



**sofia**

Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults

“Ο3: Πρόγραμμα με συγκεκριμένες τεχνικές  
βασισμένες στο Mindfulness και τον Διαλογισμό”



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Το πρόγραμμα (2017-1-FR01-KA204-037216)  
χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής  
Επιτροπής. Το παρόν αντανακλά αποκλειστικά τις απόψεις  
των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για το  
περιεχόμενο και την χρήση του










Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

**Όνομασία:** 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

**Αριθμός αναφοράς έργου:** 2017-1-FR01-KA204-037216

Το έργο χρηματοδοτήθηκε με τη βοήθεια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δε φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

**Συνεργάτες του Έργου:**

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Sanitaire</p> <p>Institut de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Συντονιστής Εταίρος, Γαλλία <a href="http://www.ifrtscorese.eu">www.ifrtscorese.eu</a></p>	
 <p>CIVIFORM</p> <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Εταίρος, Ιταλία <a href="http://www.civiform.it">www.civiform.it</a></p>	 <p>UNIVERSITATEA Petru Maior TIRGU MURES</p> <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureș Εταίρος, Ρουμανία <a href="http://www.upm.ro">www.upm.ro</a></p>
 <p>DANMAR COMPUTERS</p> <p>Danmar Computers LLC Εταίρος, Πολωνία <a href="http://www.danmar-computers.com.pl">www.danmar-computers.com.pl</a></p>	 <p>ISON PSYCHOMETRICA</p> <p>Ison Psychometrica Εταίρος, Ελλάδα <a href="http://www.ison.gr">www.ison.gr</a></p>
 <p>vhs Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.</p> <p>Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Εταίρος, Γερμανία <a href="http://vhs-cham.de">vhs-cham.de</a></p>	 <p>BEST</p> <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Εταίρος, Αυστρία <a href="http://www.best.at">www.best.at</a></p>

Για περισσότερες πληροφορίες για το έργο SOFIA, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας [www.sofia.erasmus.site](http://www.sofia.erasmus.site) ή κάντε like στη σελίδα [facebook](https://www.facebook.com/sofia.erasmus) !



03 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

## Πίνακας Περιεχομένων

- I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**
  
- II. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ**
  - (a) Μνήμη Εργασίας
  - (b) Οργάνωση
  - (c) Συναισθηματική Διαχείριση
  
- III. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΝ ΤΕΧΝΙΚΕΣ MINDFULNESS ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ**
  - (a) “ Ευγνωμοσύνη”
  - (b) “Ο Εαυτός μου στον Καθρέφτη 1”
  - (c) “Ο Εαυτός μου στον Καθρέφτη 2”
  - (d) “Συνειδητή Αναπνοή”
  - (e) «Συνειδητή Παρατήρηση»
  - (f) “Χαλάρωση”
  
- IV. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ**
  - a. Μνήμη Εργασίας
  - b. Συναισθηματικός έλεγχος
  - c. Οργάνωση/Προγραμματισμός
  
- V. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Λαμβάνοντας υπόψη τα συμπεράσματα του IO1 (Εγχειρίδιο για τις ανάγκες ενηλίκων με διαταραχές εκτελεστικών λειτουργιών) και το IO2 (Συλλογή μεθόδων για την ανάπτυξη / βελτίωση / εκτελεστικών λειτουργιών σε πληθυσμό ενηλίκων) αναπτύχθηκε το πρόγραμμα βελτίωσης των εκτελεστικών λειτουργιών.

Το πρόγραμμα θα βοηθήσει τους ενήλικες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες εκτελεστικών λειτουργιών ή που έχουν σχετικά συμπτώματα, να βελτιώσουν τις ικανότητες και τη λειτουργικότητά τους και να ενισχύσουν την απασχολησιμότητά τους. Προκειμένου να βελτιωθεί η λειτουργία των ατόμων με EFD, συνιστάται η βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου, της μνήμης εργασίας, των εργασιακών συνηθειών και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει έναν πελάτη να αυτο-παρακολουθεί τις σκέψεις και συμπεριφορές, και η κατάρτιση των κοινωνικών δεξιοτήτων μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία κατάλληλων απαντήσεων σε κοινωνικές καταστάσεις, η σύμπραξη δημιούργησε τεχνικές βασισμένες σε αυτά τα μοντέλα θεραπείας και κατάρτισης. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις με επίκεντρο τις τεχνικές Mindfulness και διαλογισμού και ειδικές ασκήσεις για τη βελτίωση τριών κύριων εκτελεστικών λειτουργιών: μνήμη εργασίας, συναισθηματικός έλεγχος και προγραμματισμός.

Είναι ένα πρόγραμμα που πρέπει να ακολουθηθεί για τουλάχιστον 30 ημέρες σε καθημερινή βάση. Κάθε μέρα ο συμμετέχων θα πρέπει να κάνει τουλάχιστον μια άσκηση Mindfulness και μόνο μετά την ολοκλήρωση αυτής, θα συνεχίσει με τις άλλες ασκήσεις.

Προκειμένου να αξιολογηθεί το επίπεδο των εκτελεστικών λειτουργιών κάθε συμμετέχοντος, υπάρχουν 3 ερωτηματολόγια αξιολόγησης που πρέπει να συμπληρωθούν στην αρχή του προγράμματος και στο τέλος του, έτσι ώστε να διαπιστωθεί τυχόν βελτίωση.

Στις παρακάτω ενότητες, υπάρχει μια λεπτομερής περιγραφή των ερωτηματολογίων αξιολόγησης και των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα για τη βελτίωση των 3 εκτελεστικών λειτουργιών.



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

## Ι. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

### ι. Λειτουργική μνήμη:

*Είναι αρκετά δυνατή η μνήμη σου;*

Μάθε τώρα!

Για καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις, σημείωσε έναν αριθμό από το 1 έως το 5:

- 1. Σχεδόν πάντα
- 2. Συχνά
- 3. Μερικές φορές
- 4. Σπάνια
- 5. Σχεδόν ποτέ

1. Πιάνω τον εαυτό μου να προσπαθεί να θυμηθεί που έχω βάλει αντικείμενα που χρησιμοποιώ καθημερινά, όπως τα κλειδιά ή τα γυαλιά μου.
2. Ζητώ από άλλους ανθρώπους να μου υπενθυμίσουν μία σημαντική δουλειά /γεγονός.
3. Θυμάμαι ονόματα εύκολα.
4. Τείνω να ξεχνάω πληροφορίες που μόλις μου έχουν αναφέρει.
5. Χρειάζεται να αντικαταστήσω κωδικούς επειδή ξεχνάω τους αρχικούς.
6. Θυμάμαι εύκολα αριθμούς.
7. Θυμάμαι τι έκανα μια εβδομάδα πριν.
8. Χρειάζεται να ζητήσω από τον άλλο να μου επαναλάβει μια ιστορία γιατί δεν μπορώ να θυμηθώ τι μου είχε πει στην αρχή.
9. Δεν θυμάμαι τι ήθελα να πω αν με διακόψουν.



O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

## sofia

10. Αντιμετωπίζω δυσκολία να θυμηθώ το όνομα ενός ατόμου που έχω συναντήσει μια δυο φορές
11. Δεν θυμάμαι τι υποχρεώσεις έχω εάν δεν χρησιμοποιώ ατζέντα/ post -its/ ή εφαρμογές υπενθύμισης.
12. Δεν θυμάμαι εύκολα λεπτομέρειες.
13. Τείνω να ξεχνάω πληροφορίες που έχω ακούσει λίγο καιρό πριν.
14. Δυσκολεύομαι να θυμηθώ τηλεφωνικούς αριθμούς.
15. Θυμάμαι τα γενέθλια φίλων και συγγενών.
16. Πιάνω τον εαυτό μου να κάνει ερωτήσεις όπως: " Τι ήθελα να κάνω τώρα;"
17. Καταλήγω να κάνω διπλές συναντήσεις, επειδή ξεχνάω ότι είχα ήδη κανονίσει με κάποιον νωρίτερα.
18. Χρειάζεται να ζητήσω από κάποιον να επαναλάβει οδηγίες διότι δεν μπορώ να τις θυμηθώ.
19. Ξεχνάω να καλέσω πίσω, όταν έχω αναπάντητη κλήση.
20. Έχω δυσκολία να θυμηθώ που έχω παρκάρει το αυτοκίνητό μου.



O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

Ερμηνεία:

1: 20-25 **Πολύ αδύναμη μνήμη**- Φαίνεται πως έχεις μεγάλη δυσκολία στην απομνημόνευση. Διαρκώς ξεχνάς ονόματα, υποχρεώσεις, σημαντικά γεγονότα. Ψάχνεις συνεχώς τα αντικείμενα που χρησιμοποιείς σε καθημερινή βάση, όπως τα κλειδιά ή τα γυαλιά σου και ζητάς από τα άτομα του περιβάλλοντός σου να σου υπενθυμίζουν τις δουλειές σου και σημαντικά πράγματα. Δεν μπορείς να ακολουθήσεις οδηγίες, καθώς δεν μπορείς να θυμηθείς τη σωστή σειρά. Η μνήμη σου, σου προκαλεί μεγάλες δυσκολίες στην καθημερινή ζωή γι' αυτό και συνιστάται να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα Mindfulness και ασκήσεις για τη βελτίωση της μνήμης.

2: 26-40 **Αδύναμη μνήμη** - Φαίνεται ότι έχεις δυσκολία στην απομνημόνευση. Τείνεις να ξεχνάς ονόματα, υποχρεώσεις, σημαντικά γεγονότα. Συνήθως πιάνεις τον εαυτό σου να ψάχνει τα αντικείμενα που χρησιμοποιείς σε καθημερινή βάση, όπως τα κλειδιά ή τα γυαλιά σου και ζητάς να σου επαναλάβουν κάτι που μόλις ειπώθηκε. Γενικά η μνήμη σου, σου προκαλεί αρκετές δυσκολίες στην καθημερινότητά σου, οπότε συνιστάται να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα Mindfulness και τις ασκήσεις μνήμης, για να βελτιώσεις τη μνήμη σου.

