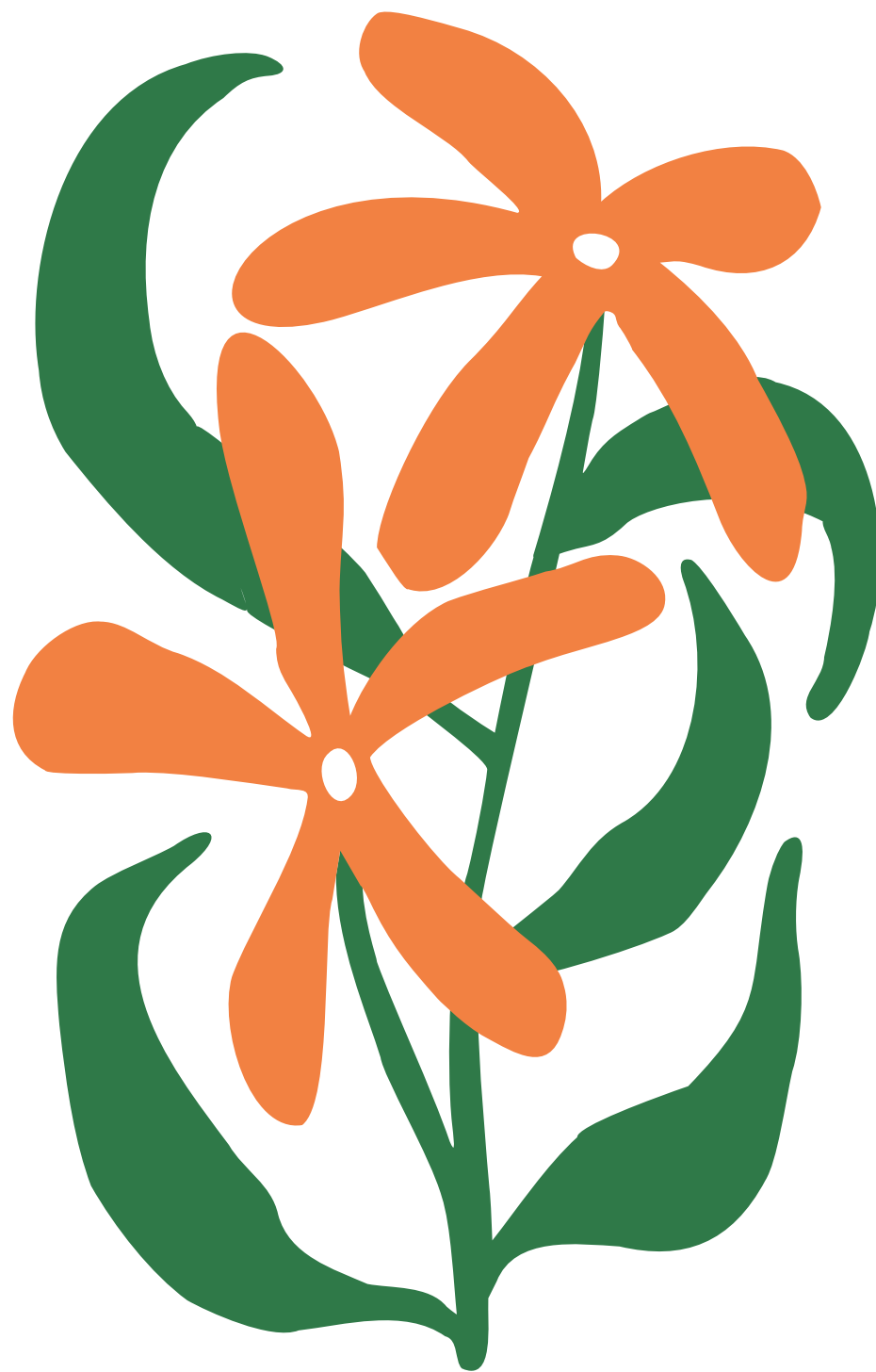


CRE 8 YOURSELF

Οδηγός Ενημέρωσης & Αυτοβοήθειας



Αλπέρτη Ιωάννα
Συντονίστρια Εκπαιδεύσεων
Ψυχολόγος, Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024



Εισαγωγή

Με μεγάλη χαρά και ικανοποίηση σας παρουσιάζουμε τον **Οδηγό Ενημέρωσης και Αυτοβοήθειας**, που δημιουργήθηκε με πολύ αγάπη και αίσθημα προσφοράς από την ομάδα μας. Το υλικό αυτού του οδηγού προέκυψε από τις επιτυχημένες εκπαιδευτικές συναντήσεις "*Cre8 Yourself*" που πραγματοποιήθηκαν τον Ιούλιο του 2024 στο "**Iasis at Centro**".

