



sofia

STRENGTHEN
EXECUTIVE FUNCTIONS

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

“Ο3: Πρόγραμμα με
συγκεκριμένες τεχνικές
βασισμένες στο mindfulness
και τον διαλογισμό”



Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
Μέρος 1	5
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ	5
10 ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	9
Μέρος 2	11
ΑΣΚΗΣΕΙΣ MINDFULNESS.....	11
ΑΣΚΗΣΗ 1	12
“Ευγνωμοσύνη”	12
ΑΣΚΗΣΗ 2α	14
“Ο Εαυτός μου στον καθρέφτη 1”	14
ΑΣΚΗΣΗ 2β	15
“Ο Εαυτός μου στον καθρέφτη 2”	15
ΑΣΚΗΣΗ 3	16
“Συνειδητή Αναπνοή”	16
ΑΣΚΗΣΗ 4	19
“Συνειδητή παρατήρηση”	19
ΑΣΚΗΣΗ 5	20
“Χαλάρωση”	20
Μέρος 3	24
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ	24
Συναισθηματική Διαχείριση	24
1. Αναπνοές Πρώτων Βοηθειών	24
2. Αναστοχασμός	27
3. Αναγνώριση Συναισθήματος	30
ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	311
Τεχνική παιχνιδιού ρόλων “τα σωστά παπούτσια”	31

Λειτουργική Μνήμη	33
1. Τράτακ – Εστίαση στη φλόγα ενός κεριού	333
2. Ζεύγη	366
3. Εκπαιδευτικές Κάρτες	388
Διαχείριση χρόνου	409
1. Θέση Προτεραιοτήτων	41
2. Οργάνωση / Προγραμματισμός	431
3. Ανάθεση καθηκόντων	464
3α Βήματα Ανάθεσης	464
3β Ο Αποτελεσματικός Υπεύθυνος Ανάθεσης	475
ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	486
Η τεχνική Pomodoro	486
Η τεχνική του έργου (project)	499
Μέρος 4	50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	50
Παράρτημα 1	51
Κάρτες άσκησης «Αναστοχασμός»	51
Παράρτημα 2α	58
Κάρτες Αναγνώρισης Συναισθήματος	58
Παράρτημα 2β	63
Πίνακας σωστών απαντήσεων_“Αναγνώριση Συναισθήματος”	63
Παράρτημα 3	68
Κάρτες άσκησης «Αναστοχασμός»	68
Παράρτημα 4	76
Πίνακας Καταγραφής Χρόνου	76
Παράρτημα 5	78
Άσκηση «Εκπαιδευτικές Κάρτες»	78
Παράρτημα 6α	83

Κάρτες άσκησης «Θέση Προτεραιοτήτων».....	83
Παράρτημα 6β	86
«Θέση Προτεραιοτήτων» -Πίνακας Σπουδαιότητας & Επείγοντος	86
Παράρτημα 6γ	88
«Θέση Προτεραιοτήτων» - Πίνακας Σωστών Απαντήσεων	88
Παράρτημα 7	90
«Οργάνωση/ Προγραμματισμός» – Ατζέντες & Ημερολόγια	90
Παράρτημα 8α	95
Κάρτες άσκησης «Βήματα Ανάθεσης».....	95
Παράρτημα 8β	98
«Βήματα Ανάθεσης» – Πίνακας Σωστών Απαντήσεων.....	98
Παράρτημα 9α	101
Κάρτες άσκησης «Ο αποτελεσματικός υπεύθυνος ανάθεσης»	101
Παράρτημα 9β	104
«Ο Αποτελεσματικός Υπεύθυνος Ανάθεσης» -Πίνακας Σωστών Απαντήσεων.....	104

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Εγχειρίδιο του Προγράμματος SOFIA, είναι ένα εργαλείο που θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε περαιτέρω τις Εκτελεστικές σας Λειτουργίες.

Το πρώτο μέρος του Εγχειριδίου περιλαμβάνει τα συμπτώματα των Διαταραχών Εκτελεστικών Λειτουργιών και 10 χρήσιμες συμβουλές που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν στην καθημερινή σας ζωή.

Το δεύτερο και τρίτο μέρος, αποτελούνται από συγκεκριμένες ασκήσεις Mindfulness και εξάσκησης των Εκτελεστικών Λειτουργιών.

Πιο συγκεκριμένα, το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει μια σειρά Ασκήσεων Mindfulness οι οποίες ιδανικά θα πρέπει να γίνονται πριν τις Εξειδικευμένες Ασκήσεις Ενδυνάμωσης των Εκτελεστικών Λειτουργιών. Παρόλα αυτά, οι Ασκήσεις Mindfulness μπορούν να γίνονται οποτεδήποτε επιθυμείτε, αν και προτείνεται να τις κάνετε τακτικά και για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Το τρίτο μέρος του Εγχειριδίου περιλαμβάνει μία σειρά Εξειδικευμένων Ασκήσεων Ενδυνάμωσης των Εκτελεστικών Λειτουργιών, κάποιες από τις οποίες γίνονται ατομικά και κάποιες σε ομάδες.

Κάποιες από τις ασκήσεις στα μέρη 2 και 3 συμπεριλαμβάνονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του Προγράμματος SOFIA και μπορούν να υλοποιηθούν μέσω αυτής, αλλά σε περίπτωση που θέλετε να ασκηθείτε περαιτέρω χωρίς τη χρήση υπολογιστή / κινητού τηλεφώνου ή άλλης ηλεκτρονικής συσκευής, το Εγχειρίδιο θα σας βοηθήσει.

Το τέταρτο μέρος αυτού του Εγχειριδίου, είναι τα Παραρτήματα που περιέχουν χρήσιμο υλικό για την εκτέλεση κάποιων από τις ασκήσεις του τρίτου μέρους.

Μέρος 1

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Συναισθηματικός Έλεγχος – Λειτουργική Μνήμη – Οργάνωση/Προγραμματισμός

Πιστεύετε ότι έχετε δυσκολία να ελέγξετε τα συναισθήματά σας, να απομνημονεύσετε πληροφορίες ή να προγραμματίσετε τις δραστηριότητές σας;

Δείτε στη λίστα που ακολουθεί, χαρακτηριστικά των ατόμων με τις προαναφερθείσες δυσκολίες. Όσα περισσότερα αναγνωρίζετε στον εαυτό σας, τόσο μεγαλύτερες οι δυσκολίες που αντιμετωπίζετε.

Τα άτομα με δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση συνήθως τείνουν:

- να απαντούν πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση
- να αντιδρούν παρορμητικά όταν οι άλλοι συμπεριφέρονται απρεπώς
- να παίρνουν παρορμητικές αποφάσεις και μετά να θέλουν να αλλάξουν την εισημμένη απόφαση
- να αναβάλλουν τη λήψη αποφάσεων, επειδή χρειάζονται τη γνώμη των άλλων
- να έχουν δυσκολία να ελέγξουν τις αντιδράσεις τους, όταν οδηγούν
- να μιλούν διαρκώς και να διακόπτουν τους άλλους
- να έχουν δυσκολία να σεβαστούν τη σειρά κατά τη διάρκεια μίας συζήτησης
- να επιδεικνύουν: άγχος, εκνευρισμό, ανησυχία και αρνητικά συναισθήματα όταν αξιολογούνται

- να δείχνουν ανικανότητα να κρύψουν τις συμπεριφορικές εκδηλώσεις των συναισθημάτων τους
- να δυσκολεύονται να εστιάσουν στη λύση προβλημάτων ή στην εργασία που κάνουν, όταν έχουν ένα αρνητικό συναίσθημα
- να πηγαίνουν εύκολα και χωρίς λόγο, από το ένα συναίσθημα στο άλλο
- να έχουν ξαφνικά ξεσπάσματα θυμού
- να εκδηλώνουν έντονους παροξυσμούς κλάματος
- να χρησιμοποιούν κατηγορητικές δηλώσεις
- να επιδεικνύουν παρορμητική και /ή ριψοκίνδυνη συμπεριφορά
- να υπερβάλουν στις συναισθηματικές τους εκδηλώσεις

Τα άτομα με **ανεπάρκεια μνήμης**:

- συχνά ξεχνούν τι έχουν να πουν, αν δεν μπορούν να το πουν αμέσως
- ξεχνούν να φέρουν σπίτι τα πράγματα που χρειάζονται για να ολοκληρώσουν μια δραστηριότητα ή εργασία
- έχουν δυσκολία να θυμηθούν ονόματα ανθρώπων, ακόμα και αν τους είχαν συναντήσει πολλές φορές
- πάντα ψάχνουν αντικείμενα που χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση, όπως τα κλειδιά τους
- συχνά καθυστερούν στη δουλειά, καθώς και σε άλλες δραστηριότητες που συμμετέχουν
- έχουν δυσκολία να κινητοποιηθούν για μία σύνθετη δουλειά που περιλαμβάνει διάφορα επίπεδα εργασίας
- δυσκολεύονται να συγκρατήσουν οδηγίες στη μνήμη τους
- όταν μια δουλειά τους φαίνεται βαρετή ή μη ενδιαφέρουσα, δεν την αναλαμβάνουν
- χρειάζονται κάποιον να τους κινητοποιεί / ελέγχει / κατευθύνει για να ολοκληρώσουν τα επαγγελματικά τους καθήκοντα
- δεν μπορούν να θυμηθούν οδηγίες και να μάθουν απλές διαδικασίες που περιλαμβάνουν κατευθύνσεις, εργασίες και προθεσμίες.

- έχουν δυσκολία να μάθουν οπτικά (συμπεριλαμβανομένου του να μάθουν αριθμούς και γράμματα, να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα, όπως επίσης και να χειριστούν οπτικές πληροφορίες όπως σχήμα, χρώμα και χώρο)
- βρίσκουν δύσκολο να διαχειριστούν πιο σύνθετες εργασίες επίλυσης προβλημάτων, όπως αριθμητική με το μυαλό.

Άτομα με δυσκολίες στην **οργάνωση /προγραμματισμό:**

- τείνουν να κωλυσιεργούν
- ακόμα και αν έχουν οργανώσει το χρόνο τους, αποτυγχάνουν να ακολουθήσουν το πρόγραμμα
- δεν μπορούν να εκτιμήσουν με ακρίβεια το χρόνο που χρειάζεται να ολοκληρώσουν μια εργασία και χρειάζονται περισσότερο χρόνο να ξεκινήσουν μια εργασία όταν είναι πολύ δύσκολη
- έχουν δυσκολία να χειριστούν μεγάλα έργα
- δυσκολεύονται να θέσουν προτεραιότητες
- αποτυγχάνουν να ολοκληρώσουν εργασίες έγκαιρα
- έχουν δυσκολίες στην οργάνωση και τον προγραμματισμό
- συνήθως χάνονται στην πορεία και δεν μπορούν να ακολουθήσουν τα προγραμματισμένα βήματα
- υστερούν σε ικανότητες διαχείρισης χρόνου
- έχουν δυσκολία να ξεκινήσουν μία νέα εργασία
- έχουν προβλήματα να οργανώσουν, προγραμματίσουν ή να ολοκληρώσουν στην ώρα τους τις εργασίες
- καθυστερούν τη λήψη αποφάσεων
- συνήθως χάνουν τα προσωπικά τους αντικείμενα ή έχουν δυσκολία να τα βρουν
- Στο τέλος της μέρας ανακαλύπτουν ότι δεν έχουν τελειώσει όλες τις δουλειές της ημέρας

Για καλύτερη αξιολόγηση των εκτελεστικών σας λειτουργιών, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία αξιολόγησης που θα βρείτε στην πλατφόρμα του Προγράμματος SOFIA.

10 ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Να είσαι ο εαυτός σου, αλλά πάντα ο καλύτερος εαυτός σου.

– Karl Maeser

Ακολουθούν 10 απλές συμβουλές που μπορείτε να αξιοποιήσετε στην καθημερινότητά σας, για να βελτιώσετε τις εκτελεστικές σας λειτουργίες.

- 1. Μετάστρεψε τις αρνητικές καταστάσεις σε θετικές-** Κάθε φορά που τα πράγματα είναι δύσκολα, ρώτησε τον εαυτό σου: «Τι μπορώ να μάθω από αυτό;» Υπάρχει κάτι που μπορείς να διδαχθείς και να αλλάξεις έτσι ώστε η κατάσταση να μην επαναληφθεί; Κάνε μία καταγραφή όσων έμαθες.
- 2. Κοιμήσου αρκετά.** Θα είσαι περισσότερο θετικός και λιγότερο αντιδραστικός όταν κοιμάσαι αρκετά
- 3. Διαχειρίσου το χρόνο σου σωστά.** Προσπάθησε να εκτιμήσεις πόσος χρόνος απαιτείται για κάθε δραστηριότητα και ανάμενε τυχόν προβλήματα. Αντί να προγραμματίζεις απλά το χρόνο που χρειάζεται ώστε να γίνουν όλα, θα πρέπει να λάβεις υπόψη ενδεχόμενα προβλήματα. Το να προνοείς και να διαχειρίζεσαι σωστά το χρόνο σου μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στη βελτίωση των εκτελεστικών σου λειτουργιών
- 4. Ασκήσου τακτικά.** Η φυσική δραστηριότητα ανακουφίζει σημαντικά από το άγχος. Δεν έχει σημασία πώς ασκείσαι αρκεί να το κάνεις συστηματικά. Ακόμη και ένας σύντομος περίπατος γύρω από το τετράγωνο, μπορεί να καθαρίσει το μυαλό και να βάλει τα πράγματα στις σωστές τους διαστάσεις. Επιπρόσθετα, οι ατομικές δεξιότητες και η εστιασμένη προσοχή αυξάνονται όταν ασχολούμαστε με σπορ τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στη λήψη αποφάσεων όταν είμαστε εν κινήσει και σχετιζόμαστε με άλλους, καθώς επίσης και στη βελτίωση της πρόβλεψης και της γνωστικής ευελιξίας.