3: 41-60 **Μνήμη μεσαίου επιπέδου** - Φαίνεται ότι γενικά δεν έχεις δυσκολίες στο να αποστηθίζεις ονόματα, αριθμούς ή πληροφορίες. Μπορείς να ακολουθήσεις οδηγίες και να θυμάσαι τα σημαντικά γεγονότα. Παρόλα αυτά, μερικές φορές ίσως χρειαστείς να σημειώσεις προθεσμίες ή να βάλεις υπενθυμίσεις, καθώς μπορεί να έχεις χάσει/ξεχάσει κάποιες πληροφορίες ή δεδομένα. Θα ήταν χρήσιμο/βοηθητικό για σένα να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα Mindfulness και να κάνεις τις ασκήσεις μνήμης για να βελτιώσεις την μνήμη σου ακόμα περισσότερο.

4: 61-80 **Καλή μνήμη** - Φαίνεται ότι η μνήμη σου βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα. Σχεδόν ποτέ δεν ξεχνάς πληροφορίες, οδηγίες, ονόματα, αριθμούς ή χάνεις τα προσωπικά



**sofia**

σου αντικείμενα. Είσαι το άτομο στο οποίο απευθύνονται οι άλλοι για να τους υπενθυμίσει σημαντικές ημερομηνίες και πληροφορίες. Συνέχισε να παρακολουθείς το πρόγραμμα Mindfulness και να κάνεις τις ασκήσεις μνήμης.

5: 81-100 **Πολύ καλή μνήμη** - Φαίνεται ότι το επίπεδο της μνήμης σου είναι πολύ υψηλό. Ποτέ δεν ξεχνάς πληροφορίες, οδηγίες, ονόματα, αριθμούς ή χάνεις τα προσωπικά σου αντικείμενα. Είσαι αυτός που πάντα θυμάται σημαντικές ημερομηνίες, γενέθλια και πληροφορίες και οι άλλοι απευθύνονται σε εσένα για υπενθυμίσεις. Παρόλο που η μνήμη σου είναι τόσο οξεία, μπορείς να επωφεληθείς από το πρόγραμμα Mindfulness και τις ασκήσεις μνήμης.





Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

**sofia**

## **ii. Οργάνωση / Προγραμματισμός**

***Πιστεύεις ότι είσαι καλός στην οργάνωση; Μπορείς να οργανώσεις τα καθημερινά σου καθήκοντα και να τα φέρεις εις πέρας στην ώρα τους; Ανακάλυψέ το.***

**Για καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις σημείωσε έναν αριθμό από το 1 έως το 5:**

- 1. Διαφωνώ
- 2. Μάλλον διαφωνώ
- 3. Είμαι ουδέτερος
- 4. Μάλλον συμφωνώ
- 5. Συμφωνώ

1. Συνήθως ολοκληρώνω τις δουλειές που αρχίζω με επιτυχία.
2. Οργανώνω εύκολα τις δουλειές ή τις δραστηριότητές μου.
3. Φροντίζω τα προσωπικά μου αντικείμενα και δεν τα χάνω.
4. Ξεχνάω πτυχές καθημερινών δραστηριοτήτων (π.χ. να καλέσω πίσω σε αναπάντητες κλήσεις, να πληρώσω λογαριασμούς)
5. Προσδιορίζω σωστά τον χρόνο που χρειάζεται για να ολοκληρώσω μια δραστηριότητα.
6. Θέτω τις προτεραιότητές μου σωστά και εύκολα.
7. Πάντα καταφέρνω να προλάβω τρένα και λεωφορεία, και σπανίως ή και ποτέ, δεν φτάνω αργοπορημένος/η.
8. Τα έργα /οι εργασίες μου κατά κύριο λόγο ολοκληρώνονται μία μέρα πριν την προθεσμία.
9. Συχνά κάνω σχέδια της τελευταίας στιγμής.
10. Έχω μια ξεκάθαρη εικόνα για το που θα έπρεπε να βρίσκομαι (και πότε) και σπάνια καθυστερώ σε ραντεβού.
11. Έχω πάντα ένα εναλλακτικό σχέδιο έτσι ώστε αν τα πράγματα πάνε στραβά, τουλάχιστον να μην χρειαστεί να χάσω χρόνο για να σκεφτώ τι να κάνω.



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

## sofia

12. Ακολουθώ πιστά τις προθεσμίες και οι άλλοι σπανίως θα με βρουν να τρέχω την τελευταία στιγμή για να ολοκληρώσω μια δουλειά.
13. Σπάνια ολοκληρώνω τις εργασίες που αναλαμβάνω στην ώρα τους.
14. Όταν κάνω σχέδια, πάντα εμμένω σε αυτά.
15. Πολύ λίγα πράγματα συμβαίνουν στην ζωή μου που δεν είναι προγραμματισμένα.
16. Μου αρέσει να είμαι οργανωμένος και να ξέρω ακριβώς που και πώς φυλάσσονται τα πράγματά μου.
17. Πάντα προγραμματίζω από πριν την ημέρα μου, αφήνοντας ακόμα χώρο για απρόβλεπτες καταστάσεις στον καθημερινό μου προγραμματισμό.
18. Όταν είμαι απασχολημένος, το βρίσκω δύσκολο να παραμείνω οργανωμένος.
19. Φαίνεται ότι δεν μπορώ να βρω τον χρόνο να κάνω όλα τα πράγματα που θέλω.
20. Συχνά δυσκολεύομαι να θυμάμαι τα ραντεβού ή τις υποχρεώσεις μου.



**sofia**

Ερμηνεία:

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

**1: 20-25 Πολύ χαμηλή ικανότητα προγραμματισμού** - Φαίνεται ότι αντιμετωπίζεις μεγάλη δυσκολία στο να προγραμματίζεις τα καθήκοντά σου. Έχεις συνηθίσει να χάνεις προθεσμίες, να αργείς σε ραντεβού, να αναβάλλεις υποχρεώσεις και να ξεχνάς πτυχές καθημερινών δραστηριοτήτων. Συνιστάται να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα Mindfulness και να ασχοληθείς με τις δραστηριότητες οργάνωσης/ προγραμματισμού, για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου.

**2: 26 - 40 Χαμηλή ικανότητα προγραμματισμού** -Φαίνεται να αντιμετωπίζεις δυσκολίες στο να προγραμματίζεις τις δουλειές σου. Τείνεις να χάνεις προθεσμίες, να ξεχνάς πτυχές καθημερινών δραστηριοτήτων, να αργείς σε ραντεβού και πιθανόν να αναβάλλεις υποχρεώσεις. Προτείνουμε να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα Mindfulness και να ασχοληθείς με τις δραστηριότητες οργάνωσης/ προγραμματισμού, για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου.

**3: 41-60 Μέτρια ικανότητα προγραμματισμού** - Φαίνεται ότι γενικά είσαι συνεπής στις προθεσμίες σου και είσαι ικανός να διαχειριστείς τις δραστηριότητές σου, αν και υπάρχουν φορές που μπορεί να αργοπορείς σε ραντεβού ή στο να ολοκληρώσεις μια εργασία. Θα ήταν πολύ χρήσιμο για σένα να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα Mindfulness και να ασχοληθείς με τις ασκήσεις οργάνωσης/προγραμματισμού, για να βελτιώσεις ακόμα περισσότερο τις δεξιότητές σου

**4: 61-80 Υψηλή ικανότητα προγραμματισμού** - Φαίνεται πως είσαι πολύ καλός στον προγραμματισμό. Συνήθως θέτεις προτεραιότητες, οργανώνεις τις υποχρεώσεις σου και ακολουθείς με επιτυχία τον προγραμματισμό σου. Συνέχισε να παρακολουθείς το πρόγραμμα Mindfulness και τις δραστηριότητες οργάνωσης / προγραμματισμού.

**5: 81-100 Πολύ υψηλή ικανότητα προγραμματισμού** - Φαίνεται ότι το επίπεδο οργανωτικότητάς σου είναι πολύ υψηλό. Είσαι ένας άνθρωπος που εμμένει στον προγραμματισμό του και πάντα προλαβαίνει τις προθεσμίες. Σχεδόν ποτέ δεν καθυστερείς σε ραντεβού ή να ανταποκριθείς με επιτυχία τις υποχρεώσεις σου. Είσαι





**sofia**

*ο άνθρωπος που ο καθένας θα μπορούσε να εμπιστευτεί σε θέματα οργάνωσης .  
Συνέχισε να παρακολουθείς το πρόγραμμα Mindfulness και να ασχολείσαι με τις  
δραστηριότητες οργάνωσης /προγραμματισμού.*

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

### **iii. Συναισθηματικός έλεγχος:**

*Μάθε πόσο καλά μπορείς να ελέγξεις τα συναισθήματά σου.*

Για καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις σημείωσε έναν αριθμό από το 1 έως το 5:

- 1. Διαφωνώ
- 2. Μάλλον διαφωνώ
- 3. Είμαι ουδέτερος
- 4. Μάλλον συμφωνώ
- 5. Συμφωνώ

1. Είναι δύσκολο να είμαι υπομονετικός όταν με κριτικάρουν.
2. Αν τα προσεκτικά σχεδιασμένα πλάνα μου πρέπει να αλλάξουν εξαιτίας άλλων ανθρώπων, με ενοχλεί.
3. Εάν με διακόπτουν ενώ προσπαθώ να κάνω κάτι, δεν με ενοχλεί.
4. Συνήθως, δεν αντιδρώ παρορμητικά.
5. Απογοητεύομαι από ανθρώπους πολύ γρήγορα.
6. Όταν πρέπει να περιμένω σε μία μεγάλη ουρά, δεν γίνομαι νευρικός και ανήσυχος.
7. Όταν νιώθω ένταση, ακόμα και μικρά πράγματα, με εκνευρίζουν.
8. Μπορώ να ελέγξω τα συναισθήματά μου εύκολα όταν περνάω από αξιολόγηση
9. Όταν κάτι με αναστατώνει, συνήθως το ξεπερνάω αρκετά γρήγορα.
10. Δεν αφήνω τον εαυτό μου να στενοχωριέται για μικροπράγματα.
11. Σπάνια χάνω την υπομονή μου.
12. Έχω περισσότερα σκαμπανεβάσματα στην διάθεσή μου από τον περισσότερο κόσμο που ξέρω.
13. Σπάνια νιώθω ένταση.