Ο οδηγός αυτός διατίθεται δωρεάν στο πλαίσιο των δράσεων ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και υποστήριξης της κοινότητας σε ζητήματα ψυχικής υγείας και προαγωγής της ευζωίας.

Ακολουθώντας την θεματική της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας 2024, **«It is Time to Prioritize Mental Health in the Workplace»**, ευελπιστούμε ότι αυτός ο οδηγός θα αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ευεξίας σας.

Με ευγνωμοσύνη και Θετικές Σκέψεις

Αλπέρτη Ιωάννα

Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας ΙΑΣΙΣ-ΙΑSIS At centro
Ψυχολόγος/ Ψυχοθεραπεύτρια/Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων

Περιεχόμενα του Οδηγού:



- **Διαχείριση Συγκρούσεων στο Εργασιακό Περιβάλλον**

Σόφη Γιαννίκου, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

- **Ενίσχυση Κοινωνικών Δεξιοτήτων στον Εργασιακό Χώρο**

Μυρτώ Πηγίδη, Κοινωνική Λειτουργός

- **Ψυχική Ανθεκτικότητα**

Κατερίνα Σώκου, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

- **Ομαδική Θεραπεία Μέσω Τέχνης**

Γεωργία Μανιατάκου, Κοινωνική Λειτουργός

- **Αναγνώριση και Διαχείριση Κρίσεων Πανικού**

Έλλη Νικολακοπούλου, Ψυχολόγος

- **Ψηφιακή Ενσυνειδητότητα: Χρήση ΑΙ και Ψυχική Υγεία**

Άννα Λαμπροπούλου, Κοινωνική Λειτουργός

- **Καλλιεργώντας την Ενεργητική Ακρόαση**

Αναστασία Χαρίκλεια Πασσή, Ψυχολόγος/Εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια

- **Αυτοσυμπόνια: Η φροντίδα αυτού που φροντίζει**

Λιθοξοΐδου Σοφία, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

- **Διαπροσωπικές Σχέσεις και Οριοθέτηση**

Γκλαβά Αγγελική, Ψυχολόγος

- **Ενίσχυση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

Θεοδώρα Αλεξοπούλου, Ψυχολόγος / Εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια





CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Διαχείριση Συγκρούσεων στο Εργασιακό Περιβάλλον

01

Οι πληροφορίες που
λαμβάνουμε, ο τρόπος που τις
κατανοούμε και η ερμηνεία που
κάνουμε διαφέρουν ανά άτομο.

Tips:

1. Εστιάζω στις
ανάγκες και
λύσεις και όχι
στο πρόβλημα
2. Εστιάζω στην
Προσέγγιση &
το Θέμα
3. Διερευνώ τις
οπτικές & Θέτω
ερωτήσεις

02

Στάσεις Συμπεριφοράς:
Πάλη: “εγώ κερδίζω, εσύ χάνεις”
Φυγή: “εγώ χάνω – εσύ κερδίζεις”,
Ροή: “εγώ κερδίζω – εσύ κερδίζεις”



iasis
at centro

Αναλογιστείτε ή καταγράψτε
πώς αντιδράσατε, νιώσατε.
Επεξεργαστείτε με
ενσυναίσθηση και σκεφτείτε
εναλλακτικούς τρόπους
διαχείρισης.