5. **Διδάξου κάτι καινούριο:** Όταν διδάσκεσαι πράγματα, είσαι λιγότερο παρορμητικός, η ικανότητα προγραμματισμού /οργάνωσης καθώς και η γνωστική ευελιξία βελτιώνονται. Μάθε κάτι λέγοντάς το δυνατά – επανάλαβε τις οδηγίες στον εαυτό σου και επιβράβευσε τον εαυτό σου όταν κάνεις κάτι καλά.
6. **Βρες χρόνο για τον εαυτό σου.** Είναι σημαντικό να αφήσεις λίγο χρόνο στην άκρη για να κάνεις κάτι για την προσωπική σου ευχαρίστηση. Αν δεν γεμίζεις τις μπαταρίες σου θα εξαντληθείς.
7. **Κάνε ένα διάλειμμα.** Αν οι διαθέσιμες επιλογές είναι να εκραγείς ή να φύγεις, είναι καλύτερα να φύγεις. Ακόμα και πέντε δευτερόλεπτα μπορεί να αρκούν ώστε να ηρεμήσεις και να ανακτήσεις την αυτοκυριαρχία σου.
8. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι **όσο δυνατό κι αν είναι το συναίσθημα που αισθάνεσαι, θα φύγει.** Μπορεί να είναι ένα θετικό συναίσθημα, όπως ενθουσιασμός για μία ενδεχόμενη αγορά, ή αρνητικό συναίσθημα όπως απογοήτευση για ένα ραντεβού που δεν πήγε καλά. Μπορεί να παραμένει το συναίσθημα αλλά οπωσδήποτε θα είναι διαφορετικά.
9. **Η μουσική είναι φίλη σου:** Η μουσική μπορεί να βοηθήσει να αναπτύξεις την ικανότητα αυτοσχεδιασμού, τη λειτουργική σου μνήμη, την γνωστική ευελιξία και την αυτοσυγκράτηση. Μπορεί επίσης να συμβάλλει στη μείωση του άγχους, καθώς ρίχνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του άγχους στο σώμα μας. Αυτό βοηθά στη χαλάρωση, στην μείωση της αρτηριακής πίεσης και στην ανακούφιση της έντασης των μυών.
10. Τα **βιντεοπαιχνίδια** είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βελτιώσεις και να εξασκήσεις τις εκτελεστικές σου λειτουργίες. Αν έχεις το χρόνο και εφόσον δεν κάνεις άλλα πράγματα ταυτόχρονα, τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να σε βοηθήσουν να βελτιώσεις το χρόνο απόκρισης, την επιλεκτική προσοχή και την αυτοσυγκράτησή σου. Επίσης, η μετάβαση από την πραγματικότητα σε έναν άλλο «κόσμο» βοηθά στην άσκηση της λειτουργικής σου μνήμης.

Μέρος 2

ΑΣΚΗΣΕΙΣ MINDFULNESS

Το **Mindfulness** είναι μία ψυχολογική διεργασία κατά την οποία εστιάζουμε την προσοχή μας στην παρούσα στιγμή. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει το να βρισκόμαστε στο εδώ και τώρα, απορροφημένοι από οτιδήποτε έχουμε καταπιαστεί τη δεδομένη στιγμή. Πρόκειται για μία έμφυτη, φυσική ανθρώπινη ικανότητα, η οποία μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί μέσω της πρακτικής του διαλογισμού αλλά και άλλων ειδών άσκησης.

Διαλογισμός είναι η κατάσταση επίγνωσης χωρίς σκέψη, η οποία συμβάλλει σε μία κατάσταση αυξημένης επίγνωσης και εστιασμένης προσοχής. Ο Διαλογισμός είναι τόσο δεξιότητα όσο και εμπειρία. Ως εκ τούτου, μπορεί να βελτιωθεί με τακτική πρακτική.

Προκειμένου να βιώσετε τα οφέλη του Mindfulness, είναι απαραίτητο να ασκείστε για τουλάχιστον **15 λεπτά τη μέρα, 5 μέρες την εβδομάδα για περίπου 4 εβδομάδες.**



ΑΣΚΗΣΗ 1 (περίπου 2 λεπτά και 40 δευτερόλεπτα)

ΠΟΤΕ	Καθημερινά το πρωί μετά το ξύπνημα (ίσως πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι) ή οποιαδήποτε ώρα της μέρας.
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ήρεμο/ ήσυχο περιβάλλον
ΣΤΑΣΗ	Ανάσκελα ή καθιστή

“Ευγνωμοσύνη”

1. Βρες μία άνετη στάση και κλείσε απαλά τα μάτια.
2. Πάρε αργά (παύση) μερικές βαθιές ανάσες ώστε να χαλαρώσεις. (παύση 40 δευτερόλεπτα)
3. Άφησε την επίγνωσή σου να κινηθεί στο άμεσο περιβάλλον σου. Σε όλα αυτά τα πράγματα που μπορείς να μυρίσεις, (παύση 2 δευτερόλεπτα) να γευτείς, (παύση 2 δευτερόλεπτα) να αγγίξεις, (παύση 2 δευτερόλεπτα) να δεις, (παύση 2 δευτερόλεπτα) να ακούσεις. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
4. Πες στον εαυτό σου: “Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων”. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
5. Τώρα, φέρε στο νου, τους κοντινούς σου ανθρώπους. Τους φίλους (παύση) την οικογένεια (παύση) τον ή την σύντροφό σου (παύση). Πες στον εαυτό σου, “Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων”.
6. Στη συνέχεια, στρέψε την προσοχή σου στον εαυτό σου: (παύση) Είσαι ένα μοναδικό άτομο, με χαρίσματα: φαντασία, (παύση) την ικανότητα να επικοινωνείς (παύση) να μαθαίνεις από το παρελθόν και να σχεδιάζεις το μέλλον, (παύση) να ξεπερνάς κάθε δυσκολία που μπορεί να βιώνεις. (παύση)



7. Πες στον εαυτό σου, “Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων”.
8. Τέλος, συνειδητοποίησε ότι η ζωή είναι ένα πολύτιμο δώρο. Γεννήθηκες σε μια περίοδο ευημερίας, (παύση) έχεις το δώρο της υγείας, του πολιτισμού και πρόσβαση σε γνώση που σου επιτρέπει να βελτιώσεις την ποιότητα της ζωής σου. (παύση)
9. Πες στον εαυτό σου : “Για όλα αυτά... είμαι ευγνώμων”
10. Τώρα, διατηρώντας αυτό το αίσθημα της ευγνωμοσύνης στην καρδιά, μπορείς να ξεκινήσεις τη μέρα σου ή να συνεχίσεις με τις υποχρεώσεις σου.



ΑΣΚΗΣΗ 2α (περίπου 1 λεπτό και 15 δευτερόλεπτα)

ΠΟΤΕ	1 ^η μέρα εξάσκησης (Δευτέρα) και κάθε Δευτέρα
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ένας σταθερός καθρέφτης / να είστε μόνοι
ΣΤΑΣΗ	Όρθια

“Ο Εαυτός μου στον καθρέφτη 1”

Πριν βγεις από το σπίτι το πρωί, στάσου μπροστά από έναν καθρέφτη.

1. Πάρε μία βαθιά ανάσα, (παύση 2 δευτερόλεπτα) έκπνευσε αργά και κοίταξε το πρόσωπό σου μέσα στον καθρέφτη. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
2. Παρατήρησε τα χαρακτηριστικά του προσώπου σου, (παύση 2 δευτερόλεπτα) την έκφρασή σου. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
3. Φέρε στο νου ένα αγαπημένο σου πρόσωπο. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
4. Σκέψου ότι το έχεις απέναντί σου και σε κοιτάζει με αγάπη μέσα από τον καθρέφτη. (παύση 5 δευτερόλεπτα)
5. Τώρα, παρατήρησε και πάλι το πρόσωπό σου.
6. Πρόσεξε τα μάτια σου, πώς φωτίστηκαν ή πώς ένα χαμόγελο ίσως, άρχισε να διαγράφεται στα χείλη σου. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
7. Παρατήρησε τις αλλαγές. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
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 οποιονδήποτε βρεθεί στο δρόμο σου σήμερα... με χαμόγελο.



ΑΣΚΗΣΗ 2β (περίπου 1 λεπτό και 10 δευτερόλεπτα)

ΠΟΤΕ	Κάθε Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ένας σταθερός καθρέφτης / να είστε μόνοι
ΣΤΑΣΗ	Όρθια

“Ο Εαυτός μου στον καθρέφτη 2”

Πριν βγεις από το σπίτι το πρωί, στάσου μπροστά από έναν καθρέφτη.



1. Πάρε μία βαθιά ανάσα, (παύση 2 δευτερόλεπτα) έκπνευσε αργά και κοιτάξε το πρόσωπό σου μέσα στον καθρέφτη. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
2. Παρατήρησε τα χαρακτηριστικά του προσώπου σου, (παύση 2 δευτερόλεπτα) την έκφρασή σου. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
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. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
4. Πες ήρεμα και με γεμάτη καρδιά, “σ’ αγαπώ” στο είδωλό σου στον καθρέφτη. (παύση 2 δευτερόλεπτα)

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. (παύση 5 δευτερόλεπτα)
6. Ξεκίνα τη μέρα σου διατηρώντας την ανάμνηση αυτών των στιγμών και αυτή τη διάθεση όσο περισσότερο μπορείς.

ΑΣΚΗΣΗ 3 (περίπου 3 λεπτά και 30 δευτερόλεπτα την 1^η εβδομάδα)
(+ 1 λεπτό κάθε εβδομάδα)

ΠΟΤΕ	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
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ήρεμο/ ήσυχο περιβάλλον
ΣΤΑΣΗ	Καθιστή, με την πλάτη ίσια αλλά χαλαρή και τα πέλματα να πατούν σταθερά στο πάτωμα / οκλαδόν στο πάτωμα / στη στάση του λωτού

“Συνειδητή Αναπνοή”

1. Κάθισε άνετα και χαλαρά με τα πόδια παράλληλα και τα πέλματα να πατάνε σταθερά στο πάτωμα. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
2. Κράτησε την πλάτη σου ίσια αλλά χαλαρή και τοποθέτησε τα χέρια σου απαλά μπροστά σου πάνω στα πόδια σου. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
3. Κλείσε απαλά τα μάτια κι επικεντρώσου στην αναπνοή σου. (παύση 3 δευτερόλεπτα)



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)
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.
6. Ακολούθησε 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.



ΑΣΚΗΣΗ 4 (3 λεπτά)

ΠΟΤΕ	Οποτεδήποτε, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Να βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο / ρολόι - χρονόμετρο
ΣΤΑΣΗ	Οποιαδήποτε

“Συνειδητή παρατήρηση”

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.
2. Όταν είσαι έτοιμος/η ξεκίνα το χρονόμετρο.
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.



4. Κοίτα το αντικείμενο αυτό, σαν να το αντικρίζεις για πρώτη φορά.
5. Εξερεύνησε με τα μάτια κάθε πλευρά του σχήματός του, και άφησε τον εαυτό σου να απορροφηθεί από την παρουσία του.
6. Επίτρεψε στον εαυτό σου, να συνδεθεί με την ενέργεια του και με τον σκοπό του στο φυσικό περιβάλλον.

ΑΣΚΗΣΗ 5 (περίπου 5 λεπτά και 10 δευτερόλεπτα)

ΠΟΤΕ	5 φορές την εβδομάδα /Τη νύχτα πριν κοιμηθείτε
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ήρεμο/ ήσυχο περιβάλλον
ΣΤΑΣΗ	Ανάσκελα στο κρεβάτι

“Χαλάρωση”



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)
2. Κλείσε απαλά τα μάτια σου και χαλάρωσε. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
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)

Ας αρχίσουμε, παίρνοντας μια βαθιά ανάσα γεμίζοντας την κοιλιά με αέρα εισπνέοντας, (παύση) και αδειάζοντας την κοιλιά εντελώς, εκπνέοντας. (παύση) Καθώς μετράς από μέσα σου από το 1 μέχρι το 4, ξεκίνα να εισπνέεις αργά. Όταν φτάσεις στο 4 πρέπει να έχεις ολοκληρώσει την εισπνοή γεμίζοντας πλήρως την κοιλιά σου με αέρα. Στη συνέχεια, ξεκίνα να εκπνέεις, καθώς μετράς από 1 μέχρι το 6, και αδειάζοντας εντελώς την κοιλιά από τον αέρα φτάνοντας στο 6.

4. Ας αρχίσουμε: Εισπνοή: 1, 2, 3, 4. Εκπνοή: 2, 3, 4, 5, 6.
5. Ξανά: Εισπνοή 2, 3, 4... εκπνοή 2, 3, 4, 5, 6
6. Μία τελευταία φορά. Εισπνοή 2, 3, 4 ... εκπνοή 2, 3, 4, 5, 6.
7. Τώρα, δώσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου να παρατηρήσει τις αισθήσεις στο σώμα σου. (παύση 4 δευτερόλεπτα)



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)

9. Στρέψε την προσοχή σου, στα σημεία που το σώμα σου εφάπτεται με το στρώμα και δες πώς διαφέρει αυτή η αίσθηση, σε σχέση με εκείνη στο υπόλοιπο σώμα. (παύση 4 δευτερόλεπτα)
10. Τώρα, στρέψε την προσοχή σου στα δάχτυλα των ποδιών σου και κούνησέ τα ελαφρά. (παύση 3 δευτερόλεπτα)
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)
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)
13. Στρέψε την προσοχή σου στους μηρούς σου. Νιώστε την ενέργεια να τους διαπερνά και να χαλαρώνουν απόλυτα. (παύση 2 δευτερόλεπτα)
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)
15. Χαλάρωσε την κοιλιά σου και νιώσε όλα τα εσωτερικά όργανα στην περιοχή της κοιλιάς να χαλαρώνουν απόλυτα. (παύση 5 δευτερόλεπτα)
16. Νιώσε την ενέργεια να ανεβαίνει προς το στήθος σου. Νιώσε 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, λειαινώντας 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, 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. **(παύση 5 δευτερόλεπτα)**
- 26.** Τώρα, μπορείς να απολαύσεις έναν ξεκούραστο και ήρεμο ύπνο.

Μέρος 3

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Για καλύτερα αποτελέσματα, οι διαλογισμοί mindfulness θα πρέπει να προηγούνται των ασκήσεων αυτής της ενότητας.

Συναισθηματική Διαχείριση

1. Αναπνοές Πρώτων Βοηθειών

Η αναπνοή καθορίζει την ύπαρξή μας. Αυτό είναι προφανές αλλά δεν εκτιμάται. Εκτελούμε χιλιάδες αναπνοές καθημερινά, χωρίς να σκεφτόμαστε ότι η σωστή αναπνοή επηρεάζει την υγεία και τη διάθεσή μας. Η αναπνοή δεν είναι μόνο πηγή ενέργειας, αλλά και «βάλσαμο» για τα ταραγμένα νεύρα καθώς επίσης, και μέσο κατανόησης του εαυτού μας.



ΠΟΤΕ	Οποτεδήποτε αισθάνεστε ότι χρειάζεται να ελέγξετε ανεπιθύμητα συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος κ.τ.λ.) ή οποιαδήποτε στιγμή.
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Χρονόμετρο/ όχι περισπασμούς / πρόσβαση στο διαδίκτυο /υπολογιστής –laptop- tablet – smartphone – ή καμία ηλεκτρονική συσκευή
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	Ξεκινήστε με 3 λεπτά. Αν η κατάσταση επιμένει, επαναλάβετε την άσκηση για άλλα 3 λεπτά κ.τ.λ..

