

Δεξιότητες Ζωής και Εργασίας

SKILLS GUIDE

iasis | at centro



Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε έπειτα από ενδελεχή έρευνα σχετικά με τη χρήση και την κατανόηση των σημαντικότερων δεξιοτήτων εργασίας και ζωής. Στόχος του είναι να προσφέρει γνώση και υποστήριξη σε όλους όσοι ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τις ικανότητές τους.

Μέσα στον οδηγό θα βρείτε:

- Θεωρητικές πληροφορίες και χρήσιμες γνώσεις σχετικά με τις δεξιότητες εργασίας.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης και πρακτικές εφαρμογές που υποστηρίζουν την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων.

Η συγγραφική ομάδα που ανέλαβε τη δημιουργία αυτού του οδηγού αποτελείται από τις:

- **Τουρλίδα Δήμητρα:** Η Δήμητρα Τουρλίδα είναι απόφοιτη του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, με ειδίκευση στην Ψυχολογία. Στα πλαίσια της συνεχούς εκπαίδευσής της, ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές στη Συμβουλευτική, τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Δια βίου Μάθηση στο ίδιο ίδρυμα. Έχει παρακολουθήσει πλήθος επιμορφωτικών προγραμμάτων και σεμιναρίων, επεκτείνοντας τις γνώσεις της σε τομείς όπως η επαγγελματική συμβουλευτική, η ψυχολογία, η διαχείριση άγχους και η ανάπτυξη προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων. Η επαγγελματική της εμπειρία περιλαμβάνει τη θέση της Εργασιακής Συμβούλου στο Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Περιστερίου, όπου υποστήριξε ευπαθείς ομάδες μέσω ατομικών συνεδριών, καθοδήγησης στην αγορά εργασίας και ανάπτυξης δεξιοτήτων ένταξης. Συνδυάζοντας την επιστημονική της κατάρτιση στην ψυχολογία με την εξειδίκευσή της στη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού, η Δήμητρα παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες υποστήριξης και καθοδήγησης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επαγγελματική εξέλιξη και ενδυνάμωση των ατόμων που την εμπιστεύονται.
- **Κατερίνα Γκικοπούλου:** Σύμβουλος σταδιοδρομίας και βιωματική εκπαιδεύτρια με εξειδίκευση στην παροχή εξατομικευμένης επαγγελματικής καθοδήγησης και υποστήριξης με εμπειρία σε προγράμματα υποστήριξης εργαζομένων (EAPs), με έμφαση στην επίτευξη ευημερίας και επαγγελματικής ανάπτυξης. Στα κύρια ενδιαφέροντά της εντάσσεται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ψυχο-εκπαιδευτικών προγραμμάτων-εργαστηρίων για ενήλικες μέσω παιχνιδοποίησης, ο συντονισμός ομάδων εργασίας και οι ερευνητικές μεθοδολογίες που βασίζονται στις αναδυόμενες τεχνολογίες και την αναβάθμιση του εργατικού δυναμικού στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης. Είναι απόφοιτη της κλασικής φιλολογίας Α.Π.Θ. με μεταπτυχιακές εξειδικεύσεις στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Συμβουλευτική (ΜΑ) (ΕUC) και στη Γενική και Συγκριτική Γραμματολογία (MSc) (Α.Π.Θ.). Έχει ολοκληρώσει επίσης το πρόγραμμα εκπαίδευσης εκπαιδευτών ενηλίκων του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και αναμένει την επόμενη εκπαίδευση που θα την συναρπάσει με την νέα γνώση που θα φέρει μαζί της.

- **Μελίνα Παυλάκη:** Η Μελίνα Παυλάκη είναι ψυχολόγος με εξειδίκευση στην Κλινική Ψυχολογία, ολοκληρώνοντας το Μεταπτυχιακό της στο Erasmus University Rotterdam, Ολλανδία. Διαθέτει εμπειρία σε ατομική και ομαδική θεραπεία από την πρακτική της στο Συμβουλευτικό Κέντρο Αγία Σκέπη, στην Κύπρο για ουσιοεξαρτημένους ενώ παράλληλα έχει συμμετάσχει σε οργανωτικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες μέσω εθελοντικής απασχόλησης στο ΙΑΣΙΣ at Centro. Έχει αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας, ηγεσίας και ανάλυσης δεδομένων, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το SPSS και το Excel. Η εμπειρία της περιλαμβάνει επίσης την οργάνωση και παρουσίαση σεμιναρίων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, με στόχο τη στήριξη και εκπαίδευση του κοινού. Αναζητά συνεχώς ευκαιρίες για να εφαρμόσει τις γνώσεις της στην πράξη και να εξελίσσεται επαγγελματικά.
- **Σοφία Σαράτση:** Η Σαράτση Σοφία είναι Ψυχολόγος, απόφοιτη του τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει ολοκλήρωση την μονοετή εκπαίδευση της, στην Έγκαιρη παρέμβαση στη Ψύχωση" του ΕΠΙΨΥ σε συνεργασία με το Αιγινήτειο Νοσοκομείο Αθηνών. Επίσης, εξειδικεύεται στη "Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος και Νευροαναπτυξιακών Διαταραχών". Έχει πραγματοποιήσει την πρακτική της άσκηση στο κέντρο ημέρας "FRANGO BASAGLIA " καθώς και στο κέντρο" ΙΣΟΨ ΜΕΠΕ, Σταύρος Χαραλαμπίδης". Δραστηριοποιείται στον ιδιωτικό τομέα σε προγράμματα ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης παιδιών και εφήβων ενώ ταυτόχρονα προσφέρει εθελοντικά στο κέντρο ημέρας " IASIS AT CENTRO".