03



04

Χαρτογράφηση: Ορίζω το
πρόβλημα, τους
εμπλεκόμενους, καταγράφω
ανησυχίες και “σπάω” τις
ανάγκες

Σόφη Γιαννίκου Ψυχολόγος-
Ψυχοθεραπεύτρια



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Ενίσχυση Κοινωνικών Δεξιοτήτων στον Εργασιακό Χώρο

01

Οι κοινωνικές δεξιότητες στον εργασιακό χώρο είναι ουσιώδεις για την αποτελεσματική αλληλεπίδραση μεταξύ των εργαζομένων, την ενίσχυση της συνεργασίας και την προαγωγή ενός θετικού εργασιακού κλίματος.

Tips

1. Ενισχύστε την Ομαδικότητα: Προωθήστε την καλή συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας, ενθαρρύνοντας την ανοιχτή επικοινωνία και την αμοιβαία υποστήριξη.
2. Αναπτύξτε την Ενεργητική Ακρόαση: Ακούτε προσεκτικά τους συναδέλφους σας χωρίς να τους διακόπτετε, παραφράζοντας και αντανακλώντας όσα λέγονται για να επιβεβαιώσετε την κατανόηση.
3. Καλλιεργήστε τη Συναισθηματική Νοημοσύνη: Αναγνωρίστε και διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας και των άλλων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και σεβασμού.

02

Η ομαδικότητα και η ενεργητική ακρόαση αποτελούν βασικά στοιχεία που συμβάλλουν στην επίτευξη κοινού στόχου, τη δημιουργία εμπιστοσύνης και την ενδυνάμωση των επαγγελματικών σχέσεων. Επιπλέον, η συναισθηματική νοημοσύνη, που περιλαμβάνει την αυτοεπίγνωση, την αυτοδιαχείριση, την κοινωνική επίγνωση και τη διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων, παίζει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της επαγγελματικής απόδοσης και της ποιότητας παρεχόμενων υπηρεσιών.



iasis
at centro

03

Δραστηριότητα:

Σε ζεύγη, ένας συμμετέχων κλείνει τα μάτια του και ο άλλος τον καθοδηγεί μέσα από ένα εμπόδιο χρησιμοποιώντας μόνο φωνητικές οδηγίες. Στη συνέχεια, οι ρόλοι αντιστρέφονται.



04

Δραστηριότητα: Δώστε στους συμμετέχοντες διάφορα σενάρια που αφορούν δύσκολες καταστάσεις στον εργασιακό χώρο (π.χ. σύγκρουση με συνάδελφο, έντονο άγχος λόγω προθεσμιών). Ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και να προτείνουν τρόπους διαχείρισης αυτών των συναισθημάτων.

Μυρτώ Πηγίδα
Κοινωνική Λειτουργός



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η ικανότητα προσαρμογής στις δυσκολίες και η αποτελεσματική διαχείρισή τους
Προστατευτικοί παράγοντες και παράγοντες κινδύνου(ατομικοί, οικογενειακοί, κοινωνικοί)
Μή ελέγξιμοι παράγοντες(κληρονομικότητα, οικογένεια). Ελέγξιμοι παράγοντες(προσωπική δράση).

01

Tips

- 1 Αυτογνωσία και συναισθηματική διαχείριση,
- 2 Αναγνώριση αρνητικών συναισθημάτων
- 3 Μετατόπιση του ελέγχου σε εσωτερικές πηγές και όχι στο περιβάλλον
- 4 Γνωστικός επαναπροσδιορισμός και θετική αυτοεικόνα
- 5.Ισχυρό κοινωνικό πλαίσιο
6. Αισιοδοξία, χιούμορ και θετική νοηματοδότηση

Τρόποι βελτίωσης

Σύνδεση με άλλους, Αυτοφροντίδα
,Νοηματοδότηση, ανάπτυξη
ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
Στοχοπροσήλωση, θετικές σκέψεις,
Αναζήτηση βοήθειας

02



iasis
at centro

Καταγράψτε προβλήματα και πιθανές λύσεις. Στη συνέχεια επιλέξτε ένα στόχο και καταγράψτε τα βήματα που θα ακολουθήσετε για να τον πετύχετε.