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

## **sofia**

14. Αλλάζω από το ένα συναίσθημα στο άλλο, σχεδόν αμέσως και χωρίς προφανείς λόγους.
15. Αν με διακόψουν όταν κάνω κάτι σημαντικό, συχνά αντιδρώ με απότομο τρόπο.
16. Όταν είμαι θυμωμένος ή αναστατωμένος καταφέρνω να επαναφέρω την ηρεμία μου εύκολα.
17. Τείνω να νιώθω ευάλωτος απέναντι στην κριτική άλλων ανθρώπων.
18. Είμαι ευέξαπτος.
19. Ακόμα και όταν κάποιος χρειάζεται χρόνο για να καταλάβει αυτό που εξηγώ, μου είναι εύκολο να είμαι υπομονετικός.
20. Σε μερικές περιπτώσεις, έπιασα τον εαυτό μου να συμπεριφέρεται παρορμητικά.



**sofia**

Ερμηνεία:

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

**1:20-25 Πολύ υψηλή ικανότητα συναισθηματικού ελέγχου** - Φαίνεται ότι μπορείς να ελέγξεις τα συναισθήματά σου σε πολύ μεγάλο βαθμό και ποτέ δεν εμφανίζεις παρορμητική συμπεριφορά ή ξαφνικά ξεσπάσματα και μεταπτώσεις στη διάθεση.

**2: 26 - 40 Υψηλή ικανότητα ελέγχου συναισθημάτων** - Φαίνεται να έχεις υψηλό έλεγχο των συναισθημάτων και των αντιδράσεών σου και σχεδόν ποτέ δεν εμφανίζεις παρορμητική συμπεριφορά και μεταπτώσεις στη διάθεση.

**3 : 41- 60 Μέτρια ικανότητα ελέγχου συναισθημάτων** - Φαίνεται ότι γενικά μπορείς να χειριστείς τα συναισθήματά σου, αν και μερικές φορές μπορεί να εμφανίζεις παρορμητική συμπεριφορά ή μεταπτώσεις στη διάθεση. Προτείνεται να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα και να κάνεις την πρακτική Mindfulness καθώς και τις ασκήσεις συναισθηματικού ελέγχου για βελτίωση των δεξιοτήτων σου.

**4 61-80 Χαμηλή ικανότητα συναισθηματικού ελέγχου** - Φαίνεται ότι αντιμετωπίζεις δυσκολίες στο να ελέγξεις τα συναισθήματά σου και αρκετά συχνά έχεις παρορμητικές αντιδράσεις, ξεσπάσματα ή μεταπτώσεις στη διάθεση και μπορεί να υπερβάλλεις στην εκδήλωση των συναισθημάτων σου. Συνιστάται να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα και να κάνεις την πρακτική Mindfulness καθώς και τις ασκήσεις συναισθηματικού ελέγχου για βελτίωση των δεξιοτήτων σου.

**5: 81-100 Πολύ χαμηλή ικανότητα συναισθηματικού ελέγχου** - Φαίνεται ότι δεν μπορείς να διατηρήσεις τον έλεγχο των συναισθημάτων σου και τις περισσότερες φορές έχεις παρορμητικές αντιδράσεις, ξεσπάσματα ή μεταπτώσεις στη διάθεση, νιώθεις ανίκανος να κρύψεις τις συμπεριφορικές εκδηλώσεις των συναισθημάτων σου και υπερβάλλεις στις συναισθηματικές σου εκδηλώσεις. Συνιστάται να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα και να κάνεις την πρακτική Mindfulness καθώς και τις ασκήσεις συναισθηματικού ελέγχου για βελτίωση των δεξιοτήτων σου.





Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

## II. Ασκήσεις που συνδυάζουν την πρακτική Mindfulness και τεχνικές Διαλογισμού

Η πρακτική **Mindfulness** είναι η ψυχολογική διεργασία του να στρέφουμε την προσοχή μας σε εμπειρίες που συμβαίνουν την παρούσα στιγμή. Το να μένουμε με άλλα λόγια στο εδώ και τώρα, απορροφημένοι από οτιδήποτε κάνουμε αυτή τη στιγμή. Το Mindfulness, είναι μία έμφυτη ανθρώπινη ικανότητα, η οποία μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί μέσω της πρακτικής του διαλογισμού και άλλης εκπαίδευσης.

**Προκειμένου να βιώσετε τα οφέλη του Mindfulness, είναι απαραίτητο να ασκείστε για τουλάχιστο 15 λεπτά τη μέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα για περίπου 4 εβδομάδες.** Γι' αυτό το λόγο, αναπτύχθηκε μία σειρά πολύ σύντομων ασκήσεων βασισμένων στο mindfulness, οι οποίες δεν απαιτούν συνολικά περισσότερα από περίπου 15 λεπτά άσκησης κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η πρακτική στις ασκήσεις mindfulness είναι απαραίτητη για να προχωρήσετε στην εξάσκηση όλων των άλλων ασκήσεων ενίσχυσης των εκτελεστικών λειτουργιών.

Αφού κάνετε τις ασκήσεις mindfulness (τουλάχιστον μία την ημέρα), μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε συγκεκριμένες ασκήσεις για τη λειτουργική μνήμη, την οργάνωση /προγραμματισμό και/ ή το συναισθηματικό έλεγχο. Ιδανικά, κάθε μέρα θα πρέπει να κάνετε 15 λεπτά πρακτική mindfulness (2-3 ημερησίως) και μία από τις ειδικές ασκήσεις μνήμης, οργάνωσης ή συναισθηματικού ελέγχου. Κάντε ένα προγραμματισμό έτσι ώστε να συμπεριλάβετε στο καθημερινό σας πλάνο 2 ασκήσεις από κάθε εκτελεστική λειτουργία (μνήμη, οργάνωση, συναισθηματικός έλεγχος), για παράδειγμα Δευτέρα και Τετάρτη ασκήσεις μνήμης, Τρίτη και Παρασκευή συναισθηματικός έλεγχος κ.τ.λ.

Ας αρχίσουμε το διαλογισμό!





<b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b>	<b>"Ευγνωμοσύνη"</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	<b>Καθημερινά το πρωί μόλις ξυπνήσετε (ίσως πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι) ή οποιαδήποτε στιγμή της μέρας</b>
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	<b>2 λεπτά και 40 δευτερόλεπτα</b>
<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b> <b>(το περιεχόμενο του ηχητικού αρχείου διαλογισμού)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βρες μία άνετη στάση και κλείσε απαλά τα μάτια.</li><li>2. Πάρε αργά (παύση) μερικές βαθιές ανάσες ώστε να χαλαρώσεις. <b>(παύση 40 δευτερόλεπτα)</b></li><li>3. Άφησε την επίγνωσή σου να κινηθεί στο άμεσο περιβάλλον σου. Σε όλα αυτά τα πράγματα που μπορείς να μυρίσεις, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> να γευτείς, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> να αγγίξεις, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> να δεις, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> να ακούσεις,</li><li>4. Πες στον εαυτό σου: "Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων". <b>(παύση 3 δευτερόλεπτα)</b></li><li>5. Τώρα, φέρε στο νου, τους κοντινούς σου ανθρώπους. Τους φίλους <b>(παύση)</b> την οικογένεια <b>(παύση)</b> τον ή την σύντροφό σου <b>(παύση)</b>. Πες στον εαυτό σου, "Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων".</li><li>6. Στη συνέχεια, στρέψε την προσοχή σου στον εαυτό σου: <b>(παύση)</b> Είσαι ένα μοναδικό άτομο, με χαρίσματα: φαντασία, <b>(παύση)</b> την ικανότητα να επικοινωνείς <b>(παύση)</b> να μαθαίνεις από το παρελθόν και να σχεδιάζεις το μέλλον, <b>(παύση)</b> να ξεπερνάς κάθε δυσκολία που μπορεί να βιώσεις. <b>(παύση)</b></li><li>7. Πες στον εαυτό σου, "Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων".</li><li>8. Τέλος, συνειδητοποίησε ότι η ζωή είναι ένα πολύτιμο δώρο. Γεννήθηκες σε μια περίοδο ευημερίας, <b>(παύση)</b> έχεις το δώρο της υγείας, του πολιτισμού και πρόσβαση σε γνώση που σου επιτρέπει να βελτιώσεις την ποιότητα της ζωής σου. <b>(παύση)</b></li></ol>



**sofia**

Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

	<p>9. Πες στον εαυτό σου : “Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων”</p> <p>10. Τώρα, διατηρώντας αυτό το αίσθημα της ευγνωμοσύνης στην καρδιά, μπορείς να ξεκινήσεις τη μέρα σου ή να συνεχίσεις με τις υποχρεώσεις σου.</p>
--	--



