε να καταστήσετε σαφές το μήνυμά σας, και τα πιο αποτελεσματικά λεκτικά και μη επικοινωνιακά σήματα. Οι άλλοι θα ακολουθήσουν χωρίς καλά - καλά να το καταλάβουν. Η πειθώ είναι ένα ζήτημα πολύ λεπτό και περιέχει πολλά συστατικά στοιχεία, τόσο ψυχολογικά όσο και πρακτικά. Χρησιμοποιήστε όλες τις διανοητικές αλλά και ψυχολογικές δεξιότητες προς όφελός σας.



11) **Στοχεύστε στην αμοιβαία επιτυχία.** Τέλος, πολύ σημαντικό είναι αυτό που θεωρείται ως πρώτιστος στόχος οποιασδήποτε διαπραγμάτευσης στον κόσμο, από την αρχή του χρόνου. Πρέπει όμως να αντιληφθούμε όλα τα ενδιάμεσα βήματα που απαιτούνται για να πετύχουμε ένα αποτέλεσμα από το οποίο θα βγαίνουν και οι δύο κερδισμένοι. Είναι σαφές ότι ο καθένας επιθυμεί να κερδίσει, ο καθένας θέλει να πετύχει το καλύτερο για τον εαυτό του, αλλά είναι ακόμη καλύτερα αν τα δύο μέρη καταφέρουν να πετύχουν μία συμφωνία που θα είναι επωφελής για όλους. Μακροπρόθεσμα, αυτές είναι οι συμφωνίες που αποδεικνύονται οι πιο αποτελεσματικές και οδηγούν σε καλύτερες σχέσεις μεταξύ εταιριών ή συναδέλφων. Όταν είναι όλοι ευχαριστημένοι, οι δεσμοί ενδυναμώνονται, η οικονομική επιτυχία είναι πιο μεγάλη και η δημιουργικότητα αυξάνει. Το μέλλον μοιάζει πιο συναρπαστικό και υποσχόμενο.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. Βήμα 1. Οργανώστε μια βραδιά με τους φίλους σας στο σπίτι σας. Χωρίστε τους σε δύο ομάδες και ζητήστε τους **να αποφασίσουν ο καθένας για το μενού** που είτε θα μαγειρέψετε είτε θα παραγγείλετε.

Βήμα 2. Κάθε ομάδα πρέπει να προσπαθήσει να πείσει τους πάντες για το μενού που επέλεξε και να επιχειρηματολογήσει σχετικά με την επιλογή του δικού της μενού και όχι του άλλου.

Βήμα 3. Προσπαθήστε να βρείτε μία λύση ώστε να παραγγείλει ο καθένας κάτι που του αρέσει, και να μη μείνει κανείς πεινασμένος στο τέλος.

Βήμα 4. Ακούστε προσεκτικά όλα τα επιχειρήματα που διατυπώνονται, ώστε να καταλάβετε τι αποδίδει και τι όχι ακόμη και σε μία καθημερινή κατάσταση σαν αυτή. Επαναλάβετε όσες φορές εσείς και οι φίλοι σας θέλετε.

B. Βήμα 1. Ακόμα κι αν έχετε αποφασίσει ποια ταινία θα δείτε ή σε ποιο μπαρ θα πάτε, ή σε ποια θεατρική παράσταση θα πάτε, **προσπαθήστε να πείσετε το φίλο σας να πάτε σε κάποια άλλη, επίτηδες.**

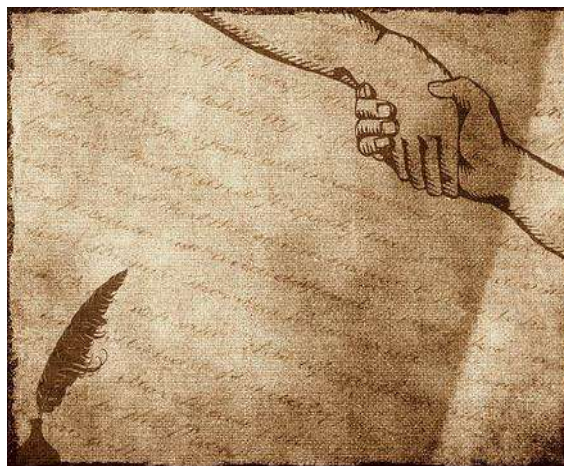


Βήμα 2. Σημειώστε όλα τα επιχειρήματα που πιστεύετε ότι μπορεί να επηρεάσουν το συγκεκριμένο φίλο και παίξτε το ρόλο σας σοβαρά και με συνέπεια.

Βήμα 3. Ακόμα κι αν ο φίλος σας εκπλαγεί εσείς συνεχίστε την άσκηση μέχρις ότου φτάσετε σε συμβιβασμό.

Βήμα 4. Εάν ο φίλος σας επιλέξει άκοπα αυτό που θέλετε, και δεν χρειαστεί διαπραγμάτευση ή πειθώ, είστε πολύ τυχεροί.

Γ. Φτιάξτε μια ομάδα φίλων και διαλέξτε τις σημαντικότερες διαπραγματεύσεις στην ιστορία. Μελετήστε τις, βρείτε λεπτομέρειες που τις αφορούν και ανταλλάξτε πληροφορίες σχετικά με όσα ανακαλύψατε. Δεν χρειάζεται να είναι μια βαρετή και ανιαρή διαδικασία, μπορείτε να βγείτε για φαγητό ή για ποτό και να συζητήσετε όλα όσα μάθατε και πώς μπορεί να είχε διαμορφωθεί διαφορετικά ο κόσμος, αν οι διαπραγματεύσεις αυτές είχαν άλλη έκβαση ή αν οι ηγέτες που εμπλέκονταν σε αυτές είχαν κάνει άλλες επιλογές. Όσο περισσότερο εξετάζετε τη ζωή διαφόρων ηγετών, και όσο περισσότερο μελετάτε την ιστορία, τόσο θα οξύνονται και οι δικές σας δεξιότητες



### Ανασκόπηση

Παρατηρήστε συνειδητά και με οξυδέρκεια πώς διαπραγματεύεστε στην οικογένειά σας και στο περιβάλλον της εργασίας σας, πώς αντιδράτε όταν τα πράγματα δεν εξελίσσονται με τον τρόπο που είχατε σχεδιάσει, ποιες είναι οι αδυναμίες σας, ποια είναι τα πιο δουλεμένα σας στοιχεία κι αν σας είναι εύκολο να πείσετε κάποιον ή όχι. Αποδεχτείτε τις αποτυχίες σας, αν προκύψουν, και χρησιμοποιήστε τις ιδιαίτερες σας ικανότητες. Παραμείνετε σε εγρήγορση και καταλάβετε τι αποδίδει για εσάς και τι χρειάζεται να αλλάξει.

Διαπραγματευτείτε με τον εαυτό σας και απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Ποια είναι η πρώτη λέξη που σου έρχεται στο μυαλό όταν ακούς τον όρο διαπραγμάτευση;
2. Σε ποιους τομείς της ζωής σου, οι διαπραγματευτικές δεξιότητες αποδείχθηκαν πολύ χρήσιμες;
3. Πιστεύεις ότι χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες αυτές κατάφερες να πετύχεις περισσότερα πράγματα τόσο στην επαγγελματική όσο και την προσωπική σου ζωή;
4. Ποια ήταν η πιο επιτυχής διαπραγμάτευση που έχεις κάνει και ποια η χειρότερη, και τι νομίζεις ότι λειτούργησε προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση;
5. Πόσο αφήνεις να σε επηρεάσει η τακτική του άλλου μέλους της διαπραγματευτικής διαδικασίας, και πώς τελικά βρίσκεις την επιθυμητή ισορροπία;



## Επίλυση συγκρούσεων

Ως επίλυση συγκρούσεων ορίζεται η «ανεπίσημη ή επίσημη διαδικασία την οποία χρησιμοποιούν δύο ή περισσότερα μέρη προκειμένου να βρουν ειρηνική λύση στη διένεξή τους.

Πηγή: Katie Shonk (2020) Program on negotiation, Harvard Law School ιστότοπος

### Ποιες είναι οι δεξιότητες της επίλυσης συγκρούσεων;

Ζούμε σε έναν κόσμο ο οποίος από την αρχή της ιστορίας ταλανίζεται αδιάκοπα από συγκρούσεις. Η τάση για βία και αντιπαράθεση ίσως και να βρίσκεται εγγεγραμμένη στο DNA μας, αλλά σίγουρα υποδαυλίζεται από οικονομικούς και εδαφικούς λόγους, θρησκευτικές διενέξεις και ολοκληρωτικές ιδεολογίες. Ο άνθρωπος έχει καταφέρει να δημιουργήσει για τον εαυτό του μία παγκόσμια ιστορία βουτηγμένη στο αίμα και την ατελείωτη συμφορά εξαιτίας μαχών, πολέμων και συγκρούσεων.

Οι συγκρούσεις που επηρεάζουν τη ζωή μας δεν είναι απαραίτητα τέτοιου παγκόσμιου βεληνεκούς. Καθημερινά εμπλεκόμαστε σε κάποιου είδους διένεξη, διαφορά ή διαφωνία μέσα στην οικογένειά μας ή στο σχολείο ή στο εργασιακό περιβάλλον. Μοιάζει σαν οι συγκρούσεις να κινούν ολόκληρο τον κόσμο. Προκειμένου να πετύχουμε μια ζωή πιο γαλήνια και αποδοτική πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε γρήγορα καταστάσεις που γεννούν ένταση και να γνωρίζουμε πώς μπορούμε να επιλύουμε εύκολα συγκρούσεις κάθε είδους.