Επίλεξε μία από τις κινούμενες εικόνες (GIF) στους συνδέσμους που ακολουθούν και ανάπνευσε με το σχήμα. Βάλε το χρονόμετρο να χτυπήσει σε **3 λεπτά**. Όταν ο χρόνος τελειώσει, έλεγξε πώς αισθάνεσαι και επανάλαβε την άσκηση αν χρειάζεται.

GIF 1: **εισπνοή 4 - εκπνοή 4**



<https://i.gifer.com/Ho6A.gif>

GIF 2: **εισπνοή 6 - εκπνοή 6**

<https://media.giphy.com/media/krP2NRkLqkEg/giphy.gif>

GIF 3: εισπνοή 4 – παύση 7- εκπνοή 8

<https://www.duffthepsych.com/anxietygif/478breathe500x500c129revised>

Σε περίπτωση που δεν έχεις κάποια κατάλληλη ηλεκτρονική συσκευή ή σύνδεση στο διαδίκτυο, μπορείς να πραγματοποιήσεις την άσκηση ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:

ΟΔΗΓΙΕΣ

1: Εισπνοή 4 - εκπνοή 4

Κατά την **εισπνοή**, μέτρα νοερά **μέχρι το 4**. Στη συνέχεια **έκπνευσε** μετρώντας και πάλι νοερά **μέχρι το 4**. Επανάλαβε αυτό το μοτίβο, **εισπνέοντας** 1, 2, 3, 4, και στη συνέχεια **εκπνέοντας** 1, 2, 3, 4 και τα λοιπά, **για 3 λεπτά**. Όταν ο χρόνος τελειώσει, έλεγξε πώς αισθάνεσαι και επανάλαβε την άσκηση αν χρειάζεται.



2: Εισπνοή 6 – εκπνοή 6

Κατά την **εισπνοή**, μέτρα νοερά **μέχρι το 6**. Στη συνέχεια **έκπνευσε** μετρώντας και πάλι νοερά **μέχρι το 6**. Επανάλαβε αυτό το μοτίβο, **εισπνέοντας** 1, 2, 3, 4, 5, 6 και στη συνέχεια **εκπνέοντας** 1, 2, 3, 4, 5, 6 και τα λοιπά, **για 3 λεπτά**. Όταν ο χρόνος τελειώσει, έλεγξε πώς αισθάνεσαι και επανάλαβε την άσκηση αν χρειάζεται.

3: Εισπνοή 4 – παύση 7- εκπνοή 8

Κατά την **εισπνοή**, μέτρα νοερά **μέχρι το 4**. Στη συνέχεια κάνε μία **παύση** μετρώντας και πάλι νοερά **μέχρι το 7** και **έκπνευσε** μετρώντας **μέχρι το 8**. Επανάλαβε αυτό το μοτίβο, **εισπνέοντας** 1, 2, 3, 4, **παύση** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 και μετά **εκπνοή** 1, 2, 3, 4, 5, 6,

7, 8 . κ.τ.λ. **για 3 λεπτά**. Όταν ο χρόνος τελειώσει, έλεγξε πώς αισθάνεσαι και επανάλαβε την άσκηση αν χρειάζεται.

2. Αναστοχασμός

Η άσκηση εστιάζει σε κάποιους από τους συχνότερους **«πυροκροτητές» συναισθήματος**. Καταστάσεις δηλαδή, που προκαλούν την αντίδρασή μας καθώς αισθανόμαστε ότι δεν παίρνουμε/έχουμε ή δεν πρόκειται να πάρουμε/ έχουμε κάτι που είναι σημαντικό για εμάς.



Μέσα από τα σενάρια (περιγραφές καταστάσεων) που δίνονται σε αυτή την άσκηση, θα εξασκηθείς:

- στην κατανόηση και περιγραφή των συναισθημάτων σου
- στον αναστοχασμό των αιτιών πίσω από τα συναισθήματα
- στην ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την απόκρισή σου (αντίδραση) σε συγκεκριμένες καταστάσεις
- στην αναζήτηση τρόπων να βελτιώσεις τη συναισθηματική σου κατάσταση (διαχείριση ανεπιθύμητων συναισθημάτων)
- στην ανάληψη ευθύνης για τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σου

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	<p>Ένα σετ 10 καρτών που μπορείτε να εκτυπώσετε και από τις δύο πλευρές και να τις πλαστικοποιήσετε (Παράρτημα 1)</p>
-------------------	---

ΟΔΗΓΙΕΣ

Επίλεξε στην τύχη μία κάρτα και διάβασε την περιγραφή της κατάστασης που αναγράφεται σε αυτήν.

Προσπάθησε να την κατανοήσεις και **βάλε τον εαυτό σου μέσα στην κατάσταση**. Υπόθεσε ότι πρόκειται για αληθινό γεγονός, το οποίο συμβαίνει **αυτή τη στιγμή**. Στη συνέχεια απάντησε στον εαυτό σου, μία - μία τις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σου στην κατάσταση.

Ερωτήσεις

1. Πώς νιώθεις;
2. Γιατί νιώθεις έτσι;
3. Πώς σου έρχεται να αντιδράσεις στην κατάσταση;



4. Είναι αυτή η καταλληλότερη αντίδραση κατά τη γνώμη σου;
5. Γιατί;
6. Θα προτιμούσες να αισθανόσουν διαφορετικά για αυτή την κατάσταση;
7. Γιατί;

8. *(Αν θα προτιμούσες να αισθανόσουν διαφορετικά)*

Τι πιστεύεις ότι **θα έπρεπε να κάνεις** ώστε να αλλάξει ο τρόπος που νιώθεις;

9. Θα ήσουν πρόθυμος/η να το κάνεις;

10. *(Αν όχι)*

Γιατί;

3. Αναγνώριση Συναισθήματος

Αυτή η άσκηση εστιάζει σε κάποια **βασικά συναισθήματα**. Έχει στόχο να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις και να αποκτήσεις καλύτερη κατανόηση αυτών των συναισθημάτων καθώς τα συσχετίζεις και τα συνδέεις με συγκεκριμένα συναισθηματικά μηνύματα, καταστάσεις, συμπεριφορές και σωματικές αισθήσεις.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ένα σετ 42 καρτών που μπορείτε να εκτυπώσετε και από τις 2 πλευρές και να τις πλαστικοποιήσετε. (Παράρτημα 2α) Πίνακας με τις σωστές απαντήσεις (Παράρτημα 2β)
-------------------	---

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ανακάτεψε τις κάρτες και τοποθέτησέ τις σε μία επίπεδη επιφάνεια μπροστά σου, με την «πλευρά κατηγορίας» προς τα πάνω. Τοποθέτησέ τις σε 5 στήλες ανά κατηγορία όπως στο παράδειγμα που ακολουθεί:



ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΣΗ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (παρόρμηση /ενέργεια)
----------------------	-------------------------	-----------	---------------------	---

Γύρισε από την άλλη πλευρά όλες τις κάρτες μία – μία και στη συνέχεια άλλαξε τις θέσεις τους έτσι ώστε σε κάθε οριζόντια γραμμή, να ταιριάζουν σύμφωνα το περιεχόμενό τους. Όταν τελειώσεις, δες τον πίνακα στο **Παράρτημα 2β** για να ελέγξεις την ορθότητα των απαντήσεών σου.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Τεχνική παιχνιδιού ρόλων “τα σωστά παπούτσια”

Αυτή η άσκηση, βοηθά στην ενίσχυση της ικανότητας επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων. Μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορες συμπεριφορές και μεθόδους επικοινωνίας σε περιβάλλον προσομοίωσης και να διαπιστώσετε ποιες λύσεις είναι αποδοτικές και ποιες όχι.

Επίσης, θα εξοικειωθείτε περισσότερο με διάφορες πτυχές και προοπτικές βελτίωσης της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων. Επιπρόσθετα, καθώς αφοσιώνεστε στην αυτό-παρατήρηση και στην παρατήρηση των άλλων, αυξάνεται η ικανότητά σας να εξετάζετε τις επιπτώσεις τόσο της δικής σας συμπεριφοράς, όσο και των άλλων.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

Αναλόγως απαιτήσεων: γραφείο, καρέκλες, πληροφοριακό υλικό, κάρτες ρόλων...

ΟΔΗΓΙΕΣ

Μπορείτε να επιλέξετε είτε «αυθόρμητο» είτε «καθοδηγούμενο» παιχνίδι ρόλων. Και οι δύο προσεγγίσεις παρουσιάζονται στον πίνακα που ακολουθεί:

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ			
ΑΥΘΟΡΜΗΤΟ	Επιλέξτε καθημερινές καταστάσεις και προβλήματα π.χ. μία σύγκρουση στην τάξη.		
	Θα δοθεί ως βάση μία ιστορία, αλλά η διαδικασία και ο σχεδιασμός των ρόλων θα είναι ευέλικτος.		
ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ			
ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟ	Τίθενται προς επεξεργασία προκαθορισμένες καταστάσεις και προβλήματα π.χ. συνέντευξη για μία δουλειά, συζήτηση με έναν πελάτη κ.α.		
	Προετοιμασία	Παιχνίδι	Αξιολόγηση
	Ο συντονιστής προετοιμάζει το παιχνίδι ρόλων (πληροφορίες, υλικά και απαιτούμενος εξοπλισμός, καθορίζει διάφορους ρόλους κ.τ.λ.) Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν πληροφορίες για την κατάσταση (π.χ. συνέντευξη εργασίας) και διανέμονται οι διάφοροι ρόλοι (π.χ. συνεντευξιζών/ούσα, αιτών/ούσα).	Όσο υποδύονται το ρόλο τους οι συμμετέχοντες που επιλέχθηκαν, οι υπόλοιποι παρατηρούν και κρατούν σημειώσεις για τη στάση τους. Ο συντονιστής δεν θα πρέπει να προβαίνει σε διορθώσεις. Αν υπάρχει διαθέσιμη κάμερα, το παιχνίδι ρόλων μπορεί να μαγνητοσκοπηθεί έτσι ώστε όσοι παίζουν, να μπορούν στη συνέχεια, επίσης να παρατηρήσουν την απόδοσή τους.	Όσοι παίζουν, έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν σχετικά με την ερμηνεία, το ρόλο και τα συναισθήματά τους. Οι συμμετέχοντες που παρακολουθούσαν καλούνται να παράσχουν ανατροφοδότηση. Προτάσεις για βελτίωση μπορούν να αναπτυχθούν ως ένα επόμενο και τελευταίο βήμα της διαδικασίας.

Λειτουργική Μνήμη

1. Tratak – Εστίαση στη φλόγα ενός κεριού

Μέσω αυτής της άσκησης θα μάθεις να εστιάζεις την προσοχή σου σε ένα αντικείμενο, να καθαρίζεις το μυαλό σου από τις σκέψεις και να εμποδίζεις τις σκέψεις που αποσπούν την προσοχή να προκύψουν. Θα εισαχθείς σε μία κατάσταση χαλάρωσης όπου η σκέψη ηρεμεί επιτρέποντάς της έτσι να ησυχάσει, γεγονός που συντελεί στην ενίσχυση της διαίσθησης.

Με τακτική εξάσκηση, θα αποκτήσεις τον έλεγχο της συναισθηματικής σου κατάστασης, θα μπορέσεις να βρίσκεσαι σε μία διαρκή κατάσταση εσωτερικής ηρεμίας, να βελτιώσεις την ικανότητα συγκέντρωσης και να αφήσεις περισσότερο χώρο στο μυαλό σου για την αποθήκευση νέων πληροφοριών.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Χρονόμετρο/ ήσυχο δωμάτιο/ όχι περισπασμούς/ ένα αναμμένο κεριό, κινούμενη εικόνα (gif) ή βίντεο με αναμμένο κεριό
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	3 λεπτά (εστίαση στη φλόγα του κεριού + 2 λεπτά (διατηρώντας τη φλόγα του κεριού στο νου) 5 λεπτά συνολικά. Μπορείτε να προσθέσετε χρόνο αν χρειάζεται)

Θα χρειαστεί να εξασκήσεις εξίσου το σώμα και το μυαλό σου για να διαλογιστείς, γι' αυτό είναι καλύτερο να ξεκινήσεις με μικρά χρονικά διαστήματα 3-5 λεπτών.

Μπορείς να επαναλαμβάνεις αυτούς τους σύντομους διαλογισμούς κατά τη διάρκεια της μέρας. Σταδιακά, μπορείς να αυξήσεις τη διάρκεια της άσκησης σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Μετά από κάποιες εβδομάδες άσκησης για 3 λεπτά για παράδειγμα, αύξησε το χρόνο για 3 επιπλέον λεπτά, στη συνέχεια για 5 λεπτά κ.τ.λ.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Επίλεξε ένα ήσυχο δωμάτιο. Βρες ένα χώρο όπου δεν θα σε ενοχλήσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Χαμήλωσε το φωτισμό και αφάιρεσε κάθε περισπασμό, βάζοντας το τηλέφωνό σου σε λειτουργία πτήσης και απενεργοποιώντας κάθε άλλη συσκευή που μπορεί να διακόψει την άσκηση.

Κάθισε αναπαυτικά σε μια στάση που είναι πιο βολική για σένα.

Τοποθέτησε ένα αναμμένο κερί ή το βίντεο/κινούμενη εικόνα στο ύψος των ματιών. Άρχισε παίρνοντας μερικές μεγάλες, βαθιές αναπνοές ώστε να χαλαρώσεις. Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο κερί. Εξέτασε τη μορφή του κεριού. Παρακολούθησε το κερί (ή την εικόνα του) και άφησε τη φλόγα να κυριεύσει το μυαλό σου. Άφησε τον εαυτό σου να απορροφηθεί από το φως. Μπορεί να παρατηρήσεις ότι οι σκέψεις σου φυσικά, αρχίζουν να περιπλανιούνται. Κάθε φορά



που πιάνεις το μυαλό σου να παρασύρεται, απλά στρέψε ξανά την προσοχή σου προς την φλόγα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Ένας πολύ καλός τρόπος για να εμβαθύνεις τον διαλογισμό στο κερι, είναι να φανταστείς ότι εισπνέεις κι εκπνέεις το φως του μέσα σου. Απλά κράτα τα μάτια σου σταθερά στη φλόγα του κεριού και συγκεντρώσου απόλυτα στον φυσικό ρυθμό της αναπνοής σου. Σε μια τέτοια κατάσταση, ο εγκέφαλός σου δεν λαμβάνει νέες πληροφορίες για επεξεργασία. Είναι τα οπτικά νεύρα που στέλνουν σήματα στον εγκέφαλό σου. Αλλά σε αυτή την περίπτωση, δεν στέλνεται κάποιο σήμα.