<b>ΑΣΚΗΣΗ 2α</b>	<b>“Ο εαυτός μου στον καθρέφτη 1”</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	<b>Την πρώτη μέρα πρακτικής (Δευτέρα) και κάθε Δευτέρα</b>
<b>ΣΤΑΣΗ</b>	<b>Όρθια</b>
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	<b>1 λεπτό και 15 δευτερόλεπτα</b>
<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b>  <b>(το περιεχόμενο του ηχητικού αρχείου διαλογισμού)</b>	<p>Πριν βγεις από το σπίτι το πρωί, στάσου μπροστά από έναν καθρέφτη.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Πάρε μία βαθιά ανάσα, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> έκπνευσε αργά και κοίταξε το πρόσωπό σου μέσα στον καθρέφτη. <b>(παύση 3 δευτερόλεπτα)</b></li><li>2. Παρατήρησε τα χαρακτηριστικά του προσώπου σου, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> την έκφρασή σου. <b>(παύση 3 δευτερόλεπτα)</b></li><li>3. Φέρε στο νου ένα αγαπημένο σου πρόσωπο. <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b></li><li>4. Σκέψου ότι το έχεις απέναντί σου και σε κοιτάζει με αγάπη μέσα από τον καθρέφτη. <b>(παύση 5 δευτερόλεπτα)</b> Now, observe your face again.</li><li>5. Τώρα, παρατήρησε και πάλι το πρόσωπό σου.</li><li>6. Πρόσεξε τα μάτια σου, πώς φωτίστηκαν ή πώς ένα χαμόγελο ίσως, άρχισε να διαγράφεται στα χείλη σου. <b>(παύση 3 δευτερόλεπτα)</b></li><li>7. Παρατήρησε τις αλλαγές. <b>(παύση 3 δευτερόλεπτα)</b></li><li>8. Κράτησε το συναίσθημα που σου άφησε η εικόνα του αγαπημένου σου προσώπου, και ξεκίνα τη μέρα σου με την σκέψη ότι έχεις όση αγάπη χρειάζεσαι για να αντιμετωπίσεις οτιδήποτε και οποιοδήποτε βρεθεί στο δρόμο σου σήμερα... με χαμόγελο.</li></ol>



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

<b>ΑΣΚΗΣΗ 2β</b>	<b>“Ο εαυτός μου στον καθρέφτη 2”</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	<b>Κάθε Τρίτη -Τετάρτη - Πέμπτη - Παρασκευή</b>
<b>ΣΤΑΣΗ</b>	<b>Ύορθια</b>
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	<b>1 λεπτό και 10 δευτερόλεπτα</b>
<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b> <b>(το περιεχόμενο του ηχητικού αρχείου διαλογισμού)</b>	<p>Πριν βγεις από το σπίτι το πρωί, στάσου μπροστά από έναν καθρέφτη</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Πάρε μία βαθιά ανάσα, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> εκπνευσε αργά και κοίταξε το πρόσωπό σου μέσα στον καθρέφτη. <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b></li><li>2. Παρατήρησε τα χαρακτηριστικά του προσώπου σου, <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b> την έκφρασή σου.<b>(παύση 3 δευτερόλεπτα)</b></li><li>3. Κοίταξε τον εαυτό σου με αγάπη. Έχεις απέναντί σου τον καλύτερό σου φίλο. Αν χρειάζεται, άλλαξε το βλέμμα σου ώστε να αποτυπώνει τη συμπάθειά που αισθάνεσαι για το πρόσωπο που έχεις απέναντί σου. <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b></li><li>4. Πες ήρεμα και με γεμάτη καρδιά, “σ’ αγαπώ” στο είδωλό σου στον καθρέφτη. <b>(παύση 2 δευτερόλεπτα)</b></li><li>5. Με την ίδια ηρεμία και γαλήνη, πες “σ’ αγαπώ” όσες φορές θέλεις και παρατήρησε πώς αλλάζει το πρόσωπό σου και η ψυχική σου διάθεση. <b>(παύση 5 δευτερόλεπτα)</b></li><li>6. Ξεκίνα τη μέρα σου διατηρώντας την ανάμνηση αυτών των στιγμών και αυτή τη διάθεση όσο περισσότερο μπορείς.</li></ol>



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

<b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b>	<b>“Συνειδητή αναπνοή ”</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	Δευτέρα έως Παρασκευή πριν την έναρξη της δουλειάς / των μαθημάτων κ.τ.λ. Σάββατο και Κυριακή πριν βγείτε από το σπίτι ή οποιαδήποτε ώρα της μέρας
<b>ΣΤΑΣΗ</b>	Καθιστή με την πλάτη ίσια αλλά χαλαρή και τα πέλματα να πατούν σταθερά στο πάτωμα / οκλαδόν στο πάτωμα / στη στάση του λωτού
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	<b>3 λεπτό και 30 δευτερόλεπτα την πρώτη εβδομάδα και στη συνέχεια +1 λεπτό κάθε εβδομάδα</b>
<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b> <b>(το περιεχόμενο του ηχητικού αρχείου διαλογισμού)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Κάθισε άνετα και χαλαρά με τα πόδια παράλληλα και τα πέλματα να πατάνε σταθερά στο πάτωμα. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</li><li>2. Κράτησε την πλάτη σου ίσια αλλά χαλαρή και τοποθέτησε τα χέρια σου απαλά μπροστά σου πάνω στα πόδια σου. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</li><li>3. Κλείσε απαλά τα μάτια κι επικεντρώσου στην αναπνοή σου. (παύση 3 δευτερόλεπτα)</li><li>4. Πρόσεξε πώς εισπνέεις και εκπνέεις χωρίς να προσπαθείς να αλλάξεις κάτι. Απλά παρακολούθησε πώς εισέρχεται ο αέρας στο σώμα σου και πώς βγαίνει από αυτό. (παύση 4 δευτερόλεπτα)</li><li>5. Εστίασε πλήρως στην παρατήρηση κάθε εισπνοής καθώς ο αέρας εισέρχεται στα ρουθούνια, κατεβαίνει στους πνεύμονες και κάνει τη κοιλιά να διαστέλλεται. Και παρατήρησε σε κάθε εκπνοή, πώς η κοιλιά συστέλλεται, ο αέρας ανεβαίνει μέσω των πνευμόνων και πάλι βγαίνει από το στόμα.</li></ol>



**sofia**

Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

6. Ακολουθήσε με την προσοχή σου την πορεία της αναπνοής σου. Νιώσε την ανεπαίσθητη δροσερή αίσθηση στα ρουθούνια σου καθώς εισπνέεις, (παύση 3 δευτερόλεπτα) και παρατήρησε τη θερμότερη αίσθηση του αέρα στο στόμα σου καθώς εκπνέεις. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
7. Επίτρεψε στην αναπνοή σου να βρει τον φυσικό της ρυθμό. Μην σκέφτεσαι. Μην κρίνεις. Για λίγα δευτερόλεπτα, απλά συνέχισε να αναπνέεις όπως έκανες έτσι κι αλλιώς.... και παρατήρησε. (παύση 15 δευτερόλεπτα)
8. Τώρα, έκπνευσε αφήνοντας να ακουστεί το φύσημα του αέρα.(παύση 4 δευτερόλεπτα) Κλείσε το στόμα και πάρε εισπνοή αθόρυβα μετρώντας νοερά μέχρι το τέσσερα (4) ... 1, 2, 3, 4. Κράτα την ανάσα σου μετρώντας νοερά μέχρι το επτά (7) ...2, 3, 4, 5, 6, 7 and έκπνευσε εντελώς από το στόμα αφήνοντας να ακουστεί το φύσημα, μετρώντας νοερά μέχρι το οκτώ (8). 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Αυτός είναι ένας (1) κύκλος αναπνοής. Ας κάνουμε με τον ίδιο τρόπο άλλους τρεις (3) κύκλους.
9. Εισπνοή από τη μύτη 1, 2, 3, 4. Κράτησε 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Εκπνοή φυσώντας από το στόμα 3, 4, 5, 6, 7, 8.
10. Άλλη μία φορά, εισπνοή από τη μύτη 1, 2, 3, 4. Κράτησε 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Εκπνοή φυσώντας 3, 4, 5, 6, 7, 8.
11. Και μία τελευταία φορά: εισπνοή από τη μύτη 1, 2, 3, 4. Κράτησε 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Εκπνοή φυσώντας από το στόμα 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
12. Πάρε το χρόνο σου για να ανοίξεις αργά τα μάτια σου (παύση 2 δευτερόλεπτα). και συνέχισε τη μέρα σου όπως συνήθως.



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

<b>ΑΣΚΗΣΗ 4</b>	<b>“Συνειδητή Παρατήρηση”</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	<b>Οποτεδήποτε - τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα</b>
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	<b>3 λεπτά</b>
<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b> <b>(το περιεχόμενο του ηχητικού αρχείου διαλογισμού)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Επίλεξε ένα φυσικό αντικείμενο από το άμεσο περιβάλλον σου. Αυτό μπορεί να είναι ένα λουλούδι, ένα έντομο ή ακόμα τα σύννεφα ή το φεγγάρι.</li><li>2. Όταν είσαι έτοιμος/η ξεκίνησε το χρονόμετρο.</li><li>3. Συγκεντρώσου στην παρακολούθησή του για μερικά λεπτά. Μην κάνεις τίποτα άλλο εκτός από το να παρατηρείς το αντικείμενο. Απλά χαλάρωσε καθώς το παρακολουθείς για όσο η συγκέντρωσή σου το επιτρέπει.</li><li>4. Κοίτα το αντικείμενο αυτό, σαν να το αντικρίζεις για πρώτη φορά.</li><li>5. Εξερεύνησε με τα μάτια κάθε πλευρά του σχήματός του, και άφησε τον εαυτό σου να απορροφηθεί από την παρουσία του.</li><li>6. Επίτρεψε στον εαυτό σου, να συνδεθεί με την ενέργεια του και με τον σκοπό του στο φυσικό περιβάλλον.</li></ol>