Όπως συμβαίνει σχεδόν σε όλα τα θέματα, ο εγκέφαλός μας και η προσωπικότητά μας είναι αυτά που είτε θα μας βοηθήσουν είτε θα σταθούν εμπόδια που θα πρέπει να ξεπεράσουμε. Όταν είστε σε σύγκρουση με κάποιον, μη βιάζεστε να πείτε άκριτα τη γνώμη σας, μη σπεύδετε να βγάξετε συμπεράσματα και να κάνετε υποθέσεις, αλλά προσπαθήστε να καταλάβετε πρώτα όλα τα δεδομένα. Μην επιτρέπετε στα συναισθήματά σας να επηρεάζουν αρνητικά την κρίση σας και φροντίστε να παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι. Μπορεί να σας φαίνεται αδιανόητο πάνω στην ένταση της στιγμής, ή αν κρίνεται ένα πολύ σημαντικό χρηματικό ποσό, ή αν γίνεται μια μεγάλη αδικία, αλλά πρέπει να προσπαθούμε ούτως ώστε να έχουμε κάποιες πιθανότητες επιτυχίας. Πρέπει να καταλαβαίνετε ακριβώς ποιος είναι ο στόχος σας, τι θέλετε να πετύχετε στο τέλος και να παραμένετε εστιασμένοι σε αυτό. Είναι εξαιρετικά χρήσιμο να έρχεστε στη θέση του άλλου και να προσπαθείτε να καταλάβετε την αφετηρία τους και το τι επιζητούν. Ένα επιπλέον βέλος στη φαρέτρα σας είναι το να παραμένετε ψύχραιμοι και συγκεντρωμένοι καθώς παράλληλα διατηρείτε τη θέση σας. Όταν ξεσπάσει η κρίση, κι αυτό συμβαίνει συχνά, παραμείνετε ευγενικοί, εξυπηρετικοί, αντικειμενικοί, δώστε χρόνο στους άλλους να εξηγήσουν το πρόβλημά τους και μη το βάζετε τρομαγμένοι στα πόδια.

## Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων;

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι φοβούνται τις συγκρούσεις και τις διαφωνίες και προσπαθούν να έχουν τους πάντες ευχαριστημένους και ικανοποιημένους, ενώ άλλοι πιστεύουν ότι μέσω της σύγκρουσης επιτυγχάνουν σπουδαία αποτελέσματα. Οι συγκρούσεις δεν είναι πάντοτε ολέθριες, αντίθετα μπορεί να είναι δημιουργικές και να ανοίγουν δρόμους για πιο ενδιαφέρουσες λύσεις και καλύτερα αποτελέσματα. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τη σημασία των δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων και να εργαστούμε πάνω σ' αυτές.

Φανταστείτε ένα γραφείο όπου όλοι οι άνθρωποι είναι τρομαγμένοι και δε λένε τη γνώμη τους προκειμένου να μην δημιουργήσουν διενέξεις ή ένα άλλο γραφείο όπου ο καθένας είναι έτοιμος να αρπαχτεί προκειμένου να υπερασπιστεί τη γνώμη του χωρίς να είναι διατεθειμένος να αποδεχτεί τίποτα άλλο. Είναι σαν σενάριο από ταινία τρόμου. Τίποτα δεν θα μπορούσε να γίνει, καμία νέα ιδέα να διατυπωθεί, κανένα λάθος δεν θα επισημαινόταν, θα κυριαρχούσαν συνεχείς καυγάδες, χωρίς δημιουργική σκέψη, χωρίς να επιλύονται τα θέματα που ανακύπτουν.

Όλες οι εταιρίες, χωρίς καμία εξαίρεση, προτιμούν ανθρώπους που μπορούν να επιλύουν συγκρούσεις γρήγορα χωρίς να χάνουν πολύτιμο χρόνο, χωρίς να επιτρέπουν σε προσωπικά τους θέματα να παρεμβαίνουν, δεδομένου ότι ο χρόνος είναι χρήμα και η δουλειά πρέπει να γίνει σε κάθε περίπτωση. Από την άλλη πλευρά η δημιουργική σκέψη και η συνεργασία ενθαρρύνονται, και συχνά αυτό οδηγεί σε διάφορα προβλήματα. Όλοι γνωρίζουμε ότι οι διαφωνίες στο εργασιακό περιβάλλον είναι καθημερινό φαινόμενο, κι αυτό είναι φυσιολογικό. Κανείς δεν έχει την απαίτηση να γίνονται πάντοτε όλα ομαλά και χωρίς κανένα πρόβλημα. Συγχρόνως, οι εταιρίες αναμένουν από τους εργαζομένους τους να γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίζουν συγκρούσεις και να καλλιεργούν τις δεξιότητές τους προς την κατεύθυνση αυτή. Όσο περισσότερο οι άνθρωποι είναι διατεθειμένοι να επιλύουν ζητήματα γρήγορα και αποτελεσματικά, τόσο ευκολότερη γίνεται η ζωή μας, τόσο πιο κερδοφόρες γίνονται οι εταιρίες και στη μεγάλη εικόνα, ο κόσμος ίσως γίνει καλύτερος.

## Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στην επίλυση συγκρούσεων

1) **Ακούστε προσεκτικά.** Αξίζει να επαναλαμβάνεται συνέχεια η αξία του να ακούει κανείς και να προσέχει τους άλλους. Μπορεί να διαφωνείτε με ένα συνάδελφο ή ένα φίλο, αλλά πριν αφήσετε το θυμό να σας καταλάβει, επικεντρώστε σε αυτό που λένε. Προσπαθήστε να καταλάβετε ακριβώς τι εννοούν, και μη μείνετε σε απόψεις που στηρίζονται σε προϋπάρχουσες προκαταλήψεις. Μη σπεύσετε να απαντήσετε άκριτα, αλλά πάρτε το χρόνο που απαιτείται προκειμένου να εξακριβώσετε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τα πράγματα και δώστε τους την ευκαιρία να εξηγήσουν. Πολλές φορές οι άνθρωποι συνηθίζουν να σκέφτονται φωναχτά, και σε μερικές περιπτώσεις αρχίζουν να λένε κάτι και την ώρα που το λένε συνειδητοποιούν ότι είναι λάθος και έτσι να καταλήξουν σε διαφορετικό συμπέρασμα. Ακούστε τους ανθρώπους, δώστε τους χώρο προκειμένου να εξηγήσουν τις σκέψεις τους, και αν διαφωνείτε στο τέλος τότε εξηγήστε τη δική σας θέση με ηρεμία.



2) **Φροντίστε τις σχέσεις σας.** Ίσως να ακούγεται υπερβολικό ή συναισθηματικό σε μία συζήτηση που αφορά το επαγγελματικό περιβάλλον, αλλά δεν είναι έτσι. Όταν οι άνθρωποι οικοδομούν μεταξύ τους θερμές και ειλικρινείς σχέσεις, τότε δημιουργείται ένας δεσμός τον οποίο τα δύο μέρη δεν θα θέλουν εύκολα να σπάσουν όταν εμφανιστεί κάποια σύγκρουση ή κάποιο πρόβλημα. Αν γνωριστείτε με τους συναδέλφους σας περισσότερο και πιο ουσιαστικά, αντί να τους αντιμετωπίζετε ως ξένους με τους οποίους τυχαίνει να συνεργάζεστε, η καθημερινότητά σας θα είναι πιο πλούσια και όταν ανακύψει κάποιο πρόβλημα θα έχετε συμμάχους και όχι αντιπάλους. Βγείτε με τους συναδέλφους σας, ρωτήστε τους για τη ζωή τους, μοιραστείτε κάποιες δραστηριότητες, καταλάβετε τους και όσο

γίνεται διασκεδάστε παρέα. Όσο πιο ανθρώπινη είναι η σχέση, τόσο ευκολότερα θα ξεπεράσετε τυχόν εμπόδια.

3) **Αντιληφθείτε τις αδυναμίες σας.** Η αλήθεια είναι ότι αυτή η συμβουλή πρέπει να εφαρμόζεται σε οτιδήποτε και από όλους ανεξαιρέτως, αλλά είναι δύσκολο για τους περισσότερους από εμάς. Το να παραδεχθεί κανείς ότι έχει ελαττώματα και αδυναμίες που τον κρατάνε πίσω απαιτεί πολύ δουλειά πάνω στον εαυτό του και θάρρος. Αν γνωρίζετε ότι είστε ευερέθιστος και θυμώνετε ή εκνευρίζετε εύκολα, παραδεχθείτε το στον εαυτό σας και προσπαθήστε να δουλέψετε πάνω σ' αυτό. Εάν γνωρίζετε ότι έχετε την τάση να υποτιμάτε τους άλλους, προσπαθήστε ενεργητικά να το σταματήσετε στο βαθμό που μπορείτε. Αν γνωρίζετε ότι γενικά έχετε την τάση να αργείτε, κι αυτό δημιουργεί εντάσεις, προσπαθήστε να το διορθώσετε. Μην συνεχίσετε απερίσκεπτα να κάνετε αυτά που έχετε συνηθίσει να κάνετε. Κανείς δεν είναι τέλειος και όσο περισσότερο το συνειδητοποιούμε τόσο περισσότερο μπορούμε να δουλέψουμε πάνω στις προβληματικές μας συνήθειες και να τις αλλάξουμε.

4) **Το «εγώ» είναι λιγότερο σημαντικό από το γενικό καλό.** Πολύ συχνά οι συγκρούσεις οφείλονται σε πολύ ισχυρά «εγώ» και όχι σε πραγματικά προβλήματα ή κρίσιμες διαφωνίες. Όλοι θέλουμε να είμαστε καλύτεροι από τους άλλους, εξυπνότεροι, ικανότεροι, να απολαμβάνουμε μεγαλύτερης αναγνώρισης, ιδιαίτερα στην ανταγωνιστική κοινωνία στην οποία ζούμε. Προφανώς, η επιθυμία της επιτυχίας δεν είναι από μόνη της κάτι αρνητικό. Αλλά καταλήγει αρνητικό όταν της επιτρέψουμε να παρεμποδίζει την επιτυχία ενός συλλογικού στόχου. Προσπαθήστε να αποδεχθείτε ότι μερικές φορές πρέπει να κάνουμε ένα βήμα πίσω, ακόμα κι αν πληγώνεται ο εγωισμός μας, προκειμένου να πετύχουμε έναν σημαντικό στόχο. Είναι πιο ώριμο και πιο οξυδερκές να κάνεις ένα βήμα πίσω, αντί να τσακώνεσαι μόνον και μόνον επειδή πληγώθηκε το «εγώ» σου. Οι άλλοι θα το αντιληφθούν και θα το εκτιμήσουν πολύ.