03

04

Σκεφτείτε για πιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σας νιώθετε περήφανοι και τι είναι αυτό που στην καθημερινότητά σας σας κάνει να χαμογελάτε.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΩΚΟΥ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ/ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ





CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Ομαδική Θεραπεία Μέσω Τέχνης

01

Η θεραπεία μέσω τέχνης, ή άλλως γνωστή ως καλλιτεχνική θεραπεία, είναι μια μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί την τέχνη ως εργαλείο επικοινωνίας και έκφρασης.

Tips

- 1 Εκφραστείτε ελεύθερα δεν χρειάζεστε καλλιτεχνικές δεξιότητες.
2. Εστιάστε στη Διαδικασία και όχι στο τελικό αποτέλεσμα
- 3 Αποφύγετε την αυτοκριτική και απολαύστε τη δημιουργία

02

Αξιοποιεί τη δημιουργικότητα και την καλλιτεχνική έκφραση για να βοηθήσει τα άτομα να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους



iasis
at centro

Ζωγράφισε την
προσωπικότητα
σου και
προσπάθησε να
δώσεις ένα τίτλο
στο έργο σου.

03



04

Αποτύπωσε στο
χαρτί μία στιγμή
που ένιωσες
δυνατός

Γεωργία Μανιατάκου
Κοινωνική Λειτουργός



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Αναγνώριση & Διαχείριση Κρίσεων Πανικού

01

Οι κρίσεις πανικού είναι απότομες εξάρσεις έντονου φόβου ή έντονης δυσφορίας που κορυφώνονται μέσα σε λίγα λεπτά και συνοδεύονται από σωματικά ή/και γνωστικά συμπτώματα.

Tips

Εάν ένα γεγονός καταφέρει να ενεργοποιήσει αρνητικά σχήματα, εμφανίζονται διάφορα γνωστικά λάθη που τροφοδοτούν το φαύλο κύκλο των λανθασμένων συμπερασμάτων.

Θυμηθείτε ότι τα **γνωστικά λάθη**:

1 υπερτονίζονται από αρνητικά συναισθήματα

2 είναι πιθανώς υπερβολικές σκέψεις

3 είναι ψευδή και ανακριβή

02

Διαφέρουν από τα συμπτώματα γενικευμένου άγχους καθώς γίνονται αισθητά με πιο παροξυσμικό τρόπο.



iasis
at centro

Τεχνική Γείωσης 5-4-3-2-1:

03

Κοιτάξτε γύρω σας και αναφέρετε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε.

Αναφέρετε 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε.

Αναφέρετε 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε.

Αναφέρετε 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε.

Αναφέρετε 1 πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε.



04

Πείραμα συμπεριφοράς

1. Επιλέξτε μια απλή δραστηριότητα
2. Γράψτε πώς περιμένετε να αισθανθείτε κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα σε κλίμακα 0-10.
3. Εκτελέστε τη δραστηριότητα για 5-10 λεπτά.
4. Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, γράψτε πώς αισθάνεστε πραγματικά σε κλίμακα 0-10.
5. Συγκρίνετε τις προβλέψεις σας με τα πραγματικά σας συναισθήματα.

Σκεφτείτε τυχόν διαφορές και τι μπορεί να σημαίνει αυτό για την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε τα συμπτώματα πανικού.

Έλλη Νικολακοπούλου
Ψυχολόγος



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Ψηφιακή Ενσυνειδητότητα: Χρήση ΑΙ & Ψυχική Υγεία

01

ΑΙ στην ΨΥ: νέο εργαλείο σε πρώιμη μορφή, χωρίς επαρκή επιστημονικά ευρήματα για την απόδειξη της αποτελεσματικότητάς του και τον καθορισμό κατευθυντήριων γραμμών για τη χρήση του

Tips

1. Κρατήστε ανοιχτή στάση!
2. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας.
3. Ο προβληματισμός είναι η πηγή της δημιουργίας!

02

Ανάγκη διαφύλαξης των θεμελιωδών ανθρώπινων και κοινωνικών δικαιωμάτων κατά τη χρήση του ΑΙ στην Ψυχική Υγεία

iasis
at centro



Παιχνίδι Ρόλων:

03

Χωριστείτε σε ομάδες και επιλέξτε τυχαία από ένα σενάριο. Παρουσιάστε ένα μικρό θεατρικό στο οποίο δείχνετε τα ηθικά ζητήματα που προκύπτουν και τους πιθανούς τρόπους διαχείρισης.