<b>ΑΣΚΗΣΗ 5</b>	<b>“Χαλάρωση”</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	<b>5 φορές την εβδομάδα /Το βράδυ πριν τον ύπνο</b>
<b>ΣΤΑΣΗ</b>	<b>Ξαπλωμένοι στο κρεβάτι</b>
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	<b>5 λεπτά και 10 δευτερόλεπτα</b>
<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b> <b>(το περιεχόμενο του ηχητικού αρχείου διαλογισμού)</b>	<p>1. Αφού ξαπλώσεις στο κρεβάτι σου, βρες μία άνετη στάση ανάσκελα, με τα χέρια σου χαλαρά τοποθετημένα στο πλάι και τα πόδια παράλληλα, χωρίς να ακουμπούν το ένα το άλλο. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</p> <p>2. Κλείσε απαλά τα μάτια σου και χαλάρωσε. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</p> <p>3. Δεν έχεις κάπου να πας. Άφησε πίσω σου τη μέρα που πέρασε και μη φέρνεις στο νου το αύριο. Μείνε στο “τώρα”. (παύση) Αυτή τη στιγμή προσφέρεις στον εαυτό σου το δώρο της χαλάρωσης. Σου αξίζει. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</p> <p>Ας αρχίσουμε, παίρνοντας μια βαθιά ανάσα γεμίζοντας την κοιλιά με αέρα εισπνέοντας, (παύση) και αδειάζοντας την κοιλιά εντελώς, εκπνέοντας. (παύση) Καθώς μετράω από το 1 μέχρι το 4, ξεκίνα να εισπνέεις αργά. Όταν φτάσω στο 4 πρέπει να έχεις ολοκληρώσει την εισπνοή γεμίζοντας πλήρως την κοιλιά σου με αέρα. Στη συνέχεια, ξεκίνα να εκπνέεις καθώς μετράω από 1 μέχρι το 6, και αδειάζοντας εντελώς την κοιλιά από τον αέρα φτάνοντας στο 6.</p> <p>4. Ας αρχίσουμε: Εισπνοή: 1, 2, 3, 4. Εκπνοή: 2, 3, 4, 5, 6.</p> <p>5. Ξανά: Εισπνοή 2, 3, 4... εκπνοή 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>6. Μία τελευταία φορά. Εισπνοή 2, 3, 4 ... εκπνοή 2, 3, 4, 5, 6.</p> <p>7. Τώρα, δώσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου να παρατηρήσει τις</p>





**sofia**

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

	<p>αισθήσεις στο σώμα σου. (παύση 4 δευτερόλεπτα)</p> <p>8. Έλεγξε αν αισθάνεσαι ενόχληση σε κάποιο σημείο. Προσάρμοσε τη στάση σου ανάλογα... αν βοηθάει. Σύγκρινε την αίσθηση στο σημείο ενόχλησης με αυτή σε κάποιο άλλο σημείο όπου δεν υπάρχει ενόχληση. (παύση 4 δευτερόλεπτα)</p> <p>9. Στρέψε την προσοχή σου, στα σημεία που το σώμα σου εφάπτεται με το στρώμα και δεξ πώς διαφέρει αυτή η αίσθηση, σε σχέση με εκείνη στο υπόλοιπο σώμα. (παύση 4 δευτερόλεπτα)</p> <p>10. Τώρα, στρέψε την προσοχή σου στα δάχτυλα των ποδιών σου και κούνησέ τα ελαφρά. (παύση 3 δευτερόλεπτα)</p> <p>11. Νιώσε να τα διαπερνά μια χαλαρωτική ενέργεια η οποία κινείται αργά προς τα πέλματα, καλύπτει όλο πάνω και το κάτω μέρος τους και συνεχίζει προς τους αστραγάλους χαλαρώνοντας εντελώς κάθε σημείο από το οποίο περνά. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</p> <p>12. Νιώσε την ενέργεια να ανεβαίνει προς τις κνήμες και τις γάμπες σου, χαλαρώνοντάς τα. (παύση 2 δευτερόλεπτα) Τώρα οι κνήμες και οι γάμπες σου είναι εντελώς χαλαρά. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</p> <p>13. Στρέψε την προσοχή σου στους μηρούς σου. Νιώστε την ενέργεια να τους διαπερνά και να χαλαρώνουν απόλυτα. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</p> <p>14. Τώρα, νιώσε την ενέργεια να ανεβαίνει προς τη λεκάνη (παύση 2 δευτερόλεπτα) και τη μέση σου. (παύση 2 δευτερόλεπτα) Νιώσε τα να χαλαρώνουν. (παύση 2 δευτερόλεπτα)</p> <p>15. Χαλάρωσε την κοιλιά σου και νιώσε όλα τα εσωτερικά όργανα στην περιοχή της κοιλιάς να χαλαρώνουν απόλυτα. (παύση 5 δευτερόλεπτα)</p> <p>16. Νιώσε την ενέργεια να ανεβαίνει προς το στήθος σου. Νιώσε</p>
--	--



**sofia**

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

το στήθος σου να χαλαρώνει εντελώς. (παύση 2 δευτερόλεπτα) Χαλάρωσε τους πνεύμονες και νιώσε την καρδιά σου να χτυπά ρυθμικά, γεμάτη υγεία. (παύση 2 δευτερόλεπτα)

17. Χαλάρωσε τους ώμους σου. (παύση) Νιώσε τους ώμους σου να βυθίζονται αργά προς τα κάτω. (παύση 3 δευτερόλεπτα)

18. Νιώσε την ενέργεια να κατεβαίνει σταδιακά από τους ώμους προς τις άκρες των δαχτύλων σου, διαπερνώντας και χαλαρώνοντας απόλυτα τα χέρια σου σε όλο το μήκος τους. (παύση 2 δευτερόλεπτα)

19. Εστίασε στο λαιμό σου. Νιώσε τους μύες του λαιμού να χαλαρώνουν απόλυτα. (παύση 2 δευτερόλεπτα)

20. Χαλάρωσε το σαγόκι και τη γλώσσα μέσα στο στόμα σου. (παύση 2 δευτερόλεπτα) Χαλάρωσε τους μύες γύρω από το στόμα σου αφήνοντας τα χείλη σου να μισανοίξουν.

21. Χαλάρωσε τη μύτη, (παύση) τα μάγουλα (παύση) και τα αυτιά σου.

22. Χαλάρωσε την περιοχή γύρω από τα μάτια.. (παύση) Νιώσε τα βλέφαρά σου βαριά και τα μάτια σου εντελώς χαλαρωμένα.

23. Στρέψε την προσοχή σου στο μέτωπό σου. (παύση 2 δευτερόλεπτα) Νιώσε την λεπτή ενέργεια της απόλυτης χαλάρωσης να το διαπερνά, λειαίνοντας κάθε ρυτίδα και αφήνοντας ένα αίσθημα απόλυτης χαλαρότητας στην περιοχή. (παύση 2 δευτερόλεπτα)

24. Νιώσε την ενέργεια να ανεβαίνει στην κορυφή του κεφαλιού σου. Πρόσεξε μία ανεπαίσθητη δόνηση που ίσως υπάρχει εκεί και νιώσε το σημείο αυτό να χαλαρώνει απόλυτα. (παύση 2 δευτερόλεπτα)

25. Τώρα, ολόκληρο το σώμα σου είναι εντελώς χαλαρό. Τόσο,



**sofia**

Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

	<p>που νιώθεις σαν να είσαι ξαπλωμένος /η πάνω σ' ένα σύννεφο ή ίσως ...σαν να μην έχεις σώμα. Απόλαυσε αυτή την αίσθηση της απόλυτης χαλάρωσης για λίγο. <a href="#">(παύση 5 δευτερόλεπτα)</a></p> <p>26. Τώρα, μπορείς να απολαύσεις έναν ξεκούραστο και ήρεμο ύπνο.</p>
--	---



**sofia**

### III. ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

#### i. Λειτουργική μνήμη

**ΟΔΗΓΙΕΣ: Επίλεξε την άσκηση που επιθυμείς να πραγματοποιήσεις**

- Tratak - Συγκέντρωση (της προσοχής) στην φλόγα ενός κεριού
- Ζεύγη
- Εκπαιδευτικές κάρτες

<b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b>	<b>Tratak - - Συγκέντρωση (της προσοχής) στην φλόγα ενός κεριού</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	<b>Οποιαδήποτε μέρα - μόνο μετά την ολοκλήρωση μιας άσκησης mindfulness</b>
<b>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ</b>	<b>(3 λεπτά συγκέντρωσης στην φλόγα του κεριού + 2 λεπτά διατήρησης της φλόγας στο νου) συνολικά 5 λεπτά (ο συμμετέχων μπορεί να προσθέσει χρόνο αν χρειάζεται)</b>
<b>Οδηγίες</b>	<p><u>ΚΕΙΜΕΝΟ:</u> Χρειάζεται να εκπαιδευθείς εξίσου το σώμα και το μυαλό σου για να κάνεις διαλογισμό, επομένως είναι καλύτερα ν' αρχίσεις με μικρές περιόδους, διάρκειας 3-5 λεπτών. Μπορείς να επαναλάβεις αυτές τις μικρές περιόδους καθ' όλη την διάρκεια της μέρας. Σταδιακά μπορείς να αυξήσεις την διάρκεια της άσκησης σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Για παράδειγμα, ύστερα από αρκετές βδομάδες διαλογισμού 3 λεπτών, αυξήστε το χρόνο κατά 3 επιπλέον λεπτά, στη συνέχεια 5 λεπτά κ.τ.λ.</p> <p>Επίλεξε ένα ήσυχο δωμάτιο. Βρες ένα μέρος, όπου δε θα σε ενοχλήσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p> <p>Χαμήλωσε τον φωτισμό και απομάκρυνε οποιονδήποτε περισπασμό απενεργοποιώντας το τηλέφωνό σου ή / και άλλες</p>



**sofia**

Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

	<p>συσκευές που ενδέχεται να διακόψουν την άσκηση.</p> <p>Κάθισε αναπαυτικά σε μια στάση που είναι πιο βολική για σένα..</p> <p>Τοποθέτησε ένα αναμμένο κερί ή το βίντεο/κινούμενη εικόνα στο ύψος των ματιών.</p>
--	--