5) **Κάντε το πρώτο βήμα.** Πρέπει να κάνουμε πίσω σε ό,τι αφορά το «εγώ» μας, ενώ ταυτόχρονα να κάνουμε εμείς και ένα βήμα μπροστά προκειμένου να συμφιλιωθούμε και να επανορθώσουμε. Όταν ανακύπτει ένα ζήτημα το οποίο οδηγεί σε συγκρούσεις και καυγάδες, οι σχέσεις υποφέρουν και η ατμόσφαιρα είναι δυσάρεστη έως και αφόρητη. Όταν τσακώνεστε με έναν συνάδελφό σας,



ολόκληρο το γραφείο γεμίζει ένταση, δημιουργούνται στρατόπεδα που παίρνουν το μέρος του ενός ή του άλλου, κι αυτό μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερη ένταση και νέα προβλήματα. Πρέπει να δείξετε γενναιοψυχία και να προσπαθήσετε να επιλύσετε το ζήτημα μετά τη δουλειά, να μιλήσετε στον άνθρωπο με τον οποίο τσακωθήκατε, να προτείνετε να πάτε μαζί για ένα ποτό ώστε να συζητήσετε αυτό που συνέβη, και δείξτε διάθεση να τα ξαναβρείτε. Κανείς δε θέλει να εργάζεται σε ένα εχθρικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο δεν αισθάνεται ασφαλής και δημιουργικός. Δεν πειράζει καθόλου να ζητήσετε πρώτοι συγγνώμη αν χρειάζεται. Οι σχέσεις είναι σημαντικότερες από τις τετριμμένες καθημερινές διαφωνίες.

6) **Μην είστε προσβλητικοί για κανένα λόγο.** Ιδιαίτερα στο εργασιακό μας περιβάλλον πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί σε ό,τι αφορά τον τρόπο με τον οποίο μιλούμε και συμπεριφερόμαστε, τα σχόλια που κάνουμε, τις λέξεις που χρησιμοποιούμε. Υπάρχουν κανόνες που πρέπει να ακολουθούμε, ανεξάρτητα από το πόσο χαμηλά ή πόσο υψηλά βρισκόμαστε στην ιεραρχία. Μη χρησιμοποιείτε λέξεις οι οποίες θα μπορούσαν να θεωρηθούν



μειωτικές, υποτιμητικές ή ταπεινωτικές για κάποιο άλλο άτομο. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και διαλέξτε με προσοχή τα λόγια σας. Σεξιστικά και ρατσιστικά σχόλια ή λόγος μίσους μόνο κακό μπορεί να προκαλέσουν. Έχει πολύ μεγάλη σημασία να αντιληφθούμε ότι τέτοιες συμπεριφορές είναι εξαιρετικά προβληματικές και απαράδεκτες.

7) **Μην επιτρέπετε στα προσωπικά σας αισθήματα να κυριαρχούν.** Εύκολο να το λες, δύσκολο να το κάνεις. Προφανώς είναι πολύ δύσκολο και περίπλοκο να βάζεις στην άκρη τα αισθήματά σου για κάποιον και να έχεις μία πλήρως αντικειμενική και αποστασιοποιημένη γνώμη για τη δουλειά τους, ή τις προσπάθειές τους, ή τη γνώμη τους πάνω σε ένα θέμα. Δεν κρίνουμε με τον ίδιο τρόπο κάποιον τον οποίο συμπαθούμε και εκτιμούμε και κάποιον που βρίσκουμε ενοχλητικό και δεν μπορούμε να είμαστε φίλοι. Έτσι είναι η ανθρώπινη φύση. Όλοι έχουμε την τάση να είμαστε πιο επιεικείς με ανθρώπους που αγαπάμε από ό,τι με ανθρώπους που δεν συμπαθούμε. Ωστόσο στο χώρο εργασίας τα πράγματα είναι πιο περίπλοκα. Δεν μπορούμε απλώς να παίρνουμε το μέρος τους φίλου μας, ό,τι κι αν συμβαίνει. Και σίγουρα δεν γίνεται να διαφωνούμε με κάποιον συνάδελφο μόνον και μόνον επειδή δεν τον συμπαθούμε. Και στις δύο περιπτώσεις η συμπεριφορά αυτή είναι επιζήμια για την ίδια τη δουλειά. Όσο πιο αντικειμενικοί και ρεαλιστές προσπαθούμε να είμαστε, τόσο το καλύτερο.

8) **Μην κρατάτε μνησικακία.** Ό,τι κι αν συνέβη, εκτός αν πρόκειται για κάτι εξαιρετικά σοβαρό, μην του επιτρέψετε να καταστρέψει συνολικά τη σχέση σας. Όσο περισσότερο παραμένετε εκνευρισμένοι και θυμωμένοι, τόσο περισσότερο θα μεταφέρετε τα αισθήματα αυτά σε ολόκληρο το γραφείο, και τόσο πιο πιθανό θα είναι να εμπλακείτε σε ακόμα περισσότερες συγκρούσεις εξαιτίας της δικής σας αρνητικής διάθεσης και συμπεριφοράς. Προσπαθείτε να ξεπερνάτε τέτοια πράγματα γρήγορα, μη σκεφτείτε καν τα αντίποινα σε κάποιον, ή τρόπους να τους δυσκολέψετε τη ζωή μόνο και μόνο επειδή διαφωνήσατε και δημιουργήθηκε ένταση. Αντιθέτως, προσπαθήστε να το ξεχάσετε, να καταλάβετε ότι τέτοια πράγματα συμβαίνουν πολύ συχνά στο χώρο εργασίας και να είστε ο κανονικός σας εαυτός.





9) **Μην είστε σκληροί και επικριτικοί.** Ο καθένας έχει ένα διαφορετικό παρελθόν, αντιμετωπίζει δυσκολίες εκτός του χώρου εργασίας και τελικά δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένας ακόμα άνθρωπος γεμάτος ανασφάλειες και ελαττώματα, όπως όλοι μας. Μην σπεύδετε να βγάξετε συμπεράσματα και να προσβάλλετε ανθρώπους, να τους συμπεριφέρεστε κατά τον τρόπο με τον οποίο θέλετε να σας συμπεριφέρονται κι εσάς οι άλλοι, με σεβασμό και κατανοώντας ότι μερικές φορές όλοι κάνουμε λάθη. Φροντίστε τους ανθρώπους όπως θα θέλατε να σας φροντίζουν κι εκείνοι. Μην απορρίπτετε εύκολα τους ανθρώπους που σας περιβάλλουν, την οικογένειά σας, τους φίλους και συναδέλφους σας επειδή ήρθατε σε

διαφωνία. Οι άνθρωποι αυτοί είναι οι σύμμαχοί σας και σε καμία περίπτωση μην τους δείχνετε σκληρότητα. Είμαστε όλοι άνθρωποι.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

A. Βήμα 1. Σχεδιάστε μία εβδομαδιαία αθλητική δραστηριότητα με τους συναδέλφους ή συμφοιτητές σας, αλλά μια δραστηριότητα που απαιτεί την **παρουσία διαιτητή**.

Βήμα 2. Κάθε βδομάδα έναν από εσάς θα αναλαμβάνει το ρόλο του διαιτητή εκ περιτροπής.

Βήμα 3. Ως διαιτητής θα αποφασίζετε σχετικά με διάφορα επίμαχα ζητήματα που ανακύπτουν στη διάρκεια του παιχνιδιού.

Βήμα 4. Όταν επιστρέψετε σπίτι, σημειώστε τις αποφάσεις που λάβατε, γιατί τις λάβατε, τι αισθανθήκατε σχετικά με αυτές τις αποφάσεις, και τι συνέπειες είχαν στην εξέλιξη του παιχνιδιού.

Βήμα 5. Να είστε ειλικρινείς.

Βήμα 6. Συναντηθείτε με τα άλλα μέλη της ομάδας σας, και ανταλλάξτε τις σημειώσεις σας καθώς και σκέψεις σχετικά με τις αποφάσεις που πάρθηκαν, κατά πόσο δημιουργήσαν ένταση, πώς αντέδρασαν οι άλλοι, αν αντιμετώπισαν με έκπληξη ή όχι κάποιες συμπεριφορές και προσπαθήστε να εντοπίσετε τι ήταν ευεργετικό για την ομάδα και τι όχι.

B. Βήμα 1. Σε μηνιαία βάση κανονίστε συναντήσεις με τους συναδέλφους σας **με σκοπό να συζητάτε μεγάλες ιστορικές συγκρούσεις** που είχαν συνέπειες για ολόκληρο τον κόσμο.

Βήμα 2. Κάθε ένας από εσάς θα μπορεί να εστιάζει σε μία σύγκρουση που συνέβη στη χώρα καταγωγή του ώστε να είναι ευκολότερο να βρει σχετικές πληροφορίες.

Βήμα 3. Κρατήστε σημειώσεις σχετικά με οτιδήποτε ανακαλύπτετε, αναλύστε τους λόγους που οδήγησαν στις συγκρούσεις, τι έκανε τους ηγέτες να λάβουν συγκεκριμένες αποφάσεις, τι τους επηρέασε και πώς αντέδρασε ο κόσμος.

Βήμα 4. Ακούστε προσεκτικά ο ένας τον άλλο, υποβάλετε ερωτήματα, δείτε τις διαφορές ανάμεσα σε διάφορες κουλτούρες, εκτιμήστε πώς θα μπορούσαν όλα να έχουν γίνει καλύτερα και πιο αποτελεσματικά ή όχι.

Βήμα 5. Για κάθε περίπτωση ξεχωριστά παρουσιάστε την προσωπική σας γνώμη σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης που θα επιλέγατε ώστε να μην υποφέρει ο κόσμος από πολέμους, μάχες και απώλεια ζωών.

### Ανασκόπηση

Βρείτε παραδείγματα από την προσωπική σας ζωή, αναλογιστείτε τις φορές που βρεθήκατε στο μέσο μιας οικογενειακής σύγκρουσης, αν αυτή αφορούσε μόνο τους γονείς σας ή αν ήσασταν μέρος αυτής της σύγκρουσης, και εντοπίστε όλα τα στοιχεία τα οποία προκάλεσαν τραύματα σε όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Συνειδητοποιήστε και ακόμα καταγράψτε τα αισθήματα που δοκιμάσατε κατά τη διάρκεια αυτών των συγκρούσεων, και προσπαθήστε να αλλάξετε οτιδήποτε είναι βλαπτικό και επίπονο σήμερα.