Τέλος, ο οδηγός αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της AMKE ΙΑΣΙΣ και προστατεύεται από την ισχύουσα νομοθεσία. Απαγορεύεται αυστηρά η αντιγραφή, αναπαραγωγή, επεξεργασία ή οποιαδήποτε άλλη χρήση του περιεχομένου χωρίς την προηγούμενη έγγραφη άδεια της AMKE ΙΑΣΙΣ.

Οποιαδήποτε μη εξουσιοδοτημένη χρήση του περιεχομένου αυτού μπορεί να επιφέρει νομικές συνέπειες σύμφωνα με το εθνικό και ευρωπαϊκό δίκαιο.

ΤΙ ΟΡΙΖΟΥΜΕ ΩΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι δεξιότητες έχουν μελετηθεί πολύπλευρα από διάφορους επιστημονικούς κλάδους όπως την ψυχολογία, την νευροεπιστήμη και την εκπαίδευση. Σύμφωνα με τον **ορισμό** του λεξικού Merriam-Webster 2023, δεξιότητα είναι **«η ικανότητα να χρησιμοποιεί κάποιος τις γνώσεις του αποτελεσματικά και εύκολα στην εκτέλεση ή την απόδοση»** (Merriam-Webster n.d.).

Επιπρόσθετα, ο Boyatzis (1982) όρισε τη **«δεξιότητα»** ως **«ένα υποκείμενο χαρακτηριστικό ενός ατόμου που έχει αιτιώδη σχέση με τη μέση ή ανώτερη απόδοσή του σε μια δεδομένη λειτουργία»**. Από τους παραπάνω ορισμούς γίνεται αντιληπτό ότι η δεξιότητα αναπτύσσεται με την εξάσκηση και την εκπαίδευση σε μια συγκεκριμένη εργασία και περιλαμβάνει τόσο τις γνωστικές όσο και τις κινητικές ικανότητες του ατόμου.

Συμπερασματικά, οι **δεξιότητες** είναι **πολύπλευρες** κατασκευές που επιτρέπουν στους ανθρώπους να συνεχίσουν να **αναπτύσσονται** και να μαθαίνουν σε διάφορα πλαίσια, μέσω της γενικής πρακτικής και της εμπειρίας, καθώς και μέσω της ανάπτυξης συγκεκριμένων εργασιών και στρατηγικών.

Στο συνεχώς εξελισσόμενο εργασιακό κόσμο, η κατοχή ενός ποικίλου συνόλου δεξιοτήτων είναι εξαιρετικά σημαντική και αποτελεί το κλειδί της επιτυχίας. Οι εργοδότες, αναζητούν έναν υποψήφιο με ανάλογο καταμερισμό και κατάκτηση τόσο σκληρών όσο και μαλακών δεξιοτήτων.

Οι δύο κατηγορίες δεξιοτήτων αλληλοεξαρτώνται.

Η λεγόμενη **«επανάσταση των ήπιων δεξιοτήτων»** έχει προκαλέσει αυξανόμενο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη και την αξιολόγηση αυτών των δεξιοτήτων, καθώς οι οργανισμοί συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο την αξία τους στον εργασιακό χώρο.

HARD SKILLS

Τεχνικές ή Πρακτικές
ικανότητες



SOFT SKILLS

Σχετίζονται με τις
διαπροσωπικές ικανότητες



SOFT SKILLS

Οι ήπιες δεξιότητες (soft skills) είναι μη τεχνικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές ικανότητες που διευκολύνουν την αποτελεσματική αλληλεπίδραση και συνεργασία στον χώρο εργασίας.

Λόγω της πιο αφηρημένης φύσης τους, οι ήπιες δεξιότητες είναι δύσκολο να μετρηθούν με ακρίβεια, αλλά θεωρούνται καθοριστικές για την ατομική και ομαδική απόδοση.

HARD SKILLS

Οι «σκληρές δεξιότητες» (hard skills) αναφέρονται σε συγκεκριμένες, τεχνικές δεξιότητες που είναι απτές, μετρήσιμες και συνδέονται άμεσα με την εκτέλεση συγκεκριμένων εργασιακών καθηκόντων.