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

<b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b>	<b>"Ζεύγη"</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	Οποιαδήποτε μέρα, μόνο μετά την ολοκλήρωση της καθημερινής πρακτικής mindfulness
<b>ΚΕΙΜΕΝΟ</b>	<p>Προσπάθησε να βρεις όλα τα ζεύγη καρτών, όσο πιο γρήγορα γίνεται. Το χρονόμετρο ξεκινά μόλις επιλέξεις την πρώτη κάρτα. Όταν είσαι έτοιμος, ξεκίνα επιλέγοντας μία κάρτα και έπειτα μια άλλη, έτσι ώστε να δημιουργήσεις ένα ζευγάρι.</p> <p>Εάν οι επιλεγμένες κάρτες σχηματίζουν ζευγάρι (δηλαδή είναι όμοιες), θα παραμείνουν αναποδογυρισμένες, διαφορετικά θα γυρίσουν ξανά προς τα κάτω. Η άσκηση ολοκληρώνεται όταν εντοπιστούν όλα τα ζεύγη.</p>



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

<b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b>	Εκπαιδευτικές κάρτες
<b>ΠΟΤΕ</b>	Οποιαδήποτε μέρα, μόνο μετά την ολοκλήρωση της καθημερινής πρακτικής mindfulness
<b>ΚΕΙΜΕΝΟ</b>	<b>Βρες τις θέσεις των καρτών που σχηματίζουν ζευγάρι.</b>  Κάθε ζευγάρι καρτών θα εμφανιστεί στην οθόνη σου για μερικά δευτερόλεπτα. Θα πρέπει να προσπαθήσεις να θυμηθείς τις θέσεις τους. Όταν εμφανιστεί το κουμπί "Έναρξη", κάνε κλικ σ' αυτό και ξεκίνα την επιλογή των καρτών ανά δύο, έτσι ώστε να τα ταιριάζουν μεταξύ τους.



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

## ii. Συναισθηματική Διαχείριση

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Επίλεξε την άσκηση που θέλεις να πραγματοποιήσεις.

- Αναπνοές Πρώτων Βοηθειών
- Αναστοχασμός
- Αναγνώριση συναισθήματος

<b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b>	<b>" Αναπνοές Πρώτων Βοηθειών"</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	Οποιαδήποτε μέρα μόνο μετά την ολοκλήρωση της προτεινόμενης ημερήσιας πρακτικής mindfulness
<b>ΚΕΙΜΕΝΟ</b>	Όταν είσαι έτοιμος/η να ξεκινήσεις πάτησε το κουμπί. Ανάπνευσε με το σχήμα που βλέπεις στην οθόνη. Όταν το χρονόμετρο σταματήσει, έλεγξε πώς αισθάνεσαι και επανάλαβε την άσκηση αν νιώθεις ότι είναι απαραίτητο. Ας ξεκινήσουμε.





<b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b>	<b>"Αναστοχασμός"</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	Οποιαδήποτε μέρα μόνο μετά την ολοκλήρωση της προτεινόμενης ημερήσιας πρακτικής mindfulness
<b>Συναισθηματικό έναυσμα /εικόνα / σενάριο</b>	<p>1. <b>Αγάπη</b></p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/BELycSEckC c">https://unsplash.com/photos/BELycSEckC c</a></p> <p>Έχεις μία ευτυχισμένη σχέση με τον/την σύντροφό σου επί 10 χρόνια. Παρόλα αυτά, τώρα σου εξομολογείται ότι δεν σ' αγαπάει πια και ότι σε αφήνει για να μετακομίσει με το πρόσωπο που έχει δημιουργήσει σχέση τους τελευταίους 6 μήνες</p>
	<p>2. <b>Ελευθερία</b></p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/T5roX1jaizU">https://unsplash.com/photos/T5roX1jaizU</a></p> <p>Το δικαστήριο αποφάνθηκε εναντίον σου και πρέπει να πας φυλακή. Δεν υπάρχει κάποιος να σου πληρώσει την εγγύηση και πρέπει να μείνεις μέσα τουλάχιστο 1 χρόνο.</p>
	<p>3. <b>Σεβασμός</b></p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/zQS7logtYEA">https://unsplash.com/photos/zQS7logtYEA</a></p> <p>Έχεις σπασμένο χέρι και κάποιος στο λεωφορείο απαιτεί να του παραχωρήσεις τη θέση σου γιατί πρόσεξε ότι "κάθεσαι πολλή ώρα" και δεν υπάρχουν άλλα διαθέσιμα καθίσματα.</p>



	<p>4. Είσαι απαραίτητος</p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/75nbwHfDsnY">https://unsplash.com/photos/75nbwHfDsnY</a></p> <p>Μέχρι τώρα στη δουλειά, έχεις ολοκληρώσει πολλά απαιτητικά έργα και ο διευθυντής έργου είναι πολύ ικανοποιημένος από την απόδοσή σου. Παρόλα αυτά, πρότεινε την απόλυσή σου γιατί πιστεύει ότι η εξειδίκευσή σου δεν θα χρειαστεί στα μελλοντικά έργα που θα αναλάβει η εταιρεία.</p>
	<p>5. Ενσωμάτωση</p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/3BK_DyRVf90">https://unsplash.com/photos/3BK_DyRVf90</a></p> <p>Ανακαλύπτεις ότι οι συνάδελφοί σου έχουν κανονίσει να συναντηθούν για ποτό την Παρασκευή μετά τη δουλειά και δεν σου ζήτησαν να πας μαζί τους.</p>
	<p>6. Αυτονομία</p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/wrTEeKJSP8A">https://unsplash.com/photos/wrTEeKJSP8A</a></p> <p>Ο εργοδότης σου επιμένει να επικοινωνήσεις με τον πελάτη, να απολογηθείς που δεν παραδόθηκαν τα προϊόντα έγκαιρα και να αναλάβεις την ευθύνη παρόλο που ήταν λάθος άλλου τμήματος. Πρότεινες μία εναλλακτική λύση που θα προστάτευε τόσο το επαγγελματικό σου προφίλ όσο και την αξιοπιστία της επιχείρησης, αλλά δεν θέλει να ακούσει. Υπαινίχθηκε ακόμα, ότι αν δεν κάνεις ό,τι σου λέει διακινδυνεύεις τη θέση σου.</p>



	<p>7. Ασφάλεια</p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/rRgO49i8w2s">https://unsplash.com/photos/rRgO49i8w2s</a></p> <p>Το κτίριο έπιασε φωτιά και είσαι παγιδευμένος/η στο ασανσέρ. Η πυροσβεστική έφτασε επιτέλους αλλά τους παίρνει ώρα να σε βγάλουν και αναπνέεις μετά δυσκολίας από τον καπνό.</p>
	<p>8. Έλεγχος</p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/l1sqXJXBgd0">https://unsplash.com/photos/l1sqXJXBgd0</a></p> <p>Είσαι στο αυτοκίνητο συνοδηγός και η φίλη σου οδηγεί επικίνδυνα. Της ζητάς να σταματήσει αλλά σε αγνοεί.</p>
	<p>9. Δίκαιη μεταχείριση</p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/PUyuhpHr9Z4">https://unsplash.com/photos/PUyuhpHr9Z4</a></p> <p>Έχεις τη βεβαιότητα ότι είσαι ο επόμενος/η για προαγωγή στην εταιρεία που εργάζεσαι γιατί είσαι ένας /μία πολύτιμος/η υπάλληλος που έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητά του /της για πάνω από 7 χρόνια. Όταν έρχεται η ώρα όμως, ανακοινώνεται ότι ο βοηθός σου προάγεται στη θέση, ενώ έχει πολύ λίγη εμπειρία στη δουλειά.</p>
	<p>10. Γαλήνη</p> <p><a href="https://unsplash.com/photos/JKMnm3CIncw">https://unsplash.com/photos/JKMnm3CIncw</a></p> <p>Είναι αργά και μόλις επέστρεψες σπίτι. Ήταν μία πιεστική μέρα στη δουλειά και το μόνο που χρειάζεσαι είναι να χαλαρώσεις και να ξεκουραστείς. Οι γείτονές σου, έχουν πάρτυ. Η μουσική είναι πολύ δυνατά και ο θόρυβος δεν αντέχεται.</p>



**sofia**

Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

<p><b>Ερωτήσεις</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Πώς νιώθεις;</li><li>2. Γιατί νιώθεις έτσι;</li><li>3. Πώς θα αντιδρούσες;</li><li>4. Αυτή είναι η καταλληλότερη αντίδραση κατά τη γνώμη σου;</li><li>5. Γιατί;</li><li>6. Θα προτιμούσες να ένιωθες διαφορετικά για την κατάσταση;</li><li>7. Γιατί;</li><li>8. (αν θα προτιμούσες να νιώθεις διαφορετικά) Τι πιστεύεις ότι θα έπρεπε να κάνεις για να αλλάξεις τον τρόπο που αισθάνεσαι;</li><li>9. Θα ήσουν πρόθυμος/η να το κάνεις;</li><li>10. (αν όχι) γιατί;</li></ol>
<p><b>ΚΕΙΜΕΝΟ</b></p>	<p>Διάβασε το σενάριο που περιγράφεται παρακάτω, προσπάθησε να το καταλάβεις και βάλε τον εαυτό σου μέσα σ' αυτό. Υπόθεσε ότι είναι αλήθεια και συμβαίνει <b>τώρα, αυτή τη στιγμή</b>. Μία σειρά ερωτήσεων θα εμφανιστεί στην οθόνη, ώστε να τις απαντήσεις <b>στον εαυτό σου</b> (δεν χρειάζεται να υποβάλεις απαντήσεις στο σύστημα). Πάρε όσο χρόνο χρειάζεσαι για να απαντήσεις καθεμία από αυτές. Αφού απαντήσεις μία ερώτηση, μπορείς να πατήσεις το "κουμπί επόμενο" για να προχωρήσεις στην επόμενη ερώτηση. "Όταν είσαι έτοιμος/η πάτησε "εκκίνηση" για να ξεκινήσεις την άσκηση.</p>