Ως αποτέλεσμα, οι εικόνες γύρω από το κερι θα αρχίσουν σταδιακά να σβήνουν από το οπτικό σου πεδίο. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής, ενώ τα μάτια σου είναι ανοιχτά, βλέπεις μόνο τη φλόγα και τίποτε άλλο, αρκεί να παρακολουθείς μόνο αυτήν. Για να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται τόσο νοητική ακινησία όσο και ακινησία των ματιών. Μόλις μετακινήσεις το βλέμμα σου τριγύρω,



ο εγκέφαλος σου πλημμυρίζει με νέες αισθητηριακές πληροφορίες και θα μπόρεις αμέσως να δεις ξανά το δωμάτιο γύρω σου. Παράμεινε ακίνητος/η και επικεντρωμένος/η στο κερι και θα επιστρέψεις σ' αυτή την κατάσταση του εξαιρετικά βαθύ διαλογισμού αρκετα γρήγορα.

Υστερα από 3 λεπτά:

Τώρα, κλείσε τα μάτια σου και προσπάθησε να κρατήσεις την εικόνα του κεριού στο μυαλό σου για άλλα 2 λεπτά. Αν οποιαδήποτε στιγμή χάσεις την εικόνα, άνοιξε τα μάτια σου, κοίτα ξανά το κερι και επανάλαβε. Κάνε το για ακόμα 3-5 λεπτά.

ΠΗΓΕΣ

Βίντεο YouTube:

1. https://www.youtube.com/watch?v=xNQ-xH_FOc0
2. <https://www.youtube.com/watch?v=nGdbA0LylpE>

Κινούμενες Εικόνες -GIF (μπορείς να προσθέσεις κείμενο όπως «εστίασε στη φλόγα» και να τα «κατεβάσεις»).

1. <https://tenor.com/view/candle-light-dance-gif-12174285>
2. <https://tenor.com/es/ver/candlelight-gif-9866186>

2. Ζεύγη

Αυτή η άσκηση βοηθά στην ενδυνάμωση της αυτοσυγκέντρωσης (εστίαση για περισσότερο χρόνο σε μία συγκεκριμένη εργασία), βελτιώνοντας την οπτική αντίληψη και διατήρηση (απομνημόνευση πληροφοριών πιο γρήγορα και διατήρηση στη μνήμη για μεγαλύτερο διάστημα)



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	<p>Χρονόμετρο / 7 σετ των 20 καρτών (10 διπλές εικόνες σε κάθε σετ καρτών) που μπορείτε να εκτυπώσετε και να πλαστικοποιήσετε. (Παράρτημα 3)</p> <p>Πίνακας καταγραφής χρόνου (Παράρτημα 4)</p>
-------------------	---

ΟΔΗΓΙΕΣ

Πάρε ένα σετ καρτών, ανακάτεψέ τις και τοποθέτησέ τις με την εικόνα προς τα κάτω σε μία επίπεδη επιφάνεια μπροστά σου. Όταν είσαι έτοιμος/η ξεκίνα το χρονόμετρο. Προσπάθησε να βρεις όλα τα ζεύγη που ταιριάζουν, όσο πιο γρήγορα γίνεται, γυρνώντας τις κάρτες **ανά δύο**. Κάθε φορά που οι επιλεγμένες κάρτες σχηματίζουν ζευγάρι, άφησέ τις γυρισμένες, αλλιώς γύρνα και τις δύο και πάλι προς τα κάτω. Η άσκηση ολοκληρώνεται όταν βρεθούν όλα τα ζεύγη καρτών. Τότε, σταμάτα το χρονόμετρο και γράψε το χρόνο που χρειάστηκε να ολοκληρώσεις την άσκηση στον πίνακα του [Παραρτήματος 4](#).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προτείνεται να χρησιμοποιείς διαφορετικό σετ καρτών κάθε φορά που πραγματοποιείς την άσκηση και να χρησιμοποιείς κάθε σετ μόνο μία φορά, σε έναν κύκλο 7 φορών που θα κάνεις την άσκηση. Αφού κάνεις την άσκηση αρκετές φορές και εξοικειωθείς με αυτήν, μπορείς να ανακατέψεις 2 ή 3 σετ καρτών μαζί, ώστε να αυξήσεις τη δυσκολία της άσκησης.



3. Εκπαιδευτικές Κάρτες

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει στην αποτελεσματική εκμάθηση νέων πληροφοριών, με δημιουργικό τρόπο. Προάγει την αυτόνομη μάθηση, βελτιώνει την ικανότητα αφοσίωσης και «ενεργής ανάκλησης» των πληροφοριών. Οι εκπαιδευτικές κάρτες επίσης, διευκολύνουν την επανάληψη, προάγουν την αυτοανάλυση και ενισχύουν τις μεταγνωστικές σου ικανότητες, καθώς συγκρίνεις και αξιολογείς την ορθότητα των απαντήσεών σου κατά τη διάρκεια της άσκησης.



Επιπρόσθετα, αξιοποιεί την οπτική μνήμη, βελτιώνει την ικανότητα να εντοπίζεις συσχετισμούς μεταξύ γεγονότων και βοηθά να ανακαλύπτεις τη σχέση μεταξύ δύο πληροφοριών.

<p>ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ</p>	<p>Χρονόμετρο / 3 σετ των 20 καρτών (10 κάρτες με εικόνα και 10 κάρτες με μία λέξη σε κάθε σετ καρτών) που μπορείτε να εκτυπώσετε και να πλαστικοποιήσετε (Παράρτημα 5)</p>
--------------------------	---

Πίνακας καταγραφής χρόνου (Παράρτημα 4)

ΟΔΗΓΙΕΣ

Πάρε ένα σετ καρτών, ανακάτεψέ τις και τοποθέτησέ τις με τις εικόνες και τις λέξεις προς τα κάτω σε μία επίπεδη επιφάνεια μπροστά σου. Όταν είσαι έτοιμος/η, γύρισέ τις από την άλλη πλευρά και βάλε το χρονόμετρο να χτυπήσει σε 30 δευτερόλεπτα. **Κοίτα τις κάρτες για 30 δευτερόλεπτα** και όταν ο χρόνος τελειώσει, γύρισέ τις και πάλι προς τα κάτω. Βάλε ξανά το χρονόμετρο να ξεκινήσει και άρχισε την άσκηση γυρνώντας τις κάρτες **ανά δύο** ώστε να ταιριάξεις κάθε κάρτα με εικόνα με μία κάρτα με λέξη.

Κάθε φορά που οι επιλεγμένες κάρτες σχηματίζουν ζευγάρι, άφησέ τις γυρισμένες, σε αντίθετη περίπτωση ξαναγύρισέ τις ανάποδα. Η άσκηση ολοκληρώνεται όταν βρεθούν όλα τα ζεύγη εικόνας-λέξης. Τότε σταμάτησε το χρονόμετρο και κατάγραψε το χρόνο που χρειάστηκες για την ολοκλήρωση της άσκησης στον πίνακα του [Παραρτήματος 4](#).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προτείνεται να χρησιμοποιείς διαφορετικό σετ καρτών κάθε φορά που πραγματοποιείς την άσκηση και να χρησιμοποιείς κάθε σετ μόνο μία φορά σε έναν κύκλο 3 φορές που θα κάνεις την άσκηση. Αφού κάνεις την άσκηση αρετές φορές και εξοικειωθείς με αυτήν, μπορείς να ανακατέψεις όλα τα σετ καρτών μαζί ώστε να αυξήσεις τη δυσκολία της άσκησης.

Διαχείριση χρόνου



1. Θέση Προτεραιοτήτων

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Χρονόμετρο / 3 σετ 8 καρτών που μπορείτε να εκτυπώσετε και να πλαστικοποιήσετε (Παράρτημα 6α) Πίνακας "Σημαντικών και Επειγόντων" που μπορείτε να εκτυπώσετε, να κόψετε και να πλαστικοποιήσετε. (Παράρτημα 6β) Πίνακας σωστών απαντήσεων (Παράρτημα 6γ)
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	2 λεπτά

ΟΔΗΓΙΕΣ

Πάρε ένα σετ καρτών, ανακάτεψέ τις και τοποθέτησέ τις σε μία επίπεδη επιφάνεια μπροστά σου, με το κείμενο προς τα κάτω. Όταν είσαι έτοιμος/η, γύρισέ τις και βάλε το χρονόμετρο να χτυπήσει σε 2 λεπτά.



Έχεις 2 λεπτά να αξιολογήσεις βάσει σπουδαιότητας τις λέξεις και τις φράσεις που αναγράφονται στις κάρτες και να τις κατηγοριοποιήσεις ανάλογα, στα σωστά τετράγωνα του πίνακα. (Παράρτημα 6β) Όταν λήξουν τα 2 λεπτά, έλεγξε την ορθότητα των απαντήσεών σου στον πίνακα του Παραρτήματος 6γ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προτείνεται να χρησιμοποιείς διαφορετικό σετ καρτών κάθε φορά που πραγματοποιείς την άσκηση και να χρησιμοποιείς κάθε σετ μόνο μία φορά σε έναν κύκλο 3 φορών που θα κάνεις την άσκηση. Αφού κάνεις την άσκηση αρκετές φορές και εξοικειωθείς με αυτήν, μπορείς να ανακατέψεις όλα τα σετ καρτών μαζί, ώστε να αυξήσεις τη δυσκολία της άσκησης και να βάλεις το χρονόμετρο για 6 λεπτά.



2. Οργάνωση / Προγραμματισμός

Στόχος της άσκησης, είναι η ενίσχυση της ικανότητας προγραμματισμού, θέτοντας προτεραιότητες και η απόκτηση της ικανότητας να οργανώνεις το χρόνο σου, καθώς ορίζεις προσωπικά και επαγγελματικά ραντεβού. Η άσκηση βοηθά επίσης, να βελτιωθεί η ικανότητα προγραμματισμού, καθώς γίνεται παράλληλη ολοκλήρωση διαφόρων ειδών εργασίας ή διεκπεραίωση της τελευταίας στιγμής (π.χ. υπενθύμιση μίας σύσκεψης, μίας πληρωμής, γενεθλίων, σημαντικής επαγγελματικής ή προσωπικής προθεσμίας, λήψη κάποιου φαρμάκου)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Αρχεία με ατζέντες /ημερολόγια (Παράρτημα 7) και / ή λήψη των εφαρμογών και του λογισμικού που περιγράφεται παρακάτω.
-------------------	---

ΟΔΗΓΙΕΣ

Εκτυπώστε τις ατζέντες /ημερολόγια και χρησιμοποιήστε τα τακτικά για να οργανώσετε τις ημερήσιες, εβδομαδιαίες, μηνιαίες και ετήσιες εργασίες και ραντεβού σας ανάλογα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα από τα ακόλουθα διαδικτυακά ή μη ημερολόγια.

- **Ημερολόγιο Google Calendar** - <https://calendar.google.com/calendar/>

Απλό στη χρήση, συγχρονίζεται με όλες τις συσκευές στις οποίες μπορείς να έχεις πρόσβαση στο λογαριασμό σου στη Google (PC, smart phone, tablet), σου επιτρέπει να οργανώνεις εύκολα, όλες τις δραστηριότητές σου.

Μπορείς να εισάγεις ραντεβού, διαφορετικές δραστηριότητες και να ορίσεις σε καθεμία διαφορετικό χρώμα, ώστε να τις κατηγοριοποιήσεις οπτικά και να τις εντοπίζεις άμεσα. Επιπρόσθετα, θα αποκτήσεις τη δυνατότητα απομνημόνευσης διαρκώς επαναλαμβανόμενων για μεγάλο χρονικό διάστημα, γεγονότων.



- **Microsoft Office** - <https://office.live.com/start/Calendar.aspx>

Δωρεάν ημερήσια, μηνιαία ή ετήσια ημερολόγια, που επιτρέπουν να εντοπίζεις και να οργανώνεις όλες τις δραστηριότητές σου, ανάλογα με τη συχνότητα που τις πραγματοποιείς. Προσφέρει πολλά δωρεάν πρότυπα, τα οποία μπορείς να προσαρμόσεις όπως επιθυμείς. Μπορείς επίσης να δημιουργήσεις ατζέντες διαφόρων ειδών, με διαφορετικό σκοπό: ατζέντα για συνέδρια, για επαγγελματικές συσκέψεις και ατζέντα αυτόματης σύσκεψης, όπου μπορείς να προγραμματίσεις τα θέματα της ατζέντας, των οποίων η διάρκεια προσαρμόζεται αυτόματα σύμφωνα με την προσθήκη ή την επεξεργασία άλλων θεμάτων.

- **Mozilla Thunderbird** - <https://www.thunderbird.net/en-US/calendar/>

Δωρεάν λογισμικό ανοιχτού κώδικα, που επιτρέπει να διαχειριστείς ταυτόχρονα διαφορετικά ηλεκτρονικά ταχυδρομεία, να αποθηκεύσεις απεσταλμένα και εισερχόμενα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στον υπολογιστή, να οργανώσεις το πρόγραμμά σου. Είναι συμβατό με όλα τα γνωστά λειτουργικά συστήματα (Linux, Windows, MacOS) και παρέχει μία σειρά δωρεάν επεκτάσεων που επιτρέπουν να προσαρμόσεις την εμπειρία χρήσης, σύμφωνα με τις ανάγκες σου.

- **Reservio** - <https://www.reservio.com/features/calendar/>

Με το Reservio μπορείς να έχεις πρόσβαση σε πολλές λειτουργίες και να οργανώσεις τόσο τη δουλειά, όσο και τις καθημερινές δραστηριότητές σου, απλά και με αποτελεσματικότητα.

Επιτρέπει να οργανώσεις ομαδικές συσκέψεις και ραντεβού διαδικτυακά δωρεάν και να υπενθυμίσεις στους πελάτες σου προγραμματισμένα ραντεβού στέλνοντάς τους ειδοποίηση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτού μηνύματος.

Επιτρέπει επίσης να οργανώσεις διαδικτυακές κρατήσεις 24 ώρες τη μέρα, 7 μέρες την εβδομάδα, να πάρεις αναφορές σχετικά με δραστηριότητες, πελάτες και να ενσωματώσεις άλλα εργαλεία επικοινωνίας που χρησιμοποιείς, όπως το Google Calendar και την ιστοσελίδα σου.

- **Rainlendar** - <https://www.reservio.com/features/calendar/>

Το Rainlendar είναι ένα δωρεάν διαδικτυακό πρόγραμμα για ημερολόγια. Μπορείς να δεις, να παραμετροποιήσεις και να οργανώσεις δραστηριότητες και / ή ραντεβού στον υπολογιστή σου. Προσφέρει ένα εύκολα παραμετροποιήσιμο περιβάλλον και ένα πολύ χρήσιμο και απλό στην εγκατάσταση σύστημα υπενθυμίσεων.