Αναλογιστείτε και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Ήταν πρακτικά δυνατό να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων στην καθημερινότητά σας και στο εργασιακό σας περιβάλλον;
2. Πώς αντέδρασαν οι συνάδελφοι σας ή οι φίλοι σας όταν προσπαθήσατε να βοηθήσετε στην επίλυση μιας διένεξης;
3. Υπήρξαν φορές που ο εγωισμός σας επηρέασε τη δεξιότητα επίλυσης κάποιας σύγκρουσης, και τελικά τι αποτέλεσμα είχε αυτό;
4. Ποιες συγκεκριμένες λέξεις ή συμπεριφορές που χρησιμοποιήσατε, είχαν το καλύτερο αποτέλεσμα για την επίλυση συγκρούσεων;
5. Η γνώση των δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων και η προσπάθειά σας να τις ενδυναμώσετε, άλλαξε τον τρόπο που αντιμετωπίζετε επαγγελματικά ή και προσωπικά ζητήματα;



## 11) Αυτοπεποίθηση

Ως αυτοπεποίθηση ορίζεται « η αίσθηση και η επίγνωση των δυνατοτήτων του ανθρώπου και η εμπιστοσύνη στις δυνάμεις αυτές» καθώς και « η ψυχική κατάσταση της ασφάλειας και βεβαιότητας»

Πηγή: Merriam-Webster Dictionary website

### Ποιες είναι οι δεξιότητες της αυτοπεποίθησης;

Η πιο ακριβής αποκωδικοποίηση της έννοιας δεξιότητες αυτοπεποίθησης είναι η γνώση και επίγνωση των προσόντων μας και η ασφάλεια για τις ικανότητες μας. Η αυτοπεποίθηση ως δεξιότητα είναι σύνθετη και δεν μπορεί να προσδιοριστεί με απόλυτους όρους, καθώς είναι κάτι πολύ προσωπικό, και δεν λειτουργεί σε όλους τους ανθρώπους στον ίδιο βαθμό. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν συχνά κατώτεροι και ανασφαλείς, το οποίο τους οδηγεί στο να σχηματίσουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, κάτι το οποίο δημιουργεί και συντηρεί τον φαύλο κύκλο της αυτό-λύπησης και του μίσους προς τον ίδιο τον εαυτό. Είναι πολύ απλοϊκό να πιστέψουμε ότι αραδιάζοντας εμπνευσμένες ατάκες και λέγοντας σε κάποιον ότι πρέπει απλώς να πιστέψει στον εαυτό του, θα λύσουμε το θέμα της αυτοπεποίθησης. Η αυτοπεποίθηση έχει τις ρίζες της στον τρόπο με τον οποίο μεγαλώσαμε, στη σχέση με τους γονείς μας, στις επιδόσεις μας στο σχολείο, και φυσικά στην ξεχωριστή προσωπικότητα του καθενός από εμάς. Ως δεξιότητα η αυτοπεποίθηση μπορεί να καλλιεργηθεί, να χτιστεί σταδιακά, και είναι απολύτως απαραίτητη για να μπορέσουμε να εξελιχθούμε επαγγελματικά.

Η πρώτη εικόνα που μας έρχεται στο μυαλό όταν ακούμε τον όρο αυτοπεποίθηση είναι μάλλον ενός δυναμικού, θετικού ανθρώπου, ο οποίος δεν φοβάται να μοιραστεί τις ιδέες και τις απόψεις του. Η γνώση των δυνατοτήτων αλλά και των ορίων μας, είναι το πρώτο σκαλοπάτι προς την αυτοπεποίθηση. Η γνώση προϋποθέτει ειλικρίνεια και κυρίως επίγνωση και παρατήρηση των επιδόσεών μας σε καθημερινή βάση. Η αυτοπεποίθηση στις μέρες μας θεωρείται πολύ μεγάλο εφόδιο στον επαγγελματικό χώρο, με εταιρείες ανά την υφήλιο να αναζητούν δυναμικούς και σίγουρους υποψήφιους υπαλλήλους. Οι δεξιότητες αυτές είναι συνυφασμένες με όλες τις υπόλοιπες ήπιες δεξιότητες, και αποτελούν το θεμέλιο πάνω στο οποίο στηρίζονται όλες οι ικανότητές μας. Για να γίνει ακόμα πιο κατανοητό, η έλλειψη αυτοπεποίθησης επηρεάζει συνολικά την αντιμετώπιση της ζωής μας, επαγγελματικής και προσωπικής. Κάνει τον άνθρωπο δειλό και αναποφάσιστο, το οποίο οδηγεί σε ελλιπή διαχείριση του χρόνου, δυσλειτουργική επικοινωνία, και κυρίως αδυναμία προσωπικής βελτίωσης και ανάπτυξης.

Αντιθέτως, η ύπαρξη αυτοπεποίθησης οδηγεί σε καλύτερη επικοινωνία με τους άλλους, καθώς γνωρίζουμε ακριβώς τι θέλουμε να πούμε και να πετύχουμε και σε πιο αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, καθώς ξέρουμε ακριβώς τι πρέπει να κάνουμε και πόσο χρόνο θα χρειαστούμε για να το φέρουμε εις πέρας. Η αποφασιστικότητα επίσης οδηγεί σε πιο συγκεκριμένες και συνήθως αποτελεσματικές λύσεις και αποφάσεις. Το να έχει κανείς αυτοπεποίθηση, κάνει τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν να τον εμπιστεύονται, δημιουργεί ένα περιβάλλον θετικότητας και ηρεμίας, σε συνδυασμό με την αίσθηση ότι όλα θα γίνουν όπως πρέπει, στο χρόνο που πρέπει και με το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, τα οποία είναι απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία του εργασιακού χώρου. Φυσικά είναι

πολύ πιο εύκολο να συζητάμε θεωρητικά για την αυτοπεποίθηση, από το να μπορέσουμε να τη βιώσουμε πρακτικά, αλλά οφείλουμε να βρούμε όσα αποθέματα έχουμε ήδη όλοι μέσα μας, και να δουλέψουμε ώστε να τα αναπτύξουμε και να τα ενδυναμώσουμε συνειδητά. Είναι στο χέρι μας, και το οφείλουμε στον εαυτό μας.

### Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της αυτοπεποίθησης;

Η αυτοπεποίθηση είναι βασικό στοιχείο της προόδου του ανθρώπου, αλλά και απαραίτητη για την πρόοδο. Φανταστείτε έναν κόσμο στον οποίο κανείς δεν θα είχε την τόλμη να δοκιμάσει καινούρια πράγματα, να πραγματοποιήσει ιδέες, να ταξιδέψει σε άγνωστα μακρινά μέρη, ή ακόμα και να δοκιμάσει νέες συνταγές. Μάλλον θα έμοιαζε με εφιάλη, μια δυστοπία στην οποία τα πάντα παραμένουν ακριβώς τα ίδια και δεν αλλάζουν ποτέ. Η αξία της αυτοπεποίθησης είναι ξεκάθαρη και αφορά όλα τα επίπεδα της ύπαρξης. Το περίεργο με την αυτοπεποίθηση είναι ότι απαιτεί πολύ υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας και ειλικρίνειας ώστε να είναι ωφέλιμη δεξιότητα και να μην μετατραπεί σε αλαζονεία και ναρκισσισμό. Η αυτοπεποίθηση αποτελεί μια σύνθετη ήπια δεξιότητα, καθώς δημιουργείται από τον συνδυασμό πολλαπλών παραγόντων. Η αυτοπεποίθηση που νιώθουμε για τις σπουδές και τα πτυχία μας, η αυτοπεποίθηση για την εμφάνιση και το σώμα μας, η πνευματική μας ικανότητα, όλα αυτά αποτελούν κομμάτια που επηρεάζουν και συμπληρώνουν τη συνολική μας δυναμική. Πολύ συχνά οι άνθρωποι αμφιβάλλουμε για τις ικανότητές μας, και αυτό είναι αναμενόμενο ειδικά σήμερα με την τρομακτική επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Νιώθουμε ότι πρέπει να έχουμε το τέλειο σώμα, μια συναρπαστική καθημερινότητα, την τέλεια σχέση και την τέλεια δουλειά. Είναι πολύ σημαντικό να αντισταθούμε σε αυτήν τη μαζική κουλτούρα που μας καταπιέζει και να αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση ώστε να ζήσουμε τη δική μας ζωή, και όχι την εικονική ζωή κάποιου άλλου. Είναι σαφές ότι η αυτοπεποίθηση είναι ζωτικής σημασίας, αλλά και δύσκολη ταυτόχρονα.

Από τη στιγμή που γεννιόμαστε καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες της ζωής, και φυσικά όσο μεγαλώνουμε πρέπει να επιστρατεύσουμε όλη την εσωτερική μας δύναμη ώστε να καταφέρουμε όσα έχουμε ονειρευτεί. Είναι γνωστό ότι οι άνθρωποι που πιστεύουν στον εαυτό τους και έχουν την αποδοχή του περιβάλλοντός τους, αποδίδουν πολύ καλύτερα από ανθρώπους που στερούνται αυτοπεποίθησης ή ζουν σε αφιλόξενο περιβάλλον. Η αυτοπεποίθηση φαίνεται από τον τρόπο που κινούμαστε, που μιλάμε, ακόμα και από τα ρούχα που επιλέγουμε να φορέσουμε. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ένας άνθρωπος που εκπέμπει αυτοπεποίθηση γίνεται άμεσα πιο συμπαθής, η γνώμη του μετράει και οι πιθανότητες του να βρει εργασία αυξάνονται ουσιαστικά. Στον επαγγελματικό τομέα είναι δεδομένο ότι οι μεγαλύτεροι οργανισμοί και επιχειρήσεις θέλουν να βρουν ανθρώπους με κίνητρο, με δυναμική και σιγουριά, σε συνδυασμό φυσικά με συνέπεια και αίσθημα ευθύνης. Η πρώτη εντύπωση όμως πρέπει να είναι ενός σίγουρου και δυνατού ατόμου.

Η αυτοπεποίθηση είναι απαραίτητη σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας, καθώς είναι αυτή που μας ωθεί να διεκδικούμε όσα θέλουμε, να προχωράμε μπροστά, και να ονειρευόμαστε. Συνήθως το εμπόδιο είναι ο ίδιος μας ο εαυτός, και δεν είναι καθόλου αμελητέο. Η διαρκής σύγκρουση με τον εαυτό μας είναι κομμάτι της φύσης μας, αλλά πρέπει κάποια στιγμή να πάρουμε εμείς τα ηνία και να βρούμε τη δύναμή μας. Σίγουρα αξίζει να το προσπαθήσουμε και να εργαστούμε συνειδητά σε αυτό. Η ζωή δεν θα είναι ίδια μετά την πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων της αυτοπεποίθησης, θα είναι σημαντικά καλύτερη. Μπείτε για λίγο



στη θέση των άλλων, και σκεφτείτε ποιον θα επιλέγατε εσείς να εργαστεί μαζί σας, ή να γίνει φίλος σας; Σε ποιον θα εμπιστευόσασταν μια δύσκολη εργασία; Δεν θα επιλέγατε κάποιον που έχει αυτοπεποίθηση, κάποιον που έχει περισσότερες πιθανότητες να τα καταφέρει, κάποιον που σας δημιουργεί ασφάλεια; Βρείτε τη δύναμη και εξελιχθείτε στο άτομο που ήδη είστε, αλλά ακόμα δεν το γνωρίζετε, και μην αφήνετε το φόβο να σας καθορίζει.