04

Ηθικός Χάρτης:

Βασιστείτε στην προηγούμενη άσκηση και δημιουργήστε το δικό σας χάρτη με προτεινόμενες κατευθυντήριες γραμμές για την ασφαλή και ηθική χρήση του ΑΙ στην ψυχική υγεία!

Άννα Λαμπροπούλου,
Κοινωνική Λειτουργός



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Καλλιεργώντας την ενεργητική ακρόαση

01

Ενεργητική Ακρόαση είναι η ικανότητα να εστιάζεις πλήρως στον συνομιλητή σου, την προσοχή σου, να κατανοείς την πληροφορία του μηνύματος που σου μεταδίδει και να ανταποκρίνεσαι αντίστοιχα με το περιεχόμενο του μηνύματος.

Tips

- 1.«Μείνετε εστιασμένοι» στο εδώ και τώρα.
- 2.Ρωτήστε για να βεβαιωθείτε ή να μάθετε.
3. Μην φοβάστε τη σιωπή κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας. Πολλές φορές είναι θεραπευτική!

02

Η ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει την πλήρη κατανόηση του μηνύματος, την παρατήρηση των εξωλεκτικών μηνυμάτων και την συναισθηματική ανταπόκριση, ενώ απαιτείται ο συντονισμός σώματος, πνεύματος, προσοχής, αντίληψης, συγκέντρωσης και επιστράτευσης όλων των αισθήσεων.



iasis
at centro

Παιχνίδι ρόλων!

03

Δύο συμμετέχοντες υιοθετούν δύο χαρακτήρες. Ο πρώτος χαρακτήρας αφορά ένα άτομο το οποίο προσπαθεί να επικοινωνήσει έναν προβληματισμό του σε έναν φίλο του, και ο δεύτερος χαρακτήρας αφορά το άτομο το οποίο ενώ προσπαθεί δεν καταφέρνει να ακούσει ενεργητικά το φίλο του. Ποιο είναι το αποτέλεσμα ; Ποια τα συναισθήματα των δύο ατόμων ;



04

Εξάσκηση στην εστίαση στο εδώ και τώρα!

Προσπαθήστε να εντοπίσετε: 2 ήχους στο χώρο που ακούτε, να εντοπίσετε 2 αντικείμενα που βλέπετε, να ακουμπήσετε 2 αντικείμενα, να αντιληφθείτε 2 διαφορετικές μυρωδιές και να αισθανθείτε 2 διαφορετικές γεύσεις.
Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε και να αποφύγετε αποσπάσεις προσοχής από εξωτερικούς παράγοντες.

Αναστασία Χαρίκλεια Πασσή,
Ψυχολόγος και Εκπαιδευόμενη
Ψυχοθεραπεύτρια



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Αυτοσυμπόνια: Η φροντίδα αυτού που φροντίζει

01

Αυτοσυμπόνια: Η ικανότητα να
στέκεσαι με ζεστασιά &
κατανόηση απέναντι στον εαυτό
σου σε στιγμές πόνου ή
αποτυχίας

Tips

1 Παρατήρησε
πως μιλάς στον
εαυτό σου

2 Να
συμπεριφέρεσαι
στον εαυτό σου
όπως θα έκανες
στον καλύτερο
σου φίλο

3 Δείξε έμπρακτα
στον εαυτό σου
την αγάπη αυτή

02

3 βασικά συστατικά στοιχεία
αυτοσυμπόνιας:

1. Καλοσύνη προς τον
εαυτό
2. Κοινή ανθρωπιά
3. Ενσυνειδητότητα



iasis
at centro

03

Διάλειμμα Αυτοσυμπόνιας:
Ασκηση διαλογισμού
καλλιεργώντας μια συμπονετική
στάση προς τον εαυτό γράφοντας
στο τέλος το προσωπικό σου μοτ



04

Γράμμα αυτοσυμπόνιας:
Ανακάλυψε την αυτοσυμπόνια με
γραφή σε ένα κλίμα κατανόησης και
φροντίδας προς τον εαυτό

Λιθοξοΐδου Σοφία
Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Διαπροσωπικές σχέσεις και Οριοθέτηση

01

Οριοθέτηση είναι η διαδικασία καθορισμού και διατήρησης προσωπικών ορίων στις σχέσεις μας με τους άλλους.