3. Ανάθεση καθηκόντων

Η ανάθεση καθηκόντων, είναι μία σημαντική δεξιότητα της Διαχείρισης Χρόνου. Διαμοιράζοντας την ευθύνη ή εξουσιοδοτώντας ένα άλλο άτομο (συνήθως από διευθυντή / προϊστάμενο σε υφιστάμενο) να εκτελέσει συγκεκριμένες εργασίες, μπορείς να κερδίσεις χρόνο, χρήμα καθώς επίσης και να συμβάλλεις στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στην παρακίνηση των εμπλεκόμενων ανθρώπων.



3α Βήματα Ανάθεσης

Σε αυτή την άσκηση, μπορείς να μάθεις τα 9 βήματα της ανάθεσης, να κατανοήσεις την σειρά τους και να αναπτύξεις την ικανότητα να τα εφαρμόζεις αποτελεσματικά στα έργα που αναλαμβάνεις.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ένα σετ 9 καρτών –“Βήματα Ανάθεσης και άλλο ένα σετ 9 καρτών -“Βοήθεια” (Παράρτημα 8β) ώστε να τα εκτυπώσετε, να τα κόψετε και να τα πλαστικοποιήσετε. Πίνακας με σωστές απαντήσεις (Παράρτημα 8β) Ρολόι -χρονόμετρο
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	5 λεπτά

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ανακατέψτε το πρώτο σετ καρτών “Βήματα Ανάθεσης” (Παράρτημα 8α) και άπλωσέ τα σε μία επίπεδη επιφάνεια μπροστά σου, με το κείμενο στραμμένο προς τα κάτω. Στη συνέχεια, πάρε το δεύτερο σετ καρτών “Βοήθεια” και βάλε τις κάρτες με αριθμητική σειρά (η κάρτα με τον αριθμό 1 από πάνω) και βάλε τη δέσμη καρτών στην άκρη.

Όταν είσαι έτοιμος/η βάλε το χρονόμετρο να χτυπήσει σε **5 λεπτά** και προσπάθησε να βάλεις τα βήματα Ανάθεσης στη σωστή σειρά. Αν χρειαστείς βοήθεια σε οποιοδήποτε βήμα, μπορείς να επιλέξεις την αντίστοιχη κάρτα από τη δέσμη καρτών «Βοήθεια», να τη διαβάσεις και να συνεχίσεις με την άσκηση. Μπορείς να επανεξετάσεις και να αλλάξεις τη σειρά των βημάτων όσες φορές θέλεις μέσα στα 5 λεπτά που έχεις διαθέσιμα. Όταν ο χρόνος τελειώσει, γύρισε όλες τις κάρτες βοήθειας, βάλε τις δίπλα στα αντίστοιχα βήματα και δες αν θα αλλάζεις κάτι στη σειρά των βημάτων. Τέλος, έλεγξε τον πίνακα στο **Παράρτημα 8β** ώστε να επιβεβαιώσεις την ορθότητα των απαντήσεών σου.



3β Ο Αποτελεσματικός Υπεύθυνος Ανάθεσης

Σε αυτή την άσκηση, θα μάθεις τα βασικά χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού υπεύθυνου ανάθεσης, έτσι ώστε να αναγνωρίσεις και να καλλιεργήσεις αυτά τα χαρακτηριστικά προς όφελός σου.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ένα σετ 24 καρτών (Παράρτημα 9α) για εκτύπωση, πλαστικοποίηση και κοπή. Πίνακας σωστών απαντήσεων (Παράρτημα 9β)
-------------------	---

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ανακάτεψε τις κάρτες (**Παράρτημα 9α**) και άπλωσέ τις σε μία επίπεδη επιφάνεια μπροστά σου με τις φράσεις προς την πάνω πλευρά. Όταν είσαι έτοιμος/η ξεκίνα την άσκηση **επιλέγοντας μόνο 8 από αυτές** που περιγράφουν χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού υπεύθυνου ανάθεσης. Όταν τελειώσεις έλεγξε τον πίνακα στο **Παράρτημα 9β** ώστε να επιβεβαιώσεις την ορθότητα των απαντήσεών σου.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Η τεχνική Pomodoro

Αυτή η άσκηση, βοηθά στην ενίσχυση της συγκέντρωσης, της διανοητικής κινητικότητας και στη βελτίωση της ικανότητας διαχείρισης χρόνου, καθώς μαθαίνεις να θέτεις προτεραιότητες και να αντεπεξέρχεσαι σε πολλαπλές εργασίες.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ρολόι / ξυπνητήρι Διάφορες έγγραφες εργασίες (χαρτί & μολύβι, ένας υπολογιστής...)
-------------------	---

ΟΔΗΓΙΕΣ

Η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εργασίες μεγάλης έκτασης. Βασίζεται στην ιδέα ότι τα συχνά διαλείμματα ενισχύουν την πνευματική ευκινησία.

Η τεχνική αποτελείται από πέντε βήματα:

- 1) Έχε μία λίστα με έγγραφες εργασίες προς εκτέλεση.
- 2) Βάλε το ρολόι να χτυπήσει σε 25 λεπτά.
- 3) Εργάσου εστιασμένος/η στις καθορισμένες εργασίες μέχρι να χτυπήσει το ξυπνητήρι/ ρολόι.
- 4) Σημείωσε ένα (X) σε ένα χαρτί και στη συνέχεια κάνε ένα 5-λεπτο διάλειμμα.
- 5) Συνέχισε με την ίδια (αν δεν την ολοκλήρωσες) ή άλλη εργασία για τα επόμενα 25 λεπτά μέχρι το ξυπνητήρι να χτυπήσει και πάλι, κάνε ένα διάλειμμα, εργάσου εστιασμένα.... κ.τ.λ.



Αν έχεις λιγότερα από τέσσερα (X) κάνε ένα σύντομο διάλειμμα (3-5 λεπτά). Μετά από τέσσερα pomodoros / επιστροφές, κάνε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα (15-20 λεπτά). Είναι χρήσιμο να ταξινομήσεις τις εργασίες στη λίστα με σειρά

προτεραιότητας. Όταν ολοκληρώνεις μία εργασία, να την διαγράψεις. Αυτό θα σου δώσει ένα αίσθημα επίτευξης.

Η τεχνική του έργου (project)

Αυτή η άσκηση, ενισχύει την αυτονομία στη λήψη αποφάσεων και αυξάνει την ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας, σωστών επιλογών, αναλυτικής σκέψης και σχεδιασμού χάρτη οφέλους και ρίσκου. Επίσης, βελτιώνει την ικανότητα συνεργασίας, ανάθεσης καθηκόντων και εκτέλεσης των εργασιών που αναλαμβάνονται.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η Τεχνική Έργου (Project) μπορεί να αξιοποιηθεί σε κάθε οργανισμό όπου ομάδες ανθρώπων μπορούν να συνεργαστούν για την ολοκλήρωση έργων (σχολεία, εταιρείες κ.τ.λ.)

Η ξεκάθαρη διανομή ρόλων είναι σημαντική για την εκτέλεση του έργου. Είναι απαραίτητο να έχει καθοριστεί ξεκάθαρα ποιος έχει το ρόλο του επιβλέποντος και ποια άτομα αποτελούν τις ομάδες έργου.

Καθήκοντα επιβλέποντος

- Να καθορίζει το θεματικό αντικείμενο του έργου / τη διάρκεια του έργου / τη σύνθεση των ομάδων.
- Οι ομάδες θα πρέπει να αποτελούνται από 4 με 6 άτομα και τα μέλη τους θα επιλέγονται είτε κατά την κρίση του επιβλέποντος είτε με απόφαση των ίδιων των συμμετεχόντων, ή ακόμα και τυχαία.
- Να εξηγεί ή να υπενθυμίζει τις αρχές εργασίας που χρησιμοποιούνται στη μέθοδο του έργου (project).
- Να παρουσιάζει τα κριτήρια αξιολόγησης του έργου.
- Να βοηθά τις ομάδες να θέτουν στόχους και να χρησιμοποιούν τα εργαλεία εργασίας.
- Να νοιάζεται για τη δίκαιη διανομή καθηκόντων και την προσαρμογή τους στις ικανότητες των συμμετεχόντων στο έργο.
- Να αποφασίζει για τη δομή των συμβουλευτικών συσκέψεων και να τις διενεργεί.
- Να είναι κοντά στις ομάδες κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του έργου και να τις βοηθά να βρουν απαντήσεις σε ερωτήματα που θα προκύψουν.
- Να κινητοποιεί τους συμμετέχοντες στο έργο.
- Να βοηθά στην επίλυση των συγκρούσεων μέσα στην ομάδα.

Καθήκοντα των ομάδων έργου

- Να δημιουργούν πλάνο και να προγραμματίζουν δραστηριότητες σύμφωνα με τους στόχους του έργου.
- Να εκτελούν επιμελώς και αυτόνομα τα καθήκοντα σύμφωνα με το πρόγραμμα που υιοθετήθηκε από την ομάδα.
- Να είναι σε επαφή με τον επιβλέποντα, να τον ενημερώνουν κατά τη διάρκεια των συμβουλευτικών συσκέψεων σχετικά με την πρόοδο των εργασιών και για τυχόν προβλήματα.
- Να συμπληρώνουν συστηματικά τα φύλλα εργασίας.
- Να προετοιμάζουν την τεκμηρίωση του έργου η οποία θα συμβάλλει στην τελική παρουσίαση των αποτελεσμάτων της εργασίας.
- Να προετοιμάζουν μία ελκυστική παρουσίαση των αποτελεσμάτων της εργασίας τους.

Κοινά καθήκοντα

- Να ορίζουν βολικές ημερομηνίες για τις συμβουλευτικές συσκέψεις.
- Να υποστηρίζουν την επικοινωνία μεταξύ επιβλέποντος και ομάδων έργου τόσο στις συμβουλευτικές συσκέψεις όσο και ηλεκτρονικά.
- Να είναι ευσυνείδητοι στην εκτέλεση των καθηκόντων τους.
- Να μεριμνούν για την δημιουργία μίας καλής εργασιακής ατμόσφαιρας.
- Να διατηρούν μία ανοιχτή στάση σε νέες εμπειρίες και στις ιδέες άλλων ανθρώπων.
- Να συζητούν και να αξιολογούν τα αποτελέσματα της εργασίας τους.

Μία καλή ιδέα είναι να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα της ομαδικής εργασίας σε ευρύτερο κοινό. Μπορείτε να το κάνετε στο πλαίσιο μίας έκθεσης, ενός φεστιβάλ ή να το δημοσιεύσετε στην ιστοσελίδα σας.

Μέρος 4

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

Κάρτες άσκησης «Αναστοχασμός» (10 κάρτες)

Πρώτα, εκτύπωσε το σετ καρτών των σελίδων που αναγράφουν «πλευρά 1» και στη συνέχεια γύρισε τις εκτυπωμένες σελίδες από την άλλη πλευρά, για να εκτυπώσεις στην πίσω όψη τους τις κάρτες των σελίδων που αναγράφουν «πλευρά 2».

Η πρώτη σελίδα με κάρτες όπου αναγράφει «πλευρά 1» αντιστοιχεί στην πρώτη σελίδα με κάρτες που αναγράφει «πλευρά 2», η δεύτερη σελίδα με κάρτες που αναγράφει «πλευρά 1» αντιστοιχεί στη δεύτερη σελίδα με κάρτες που αναγράφει «πλευρά 2» κ.τ.λ...

Αφού εκτυπώσεις όλες τις σελίδες καρτών και στις δύο πλευρές, μπορείς να τις πλαστικοποιήσεις και να κόψεις τις κάρτες.

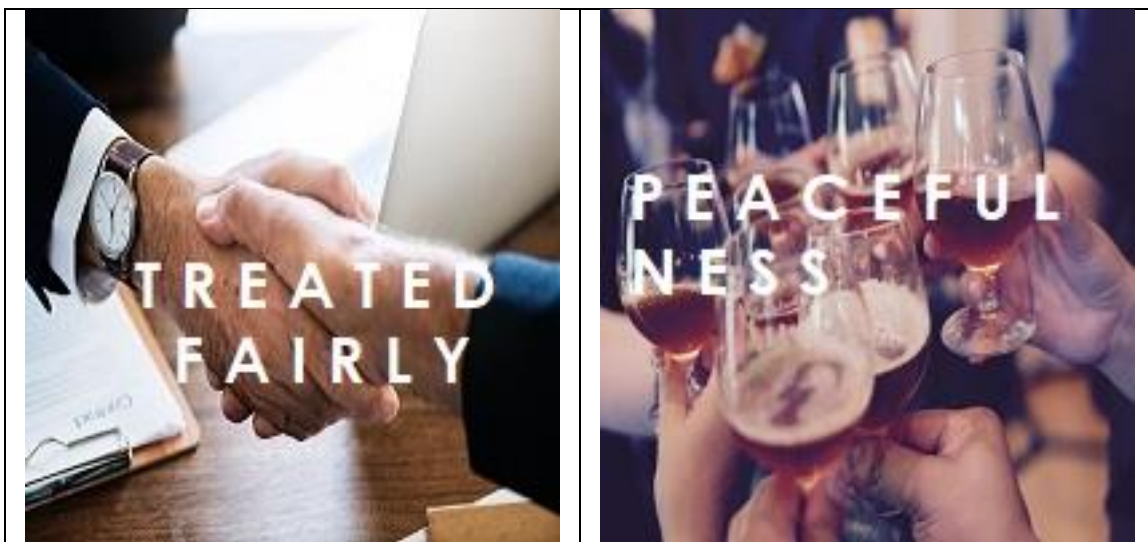
Πλευρά 1



Πλευρά 1



Πλευρά 1



Πλευρά 2

<p style="text-align: center;">ΑΓΑΠΗ</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 style="text-align: center;">ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ</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 τουλάχιστον 1 χρόνο.</p>
<p style="text-align: center;">ΣΕΒΑΣΜΟΣ</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 style="text-align: center;">ΕΙΣΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ</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>

Πλευρά 2

<p style="text-align: center;">ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ</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 style="text-align: center;">ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ</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 style="text-align: center;">ΑΣΦΑΛΕΙΑ</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 style="text-align: center;">ΕΛΕΓΧΟΣ</p> <p>Είσαι στο αυτοκίνητο συνοδηγός και η φίλη σου οδηγεί επικίνδυνα. Της ζητάς να σταματήσει αλλά σε αγνοεί.</p>

Πλευρά 2

ΔΙΚΑΙΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ

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.