### Συμβουλές για να αναπτύξετε τις δεξιότητες της αυτοπεποίθησης

1) **Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με κανέναν άλλο.** Το έχουμε αναφέρει επανειλημμένα, αλλά ειλικρινά, είναι η πιο ουσιαστική συμβουλή, παρότι δύσκολα την εφαρμόζουμε. Ζώντας σε μια κοινωνία στην οποία τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν κυρίαρχο ρόλο, και η δύναμη της εικόνας είναι καθηλωτική, πολύ συχνά πέφτουμε στην παγίδα να συγκρινόμαστε με τους υπόλοιπους και να νιώθουμε ότι υστερούμε. Νομίζουμε ότι υστερούμε σε ομορφιά, πλούτο, προορισμό διακοπών, σε φίλους και συντρόφους. Υποσυνείδητα μειώνουμε τον εαυτό μας και την αξία μας, γεγονός που μας κάνει πιο δειλούς και άτολμους, και μας εμποδίζει να κυνηγήσουμε τα όνειρά μας. Πρέπει όλοι να αντιληφθούμε συνειδητά ότι είμαστε ξεχωριστές οντότητες, με διαφορετικό τρόπο ζωής, διαφορετικές δυνατότητες και αδυναμίες, και είναι εντελώς μάταιο να μπαίνουμε σε συγκρίσεις. Αποδεχτείτε τη μοναδικότητά σας, η οποία πιθανότατα είναι και το πιο ισχυρό σας όπλο, και ξεχωρίστε.

2) **Φροντίστε τον εαυτό σας ως ολότητα.** Η αυτοπεποίθηση πηγάζει από τον πώς αισθανόμαστε τόσο για το μυαλό όσο και το σώμα μας. Όσο καλύτερα νιώθουμε, τόσο πιο σίγουροι είμαστε. Για αυτό οφείλουμε να επιλέγουμε την καλύτερη τροφή τόσο για το σώμα όσο και το πνεύμα μας. Σε καμία περίπτωση δεν εννοούμε να κάνει κανείς δίαιτες ή να αποκτήσουμε εμμονή με την εικόνα του σώματος μας, είμαστε πολύ μακριά από αυτό. Όπως φροντίζουμε το φαγητό για το σώμα μας, πρέπει να φροντίζουμε και το μυαλό μας. Να βρούμε τον ιδανικό για εμάς συνδυασμό φροντίδας τόσο της διατροφής όσο και της ψυχικής και διανοητικής μας κατάστασης. Όσο περισσότερο μας φροντίζουμε τόσο καλύτερα νιώθουμε και η αυτοπεποίθησή μας ανεβαίνει. Βρείτε τι είναι αυτό που ταιριάζει στον κάθε

ένα από εσάς, τι σας κάνει να νιώθετε καλά με τον εαυτό σας, και εφαρμόστε το. Είτε είναι ο αθλητισμός και η άσκηση, είτε βόλτες, βιβλία ή ταινίες, ορειβασία ή κολύμπι, κάντε αυτό που σας καθιστά χαρούμενους. Βρείτε τον κατάλληλο συνδυασμό δραστηριοτήτων για εσάς και ακολουθήστε τον.

**3) Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας.** Φαίνεται ότι κάθε συμβουλή σε αυτήν τη λίστα γίνεται όλο και πιο δύσκολη, αλλά είναι ο μόνος δρόμος για να αποκτήσουμε περισσότερη αυτοπεποίθηση και να γίνουμε τελικά πιο χαρούμενοι. Πρέπει να συμφιλιωθούμε με την ιδέα ότι δεν μπορούμε όλοι να κάνουμε τα ίδια πράγματα, δεν μπορούμε να είμαστε άψογοι στα πάντα, και να αποδεχτούμε τις αδυναμίες μας. Η κατανόηση του εαυτού μας είναι το πρώτο βήμα για μια πιο ολοκληρωμένη ζωή. Βρείτε τις αδυναμίες σας, και αν είναι εφικτό δουλέψτε ώστε να τις βελτιώσετε, να τις αλλάξετε, και να τις μετατρέψετε σε δύναμη. Αναγνωρίστε τις πολυάριθμες δυνατότητες που έχετε, και ενισχύστε τις ακόμα περισσότερο. Στοχεύστε στο να βρείτε επαγγελματική αποκατάσταση σε κάποιο τομέα που είναι συμβατός με την προσωπικότητα και τις σπουδές σας, και μην περιορίζετε τις επιλογές σας. Βρείτε σε τι ακριβώς είστε ικανοί και κυνηγήστε το. Γνωρίζοντας τους τυχόν περιορισμούς που έχει ο καθένας, γινόμαστε πιο ασφαλείς για αυτά που κατέχουμε.

**4) Δοκιμάστε ασκήσεις διαλογισμού.** Είτε το πιστεύετε είτε όχι, οι ασκήσεις διαλογισμού στις οποίες εστιάζουμε στο ότι καταφέρνουμε κάτι που μας δυσκολεύει, έχουν πολύ θετικά αποτελέσματα. Βρείτε λίγα λεπτά και κλείστε τα μάτια σας, χαλαρώστε τους μυς και δείτε νοερά ότι πετυχαίνετε να ολοκληρώσετε κάποια αποστολή που έχετε, ότι κάνετε την τέλεια παρουσίαση στη δουλειά σας ή ό,τι άλλο σας φοβίζει και σας αγχώνει. Προσπαθήστε να δείτε τον εαυτό σας με κάθε λεπτομέρεια να εκτελεί σωστά τα πάντα, δείτε τους ανθρώπους που θα είναι γύρω σας, και ζήστε διανοητικά όλη την εμπειρία που θα έχετε, βιώνοντας το συναίσθημα της επιτυχίας. Κρατήστε όλες σας τις αισθήσεις σε εγρήγορση, και να νιώστε παρόντες στο εδώ και τώρα του διαλογισμού. Επαναλάβετε την άσκηση όσες φορές θέλετε μέχρι να φτάσει η μέρα που θα κληθείτε να πραγματοποιήσετε την εργασία σας. Η αυτοπεποίθησή σας θα τονωθεί, και δεν θα έχετε τόση αγωνία ή φόβο

**5) Εξασκηθείτε σε όσα σας δημιουργούν ανασφάλεια.** Η αποδοχή του ελλείματος που μπορεί να έχουμε σε επίπεδο γνώσεων ή ικανοτήτων είναι το πρώτο βήμα, το οποίο πρέπει να ακολουθήσει η δική μας συνειδητή προσπάθεια να καλύψουμε αυτά τα κενά. Χωρίς να ασκείτε μεγάλη πίεση στον εαυτό σας, αρχίστε να ασχολείστε με δραστηριότητες ή τομείς με τους οποίους δεν είστε τόσο εξοικειωμένοι, ή με ό,τι πιστεύετε ότι δεν γνωρίζετε επαρκώς και σας προβληματίζει. Αν δεν κατέχετε καλά τεχνολογικά θέματα και αυτό δυσχεραίνει τη ζωή και την εργασία σας, παρακολουθήστε κάποια μαθήματα online, ή παίξτε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Μάθετε μια ξένη γλώσσα χρησιμοποιώντας κάποια από τις άπειρες εφαρμογές που υπάρχουν, χωρίς να χρειαστεί ούτε να βγείτε από το σπίτι σας. Μην αφήνετε το φόβο της αποτυχίας να σας απομακρύνει από το να εξασκηθείτε σε ό,τι σας δυσκολεύει. Αντίθετα, αποδεχτείτε τις ελλείψεις, και ενεργήστε προς την εξάλειψή τους. Βρείτε δημιουργικούς και ευχάριστους τρόπους, και να έχετε υπομονή. Πολύ σύντομα θα αρχίσετε να βλέπετε και να βιώνετε την βελτίωση σας, και θα νιώσετε πιο δυνατοί και πετυχημένοι.



#### 6) **Αποδεχτείτε τον εαυτό σας.**

Ακούγεται κλισέ, αλλά είναι αλήθεια. Δεν μπορούμε να προοδεύσουμε στη ζωή, αν πρώτα δεν αποδεχτούμε την ίδια μας την ύπαρξη. Είναι δύσκολο και συχνά χρονοβόρο να φτάσει κανείς στο σημείο της πλήρους αποδοχής, αλλά οφείλουμε να κινηθούμε προς αυτήν την κατεύθυνση όλοι.

Το να αποδεχτούμε και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, με όλες τις ανασφάλειες και αδυναμίες, είναι μια μόνιμη πάλη με το μυαλό μας, την οποία πρέπει να κερδίσουμε. Οι άνθρωποι που έχουν ουσιαστικά βρει την εσωτερική γαλήνη, είναι ίσως οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι, και

σίγουρα έχουν μεγάλη αυτοπεποίθηση. Ο εαυτός μας είναι το μόνο μας εφόδιο, είναι το μόνο που έχουμε, και πρέπει να τον αγαπήσουμε, με όλα του τα σφάλματα αλλά και όλες τις δυνατότητες και ταλέντα που μας κάνουν δυνατούς και αποτελεσματικούς.