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

<b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b>	<b>"Αναγνώριση Συναισθήματος"</b>
<b>ΠΟΤΕ</b>	Οποιαδήποτε μέρα μόνο μετά την ολοκλήρωση της προτεινόμενης ημερήσιας πρακτικής mindfulness
<b>Βασικό συναίσθημα:</b> <b>Φόβος</b>	<b>Μήνυμα συναίσθηματος: "Είσαι σε κίνδυνο!"</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Διασχίζεις ένα σκοτεινό πάρκο τα μεσάνυχτα.</li><li>2. Πρέπει να κάνεις μία χειρουργική επέμβαση υψηλού ρίσκου.</li><li>3. Σε πλησιάζει ένας μεθυσμένος ενώ περπατάς σε μία υπόγεια διάβαση τη νύχτα.</li></ol> <b>Σωματικές αισθήσεις: Η καρδιά χτυπάει πολύ γρήγορα</b> <b>Συμπεριφορά (παρορμήσεις/ενέργειες): Παρόρμηση να αποφύγεις την κατάσταση</b>
<b>Βασικό συναίσθημα:</b> <b>Θυμός</b>	<b>Μήνυμα συναίσθηματος: ""Σου φέρονται άδικα!"</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Κάποιος παρακάμπτει την ουρά στο σουπερμάρκετ και μπαίνει μπροστά σου</li><li>2. Κάποιος σε κατηγορεί για κάτι που δεν έκανες.</li><li>3. Κάποιος είναι αγενής μαζί σου και σου συμπεριφέρεται με ασέβεια.</li></ol> <b>Σωματικές αισθήσεις: Υψηλή θερμοκρασία και εκνευρισμός</b> <b>Συμπεριφορά (παρορμήσεις/ενέργειες): Παρόρμηση να αντιπαρατεθείς</b>



<p><b>Βασικό συναίσθημα:</b> <b>Λύπη</b></p>	<p><b>Μήνυμα συναισθήματος:</b> "Έχασες κάτι σημαντικό!"</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Απέτυχες σε ένα τεστ.</li><li>2. Αφήνεις το διαμέρισμα όπου είχες τόσες πολλές όμορφες αναμνήσεις.</li><li>3. Ο γιος / η κόρη σου αφήνει για πρώτη φορά το σπίτι που μεγάλωσε για να πάει για σπουδές σε άλλη πόλη.</li></ol> <p><b>Σωματικές αισθήσεις:</b> Χωρίς ενέργεια, κούραση</p> <p><b>Συμπεριφορά</b> (παρορμήσεις/ενέργειες): Παρόρμηση να μείνεις μόνος/η</p>
<p><b>Βασικό συναίσθημα:</b> <b>Ενοχή</b></p>	<p><b>Μήνυμα συναισθήματος:</b> "Έκανες κάτι λάθος!"</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Έβαλες σε κάποιον τις φωνές επειδή θύμωσες.</li><li>2. Άρχισες ξανά το κάπνισμα μετά από 10 χρόνια διακοπής.</li><li>3. Άφησες το 2χρονο παιδί σου για να λείψεις σε ταξίδι.</li></ol> <p><b>Σωματικές αισθήσεις:</b> Ταραχή</p> <p><b>Συμπεριφορά</b> (παρορμήσεις/ενέργειες): Αυτοκριτική</p>
<p><b>Βασικό συναίσθημα:</b> <b>Χαρά/ Ευτυχία</b></p>	<p><b>Μήνυμα συναισθήματος:</b> "Βρήκες κάτι σημαντικό για σένα!"</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Κάνεις ένα νέο φίλο με τον οποίο έχετε πολλά κοινά.</li><li>2. Προσελήφθης στη δουλειά των ονείρων σου.</li><li>3. Πέρασες τις εξετάσεις.</li></ol> <p><b>Σωματικές αισθήσεις:</b> Κινητοποίηση</p> <p><b>Συμπεριφορά</b> (παρορμήσεις/ενέργειες): Παρόρμηση να κάνεις σχέδια.</p>



**sofia**

03 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

<p><b>Βασικό συναίσθημα:</b> <b>Πληρότητα</b></p>	<p><b>Μήνυμα συναισθήματος:</b> "Όλα είναι καλά!"</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Είσαι ξαπλωμένος σε ένα κήπο στη λιακάδα.</li><li>2. Κάνεις έναν περίπατο στην παραλία.</li><li>3. Παρακολουθείς το ηλιοβασίλεμα.</li></ol> <p><b>Σωματικές αισθήσεις:</b> Ηρεμία</p> <p><b>Συμπεριφορά</b> (παρορμήσεις/ενέργειες): <b>Ικανοποίηση να μείνεις εκεί που είσαι λίγο περισσότερο</b></p>
<p><b>ΚΕΙΜΕΝΟ</b></p>	<p>Κάνε κλικ για να επιλέξεις <b>μία δήλωση από κάθε κατηγορία</b>, που να ταιριάζει με αυτή που σου δίνεται παρακάτω. Οι κατηγορίες που δίνονται είναι: 1. Βασικό συναίσθημα 2. Μήνυμα συναισθήματος 3. Κατάσταση 4. Σωματική αίσθηση και 5. Συμπεριφορά (παρόρμηση/ ενέργεια). Για παράδειγμα θα πρέπει να ταιριάξεις το βασικό συναίσθημα που δίνεται με την κατάλληλη κατάσταση ή συμπεριφορά ή θα σου δίνεται η συμπεριφορά για να την ταιριάξεις με το σωστό βασικό συναίσθημα, μήνυμα συναισθήματος, κατάσταση και σωματική αίσθηση. κτ.λ.</p>



**sofia**

**iii. Οργάνωση/ Προγραμματισμός**

Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ολοκληρώνουν καθημερινά τουλάχιστον ΔΥΟ ασκήσεις(της επιλογής τους) από τις τρεις που προτείνονται παρακάτω. Η άσκηση "Οργάνωση / Προγραμματισμός" θα πρέπει να γίνεται καθημερινά. (Δηλαδή, "ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ" και "'ΘΕΣΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ" ή "ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ" και "ΑΝΑΘΕΣΗ") ΜΕΤΑ την ολοκλήρωση της προτεινόμενης καθημερινής πρακτικής mindfulness.

<b>ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ</b>	<b>ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ</b>	
<b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b>	<b>ΘΕΣΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ</b>	
<b>Περιεχόμενο 1</b>	<b>ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ</b> <b>Σημαντικά και επείγοντα</b> 1. κρίσεις 2. επίμονα προβλήματα 3. έργα με προθεσμία	<b>ΕΣΤΙΑΣΗ</b> <b>Σημαντικά αλλά όχι επείγοντα</b> 1. δουλειές που απαιτούν μακροπρόθεσμο σχεδιασμό 2. αναψυχή 3. χτίσιμο σχέσεων
	<b>ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ</b> <b>Μη σημαντικά αλλά επείγοντα</b> 1. διακοπές 2. συσκέψεις 3. αναφορές	<b>ΑΠΟΦΥΓΗ</b> <b>Μη σημαντικά ή επείγοντα</b> 1. μικροπράγματα 2. περισπασμοί 3. χάσιμο χρόνου



<p><b>Περιεχόμενο 2</b></p>	<p><b>ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ</b></p> <p><b>Σημαντικά και επείγοντα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραβίαση της διαδικτυακής ασφάλειας και "χακάρισμα" συστημάτων</li> <li>• Φυσικές καταστροφές</li> <li>• Ανάκληση προϊόντων</li> <li>• Καρδιακή προσβολή</li> <li>• Η προθεσμία παράδοσης έργου λήγει σήμερα</li> <li>• Παραλαβή των παιδιών σου από το σχολείο</li> </ul>	<p><b>ΕΣΤΙΑΣΗ</b></p> <p><b>Σημαντικά αλλά όχι επείγοντα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργία προϋπολογισμού</li> <li>• Προγραμματισμός των καλοκαιρινών διακοπών το Φεβρουάριο</li> <li>• Αγορά καινούριου σπιτιού</li> <li>• Έρευνα για επένδυση σε νέους τομείς</li> <li>• Συνάντηση με φίλους</li> <li>• Προγραμματισμός ιατρικού τσεκ απ</li> </ul>
	<p><b>ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ</b></p> <p><b>Μη σημαντικά αλλά επείγοντα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παράδοση της εβδομαδιαίας αναφοράς</li> <li>• Απάντηση σε επείγοντα email</li> <li>• Απάντηση σε τηλεφωνήματα ενώ εργάζεσαι πάνω σε κάτι σημαντικό</li> <li>• Σου ζητείται να δεχτείς έναν επισκέπτη αναπάντεχα</li> <li>• Σε διακόπτει ένας συνάδελφος ζητώντας τη βοήθειά σου</li> <li>• Ένας φίλος ζητάει να τον βοηθήσεις με μία μη προγραμματισμένη αγγαρεία</li> </ul>	<p><b>ΑΠΟΦΥΓΗ</b></p> <p><b>Μη σημαντικά ή επείγοντα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιττές συσκέψεις</li> <li>• Αχρείαστα email</li> <li>• Αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης</li> <li>• Παρακολούθηση τηλεόρασης</li> <li>• Κουτσομπολιό</li> <li>• Παίξιμο βιντεοπαιχνιδιών</li> </ul>
<p><b>Κείμενο</b></p>	<p><b>Άσκηση Drag and Drop</b></p>	



**sofia**

Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

	<p>Έχεις 5 λεπτά να αξιολογήσεις τις λέξεις και φράσεις που ακολουθούν ως προς τη σπουδαιότητα τους και να τις ταξινομήσεις κατάλληλα στα σωστά κελιά του πίνακα.</p>
--	---