Tips

1. Αφιερώστε χρόνο στην αυτοπαράτηση και αναγνωρίστε τις ανάγκες σας.
2. Επικοινωνήστε τις επιθυμίες σας με διεκδικητικό τρόπο.
3. Να είστε έτοιμοι να διαπραγματευτείτε και αποδεχτείτε τις συνέπειες.

02

Αξία οριοθέτησης:

- Προστασία ψυχικής υγείας
- Διατήρηση αυτοεκτίμησης
- Μείωση συγκρούσεων
- Διατήρηση ισορροπίας



iasis
at centro

03

Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο καταγραφής με 4 στήλες: Κατάσταση, Σκέψη, Συναίσθημα, Συμπεριφορά.

Θα σας βοηθήσει στην αυτοπαράτηση!



04

Καθορίστε συγκεκριμένα χρονικά όρια στις δραστηριότητές σας και ελέγξτε αν αυτό διευκόλυνε στη διαχείριση χρόνου.

Γκλαβιά Αγγελική
Ψυχολόγος



CRE 8

Yourself

Η Ψυχική μας Υγεία
είναι σημαντική!

Ενίσχυση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

01

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι η ικανότητα ενός ατόμου να **αναγνωρίζει**, να **κατανοεί**, να **διαχειρίζεται** και να **χρησιμοποιεί** τα συναισθήματα.

Tips για τη Βελτίωση της
Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

1.Αυτογνωσία: Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας και κρατήστε ημερολόγιο.

2.Αυτορρύθμιση: Κάντε παύση πριν αντιδράσετε και χρησιμοποιήστε τεχνικές ηρεμίας.

3.Κίνητρα: Θέστε στόχους, επιβραβεύστε την πρόοδο και μάθετε από τις αποτυχίες.

4.Ενσυναίσθηση: Ακούστε προσεκτικά και κατανοήστε τα συναισθήματα των άλλων.

5.Κοινωνικές Δεξιότητες: Εξασκηθείτε στην επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων.

02

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη επιτρέπει την **αποτελεσματική επικοινωνία**, την **επίλυση προβλημάτων** και τη **βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων**.



iasis
at centro

Ημερολόγιο Συναισθημάτων

Στόχος: Ενίσχυση της αυτογνωσίας.

03

Διαδικασία:

Καθημερινή Καταγραφή: Κάθε μέρα, αφιερώστε 10-15 λεπτά για να καταγράφετε τα συναισθήματά σας σε ένα ημερολόγιο. Περιγράψτε τις συνθήκες που τα προκάλεσαν και πώς αυτά επηρέασαν τις σκέψεις και τις πράξεις σας.

Ανάλυση: Κάθε εβδομάδα, αναθεωρήστε τις καταγραφές σας. Αναζητήστε μοτίβα ή επαναλαμβανόμενα συναισθήματα και σκεφτείτε πώς μπορείτε να τα διαχειριστείτε καλύτερα.



04

Στόχος της Εβδομάδας: Κυνήγι Επιβράβευσης!

Στόχος: Ενίσχυση της εσωτερικής επιθυμίας για επίτευξη στόχων.

Διαδικασία:

Καθορισμός Στόχων: Γράψτε έναν μικρό, ρεαλιστικό στόχο που θέλετε να πετύχετε μέσα στην εβδομάδα.

Σχέδιο Δράσης: Καταγράψτε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο.

Επιβράβευση: Αφού επιτύχετε το στόχο, δώστε στον εαυτό σας μια μικρή επιβράβευση, όπως μια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί ή ένα μικρό δώρο.

Θεοδώρα Αλεξοπούλου
Ψυχολόγος / Εκπαιδευόμενη
Ψυχοθεραπεύτρια



- you -
MATTER