7) **Ελέγξτε τις αρνητικές σκέψεις.** Όλοι γνωρίζουμε ότι κυρίως όταν νιώθουμε στεναχωρημένοι ή πεσμένοι, τείνουμε να βρίσκουμε πρόσκαιρες λύσεις που έχουμε συνηθίσει να επιλέγουμε για να νιώσουμε καλύτερα, οι οποίες όμως στην πραγματικότητα γυρίζουν εναντίον μας μακροπρόθεσμα, και μας κάνουν να νιώθουμε ακόμα πιο ανεπαρκείς και δυστυχείς. Η πρόσφατη πανδημία είχε πολύ αρνητικές επιπτώσεις όχι μόνο στη σωματική μας υγεία, αλλά και στην ψυχική. Συναισθήματα φόβου και ανασφάλειας, υποχρεωτικός εγκλεισμός και απομόνωση, δυσχέραιναν πάρα πολύ την ψυχική υγεία ανθρώπων με πιο εύθραυστη ψυχοσύνθεση. Πρέπει να αντισταθείτε σε όλη αυτήν την αρνητικότητα, και να βρείτε μέσα σας την απαραίτητη αγάπη και ελπίδα για το μέλλον. Όσο περισσότερο ελέγχετε τα αρνητικά συναισθήματα, και δεν τα αφήνετε να σας κατακλύζουν, τόσο πιο υγιείς και χαρούμενοι θα είστε. Και αυτό οδηγεί σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και πίστη στον εαυτό σας.

8) **Παραδεχτείτε τα λάθη σας.** Μη φοβάστε να αναλάβετε την ευθύνη των πράξεων σας. Οι πάντες κάνουν λάθη, αλλά μόνο μερικοί έχουν το θάρρος να το παραδεχτούν και να είναι ειλικρινείς. Η ειλικρίνεια αυτή, μας κάνει πιο υπεύθυνους, πιο τίμιους και τελικά μας χαρίζει αυτοπεποίθηση και εσωτερική δύναμη. Οι κοντινοί σας άνθρωποι σίγουρα θα εκτιμήσουν την ειλικρίνεια σας και θα σας εμπιστεύονται ακόμα περισσότερο. Η αποδοχή και ανάληψη των ευθυνών μας είναι χαρακτηριστικό σημάδι ωριμότητας. Με την ωριμότητα συνήθως έρχεται και η πολυπόθητη αυτοπεποίθηση.

9) **Ζήστε συνειδητά και με δυναμισμό.** Ζήστε με θάρρος, χωρίς να περιορίζετε από αρνητικές σκέψεις ή φόβο αποτυχίας. Μην αφήνετε τον κακό σας εαυτό να σας στερεί τίποτα, απλώς επειδή νομίζετε ότι δεν είστε τέλειοι. Μην αφήνετε τους αριθμούς στη ζυγαριά ή στη μεζούρα να σας καθορίζουν. Αντίθετα, καθορίστε τους εσείς ή μην τους δώσετε καμία σημασία. Όσες περισσότερες εμπειρίες αποκτάτε, τόσο πιο χαρούμενοι θα είστε, και τόσο πιο ολοκληρωμένη θα είναι η προσωπικότητά σας και θα αποκτήσετε την



αυτοπεποίθηση όλου του κόσμου. Είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, αλλά θα τα καταφέρετε. Να είστε ουσιαστικά παρόντες κάθε λεπτό της ζωής σας, και μην αφήνετε κανέναν να σας εκφοβίσει, μειώσει ή επηρεάσει με κακόβουλα σχόλια. Μείνετε συγκεντρωμένοι στη μοναδικότητά σας και στη δυνατότητα που έχετε να πετύχετε τα όνειρά σας.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

**A. Δοκιμάστε μια δραστηριότητα την οποία αποφεύγατε.** Είτε είναι ζωγραφική, ή ακουαρέλα, χορός, τραγούδι ή θέατρο, αφήστε τους φόβους σας στην άκρη και τολμήστε το. Δεσμευτείτε ότι θα παρακολουθήσετε όλο το πρόγραμμα της δραστηριότητας που έχετε επιλέξει, ώστε να μπορείτε με ασφάλεια να δείτε την πρόοδό σας, και να καταλάβετε αν όντως σας αρέσει ή όχι. Μάλλον θα εκπλαγείτε ευχάριστα, και κυρίως θα έχετε αποκτήσει κάποιες παραπάνω δεξιότητες και γνώσεις που θα σας ανοίξουν νέους ορίζοντες. Το σίγουρο είναι ότι θα νιώσετε περήφανοι για τον εαυτό σας, και θα κερδίσετε κάποιους πόντους αυτοπεποίθησης.

**B. Δημιουργήστε την δική σας τελετουργία ενίσχυσης και αγάπης του εαυτού σας.** Βρείτε λίγο χρόνο, κατά προτίμηση το πρωί, και τεντώστε όλο σας το σώμα. Αφού τεντωθείτε καλά, χαλαρώστε απότομα όλες τις μυϊκές ομάδες, και κλείστε τα μάτια. Οραματιστείτε τον εαυτό σας χαρούμενο, δείτε ευτυχισμένες σας στιγμές, και επαναλάβετε από μέσα σας τη φράση « είμαι μοναδικός, γεμάτος ταλέντο και δυνατότητες». Ίσως σας ακούγεται κάπως περίεργο, αν δεν το έχετε δοκιμάσει ποτέ, αλλά είναι μια άσκηση που λειτουργεί. Ανεβάζει την αυτοπεποίθηση και μας κάνει πιο αισιόδοξους και χαρούμενους. Δώστε μεγάλη σημασία στη συμμετοχή του σώματος, με το τέντωμα και τη χαλάρωση των μυών, όσο και του μυαλού σας, και σύντομα θα νιώσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας να ανεβαίνουν και οι ίδιοι θα είστε πιο δυνατοί.

### Ανασκόπηση

Συνειδητά ανατρέξετε στο παρελθόν και βρείτε όλες τις στιγμές στις οποίες νιώθατε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και δύναμη. Αναγνωρίστε τις παραμέτρους που συντέιναν ώστε να νιώθετε τόσο καλά, και προσπαθήστε να τις επαναφέρετε στο παρόν. Διαγνώστε τι ήταν αυτό που σας βοηθούσε και εφαρμόστε το ξανά. Όσο περισσότερο καταλαβαίνετε το παρελθόν, τόσο πιο καθαρό γίνεται το μέλλον και οι επιλογές σας.

Αναρωτηθείτε και βρείτε τις απαντήσεις που σας εκφράζουν:

1. Αφήνω τις ανασφάλειές μου να επηρεάσουν την επαγγελματική μου απόδοση, και αν ναι, πώς μπορώ να το αλλάξω;
2. Σε ποιες περιστάσεις αισθάνομαι πιο σίγουρος και ικανός να πετύχω τους στόχους μου;
3. Δυσκολεύομαι να εκφράσω τις ιδέες και τις απόψεις μου με συγκροτημένο τρόπο, και αν ναι για ποιο λόγο;
4. Επιτρέπω σε σχόλια σχετικά με την προσωπικότητα ή την εμφάνισή μου να με στεναχωρήσουν πολύ
5. Ποια είναι τα πιο ισχυρά μου προσόντα, και ποιες οι αδυναμίες μου; Πώς μπορώ να εξελιχθώ ως άνθρωπος;



## 12) Ηγετική ικανότητα

Ως ηγεσία ορίζεται η « η κατάσταση ή η θέση κατά την οποία είναι κανείς αρχηγός» αλλά και « η ικανότητα του ατόμου να ηγείται ή οι ποιότητες που πρέπει να έχει ένας καλός αρχηγός» Η ηγετική ικανότητα είναι αυτή που μας αφορά περισσότερο, και κυρίως ποιες δεξιότητες την συγκροτούν.

Πηγή: Oxford Learner's Dictionaries

### Ποιες είναι οι ηγετικές δεξιότητες;

Η πρώτη φράση που μας έρχεται στο μυαλό όταν η συζήτηση φτάνει στην έννοια της ηγεσίας, έρχεται από την αρχαία ελληνική γραμματεία και μεταφράζεται ως « η εξουσία φανερώνει τον άνθρωπο». Αυτό που δηλώνει η φράση αυτή είναι ότι όταν κατέχει κάποιος εξουσία, οποιασδήποτε μορφή, δεν μπορεί να κρύψει τον αληθινό του χαρακτήρα. Οι θέσεις εξουσίας και η μεγάλη δύναμη συχνά αλλοιώνουν την προσωπικότητα του άνθρωπο, καθώς του παρέχουν πολλά προνόμια. Αν κάποιος ηγέτης έχει μεγάλη δύναμη, θεωρεί ότι μπορεί να ελέγξει τα πάντα χωρίς να λογοδοτήσει σε κανέναν, γεγονός που πολύ συχνά οδηγεί σε μοιραία λάθη και κατάχρηση εξουσίας. Ιστορικά μιλώντας, οι περισσότεροι μεγάλοι ηγέτες είχαν αναπτύξει σύνδρομο μεγαλείου, με ψευδαισθήσεις που έφταναν στο ότι ήταν οι ίδιοι θεοί και όχι απλοί θνητοί. Όταν κρατάς την τύχη ανθρώπων στα χέρια σου, είναι πραγματικά δύσκολο να παραμείνεις ταπεινός και ειλικρινής. Το να νιώθει και να γίνει κανείς ηγέτης είναι δύσκολο, πολύπλοκο και έχει φυσικά και πάρα πολλές ευθύνες. Ο τρόπος που διαχειρίζεται κανείς τόσο μεγάλη δύναμη, είναι αυτό που τον καθιστά ουσιαστικά μεγάλο ηγέτη ή όχι.

Το να έχει κανείς εξουσία δεν συνεπάγεται αναγκαστικά ότι είναι πραγματικός ηγέτης. Έτσι κι αλλιώς η έννοια της σωστής ηγεσίας έχει πάρει πολλές μορφές μέσα στους αιώνες και συνεχίζει συνεχώς να εξελίσσεται. Δεν μπορούμε να συγκρίνουμε ευθέως έναν ηγέτη της σύγχρονης ιστορίας με κάποιον ηγέτη των αρχαίων χρόνων, δεν μπορούμε καν να βάλουμε σε σύγκριση ηγέτες που έζησαν σε διαφορετικούς αιώνες, ίσως και δεκαετίες, καθώς οι συνθήκες που επικρατούσαν ήταν τόσο πολύ διαφορετικές και μεταβαλλόμενες. Υπάρχουν όμως, τουλάχιστον θεωρητικά, κάποιες σταθερές ικανότητες που συντελούν πάντα στο να είναι κανείς σωστός ηγέτης. Η ικανότητα να εμπνέεις τους ανθρώπους είναι μάλλον η πρωταρχική, ακολουθούμενη από την άψογη επικοινωνιακή δεξιότητα, την ισχύ και τη συνέπεια. Προκειμένου να μην αναλωθούμε και μπλεχτούμε με σύνθετες ιστορικές και ψυχαναλυτικές προεκτάσεις ηγετών που πέρασαν στην ιστορία, θα αναλύσουμε τα χαρακτηριστικά του ιδανικού ηγέτη, του ηγέτη πρότυπο.