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

<b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>
<b>ΚΕΙΜΕΝΟ</b> <b>(Οδηγίες για τους συμμετέχοντες)</b>	Χρησιμοποίησε τις ατζέντες / ημερολόγια για να οργανώσεις τις ημερήσιες, εβδομαδιαίες, μηνιαίες ετήσιες εργασίες και τα ραντεβού σου. Πρόσθεσε χρώμα στα κελιά αν χρειάζεται και χρησιμοποίησε το ίδιο χρώμα για ίδιου τύπου εργασίες ώστε να τις οργανώσεις οπτικά. Αν επιθυμείς, μπορείς να ορίσεις ώστε να λαμβάνεις ειδοποιήσεις μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για σημαντικά γεγονότα /εργασίες.
<b>Παράδειγμα ημερήσιας ατζέντας</b>	Βλ. συνημμένο <a href="#">Daily_Planner.jpg</a>
<b>Παράδειγμα εβδομαδιαίας ατζέντας</b>	Βλ. συνημμένο <a href="#">weekly_planner.jpg</a>
<b>Παράδειγμα μηνιαίας ατζέντας</b>	Βλ. συνημμένο <a href="#">Monthly_Planner.jpg</a>
<b>Παράδειγμα ετήσιας ατζέντας</b>	Βλ. συνημμένο <a href="#">2019_year_on_a_page.pdf</a>



ΑΣΚΗΣΗ 3	ΑΝΑΘΕΣΗ
<p data-bbox="237 533 352 562"><b>ΑΣΚΗΣΗ</b></p> <p data-bbox="237 595 408 658"><b>"ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΑΘΕΣΗΣ"</b></p> <p data-bbox="237 819 472 882"><b>Βάλε στη σωστή σειρά</b></p>	<p data-bbox="587 533 842 562"><b>Βήματα ανάθεσης</b></p> <ol data-bbox="571 584 1498 1928" style="list-style-type: none"><li data-bbox="571 584 1498 797"><p data-bbox="571 584 1294 613"><b>1. Προσδιορίζουμε την εργασία προς ανάθεση.</b></p><p data-bbox="667 663 1498 797">Πρώτα πρέπει να σκεφτούμε αν η συγκεκριμένη εργασία είναι κατάλληλη για ανάθεση. Το επιβεβαιώνουμε στο μυαλό μας.</p></li><li data-bbox="571 842 1498 1111"><p data-bbox="571 842 1129 871"><b>2. Επιλέγουμε το άτομο ή την ομάδα</b></p><p data-bbox="667 920 1498 1111">Αφού αποφασίσουμε ότι η εργασία μπορεί να ανατεθεί, θα πρέπει να σκεφτούμε τους λόγους για τους οποίους την αναθέτουμε στο συγκεκριμένο άτομο ή ομάδα. Αναλογιζόμαστε τι όφελος θα έχει ο καθένας από αυτό.</p></li><li data-bbox="571 1155 1498 1368"><p data-bbox="571 1155 1498 1234"><b>3. Κάνουμε εκτίμηση της απαιτούμενης ικανότητας και των αναγκών εκπαίδευσης</b></p><p data-bbox="667 1283 1498 1368">Αξιολογούμε αν το άτομο ή η ομάδα που επιλέξαμε κατανοούν τι πρέπει να κάνουν.</p></li><li data-bbox="571 1413 1498 1626"><p data-bbox="571 1413 975 1442"><b>4. Εξηγούμε τους λόγους</b></p><p data-bbox="667 1491 1498 1626">Εξηγούμε τους λόγους που αναθέτουμε τη δουλειά και γιατί τους επιλέξαμε. Τονίζουμε τη σχέση και τη σπουδαιότητά της</p></li><li data-bbox="571 1671 1498 1928"><p data-bbox="571 1671 1310 1700"><b>5. Περιγράφουμε τα αναμενόμενα αποτελέσματα</b></p><p data-bbox="667 1749 1498 1928">Τι πρέπει να επιτευχθεί; Διευκρινίζουμε ότι έχει γίνει κατανοητό, παίρνοντας ανατροφοδότηση από τα άτομα στα οποία έγινε η ανάθεση. Πώς θα μετρηθεί η επιτυχής ολοκλήρωση της εργασίας που ανατέθηκε;</p></li></ol>



**sofia**

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

	<p>6. <b>Σκεφτόμαστε τους απαιτούμενους πόρους.</b></p> <p>Τι απαιτείται για να ολοκληρωθεί η εργασία; Σκεφτόμαστε τους ανθρώπους, την τοποθεσία, τις εγκαταστάσεις, τον εξοπλισμό, τα χρήματα, τα υλικά,, άλλες σχετικές δραστηριότητες και υπηρεσίες.</p> <p>7. <b>Συμφωνούμε στην προθεσμία παράδοσης</b></p> <p>Πότε πρέπει να ολοκληρωθεί η εργασία; Ή αν είναι καθήκον διαρκούς εξέλιξης, πότε είναι οι ημερομηνίες επανεξέτασης; Και αν η εργασία είναι πολύπλοκη και χωρίζεται σε μέρη ή φάσεις, ποιες είναι οι προτεραιότητες;</p> <p>8. <b>Υποστηρίζουμε και επικοινωνούμε</b></p> <p>Ποιος άλλος πρέπει να λάβει γνώση της συγκεκριμένης εργασίας; Εμπλέκουμε στη διαδικασία αναζήτησης απάντησης στο ερώτημα, τους ανθρώπους στους οποίους αναθέτουμε την εργασία έτσι ώστε να αποκτήσουν μία ευρύτερη οπτική για το θέμα.</p> <p>9. <b>Παρέχουμε ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα</b></p> <p>Τέλος, είναι βασικό να δώσουμε στα άτομα στα οποία ανατέθηκε η εργασία, εικόνα του πώς τα πάνε και εάν έχουν επιτύχει τους στόχους τους. Σε περίπτωση που δεν συνέβη αυτό, εξετάζουμε μαζί τους γιατί τα πράγματα δεν πήγαν καλά και διαχειριζόμαστε τα προβλήματα. Επωμιζόμαστε τις συνέπειες της αποτυχίας και απονέμουμε τα εύσημα για την επιτυχία.</p>
<p><b>Κείμενο της άσκησης "Βήματα ανάθεσης".</b></p>	<p>Βάλε τα Βήματα Ανάθεσης στη σωστή σειρά. Μόλις τελειώσεις την άσκηση κάνε κλικ πάνω σε κάθε βήμα ανάθεσης για να μάθεις περισσότερα για αυτό.</p>



**sofia**

03 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

**ΑΣΚΗΣΗ 2**

**" Ο  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ  
ΑΝΑΘΕΣΗΣ"**

**Επιλέξτε όλες τις  
σωστές απαντήσεις**

**Ο αποτελεσματικός υπεύθυνος ανάθεσης:**

**παραθέτει όλα τα δεδομένα σχετικά με την εργασία προς  
ανάθεση**

- παραθέτει όλες τις πληροφορίες σχετικά με εκείνον
- παραθέτει όλες τις δεξιότητες που τον καθιστούν ικανό υπεύθυνο ανάθεσης

**γνωρίζει το επίπεδο ικανότητας, ταλέντου και εμπειρίας των  
ανθρώπων στους οποίους θα κάνει ανάθεση**

- γνωρίζει τις απόψεις, τη φιλοσοφία και τις θρησκευτικές πεποιθήσεις των ανθρώπων στους οποίους θα κάνει ανάθεση
- γνωρίζει τα προσωπικά δεδομένα, τους στόχους και τις προσωπικές φιλοδοξίες των ανθρώπων στους οποίους θα κάνει ανάθεση

**έχει άνεση να διανείμει και να μοιραστεί την εξουσία**

- έχει άνεση να μοιραστεί προσωπικές πληροφορίες με τα άτομα στα οποία κάνει ανάθεση
- έχει άνεση να μοιραστεί την άποψή του για τα άτομα στα οποία κάνει ανάθεση

**επιτρέπει στα άτομα που κάνει ανάθεση να δουλεύουν  
ανεξάρτητα**

- επιτρέπει στα άτομα που κάνει ανάθεση να δουλεύουν ανεπαρκώς
- επιτρέπει στα άτομα που κάνει ανάθεση να εργάζονται



**sofia**

O3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε Mindfulness και Διαλογισμό

	<p>στενά μαζί του</p> <p><b>έχει επιτεύξιμες προσδοκίες και παρέχει στα άτομα τους απαραίτητους πόρους ώστε να επιτύχουν</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ορίζει διαλείμματα ανά μία ώρα και παρέχει στα άτομα τις απαραίτητες ψυχαγωγικές δραστηριότητες ώστε να επιτύχουν</li><li>• έχει υψηλές προσδοκίες και ασκεί στα άτομα την απαραίτητη κριτική ώστε να επιτύχουν</li></ul> <p><b>ενθαρρύνει τα άτομα να πάρουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση της εργασίας</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ενθαρρύνει τα άτομα να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για την ολοκλήρωση της εργασίας</li><li>• ενθαρρύνει τα άτομα να ζητήσουν την υποστήριξη των φίλων τους για την ολοκλήρωση της εργασίας</li></ul> <p><b>παρέχει θετική ανατροφοδότηση σε τακτική βάση</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• παρέχει ψυχολογική υποστήριξη σε τακτική βάση</li><li>• παρέχει άλλες οδηγίες σε τακτική βάση</li></ul> <p><b>δίνει τα εύσημα για την απόδοση των ανθρώπων</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• δεν δίνει ανατροφοδότηση για την απόδοση των ανθρώπων</li><li>• δίνει γραπτή επίπληξη για την απόδοση των ανθρώπων</li></ul>
<p><b>Κείμενο άσκησης "ο αποτελεσματικός υπεύθυνος ανάθεσης"</b></p>	<p>Κάνε κλικ για να επιλέξεις τις φράσεις που περιγράφουν χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού υπεύθυνου ανάθεσης.</p>



Ο3 – Πρόγραμμα με τεχνικές βασισμένες σε  
Mindfulness και Διαλογισμό

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