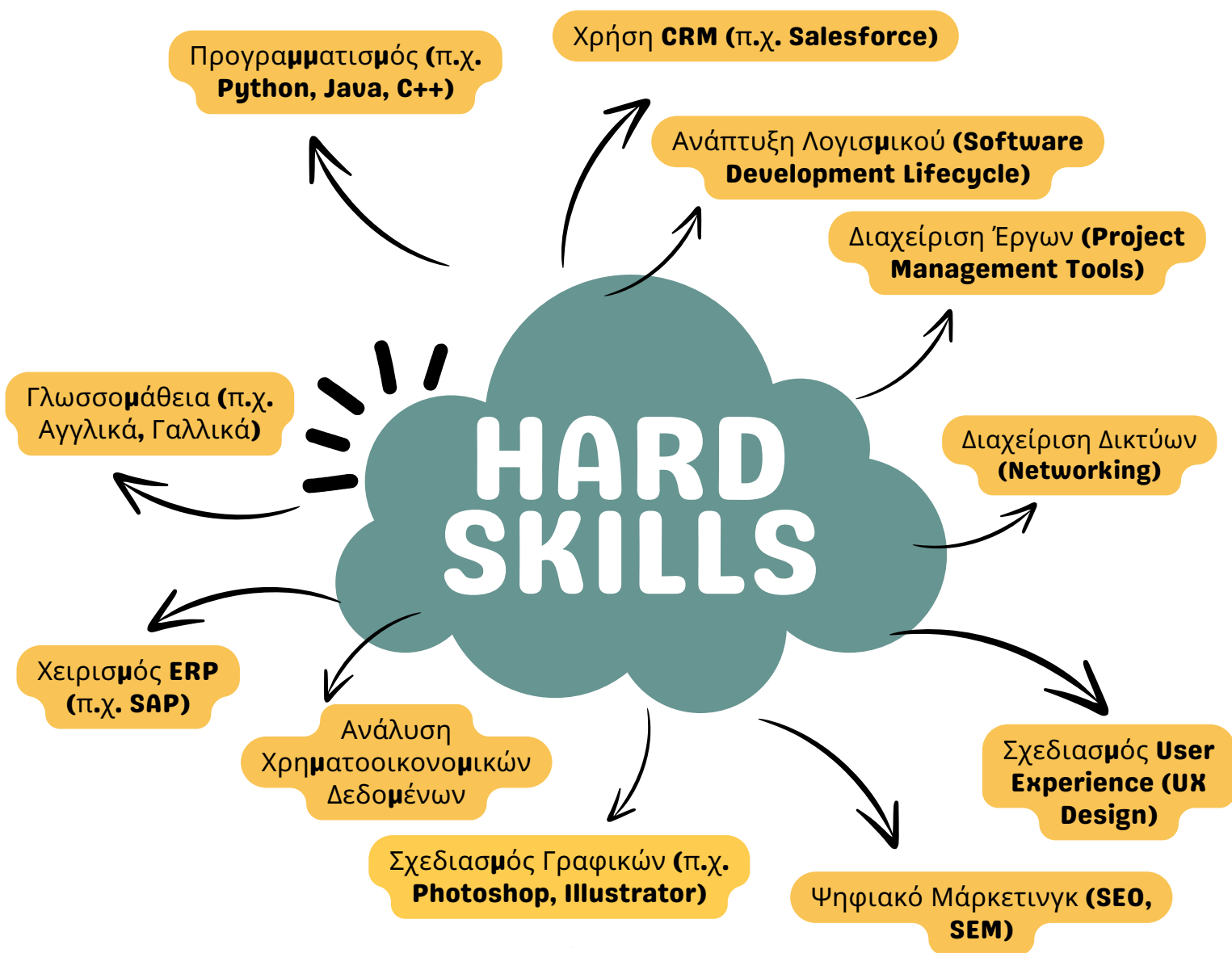
Οι σκληρές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή απόδοση συγκεκριμένων καθηκόντων, καθώς βασίζονται στην εξειδικευμένη τεχνογνωσία και συχνά επιτρέπουν τη διασφάλιση μετρήσιμων αποτελεσμάτων παραγωγικότητας και ποιότητας.



HARD SKILLS

REMEMBER!

Αποκτώνται μέσω **δομημένης εκπαίδευσης** και **πρακτικής κατάρτισης**, διασφαλίζοντας ότι οι εργαζόμενοι είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για τις απαιτήσεις του επαγγέλματός τους.





SOFT SKILLS

Επικοινωνιακές Δεξιότητες

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες, όπως η διαπραγμάτευση, η επίλυση συγκρούσεων και η πειθώ, ενισχύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις και την εργασιακή απόδοση. Η ενεργητική ακρόαση, που περιλαμβάνει οπτική επαφή και κατάλληλες αντιδράσεις, είναι κρίσιμη για την κατανόηση και αντιμετώπιση δύσκολων περιστάσεων. Εξίσου σημαντικές είναι οι λεκτικές, γραπτές και μη λεκτικές δεξιότητες, όπως οι χειρονομίες, οι εκφράσεις και ο τόνος της φωνής.