Ο ιδανικός ηγέτης λειτουργεί ενωτικά, παρέχει ασφάλεια για το παρόν και το μέλλον, νοιάζεται, δείχνει κατανόηση, είναι ειλικρινής όσο γίνεται. Κυρίως ένας ηγέτης πρέπει να καθοδηγεί και να δίνει το παράδειγμα με τον δικό του τρόπο ζωής και τις αξίες που ακολουθεί. Φυσικά είναι πιο εύκολο να το λέμε αυτό θεωρητικά, από το να γίνει και στην πράξη. Οφείλει να αποδέχεται τη διαφορετικότητα, να ακούει ουσιαστικά, να παρέχει βοήθεια και να παραμένει ήρεμος και συγκροτημένος στις δύσκολες καταστάσεις, όταν οι υπόλοιποι καταρρέουν. Ένας ηγέτης πρέπει να είναι αντικειμενικός, αποφασιστικός και να βάζει το κοινό καλό πάνω από τα συμφέροντα. Είναι εκείνος τον οποίο όλοι θαυμάζουν και σέβονται, χωρίς να δημιουργεί φόβο. Είτε έχεις στα χέρια μια ολόκληρη χώρα ή ένα έθνος, είτε είσαι προπονητής ποδοσφαιρικής ομάδας ή σκηνοθέτης ενός θιάσου, οι δεξιότητες που οφείλεις να έχεις είναι αναλογικά οι ίδιες και αυτές θα σε καθορίσουν ως ηγέτη.

## Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες της ηγεσίας;

Θα μπορούσε να ισχυριστεί κανείς ότι το να έχει κάποιος ηγετικό ρόλο δεν είναι επιθυμία ή φιλοδοξία όλων των ανθρώπων, και ότι δεν ταιριάζει σε όλους μια τέτοια θέση. Ο ισχυρισμός είναι αληθής, αλλά η ανάπτυξη και ενδυνάμωση των ηγετικών δεξιοτήτων μας είναι χρήσιμη και αναγκαία για όλους, ακόμα κι αν δεν έχουμε σκοπό άμεσα να αναλάβουμε έναν αντίστοιχο ρόλο. Οι συγκεκριμένες δεξιότητες μας καθιστούν πιο υπεύθυνους, πιο ασφαλείς με τον εαυτό μας, μας δημιουργούν αυτοπεποίθηση και σε τελική ανάλυση, δεν ξέρουμε και ποτέ τι θα μας φέρει το μέλλον και σε ποια θέση θα βρεθούμε. Δεν χρειάζεται να γίνουμε πρόεδροι ή πρωθυπουργοί για να εφαρμόσουμε τις δεξιότητες αυτές, μπορούμε να το κάνουμε από οποιαδήποτε θέση. Είναι πολύ σημαντικό για όλους ανεξαιρέτως να είναι αξιόπιστοι, να έχουν όραμα για το μέλλον και να παλεύουν για αυτό. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε τα όνειρα και τις φιλοδοξίες μας. Το να έχει κανείς ηγετικά στοιχεία και ικανότητα, δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι πρέπει να κατέχει ηγετική θέση με τη στενή έννοια του όρου, αλλά περισσότερο ότι έχει την απαραίτητη δυναμική ώστε οι υπόλοιποι να τον εμπιστεύονται και να τον θαυμάζουν. Όταν παίρνει κανείς πρωτοβουλίες και δείχνει πυγμή αυτόματα γίνεται πιο ελκυστικός στον επαγγελματικό στίβο, πιο εύκολα θα προσληφθεί ή θα αναλάβει μεγαλύτερες αρμοδιότητες στην ήδη υπάρχουσα εργασία του.

Η ηγετική δεξιότητα βρίσκεται σήμερα στην κορυφή της λίστας των προσόντων που αναζητούν όλοι οι μεγάλοι οργανισμοί παγκοσμίως. Όλες οι μεγάλες επιχειρήσεις αναζητούν συγκεκριμένα ανθρώπους με ανεπτυγμένα επικοινωνιακά χαρίσματα, άτομα που έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν και να εμπνεύσουν, που μπορούν να χτίσουν μια ισχυρή ομάδα και να αναδείξουν την αξία της ομαδικότητας. Η ικανότητα ελιγμών, η γνώση, η ικανότητα ταύτισης με τα συναισθήματα των άλλων, το όραμα, είναι στοιχεία ενός ηγέτη, αλλά και στοιχεία που είναι ωφέλιμα για όλους μας ανεξαρτήτως θέσης. Αν υποθέσουμε ότι δύο άνθρωποι έχουν ακριβώς τα ίδια ακαδημαϊκά προσόντα και τα ίδια πτυχία. Εσείς με ποιον θα επιλέγατε να συνεργαστείτε; Με κάποιον που μπορεί να παραμείνει ψύχραιμος όταν τα πράγματα δυσκολεύουν ή με κάποιον ο οποίος καταρρέει εύκολα και δεν μπορεί να σας βοηθήσει πια; Κάποιον που έχει ιδέες και ακούει τις απόψεις των υπολοίπων ή κάποιον που στερείται οράματος και δεν προτείνει καμία ιδέα; Ακόμα και στη προσωπική σας ζωή, δεν θα προτιμούσατε να είστε με κάποιον στον οποίο μπορείτε να στηριχτείτε, με έναν άνθρωπο που εμπιστεύεστε παρά με κάποιον που φοβάται να αναλάβει ευθύνες; Η απάντηση είναι μάλλον σαφής.

## Συμβουλές για να αναπτύξετε τις ηγετικές σας δεξιότητες

1) **Μη φοβάστε να αναλαμβάνετε ευθύνες.** Ίσως αν είστε καινούριοι στο εργασιακό σας περιβάλλον, δεν νιώθετε ακόμα την αυτοπεποίθηση να διεκδικήσετε περισσότερες αρμοδιότητες, αλλά όσο ο χρόνος περνάει, μη φοβηθείτε να δείξετε θέληση για κάτι παραπάνω, και να πάρετε πρωτοβουλίες. Όσα περισσότερα σχέδια φέρνετε εις πέρας, τόσο περισσότερη εκτίμηση κερδίζετε, αποδεικνύοντας ότι είστε άξιοι εμπιστοσύνης και συνεπείς. Ταυτόχρονα θα καταλάβετε καλύτερα πώς λειτουργεί ο οργανισμός στον οποίο εργάζεστε και θα αποκτήσετε περισσότερες γνώσεις. Σταδιακά θα αναπτύξετε τις ηγετικές σας δεξιότητες και θα έχετε μια πιο σφαιρική ματιά, προσόν το οποίο είναι απαραίτητο για έναν επιτυχημένο ηγέτη.



**2) Αποδεχτείτε και τονίστε τη μοναδικότητά σας.** Είναι αυτό που σας κάνει να ξεχωρίζετε, και αποτελεί μεγάλο προσόν. Ακόμα κι αν κάποιες φορές νιώθετε ότι δεν ανήκετε πλήρως στο περιβάλλον, η διαφορετικότητα αυτή πρέπει να γίνει το εφόδιό σας, σε αυτήν να στηριχτείτε και να λάμψετε. Κατανοήστε τα πολύ ξεχωριστά και προσωπικά στοιχεία του χαρακτήρα σας,

και ανακαλύψτε το δικό σας στυλ, τον δικό σας τρόπο να είστε αρχηγός. Χρησιμοποιήστε τις δυνάμεις σας, την ίδια στιγμή που παραδέχεστε και αντιμετωπίζετε τα τρωτά σας σημεία. Δεν ακολουθούν όλοι οι αρχηγοί το ίδιο μοντέλο και δεν έχουν τον ίδιο τρόπο. Βρείτε αυτόν που σας εκφράζει, και βάλτε τα δυνατά σας.

**3) Καλλιεργήστε τη δημιουργικότητά σας.** Πολύ χαρακτηριστικό γνώρισμα των μεγάλων ηγετών είναι η καινοτόμα σκέψη, η δημιουργικότητα, και το όραμα για το μέλλον. Εστιάζοντας στο μέλλον μπορείτε να καταφέρετε το καλύτερο δυνατό τόσο για εσάς όσο και για την ομάδα σας. Ενισχύστε τη δική σας δημιουργική σκέψη, και ωθήστε τους συναδέλφους σας να κάνουν το ίδιο. Ανταλλάξτε ελεύθερα ιδέες, σκεφτείτε έξω από τα στεγανά, κρατήστε ανοιχτό το μυαλό και τον ορίζοντά σας, βρείτε νέες λύσεις δικές σας, και αναζητείστε πιο μοντέρνους και επαναστατικούς τρόπους να επιλύετε τα προβλήματα. Η δημιουργικότητα όχι μόνο εκτιμάται από όλους, αλλά οδηγεί και σε καλύτερα αποτελέσματα τα οποία γίνονται πηγή έμπνευσης. Εμπνεύστε τους ανθρώπους για να σας εμπιστευτούν και να σας σεβαστούν.

**4) Καθοδηγείτε με το δικό σας παράδειγμα.** Δώστε το καλό παράδειγμα, όπως λέμε. Αυτή ίσως είναι η πιο δύσκολη συμβουλή από όλες, αλλά οφείλουμε τουλάχιστον να προσπαθήσουμε να την εφαρμόσουμε. Το να έχει κανείς εξουσία και να είναι αρχηγός, συνεπάγεται μεγάλες ευθύνες. Το φως όλων των προβολέων πέφτει πάνω του, η συμπεριφορά του και οι πράξεις του αναλύονται και σχολιάζονται, καθώς ο ηγέτης πρέπει να αποτελεί πρότυπο για τους υπόλοιπους. Δεν γίνεται να σε σέβεται ο κόσμος αν οι πράξεις σου είναι αναντίστοιχες με την ιδεολογία και τις διακηρύξεις σου. Σε έναν ιδανικό κόσμο, αυτή η συγκεκριμένη συμβουλή θα ήταν δεδομένη πρακτική, και δεν θα υπήρχε λόγος συζήτησης. Ζούμε όμως σε έναν κόσμο που απέχει πολύ από το να είναι ιδανικός, για αυτό και πρέπει διαρκώς να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας την αξία του δικού μας παραδείγματος. Όσο πιο συνεπείς είναι οι πράξεις μας με τα ιδανικά και τη ζωή μας, τόσο καλύτεροι αρχηγοί θα είμαστε και θα χαίρουμε εμπιστοσύνης και θαυμασμού.