ΓΑΛΗΝΗ

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.

Παράρτημα 2α

Κάρτες Αναγνώρισης Συναισθήματος

(42 κάρτες)

Πρώτα, εκτύπωσε το σετ καρτών των σελίδων που αναγράφουν «πλευρά 1» και στη συνέχεια γύρισε τις εκτυπωμένες σελίδες από την άλλη πλευρά, για να εκτυπώσεις στην πίσω όψη τους τις κάρτες των σελίδων που αναγράφουν «πλευρά 2».

Η πρώτη σελίδα με κάρτες όπου αναγράφει «πλευρά 1» αντιστοιχεί στην πρώτη σελίδα με κάρτες που αναγράφει «πλευρά 2», η δεύτερη σελίδα με κάρτες που αναγράφει «πλευρά 1» αντιστοιχεί στη δεύτερη σελίδα με κάρτες που αναγράφει «πλευρά 2» κ.τ.λ...

Αφού εκτυπώσεις όλες τις σελίδες καρτών και στις δύο πλευρές μπορείς να τις πλαστικοποιήσεις και να κόψεις τις κάρτες.

Πλευρά 1

Φόβος	Θυμός	Λύπη
Ενοχή	Χαρά/ Ευτυχία	Πληρότητα
"Είσαι σε κίνδυνο!"	"Σου φέρονται άδικα!"	"Έχασες κάτι σημαντικό!"
"Έκανες κάτι λάθος!"	"Βρήκες κάτι σημαντικό για σένα!"	"Όλα είναι καλά!"

Πλευρά 1

Η καρδιά χτυπάει πολύ γρήγορα	Υψηλή θερμοκρασία και εκνευρισμός	Χωρίς ενέργεια / κούραση
Ταραχή	Κινητοποίηση	Ηρεμία
Παρόρμηση να αποφύγεις την κατάσταση	Παρόρμηση να αντιπαρατεθείς	Παρόρμηση να μείνεις μόνος/η
Αυτοκριτική	Παρόρμηση να κάνεις σχέδια	Ικανοποίηση να μείνεις εκεί που είσαι λίγο περισσότερο
Διασχίζεις ένα σκοτεινό πάρκο τα μεσάνυχτα.	Κάποιος παρακάμπτει την ουρά στο σουπερμάρκετ και μπαίνει μπροστά σου	Απέτυχες σε ένα τεστ.
Έβαλες σε κάποιον τις φωνές επειδή θύμωσες.	Κάνεις ένα νέο φίλο με τον οποίο έχετε πολλά κοινά.	Είσαι ξαπλωμένος σε ένα κήπο στη λιακάδα.

Πλευρά 1

<p>Πρέπει να κάνεις μία χειρουργική επέμβαση υψηλού ρίσκου.</p>	<p>Κάποιος σε κατηγορεί για κάτι που δεν έκανες.</p>	<p>Αφήνεις το διαμέρισμα όπου είχες τόσες πολλές όμορφες αναμνήσεις.</p>
<p>Άρχισες ξανά το κάπνισμα μετά από 10 χρόνια διακοπής.</p>	<p>Προσελήφθης στη δουλειά των ονείρων σου.</p>	<p>Κάνεις έναν περίπατο στην παραλία.</p>
<p>Σε πλησιάζει ένας μεθυσμένος ενώ περπατάς σε μία υπόγεια διάβαση τη νύχτα.</p>	<p>Κάποιος είναι αγενής μαζί σου και σου συμπεριφέρεται με ασέβεια.</p>	<p>Ο γιος / η κόρη σου αφήνει για πρώτη φορά το σπίτι που μεγάλωσε για να πάει για σπουδές σε άλλη πόλη.</p>
<p>Άφησες το 2χρονο παιδί σου για να λείψεις σε ταξίδι.</p>	<p>Πέρασες τις εξετάσεις.</p>	<p>Παρακολουθείς το ηλιοβασίλεμα.</p>

Πλευρά 2

ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ
ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ
ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ
ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Πλευρά 2

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Πλευρά 2

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Παράρτημα 2β

Πίνακας σωστών απαντήσεων “Αναγνώριση Συναισθήματος”

ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΣΗ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (παρόρμηση/ ενέργεια)
Φόβος	“Είσαι σε κίνδυνο!”	Διασχίζεις ένα σκοτεινό πάρκο τα μεσάνυχτα.	Η καρδιά χτυπάει πολύ γρήγορα	Παρόρμηση να αποφύγεις την κατάσταση
		Πρέπει να κάνεις μία χειρουργική επέμβαση υψηλού ρίσκου.		
		Σε πλησιάζει ένας μεθυσμένος ενώ περπατάς σε μία υπόγεια διάβαση τη νύχτα.		
Θυμός	““Σου φέρονται άδικο!”	Κάποιος παρακάμπτει την ουρά στο σουπερμάρκετ και μπαίνει μπροστά σου	Υψηλή θερμοκρασία και εκνευρισμός	Παρόρμηση να αντιπαρατεθείς
		Κάποιος σε κατηγορεί για κάτι που δεν έκανες		
		Κάποιος είναι αγενής μαζί σου και σου συμπεριφέρεται με ασέβεια.		



sofia
STRENGTHEN
EXECUTIVE FUNCTIONS



ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΣΗ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (παρόρμηση/ ενέργεια)
Λύπη	"Έχασες κάτι σημαντικό!"	Απέτυχες σε ένα τεστ.	Χωρίς ενέργεια/ κούραση	Παρόρμηση να μείνεις μόνος/η
		Αφήνεις το διαμέρισμα όπου είχες τόσες πολλές όμορφες αναμνήσεις.		
		Ο γιος / η κόρη σου αφήνει για πρώτη φορά το σπίτι που μεγάλωσε για να πάει για σπουδές σε άλλη πόλη.		
Ενοχή	"Έκανες κάτι λάθος!"	Έβαλες σε κάποιον τις φωνές επειδή θύμωσες.	Ταραχή	Αυτοκριτική
		Άρχισες ξανά το κάπνισμα μετά από 10 χρόνια διακοπής.		
		Άφησες το 2χρονο παιδί σου για να λείψεις σε ταξίδι.		
Χαρά/ Ευτυχία	"Βρήκες κάτι σημαντικό για σένα!"	Κάνεις ένα νέο φίλο με τον οποίο έχετε πολλά κοινά.	Κινητοποίηση	Παρόρμηση να κάνεις σχέδια.
		Προσελήφθης στη δουλειά των ονείρων σου.		
		Πέρασες τις εξετάσεις.		



sofia
STRENGTHEN
EXECUTIVE FUNCTIONS



ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΜΗΝΥΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΣΗ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (παρόρμηση/ ενέργεια)
Πληρότητα	"Όλα είναι καλά"	Είσαι ξαπλωμένος σε ένα κήπο στη λιακάδα.	Ηρεμία	Ικανοποίηση να μείνεις εκεί που είσαι λίγο περισσότερο
		Κάνεις έναν περίπατο στην παραλία.		
		Παρακολουθείς το ηλιοβασίλεμα.		

Παράρτημα 3

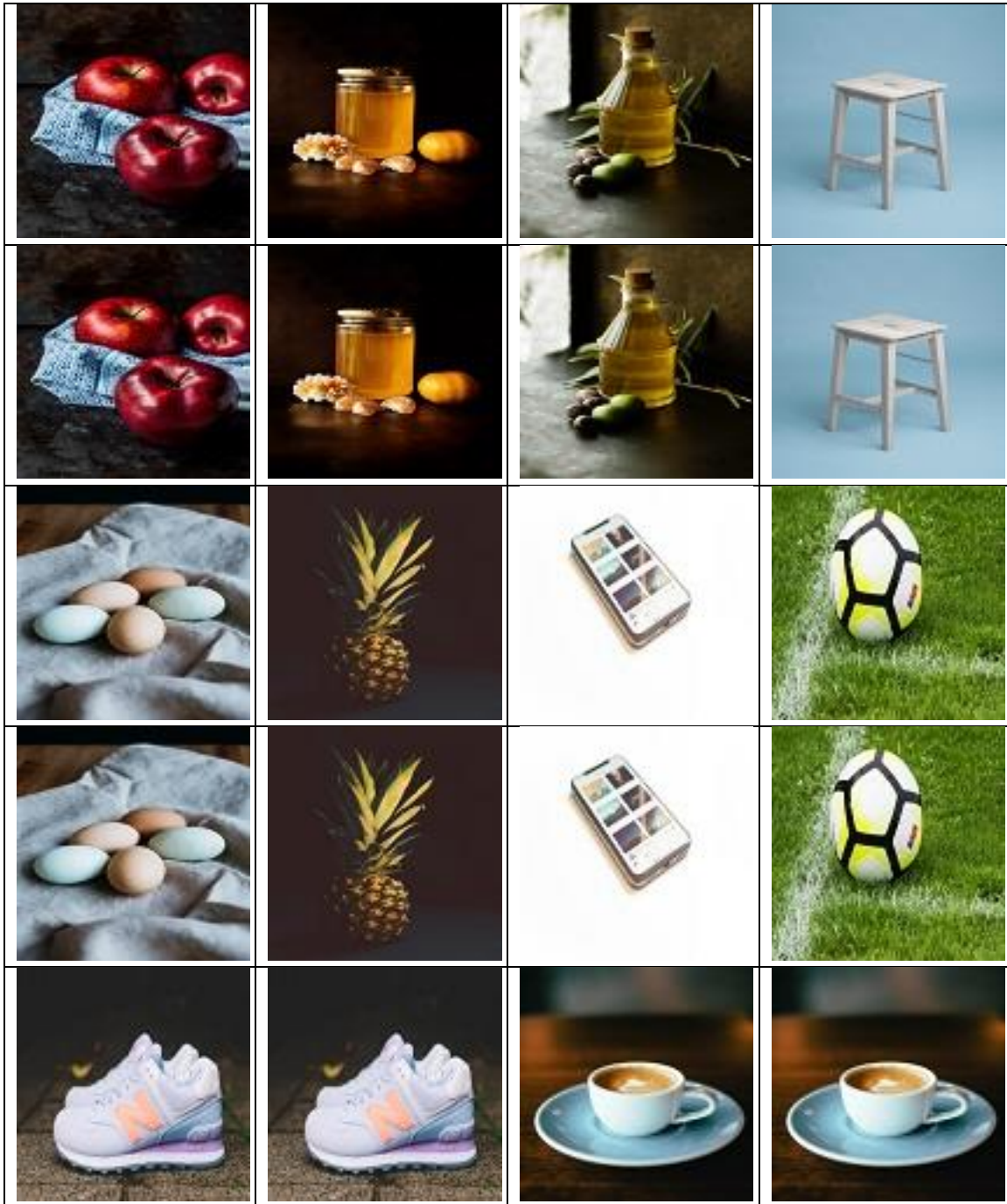
Κάρτες άσκησης «Αναστοχασμός»

(7 σετ των 20 καρτών)

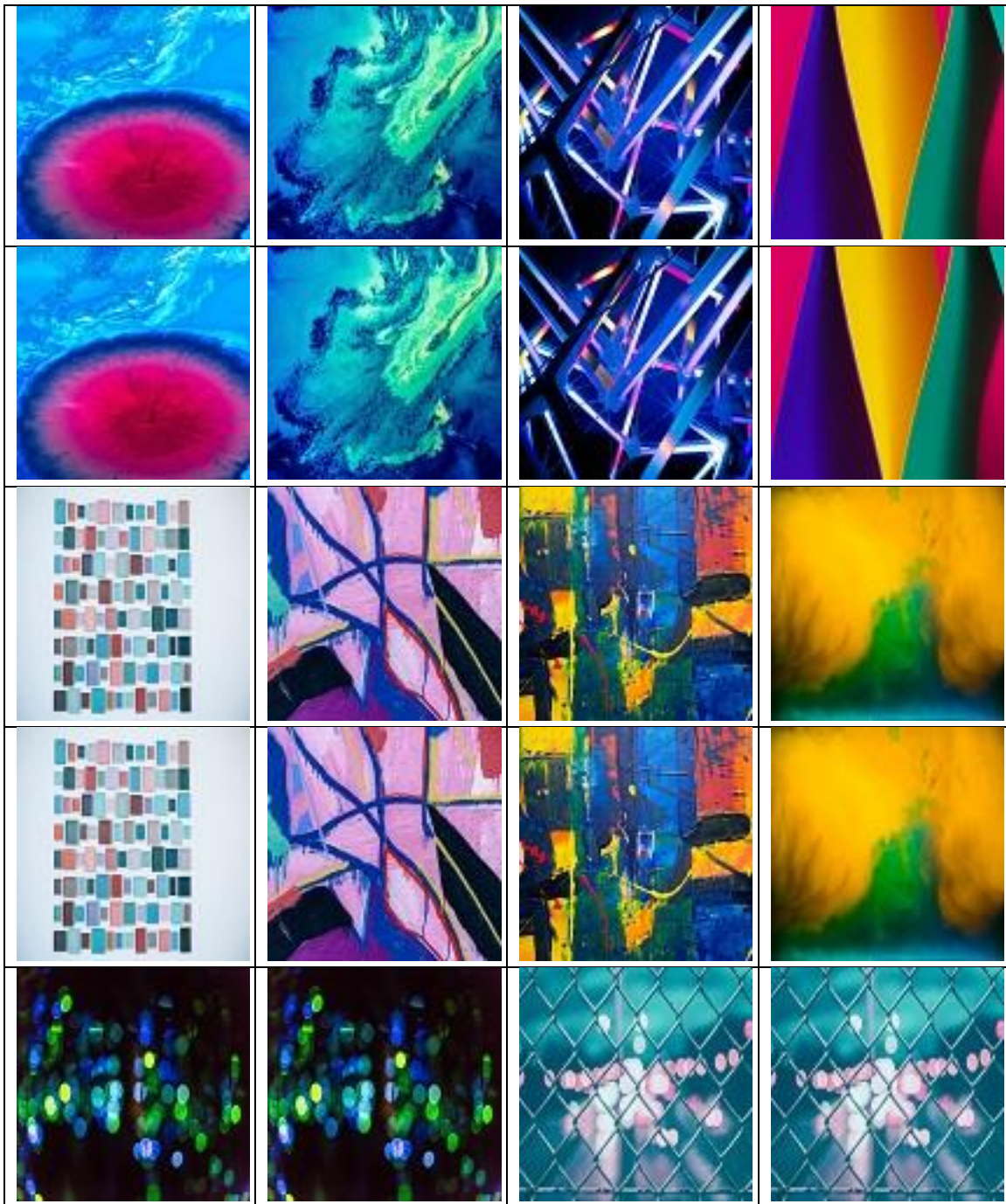
Μπορείς να επιλέξεις ένα, δύο ή περισσότερα σετ για να εκτυπώσεις, ή να εκτυπώσεις όλες τις σελίδες μαζί. Αφού εκτυπώσεις τις σελίδες, μπορείς να τις πλαστικοποιήσεις και να κόψεις τις κάρτες.