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη, με στοιχεία όπως η αυτογνωσία και η ενσυναίσθηση, είναι κεντρική για την ευτυχία και την επιτυχία. Άτομα με αυτήν διαχειρίζονται τα συναισθήματα, αντικαθιστώντας αρνητικά με θετικά, και διατηρούν υγιείς σχέσεις.



Διαχείριση Χρόνου

Η διαχείριση χρόνου είναι κρίσιμη για την αποτελεσματική οργάνωση των εργασιών και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Στρατηγικές όπως η προτεραιοποίηση, η χρήση εργαλείων οργάνωσης και η αποφυγή περισπασμών βοηθούν στην καλύτερη κατανομή του χρόνου. Ειδικά για τους κυβερνήτες, η καλή διαχείριση χρόνου εξασφαλίζει την εκτέλεση καθηκόντων χωρίς άγχη και καθυστερήσεις.

Ηγεσία

Η ηγεσία αποτελεί βασική δεξιότητα που περιλαμβάνει την ικανότητα καθοδήγησης ομάδων ή οργανισμών για την επίτευξη στόχων. Οι δεξιότητες ηγεσίας περιλαμβάνουν τη διαχείριση χρόνου, τη λήψη αποφάσεων, την αποτελεσματική επικοινωνία και την επίλυση προβλημάτων. Ενισχύεται από τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη συνεχή ανάπτυξη μέσω εκπαίδευσης και εμπειριών.

Ομαδικότητα

Η ομαδικότητα αποτελεί βασική δεξιότητα, καθώς προάγει τη συνεργασία για την επίτευξη κοινών στόχων. Ένα άτομο με ανεπτυγμένη ομαδικότητα συμβάλλει στη δημιουργία θετικού κλίματος, συνδυάζοντας γνώσεις και δεξιότητες με άλλα μέλη για ανώτερα αποτελέσματα.

Υποστηρίζει το πνεύμα συνεργασίας, την ανοιχτή επικοινωνία και την ισότητα, ενισχύοντας το ηθικό και την παραγωγικότητα της ομάδας. Είναι θεμελιώδης δεξιότητα για κάθε οργανισμό που επιδιώκει επιτυχία μέσω συλλογικής προσπάθειας.

Κριτική σκέψη

Η κριτική σκέψη στην εργασία είναι μια βασική δεξιότητα που επιτρέπει την αξιολόγηση πληροφοριών και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων. Αφορά την ικανότητα αναγνώρισης προβλημάτων, ανάλυσης δεδομένων και επιλογής της καλύτερης δυνατής λύσης. Στο εργασιακό περιβάλλον, βοηθά στην επίλυση σύνθετων προκλήσεων, την πρόβλεψη συνεπειών και την ανάπτυξη καινοτόμων στρατηγικών. Επιπλέον, ενισχύει την ομαδική συνεργασία μέσω δομημένων και λογικών συζητήσεων. Τέλος, είναι θεμελιώδης για τη διαχείριση αλλαγών και τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας στον οργανισμό.





Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι η ανάπτυξη της δεξιότητας διαχείρισης άγχους θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά την απόδοσή σας και την ποιότητα της εργασίας σας;"



Η έρευνα δείχνει ότι οι μαλακές δεξιότητες είναι το κλειδί για την επιτυχία στους σύγχρονους εργασιακούς χώρους. Πώς, όμως, αυτές οι δεξιότητες - και συγκεκριμένα η διαχείριση του άγχους - μπορούν να ενισχύσουν την απόδοση και την ευημερία σας στον χώρο εργασίας;



Η διαχείριση του άγχους προσφέρει πολλαπλά οφέλη, όπως:

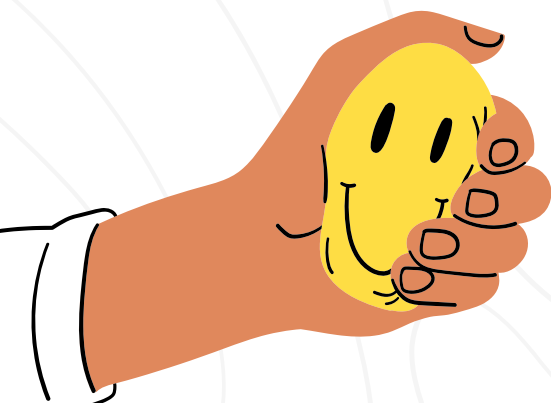
- **Αυξημένη Παραγωγικότητα:** Με την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, μειώνεται η πιθανότητα εξάντλησης, ενώ αυξάνεται η συγκέντρωση και η ικανότητα ολοκλήρωσης εργασιών με υψηλή ποιότητα.
- **Βελτίωση Εργασιακών Σχέσεων:** Η ήρεμη διαχείριση των συναισθημάτων βοηθά στη διατήρηση υγιών σχέσεων στον χώρο εργασίας, περιορίζοντας συγκρούσεις και εντάσεις.
- **Ανάπτυξη Δημιουργικότητας:** Ένα ήρεμο και θετικό μυαλό ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και την ικανότητα εύρεσης καινοτόμων λύσεων.
- **Ισορροπία Ζωής-Εργασίας:** Η αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους σας επιτρέπει να εξισορροπείτε καλύτερα τις επαγγελματικές και προσωπικές σας υποχρεώσεις.