**5) Επικοινωνήστε.** Όσο περισσότερο γνωρίζετε τους ανθρώπους γύρω σας, τόσο πιο ουσιαστικά τους κατανοείτε, και αντιλαμβάνεστε με ποιον τρόπο μπορείτε να τους προσφέρετε αυτό που έχουν ανάγκη. Μιλήστε με τους κοντινούς σας ανθρώπους, ακούστε τους προσεκτικά, ώστε να καταλάβετε την ουσία των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, τις προκλήσεις που έχουν μπροστά τους, για να βρείτε τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να τους βοηθήσετε και να καθοδηγήσετε. Ο σωστός ηγέτης γνωρίζει ακριβώς τι συμβαίνει γύρω του, γνωρίζει λεπτομερώς το περιβάλλον στο οποίο κινείται και δεν έχει θολή ή στρεβλή εικόνα της πραγματικότητας. Αυτό επιτυγχάνεται με ουσιαστική επικοινωνία και κυρίως έμφαση στο να ακούμε προσεκτικά, παρά να βιαζόμαστε να μιλήσουμε.

**6) Να είστε γενναιόδωροι στην επιβράβευση.** Όλοι έχουν ανάγκη να επιβραβεύονται όταν φέρνουν εις πέρας την αποστολή τους, ξεπερνώντας εμπόδια και δυσκολίες. Οι άνθρωποι

περιμένουν από τον ηγέτη τους θετικά σχόλια και αναγνώριση των προσπαθειών τους. Μην τσιγκουνεύεστε τον έπαινο. Αν κάποιος συνάδελφός σας είχε καλή απόδοση, επιβραβεύστε τον και δώστε του να καταλάβει ότι η εργασία και ο κόπος τους εκτιμώνται. Τα καλά σχόλια και η γενναιοδωρία σας θα εκτιμηθεί με τη σειρά της. Ο ιδανικός αρχηγός είναι ανοιχτός και γενναιοδωρός με τους ανθρώπους της ομάδας του, τους σέβεται και τους εκτιμά.

**7) Δώστε κίνητρα στον εαυτό σας και τους άλλους.** Χωρίς κίνητρο κανείς δεν έχει τη διάθεση να δουλέψει, να δημιουργήσει, να δοκιμάσει καινούριες ιδέες και να ρισκάρει. Η ενδυνάμωση του προσωπικού κινήτρου και η συνεχής ενίσχυσή του είναι απαραίτητη σε έναν ισχυρό ηγέτη τόσο για τον ίδιο όσο και για την ομάδα του. Η σχέση του αρχηγού με τα μέλη της ομάδας είναι αμφίδρομη, το οποίο συνεπάγεται ότι ο αρχηγός οφείλει να δημιουργεί νέα κίνητρα για τους ακολούθους του, οι οποίοι με τη σειρά τους θα τον εμπνεύσουν και κινητοποιήσουν ξανά. Η επιθυμία για ανάπτυξη, βελτίωση και προσωπική πρόοδο έχει τις ρίζες της στην έννοια του κινήτρου. Μείνετε ενεργοί πνευματικά και διανοητικά και προκαλέστε τους υπολοίπους να κάνουν το ίδιο. Πολύ σύντομα θα έχετε φτιάξει μια πανίσχυρη και αποτελεσματική ομάδα.

**8) Μη ρισκάρτε αλόγιστα.** Αποφύγετε τις απρόσεχτες και βιαστικές κινήσεις. Βρείτε την ισορροπία ανάμεσα στη συστολή και το υπερβολικό ρίσκο. Πολύ συχνά, ηγέτες έχουν βρεθεί στη δυσχερή θέση να χάσουν τα πάντα, κυρίως γιατί η αλαζονεία τους οδήγησε σε ακραίες αποφάσεις, χωρίς να υπολογίζουν τις συνέπειες με ψυχραιμία. Η έννοια του ρίσκου είναι συνυφασμένη στο μυαλό μας με την υπόσταση ενός αρχηγού, αλλά καλό είναι να είστε σίγουροι για τις αποφάσεις σας, και να ελέγχετε το θυμικό σας. Μην πέσετε στην ίδια παγίδα στην οποία έχουν πέσει αρχηγοί στο παρελθόν. Ακούστε το ένστικτό σας, αλλά χρησιμοποιήστε και το μυαλό σας, και μετά αποφασίζετε.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων

#### A. Διαβάστε βιογραφίες ή δείτε ταινίες με θέμα τη ζωή ηγετών που θαυμάζετε.

Βήμα 1. Σχηματίστε μια ομάδα από φίλους με σκοπό να δείτε ταινίες ή ντοκιμαντέρ ή να διαβάσετε βιβλία σχετικά με ηγέτες της επιλογής σας.

Βήμα 2. Εστιάστε στα προσόντα αλλά και στις αδυναμίες τους, και προσπαθήστε να δείτε την ανθρώπινη πλευρά τους, πέραν του αξιώματος.

Βήμα 3. Κρατήστε σημειώσεις σχετικά με τα πιο εντυπωσιακά στοιχεία που βρήκατε, και συζητήστε τα με όλη την ομάδα.

Βήμα 4. Φανταστείτε και καταγράψτε πώς θα αντιδρούσατε εσείς αν βρισκόσασταν στη θέση τους, και αναλύστε τις επιλογές σας σε όλη την ομάδα.

Βήμα 5. Περιγράψτε το στυλ με το οποίο ο κάθε ηγέτης διοικούσε και προσπαθήστε να βρείτε και να ονοματίσετε το δικό σας προσωπικό αρχηγικό προφίλ.

B. Με την ίδια ή και άλλη ομάδα φίλων σας, συζητήστε και ανταλλάξτε ιδέες σχετικά με τον αγαπημένο σας ήρωα όταν ήσασταν παιδιά. Διαλέξτε όποιον ήρωα θέλετε, από τη λογοτεχνία, τη μυθολογία, τα κόμιξ και τους υπερήρωες, ή κάποιο υπαρκτό πρόσωπο που θαυμάζατε. Αναλύστε τους λόγους για τους οποίους σας προκαλούσε το θαυμασμό, και μοιραστείτε τα συναισθήματα και τις ιδέες σας με τους υπολοίπους.

### Ανασκόπηση

Ανατρέξτε στο παρελθόν σας και προσπαθήστε να εντοπίσετε τα κριτήρια που είχατε τότε σχετικά με τους επιτυχημένους αρχηγούς. Ήταν τα κριτήρια του παρελθόντος ίδια με τα

κριτήρια και τις απαιτήσεις σας σήμερα; Τι άλλαξε στον τρόπο που βλέπατε την εξουσία και πώς την αντιμετωπίζετε έχοντας μεγαλώσει;

Αναρωτηθείτε σχετικά με τις παρακάτω ερωτήσεις και βρείτε την απάντηση που σας εκφράζει περισσότερο.

1. Τι θεωρώ εγώ ο ίδιος ότι συνιστά έναν πετυχημένο ηγέτη;
2. Είναι η ειλικρίνεια βασικό χαρακτηριστικό της ηγεσίας ή όχι;
3. Νιώθω άνετα όταν αναλαμβάνω αρχηγικό ρόλο ή προτιμώ να μην είμαι στο επίκεντρο και να μην έχω τόσες ευθύνες;
4. Η ηθική συμπεριφορά είναι αναγκαία και υποχρεωτική για έναν ηγέτη;
5. Ποιος ήταν ο πιο πρόσφατος ηγέτης που θαύμασα, ποιος με απογοήτευσε τελευταία και για ποιους λόγους;



## Βιβλιογραφία

- American Society for Quality. (2020). *What is problem solving?*. Retrieved from <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: adaptability*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptability>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: creativity*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: managment*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: willingness*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/willingness?q=willingness%29>.
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Communication skills*. Retrieved from <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/communication-skills>
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: search*. Retrieved from [https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys\\_2=teamwork](https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys_2=teamwork)
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Soft skills*. Retrieved from <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/soft-skills>
- Creative Education Foundation. (2020). *The CPS Process*. Retrieved from <http://www.creativeeducationfoundation.org/creative-problem-solving/the-cps-process/>
- Cunningham Conor. *Survival of the fittest*. Encyclopaedia Britannica website, Retrieved 15 July 2020  
<https://www.britannica.com/science/survival-of-the-fittest>
- Foundation for a mindful society (2020). *What is Mindfulness?*. Retrieved from <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- Hackley Susan (2020) *Best Negotiators in History*. Program on negotiation Harvard Law School website, Retrieved 20 July 2020  
<https://www.pon.harvard.edu/daily/international-negotiation-daily/nelson-mandela-one-of-the-best-negotiators-in-history/>
- Indeed (2020). *Negotiation Skills: Definition and Examples*. Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/negotiation-skills>

Management Study Guide Privacy Policy. (2020). *Importance of Negotiation in Corporates*. Retrieved from <https://www.managementstudyguide.com/importance-of-negotiation-in-corporates.htm>

Masterclass (2020). *A Guide to the 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs*. Retrieved from <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-the-5-levels-of-maslows-hierarchy-of-needs#quiz-0>

Merriam-Webster Dictionary website. Retrieved 1 December 2020 from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/confidence>

Negotiation Experts (2020). *It's time to replace stress with confidence*. Retrieved from <https://www.negotiations.com/definition/negotiation/>  
Oxford Learner's Dictionaries website. Retrieved 3 December 2020 from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/leadership?q=leadership>

Shonk, K. (2020). *What is Conflict Resolution, Program on negotiation*. Harvard Law School website, Retrieved 18 July 2020  
<https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-and-how-does-it-work/#:~:text=Conflict%20resolution%20can%20be%20defined,peaceful%20solution%20to%20their%20dispute.>

UK College of Personal Development, Ltd.(2019). Retrieved from <https://ukcpd.net/personal-development>  
WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: cooperation*. Retrieved from <http://www.businessdictionary.com/definition/cooperation.html#:~:text=Voluntarily%20arrangement%20in%20which%20two,are%20created%20by%20their%20interaction.>

WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: self motivation*. Retrieved from <http://www.businessdictionary.com/definition/self-motivation.html>