Μπορείς επίσης να ανακατέψεις τα σετ, αν επιθυμείς να αυξήσεις τη δυσκολία της άσκησης.

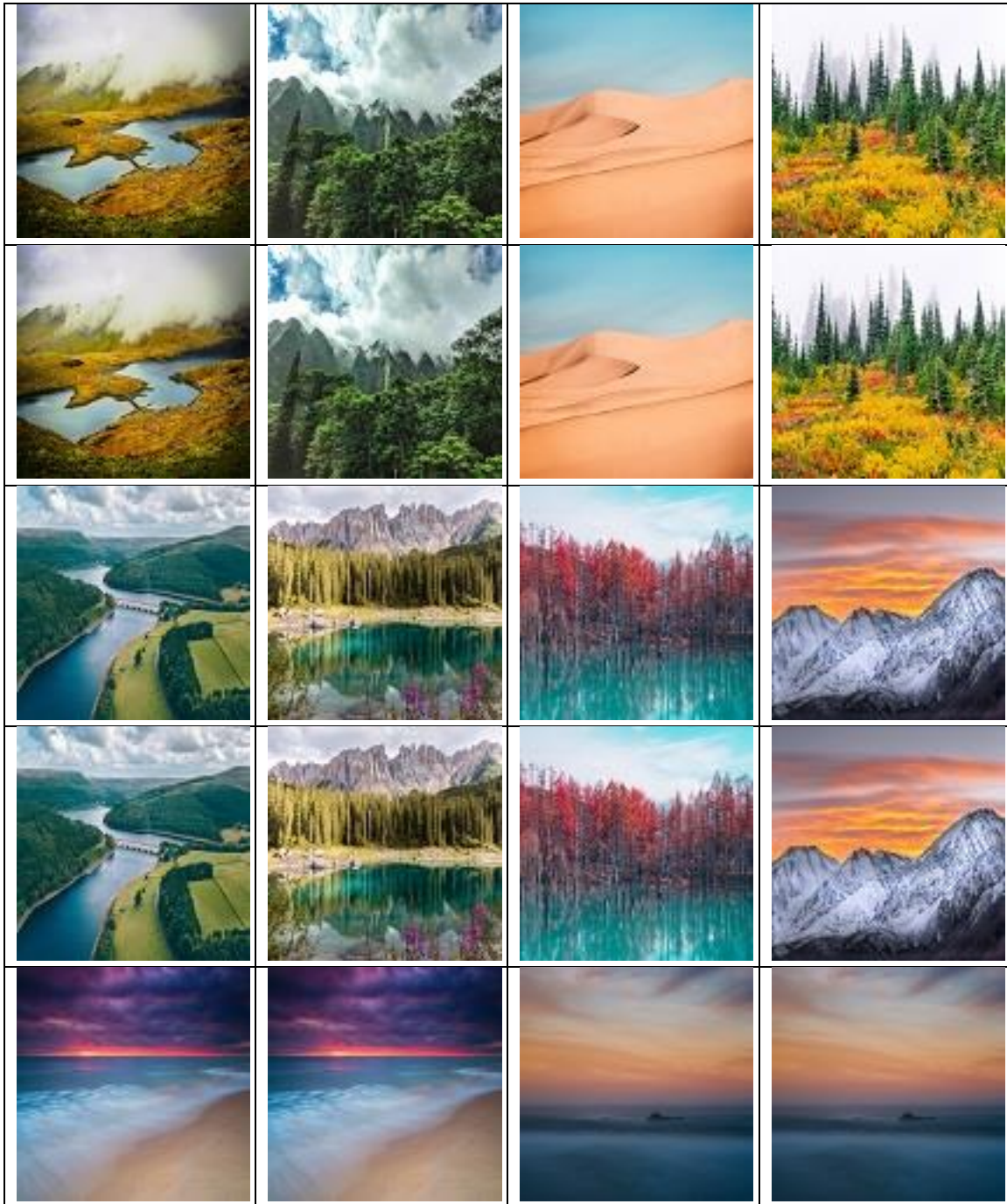
ΣΕΤ 1



ΣΕΤ 2



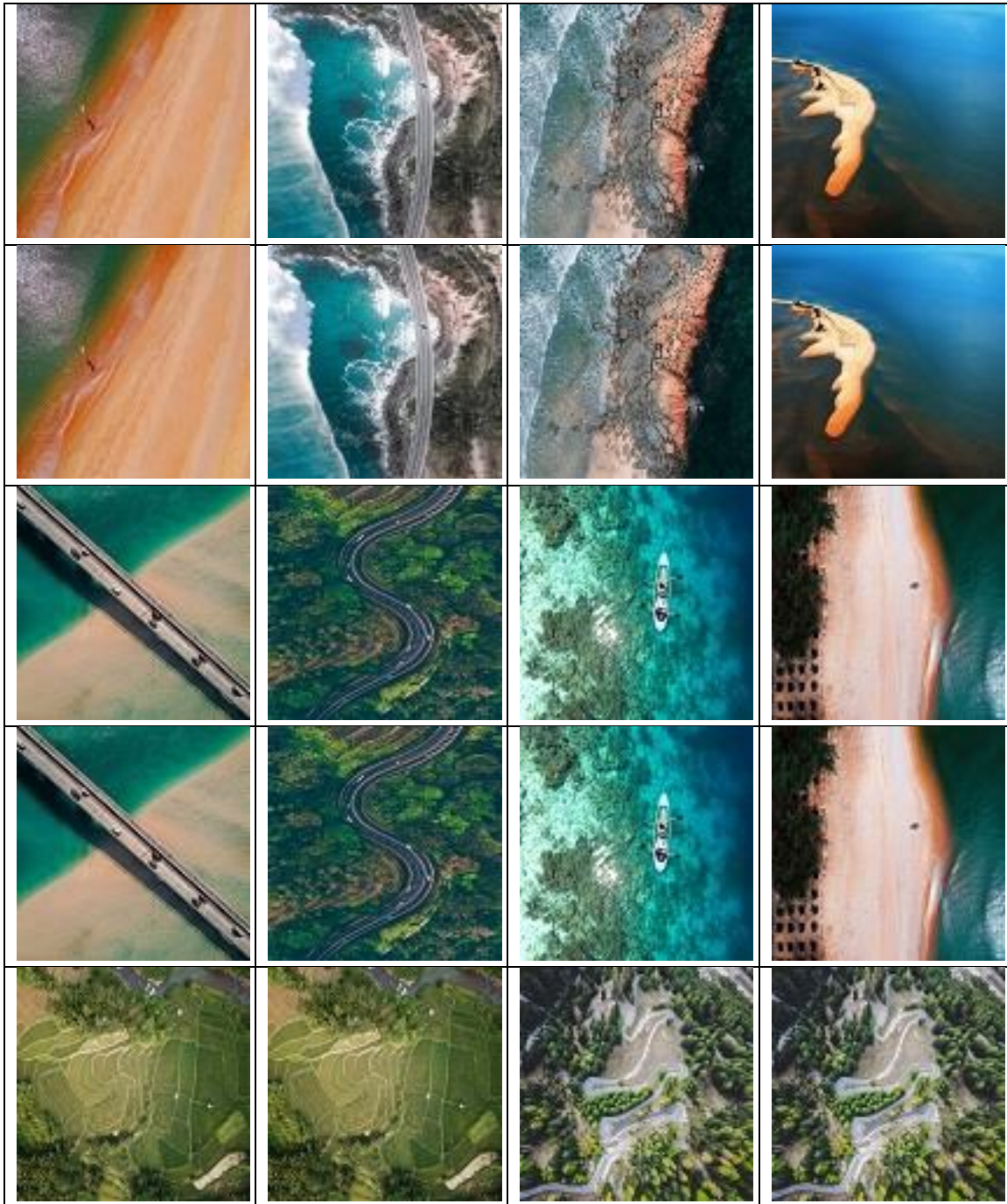
ΣΕΤ 3



ΣΕΤ 4



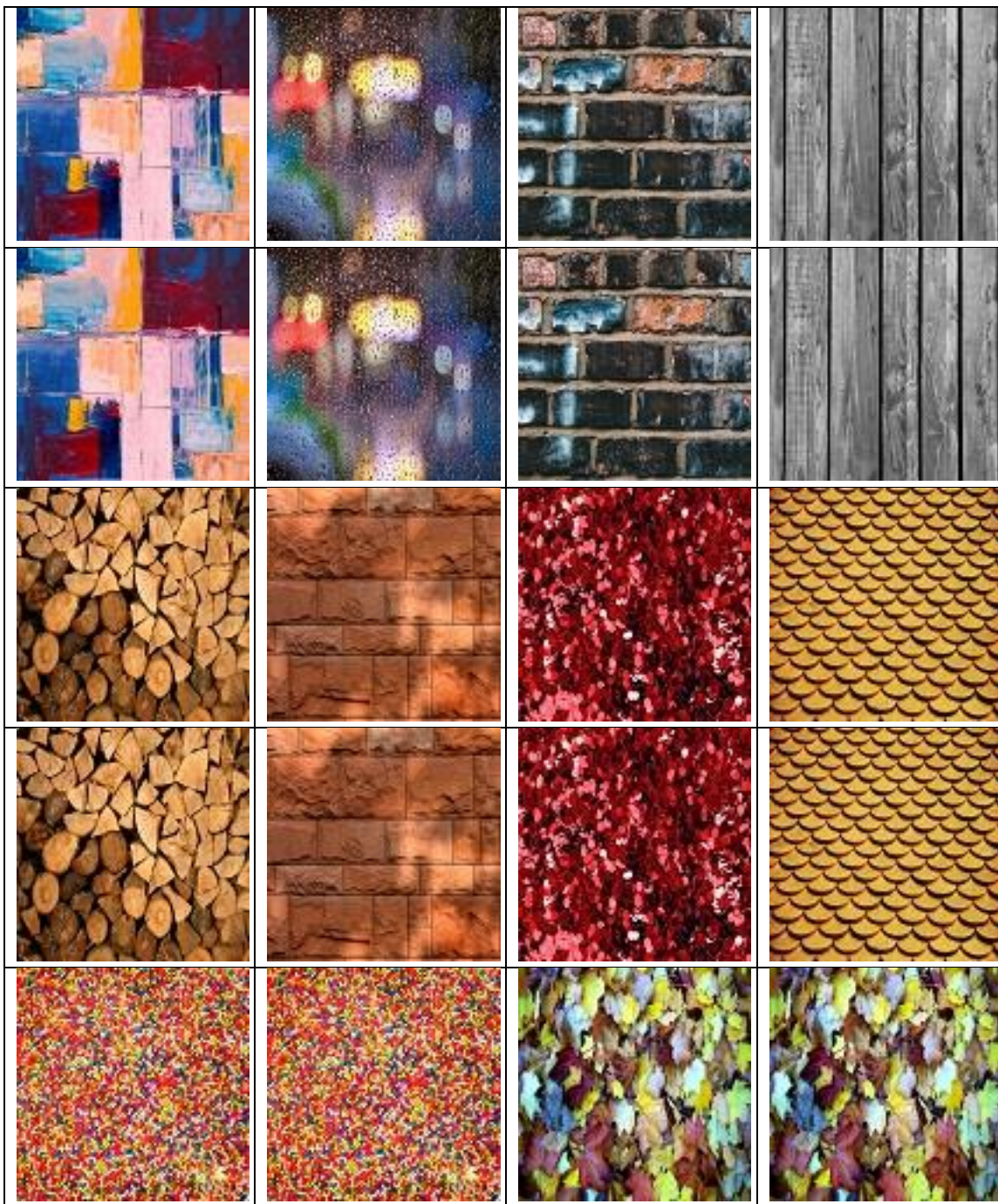
ΣΕΤ 5



ΣΕΤ 6



ΣΕΤ 7



Παράρτημα 4

Πίνακας Καταγραφής Χρόνου

Εκτύπωσε τον πίνακα που ακολουθεί και χρησιμοποίησε ένα στυλό ή μολύβι για να τον συμπληρώσεις κάθε φορά που κάνεις την άσκηση «Ζεύγη» ή «Εκπαιδευτικές Κάρτες». Στην πρώτη στήλη του πίνακα γράψε αν πρόκειται για την πρώτη, δεύτερη κ.τ.λ. προσπάθεια να ολοκληρώσεις την άσκηση. Στη δεύτερη στήλη, γράψε ποια άσκηση πραγματοποίησες («Ζεύγη» ή «Εκπαιδευτικές Κάρτες») και στην τρίτη στήλη, γράψε πόσο χρόνο χρειάστηκες για να ολοκληρώσεις επιτυχώς την άσκηση.

Προσπάθεια	Άσκηση	Χρόνος
1		

Παράρτημα 5










Άσκηση «Εκπαιδευτικές Κάρτες»

(3 σετ των 20 καρτών)

Μπορείς να επιλέξεις για να εκτυπώσεις ένα, δύο ή περισσότερα σετ ή να εκτυπώσεις όλες τις σελίδες (σετ) μαζί. Αφού εκτυπώσεις τις κάρτες, μπορείς να τις πλαστικοποιήσεις και να τις κόψεις.

Μπορείς επίσης, να ανακατέψεις όλα τα σετ καρτών αν επιθυμείς να αυξήσεις τη δυσκολία της άσκησης.





ΣΕΤ 1

		
<p>Γυαλιά</p>	<p>Κούπα</p>	<p>Στυλό</p>
		
<p>Σημειώσεις</p>	<p>Πληκτρολόγιο</p>	<p>Βιβλία</p>
		
<p>Ομπρέλα</p>	<p>Ρολόι</p>	<p>Κάκτος</p>

ΣΕΤ 1

	<p>Φορητός Υπολογιστής</p>
---	----------------------------




ΣΕΤ 2

		
<p>Κορίτσι</p>	<p>Αγόρι</p>	<p>Μωρό</p>
		
<p>Πατέρας</p>	<p>Οικογένεια</p>	<p>Φίλοι</p>

ΣΕΤ 2

		
Ζευγάρι	Συνάδελφοι	Ομάδα
	Μητέρα	

ΣΕΤ 3

		
Φωτογράφος	Χορεύτρια	Μουσικός

		
<p>Γιατρός</p>	<p>Καθηγητής</p>	<p>Κομμώτρια</p>
		
<p>Αγρότης</p>	<p>Αρχιτέκτονας</p>	<p>Πιλότος</p>
	<p>Μάγειρας</p>	

Παράρτημα 6α

Κάρτες άσκησης «Θέση Προτεραιοτήτων»

(3 σετ των 8 καρτών)

Εκτύπωσε τις σελίδες με όλα τα σετ καρτών, πλαστικοποίησε τις και κόψε τις κάρτες για να πραγματοποιήσεις την άσκηση.