Stress and EQ

QUICK TIPS



Τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, μπορούν να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα και επίσης να ρυθμίζουν τα συναισθήματα προκειμένου να επιτύχουν προσαρμοστικά αποτελέσματα. Τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη θα είναι σε θέση να ελέγχουν τα αρνητικά συναισθήματα του θυμού, της χαμηλής αυτοεκτίμησης και του άγχους και να τα αντικαθιστούν με θετικά συναισθήματα όπως η αυτοπεποίθηση και η ενσυναίσθηση!



Τι είναι ομάδα;

Ο όρος **«ομάδα»** χρησιμοποιείται όταν μεταξύ των ατόμων που τη συγκροτούν υπάρχει κοινός σκοπός, αρμονική συνεργασία, ανάθεση πρωτοβουλίας και ισότητα ανάμεσά τους, ανεξάρτητα από τον ρόλο που παίζει ο καθένας. Σε μια ομάδα, κάθε μέλος φροντίζει ώστε να συμπληρώνει την εργασία ή τον ρόλο του άλλου.



Τα πλεονεκτήματα της ομαδικής συνεργασίας, μεταξύ των οποίων είναι τα εξής:

Συνέργεια, καθώς το αποτέλεσμα της ομάδας είναι καλύτερο από το αποτέλεσμα κάθε μέλους, αλλά και του αθροίσματος των μελών της ομάδας όταν εργάζονται ως άτομα. Δηλαδή: $1+1>2$.

Ηθικό, θα είναι υψηλότερο λόγω της δυναμικής που αναπτύσσεται μέσω της αλληλεπίδρασης των μελών (π.χ. ενθάρρυνση, εμπύχωση, άμιλλα).

Ικανοποίηση, μιας και τα άτομα ικανοποιούν κοινωνικές και άλλες ανώτερες ανάγκες στο πλαίσιο της ομάδας.

Συντονισμός, αφού είναι πιο αποτελεσματικός ο συντονισμός μεταξύ ατόμων, τμημάτων, λειτουργιών, αποφάσεων κ.λπ.

“

Οι εργαζόμενοι δεν εγκαταλείπουν εταιρείες, αλλά ανθρώπους.

”

Οι εργαζόμενοι επιδιώκουν να βρίσκονται δίπλα σε **σπουδαίους μάνατζερ**, με τους οποίους έχουν αναπτύξει ισχυρούς **δεσμούς εμπιστοσύνης**. Η **ομάδα** είναι ένα σύστημα που έχει τη δική του δομή και τις δικές του λειτουργίες. **Αποτελείται από άτομα με ξεχωριστές προσωπικότητες**, ενώ υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ τους.



**Ηγεσία +
Ομαδικότητα +
Επικοινωνιακές
δεξιότητες =
Manager**

Εισαγωγή στην Επικοινωνία

Προφορική

Γραπτή

Ακρόαση

Ανατροφοδότηση

«Είναι η ανταλλαγή ιδεών ή μηνυμάτων με άλλους, μέσα από μια διαδικασία κωδικοποίησης και αποκωδικοποίησης των συμβόλων στα οποία περικλείονται οι ιδέες» — “ —

Kaburise, 2016

Λεκτική

Χαρακτηρίζεται από την **προφορική** ή **γραφτή** χρήση λέξεων για ανταλλαγή μηνυμάτων.

Μη λεκτική

- α) τη γλώσσα του **σώματος**
- β) την **παραγλώσσα** (τόνος, ένταση φωνής, ταχύτητα ομιλίας)
- γ) την προσωπική παρουσίαση
- δ) την επικοινωνία με διευθέτηση του χώρου (π.χ. η επιλογή επαγγελματικού χώρου ή καφετέριας)
- ε) την επικοινωνία με διευθέτηση του χρόνου (π.χ. διάρκεια συνομιλίας)
- στ) τη φυσική ή συμβολική γλώσσα (νοηματική γλώσσα)
- ζ) τη **σιωπή**



Προσαρμοστικότητα

Η προσαρμοστικότητα αποτελεί μια κρίσιμη δεξιότητα στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον, καθώς επιτρέπει στους εργαζομένους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις αλλαγές και τις προκλήσεις. Μέσα από την ευελιξία και τη θετική αντιμετώπιση νέων καταστάσεων, προάγεται η ομαδικότητα και ενισχύεται η αποδοτικότητα. Οι προσαρμοστικοί εργαζόμενοι μπορούν να διαχειρίζονται νέες τεχνολογίες, μεταβαλλόμενους στόχους και δυναμικές ομάδες, συμβάλλοντας καθοριστικά στην επιτυχία του οργανισμού.

Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι η ικανότητα να παρατηρούμε και να αποδεχόμαστε με καλοσύνη και χωρίς κριτική ό,τι βιώνουμε στο παρόν. Η πρακτική της περιλαμβάνει την επίγνωση των σκέψεων, των αισθήσεων και των συναισθημάτων μας, ενώ καλλιεργεί θετικά αισθήματα όπως η ενσυναίσθηση και η συμπόνια. Με την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, μπορούμε να αποδεσμευτούμε από τον "αυτόματο πιλότο", ενισχύοντας την ευεξία, τη συγκέντρωση και την ποιότητα των σχέσεών μας.

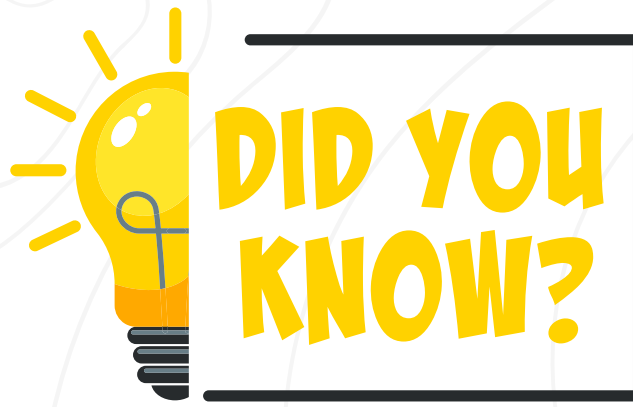
Διαπραγμάτευση

Ένας καλός διαπραγματευτής ακούει ενεργά, κατανοεί τις ανάγκες των εμπλεκομένων και βρίσκει δημιουργικές λύσεις που εξυπηρετούν όλους. Η διαπραγμάτευση ενισχύει τις σχέσεις με συνεργάτες και πελάτες, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην επίτευξη των στρατηγικών στόχων του οργανισμού. Με σωστή προετοιμασία και αυτοπεποίθηση, οι εργαζόμενοι μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή τη δεξιότητα για να διαμορφώσουν πιο αποδοτικές συνεργασίες.



Επίλυση προβλημάτων

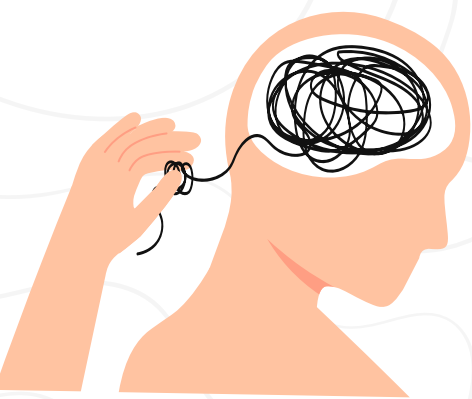
Η δεξιότητα της επίλυσης προβλημάτων είναι κεντρική για την ανθρώπινη ζωή και ιδιαίτερα απαραίτητη στον σύγχρονο κόσμο εργασίας. Ορίζεται ως η ικανότητα κατανόησης και επίλυσης πολύπλοκων καταστάσεων όπου δεν υπάρχει προφανής λύση, απαιτώντας γνωστικές διεργασίες όπως η ανάλυση, η σύνθεση, και η λήψη αποφάσεων. Περιλαμβάνει την παρατήρηση ως βασικό στοιχείο για την κατανόηση των δεδομένων και την αποτελεσματική εφαρμογή λύσεων.



Η **ενσυνειδητότητα** μπορεί να αποτελέσει ένα **ισχυρό εργαλείο** για τη **διαχείριση του άγχους** που συνδέεται με τον **φόβο απώλειας εργασίας**.

Εστιάζοντας στο **παρόν**, μειώνει τις ανησυχίες για αβέβαιες καταστάσεις και καλλιεργεί μια πιο ήρεμη και συγκροτημένη προσέγγιση. Παράλληλα, ενισχύει τη **συναισθηματική ρύθμιση**, επιτρέποντάς σας να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας χωρίς να κατακλύζεστε. Μέσα από την **παρατήρηση των μοτίβων σκέψης**, βοηθά στη **μείωση της καταστροφικής σκέψης**, ενώ παράλληλα προάγει την **αυτογνωσία** για την **αντιμετώπιση των εναυσμάτων του άγχους**.

Η **ενσυνειδητότητα** συμβάλλει στη **βελτίωση της ανθεκτικότητας** και στη δημιουργία μιας **νοοτροπίας αποδοχής**, καθιστώντας σας πιο ικανούς να διαχειριστείτε την αβεβαιότητα. Επιπλέον, προάγει την **εστίαση** και την **παραγωγικότητα**, βελτιώνει τις σχέσεις εργασίας, καλλιεργεί την **ευγνωμοσύνη** και διευκολύνει τη **λήψη ορθολογικών αποφάσεων**. Τέλος, με τεχνικές όπως η **ενσυνείδητη αναπνοή**, προσφέρει **άμεση ανακούφιση**, μειώνοντας τα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους και υποστηρίζοντας συνολικά την ψυχική σας υγεία.



ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ "ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΤΗΤΑ"



Σύμφωνα με έρευνες μέσα στα επόμενα 20–30 χρόνια, η τεχνητή νοημοσύνη θα αντικαταστήσει έως και το 45% των εργασιών που εκτελούνται σήμερα από ανθρώπους σε διάφορους κλάδους. Αυτή η μεταμόρφωση του εργατικού δυναμικού είναι γνωστή ως «αποτέλεσμα εκτοπισμού» (Acemoglu και Restrepo, 2018; Georgieff και Hye, 2022) και αναμένεται να έχει σημαντικές κοινωνικές επιπτώσεις.

ΒΕΒΑΙΑ!

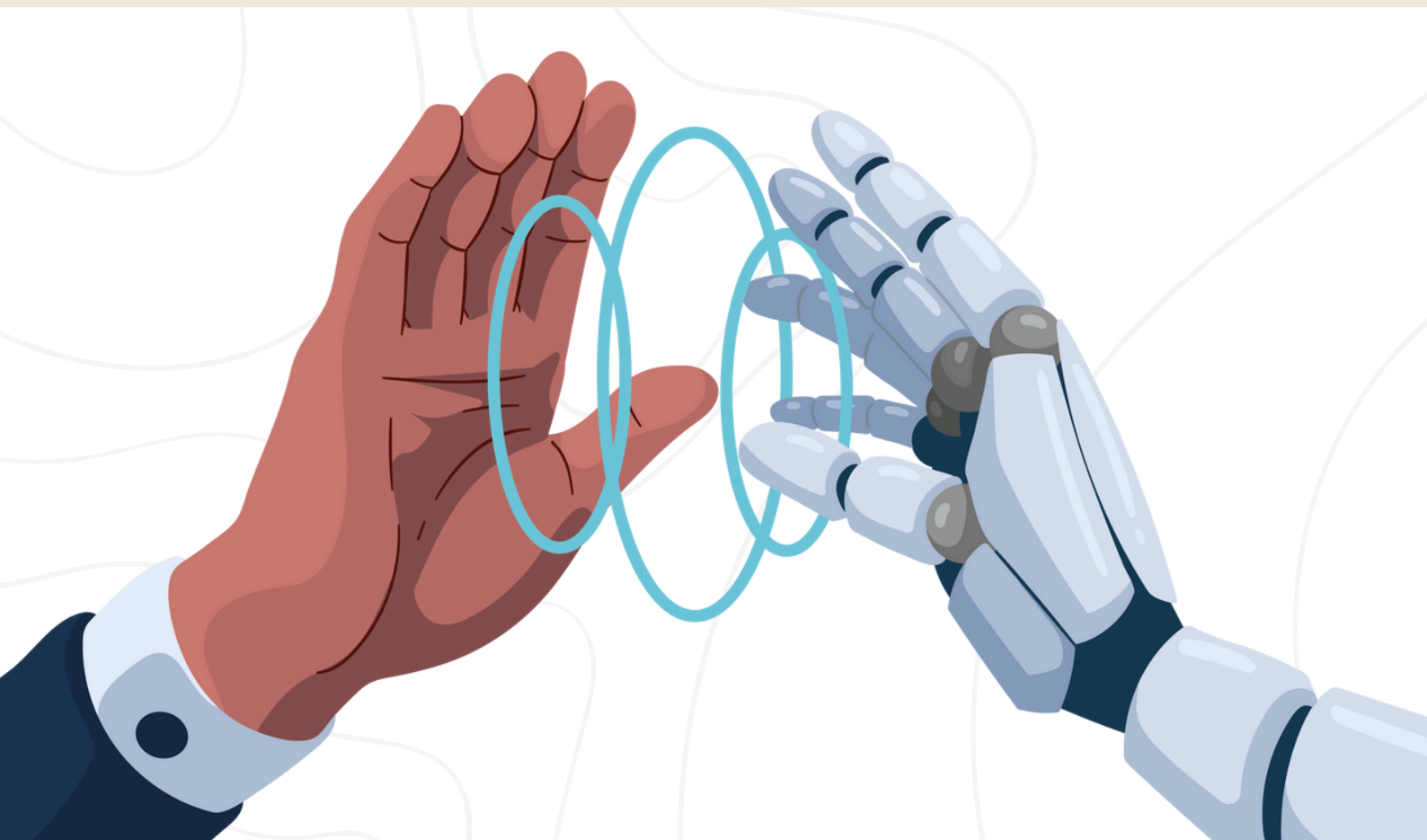
Η **τεχνητή νοημοσύνη** είναι πιο πιθανό να αλλάξει τη φύση και την ποιότητα της εργασίας παρά να την αντικαταστήσει. Εφόσον οι άνθρωποι προσαρμοστούν στις νέες ευκαιρίες, θα παραμείνουν πολύτιμοι στον χώρο εργασίας (Briciu και Briciu, 2021).

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΤΗΤΑΣ



“

Αυτό που θα **“σώσει”** τους εργαζόμενους είναι η **«ανθρωπινότητα»** τους, οι **“ανθρώπινες δεξιότητες”** (human skills) που η μηχανική μάθηση αδυνατεί να αναπαραστήσει.



**Προσωπικές Ασκήσεις
Ανάπτυξης Ήπιων
Δεξιοτήτων**

1



Άσκηση Ενεργητικής Ακρόασης

Στόχος:

Να βελτιώσετε την ικανότητα κατανόησης και ανταπόκρισης σε συνομιλίες.

Προσωπική Εφαρμογή:

Κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης με έναν φίλο ή συνάδελφο, εστιάστε πλήρως σε αυτά που λέει.

Επαναδιατυπώστε τα λόγια του για να βεβαιωθείτε ότι κατανοήσατε, ξεκινώντας με τη φράση: "Αν κατάλαβα σωστά, αυτό που λες είναι...".

Παρατηρήστε την αντίδρασή του και πώς επηρεάζει τη συνομιλία σας.

2



Άσκηση Λήψης Απόφασης

Στόχος:

Να ενισχύσετε την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε προκλήσεις με οργανωμένη σκέψη.

Προσωπική Εφαρμογή:

Γράψτε μια απόφαση που πρέπει να πάρετε (π.χ., πώς να οργανώσετε το χρόνο σας για ένα δύσκολο έργο).

Αναλύστε τις επιλογές σας, καταγράψτε τα υπέρ και τα κατά της κάθε μιας, και καταλήξτε στην καλύτερη απόφαση.

Αξιολογήστε το αποτέλεσμα:

Ήταν η απόφαση αποτελεσματική; Τι θα αλλάζατε την επόμενη φορά;



3

Ημερολόγιο Αυτοπαρατήρησης

Στόχος:

Να αυξήσετε την επίγνωση των αντιδράσεών σας σε καθημερινές καταστάσεις.

Προσωπική Εφαρμογή:

Κρατήστε ένα ημερολόγιο για μία εβδομάδα. Καθημερινά, καταγράψτε μια κατάσταση όπου ένιωσατε πρόκληση. Απαντήστε στις ερωτήσεις:

Πώς αντέδρασα;

Τι συναισθήματα ένιωσα;

Τι έμαθα από αυτή την εμπειρία;

Στο τέλος της εβδομάδας, διαβάστε τις σημειώσεις σας και εντοπίστε κοινά μοτίβα.

4



Συναισθηματική Νοημοσύνη

Στόχος: Να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων.

Προσωπική Εφαρμογή:

Επιλέξτε μια κατάσταση όπου κάποιος μοιράστηκε τα συναισθήματά του μαζί σας.

Αναλογιστείτε: "Πώς μπορεί να ένιωθε εκείνη τη στιγμή; Τι μπορεί να τον οδήγησε να νιώσει έτσι;".

Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να εκφράσετε την κατανόησή σας, π.χ., "Καταλαβαίνω ότι αυτό πρέπει να ήταν δύσκολο για σένα".

iasis

at centro

Το Κέντρο Ημέρας “IASIS | At Centro” λειτουργεί από το 2008 και στεγάζεται στο κέντρο της Αθήνας. Είναι μια ανοιχτή δομή παροχής θεραπευτικών, ψυχαγωγικών και εκπαιδευτικών υπηρεσιών σε ενήλικες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, οι οποίοι διαβιούν είτε σε προστατευμένες δομές (οικοτροφεία, διαμερίσματα και ξενώνες), είτε με την οικογένειά τους. Απώτερος στόχος της δομής είναι να δράσει τόσο στο επίπεδο της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης μέσα από θεραπευτικά προγράμματα, όσο και στο επίπεδο της πρόληψης και της ενημέρωσης για την Ψυχική Υγεία. Η διεπιστημονική ομάδα του Κέντρου Ημέρας αποτελείται από την Επιστημονικά Υπεύθυνη, Κοινωνική Λειτουργό, Ψυχολόγο, Νοσηλεύτη, Εργασιακό Σύμβουλο και Ψυχίατρο, στόχος της οποίας είναι να δημιουργήσει εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο, βασισμένο στις ανάγκες και το αίτημα κάθε εξυπηρετούμενου.

Επικοινωνία:

Κέντρο Ημέρας “IASIS | At Centro”

Διεύθυνση: 28ης Οκτωβρίου 68 & Κότσικα 2, Αθήνα, 10434, 1ος όροφος

Τηλ. Επικοινωνίας: 2108210520

Email: iasisdaycenter@gmail.com

.