ΣΕΤ 1

Παραβίαση της διαδικτυακής ασφάλειας και "χακάρισμα" συστημάτων	Δημιουργία προϋπολογισμού	Παράδοση της εβδομαδιαίας αναφοράς
Περίπτες συσκέψεις	Φυσικές καταστροφές	Προγραμματισμός των καλοκαιρινών διακοπών το Φεβρουάριο
Απάντηση σε επείγοντα email	Αχρειαστα email	

ΣΕΤ 2

Ανάκληση προϊόντος	Αγορά καινούριου σπιτιού	Απάντηση σε τηλεφωνήματα ενώ εργάζεσαι πάνω σε κάτι σημαντικό
Αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Καρδιακή προσβολή	Έρευνα για επένδυση σε νέους τομείς
Σου ζητείται να δεχτείς έναν επισκέπτη αναπάντεχα	Παρακολούθηση τηλεόρασης	

ΣΕΤ 3

Η προθεσμία παράδοσης έργου λήγει σήμερα	Συνάντηση με φίλους	Σε διακόπτει ένας συνάδελφος ζητώντας τη βοήθειά σου
Κουτσομπολιό	Παραλαβή των παιδιών σου από το σχολείο	Προγραμματισμός ιατρικού τσεκ απ
Ένας φίλος ζητάει να τον βοηθήσεις με μια έκτακτη αγγαρεία	Παίξιμο βιντεοπαιχνιδιών	

Παράρτημα 6β

«Θέση Προτεραιότητας» -Πίνακας Σπουδαιότητας & Επείγοντος

Εκτύπωσε, πλαστικοποίησε και κόψε τον πίνακα για να πραγματοποιήσεις την άσκηση.

Πίνακας Σπουδαιότητας & Επείγοντος	
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	ΕΣΤΙΑΣΗ
Σημαντικά & επείγοντα κρίσεις επίμονα προβλήματα έργα με προθεσμία	Σημαντικά αλλά όχι επείγοντα δουλειές που απαιτούν μακροπρόθεσμο σχεδιασμό αναψυχή χτίσιμο σχέσεων
Τοποθέτηση καρτών	Τοποθέτηση καρτών
ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ	ΑΠΟΦΥΓΗ
Μη σημαντικά αλλά επείγοντα διακοπές συσκέψεις αναφορές	Ούτε σημαντικά ούτε επείγοντα μικροπράγματα περισπασμοί χάσιμο χρόνου
Τοποθέτηση καρτών	Τοποθέτηση καρτών

Παράρτημα 6γ

«Θέση Προτεραιοτήτων» - Πίνακας Σωστών Απαντήσεων

Χρησιμοποίησε τον παρακάτω πίνακα για να ελέγξεις την ορθότητα των απαντήσεών σου στην άσκηση «Θέση Προτεραιοτήτων».

Αν επιθυμείς, μπορείς να τον εκτυπώσεις και να τον πλαστικοποιήσεις ώστε να τον έχεις διαθέσιμο όλες τις ώρες.

Θέση Προτεραιοτήτων – Πίνακας Σωστών Απαντήσεων

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	ΕΣΤΙΑΣΗ
<p style="text-align: center;">Σημαντικά & επείγοντα</p> <p style="text-align: center;">κρίσεις επίμονα προβλήματα έργα με προθεσμία</p>	<p style="text-align: center;">Σημαντικά αλλά όχι επείγοντα</p> <p style="text-align: center;">δουλειές που απαιτούν μακροπρόθεσμο σχεδιασμό αναψυχή χτίσιμο σχέσεων</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Παραβίαση της διαδικτυακής ασφάλειας και "χακάρισμα" συστημάτων • Φυσικές καταστροφές • Ανάκληση προϊόντων • Καρδιακή προσβολή • Η προθεσμία παράδοσης έργου λήγει σήμερα • Παραλαβή των παιδιών σου από το σχολείο 	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργία προϋπολογισμού • Προγραμματισμός των καλοκαιρινών διακοπών το Φεβρουάριο • Αγορά καινούριου σπιτιού • Έρευνα για επένδυση σε νέους τομείς • Συνάντηση με φίλους • Προγραμματισμός ιατρικού τσεκ απ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ	ΑΠΟΦΥΓΗ
<p style="text-align: center;">Μη σημαντικά αλλά επείγοντα</p> <p style="text-align: center;">διακοπές συσκέψεις αναφορές</p>	<p style="text-align: center;">Ούτε σημαντικά ούτε επείγοντα</p> <p style="text-align: center;">μικροπράγματα περισπασμοί χάσιμο χρόνου</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Παράδοση της εβδομαδιαίας αναφοράς • Απάντηση σε επείγοντα email • Απάντηση σε τηλεφωνήματα ενώ εργάζεσαι πάνω σε κάτι σημαντικό • Σου ζητείται να δεχτείς έναν επισκέπτη αναπάντεχα • Σε διακόπτει ένας συνάδελφος ζητώντας τη βοήθειά σου • Ένας φίλος ζητάει να τον βοηθήσεις με μία έκτακτη αγγαρεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Περιττές συσκέψεις • Αχρείαστα email • Αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης • Παρακολούθηση τηλεόρασης • Κουτσομπολιό • Παίξιμο βιντεοπαιχνιδιών

Παράρτημα 7

«Οργάνωση/ Προγραμματισμός» – Ατζέντες & Ημερολόγια

Εκτύπωσε τα ημερολόγια/ ατζέντες που ακολουθούν και χρησιμοποίησέ τα τακτικά για να οργανώσεις τις ημερήσιες, εβδομαδιαίες, μηνιαίες και ετήσιες δραστηριότητες και ραντεβού σου.

DATE:

DAILY PLANNER

7:00^{AM}

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00^{PM}

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

GOALS

TO DO

breakfast

lunch

dinner

NOTES

water



exercise

Month at a Glance

Month _____

Year _____

Goals	Bills	To Do						

Birthdays	Events	To Do						

Appointments	S	M	T	W	T	F	S

~ 2019 ~

JANUARY

M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUARY

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARCH

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APRIL

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAY

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE

M	T	W	T	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULY

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AUGUST

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER

M	T	W	T	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTOBER

M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBER

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DECEMBER

M	T	W	T	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Week. WEEKLY TASKS PLANNER

MONTH: _____ WEEK: _____

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

Week. WEEKLY REVIEW PAGE

MONTH: _____ WEEK: _____

WEEKLY WINS	NOT YET COMPLETED
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*

REVIEW THIS WEEK

ME	WORK	FAMILY - PEOPLE

NEW MINDSET, NEW FOCUS, NEW RESULTS.

Παράρτημα 8α

Κάρτες άσκησης «Βήματα Ανάθεσης»

(2 σετ των 9 καρτών)

Εκτύπωσε όλα τα σετ, πλαστικοποίησε και κόψε τις κάρτες για να πραγματοποιήσεις την άσκηση.

Σετ 1 – Βήματα Ανάθεσης

<p>Προσδιορίζουμε την εργασία προς ανάθεση.</p>	<p>Επιλέγουμε το άτομο ή την ομάδα</p>	<p>Κάνουμε εκτίμηση της απαιτούμενης ικανότητας και των αναγκών εκπαίδευσης</p>
<p>Εξηγούμε τους λόγους ανάθεσης</p>	<p>Περιγράφουμε τα αναμενόμενα αποτελέσματα</p>	<p>Σκεφτόμαστε τους απαιτούμενους πόρους</p>
<p>Συμφωνούμε στην προθεσμία παράδοσης</p>	<p>Υποστηρίζουμε και επικοινωνούμε</p>	<p>Παρέχουμε ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα</p>

ΣΕΤ 2 - Βοήθεια

<p>1. Πρώτα πρέπει να σκεφτούμε αν η συγκεκριμένη εργασία είναι κατάλληλη για ανάθεση. Το επιβεβαιώνουμε στο μυαλό μας.</p>	<p>2. 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>	<p>3. Αξιολογούμε αν το άτομο ή η ομάδα που επιλέξαμε κατανοούν τι πρέπει να κάνουν.</p>
<p>4. Εξηγούμε τους λόγους που αναθέτουμε τη δουλειά και γιατί τους επιλέξαμε. Τονίζουμε τη σχέση και τη σπουδαιότητά της</p>	<p>5. 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>	<p>6. 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. 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. 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. 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>

Παράρτημα 8β

«Βήματα Ανάθεσης» – Πίνακας Σωστών Απαντήσεων

Έλεγξε την ορθότητα των απαντήσεών σου, στον πίνακα που ακολουθεί.
Αν επιθυμείς μπορείς να εκτυπώσεις και να πλαστικοποιήσεις τον πίνακα
για να τον έχεις διαθέσιμο κάθε στιγμή.

Σωστές Απαντήσεις

1	<p>Προσδιορίζουμε την εργασία προς ανάθεση.</p> <p>Πρώτα πρέπει να σκεφτούμε αν η συγκεκριμένη εργασία είναι κατάλληλη για ανάθεση. Το επιβεβαιώνουμε στο μυαλό μας.</p>
2	<p>Επιλέγουμε το άτομο ή την ομάδα</p> <p>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>
3	<p>Κάνουμε εκτίμηση της απαιτούμενης ικανότητας και των αναγκών εκπαίδευσης</p> <p>Αξιολογούμε αν το άτομο ή η ομάδα που επιλέξαμε κατανοούν τι πρέπει να κάνουν.</p>
4	<p>Εξηγούμε τους λόγους</p> <p>Εξηγούμε τους λόγους που αναθέτουμε τη δουλειά και γιατί τους επιλέξαμε. Τονίζουμε τη σχέση και τη σπουδαιότητά της</p>
5	<p>Περιγράφουμε τα αναμενόμενα αποτελέσματα</p> <p>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>
6	<p>Σκεφτόμαστε τους απαιτούμενους πόρους.</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>

7	<p>Συμφωνούμε στην προθεσμία παράδοσης</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>
8	<p>Υποστηρίζουμε και επικοινωνούμε</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>
9	<p>Παρέχουμε ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα</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>

Παράρτημα 8α

Κάρτες άσκησης «Ο αποτελεσματικός υπεύθυνος ανάθεσης» (24 κάρτες)

Εκτύπωσε όλες τις κάρτες, πλαστικοποίησε και κόψε τις για να πραγματοποιήσεις την άσκηση.

<p>παραθέτει όλα τα δεδομένα σχετικά με την εργασία προς</p>	<p>παραθέτει όλες τις πληροφορίες σχετικά με εκείνον</p>	<p>παραθέτει όλες τις δεξιότητες που τον καθιστούν ικανό υπεύθυνο ανάθεσης</p>
<p>γνωρίζει το επίπεδο ικανότητας, ταλέντου και εμπειρίας των ανθρώπων στους οποίους θα κάνει ανάθεση</p>	<p>γνωρίζει τις απόψεις, τη φιλοσοφία και τις θρησκευτικές πεποιθήσεις των ανθρώπων στους οποίους θα κάνει ανάθεση</p>	<p>γνωρίζει τα προσωπικά δεδομένα, τους στόχους και τις προσωπικές φιλοδοξίες των ανθρώπων στους οποίους θα κάνει ανάθεση</p>
<p>έχει άνεση να διανείμει και να μοιραστεί την εξουσία</p>	<p>έχει άνεση να μοιραστεί προσωπικές πληροφορίες με τα άτομα στα οποία κάνει ανάθεση</p>	<p>έχει άνεση να μοιραστεί την άποψή του για τα άτομα στα οποία κάνει ανάθεση</p>
<p>επιτρέπει στα άτομα που κάνει ανάθεση να δουλεύουν ανεξάρτητα</p>	<p>επιτρέπει στα άτομα που κάνει ανάθεση να δουλεύουν ανεπαρκώς</p>	<p>επιτρέπει στα άτομα που κάνει ανάθεση να εργάζονται στενά μαζί του</p>
<p>έχει επιτεύξιμες προσδοκίες και παρέχει στα άτομα τους απαραίτητους πόρους ώστε να επιτύχουν</p>	<p>ορίζει διαλείμματα ανά μία ώρα και παρέχει στα άτομα τις απαραίτητες ψυχαγωγικές δραστηριότητες ώστε να επιτύχουν</p>	<p>έχει υψηλές προσδοκίες και ασκεί στα άτομα την απαραίτητη κριτική ώστε να επιτύχουν</p>
<p>ενθαρρύνει τα άτομα να πάρουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση της εργασίας</p>	<p>ενθαρρύνει τα άτομα να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για την ολοκλήρωση της εργασίας</p>	<p>ενθαρρύνει τα άτομα να ζητήσουν την υποστήριξη των φίλων τους για την ολοκλήρωση της εργασίας</p>



sofia

STRENGTHEN
EXECUTIVE FUNCTIONS



παρέχει θετική ανατροφοδότηση σε τακτική βάση	παρέχει ψυχολογική υποστήριξη σε τακτική βάση	παρέχει άλλες οδηγίες σε τακτική βάση
δίνει τα εύσημα για την απόδοση των ανθρώπων	δεν δίνει ανατροφοδότηση για την απόδοση των ανθρώπων	δίνει γραπτή επίπληξη για την απόδοση των ανθρώπων

Παράρτημα 9β

«Ο Αποτελεσματικός Υπεύθυνος Ανάθεσης» -Πίνακας Σωστών Απαντήσεων

Έλεγξε την ορθότητα των απαντήσεών σου στον πίνακα που ακολουθεί. Αν επιθυμείς εκτύπωσε και πλαστικοποίησέ το για να το έχεις διαθέσιμο κάθε στιγμή.

Σωστές απαντήσεις

Ο Αποτελεσματικός Υπεύθυνος Ανάθεσης:

1	παραθέτει όλα τα δεδομένα σχετικά με την εργασία προς ανάθεση
2	γνωρίζει το επίπεδο ικανότητας, ταλέντου και εμπειρίας των ανθρώπων στους οποίους θα κάνει ανάθεση
3	έχει άνεση να διανείμει και να μοιραστεί την εξουσία
4	επιτρέπει στα άτομα που κάνει ανάθεση να δουλεύουν ανεξάρτητα
5	έχει επιτεύξιμες προσδοκίες και παρέχει στα άτομα τους απαραίτητους πόρους ώστε να επιτύχουν
6	ενθαρρύνει τα άτομα να πάρουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση της εργασίας
7	παρέχει θετική ανατροφοδότηση σε τακτική βάση
8	δίνει τα εύσημα για την απόδοση των ανθρώπων