



THRIVE
@WORK

Training Programme for well-being at work

Κεφάλαιο 1

Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία/PERMA και την εφαρμογή της στην εργασία

Από το Ινστιτούτο Ανάπτυξης



Co-funded by
the European Union

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίζουν ποιες είναι οι **αρχές της θετικής ψυχολογίας** και να τις αντιπαραβάλλουν με τις αρχές της παραδοσιακής ψυχολογίας.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να συνοψίζουν τα **οφέλη** από την εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας στην εργασία.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 3: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να απαριθμούν τις **πέντε πτυχές της ευημερίας** από το ακρωνύμιο PERMA.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 4: Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν πώς να **εφαρμόζουν τις γνώσεις** που έχουν αποκτήσει σχετικά με τις αρχές της θετικής ψυχολογίας και του μοντέλου PERMA στον εργασιακό χώρο για την προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 5: Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία **να χρησιμοποιήσουν και να εξασκηθούν σε** ορισμένες σχετικές δραστηριότητες και ασκήσεις θετικής ψυχολογίας που μπορούν να τους βοηθήσουν να ενισχύσουν την ευημερία τους, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων για την ενσυνειδητότητα.

Μαθησιακές Ενότητες

Η Ενότητα 1 αναλύει τον ορισμό της Θετικής Ψυχολογίας, ενώ δίνει μια εικόνα των πλεονεκτημάτων της άσκησης της θετικής ψυχολογίας, ιδίως στον εργασιακό χώρο.

Στην Ενότητα 2 παρουσιάζεται το μοντέλο PERMA που περιγράφει τις πέντε πτυχές της ευημερίας: P-Positive Emotion, E-Engagement, R-Relationships, M-Meaning, A-Accomplishment. Το μοντέλο αυτό μας βοηθά να ορίσουμε την ευημερία στον εργασιακό χώρο αλλά και στο ευρύτερο πλαίσιο.

Η Ενότητα 3 παρέχει στους εκπαιδευόμενους μερικές ιδέες σχετικά με το πώς μπορεί να εφαρμοστεί το μοντέλο PERMA στον εργασιακό χώρο για να βελτιωθούν τα επίπεδα ευημερίας και ευτυχίας των εργαζομένων.

Η Ενότητα 4 εισάγει τους εκπαιδευόμενους σε ορισμένες δραστηριότητες και ασκήσεις θετικής ψυχολογίας που όταν χρησιμοποιούνται με συνέπεια μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία με την πάροδο του χρόνου.

Ενότητα 1: Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία



Ορισμός

Η θετική ψυχολογία μπορεί να οριστεί ως η επιστημονική μελέτη των ανθρώπινων δυνατών σημείων και αρετών, αντί να εστιάζει στις αδυναμίες του ατόμου (Peterson, Park & Sweeney, 2008).

Για παράδειγμα, διερευνά κυρίως τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους, ικανοποιημένους, παρακινημένους, τι δίνει στους ανθρώπους χαρά και ελπίδα, και ποιοι παράγοντες οδηγούν στην ανθεκτικότητα και τη δέσμευση, αντί να εστιάζει στο γιατί οι άνθρωποι είναι λυπημένοι, απενεργοποιημένοι, δυσαρεστημένοι, καταθλιπτικοί, εξαντλημένοι κ.λπ.

Οφέλη

Τα οφέλη της θετικής ψυχολογίας περιλαμβάνουν τα εξής:

1. Η εστίαση στα δυνατά σημεία και όχι στις αδυναμίες μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ενισχύσουν την **αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους**.
2. Οι άνθρωποι που βιώνουν περισσότερη ευτυχία και θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν **βελτιωμένες και ισχυρότερες σχέσεις** με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους τους, καθώς επικοινωνούν (λεκτικά και μη λεκτικά) πιο αποτελεσματικά.
3. **Αυξάνει την εμπειρία της επιτυχίας**, καθώς οι άνθρωποι αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται και βλέπουν την αποτυχία και τα εμπόδια όταν προσπαθούν να επιτύχουν έναν στόχο. Βλέπουν την αποτυχία ως ευκαιρία για μάθηση και ανάπτυξη και τελικά γίνονται πιο δυνατοί.
4. Οδηγεί σε **βελτιώσεις στον εργασιακό χώρο**, καθώς τα θετικά συναισθήματα ενισχύουν την απόδοση στην εργασία, οδηγούν σε ένα πιο ευτυχισμένο εργασιακό περιβάλλον και οι άνθρωποι αισθάνονται ότι εκτιμώνται περισσότερο.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Για να ολοκληρώσετε αυτή την Ενότητα Μάθησης θα πρέπει να:

Δείτε το βίντεο: [Τι είναι η Θετική Ψυχολογία;](#)

Διαβάστε το online άρθρο [Τι είναι η Θετική Ψυχολογία;](#)

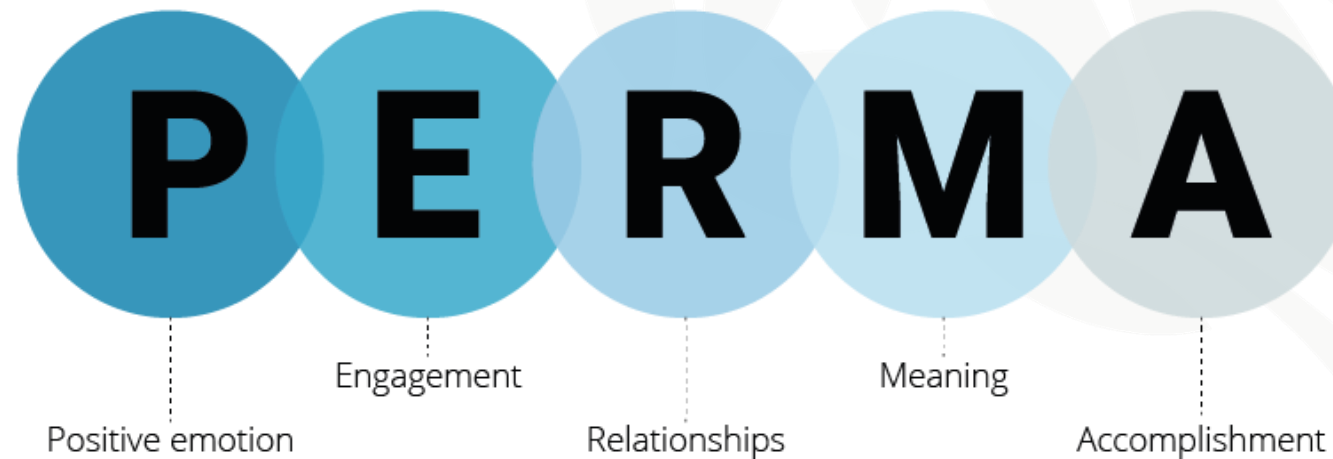


Κεφάλαιο 2: Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA



Ορισμός

Το PERMA είναι ένα ακρωνύμιο για τις πέντε πτυχές της ευημερίας: P-Positive Emotion, E-Engagement, R-Relationships, M-Meaning, A-Accomplishment.



Οι πέντε πτυχές του μοντέλου PERMA

Τα θετικά συναισθήματα, αναφέρονται στην αίσθηση ευχάριστων συναισθημάτων όπως η ευτυχία, η συμπόνια, η χαρά, η υπερηφάνεια και η ευγνωμοσύνη. Τα θετικά συναισθήματα στον εργασιακό χώρο μπορούν να προωθήσουν μεγαλύτερα επίπεδα εμπιστοσύνης, δημιουργικότητας, ανθεκτικότητας και συνεργασίας.

Η δέσμευση, αναφέρεται σε κάτι που μπορεί να απορροφήσει έναν εργαζόμενο. Η δέσμευση συνάδει επίσης με την έννοια της "ροής", η οποία συμβαίνει όταν κάποιος είναι πλήρως παρών τη στιγμή και επικεντρώνεται εξ ολοκλήρου στο έργο που έχει αναλάβει.

Οι πέντε πτυχές του μοντέλου PERMA

Οι σχέσεις, αναφέρονται στην κοινωνική σύνδεση, μέσω της οποίας ικανοποιείται η ανάγκη μας για αγάπη, στοργή, προσοχή και αλληλεπίδραση. Στον εργασιακό χώρο οι θετικές σχέσεις συνδέονται με αυξημένη παραγωγικότητα, ευτυχία και βελτιωμένη συνολική ευεξία.

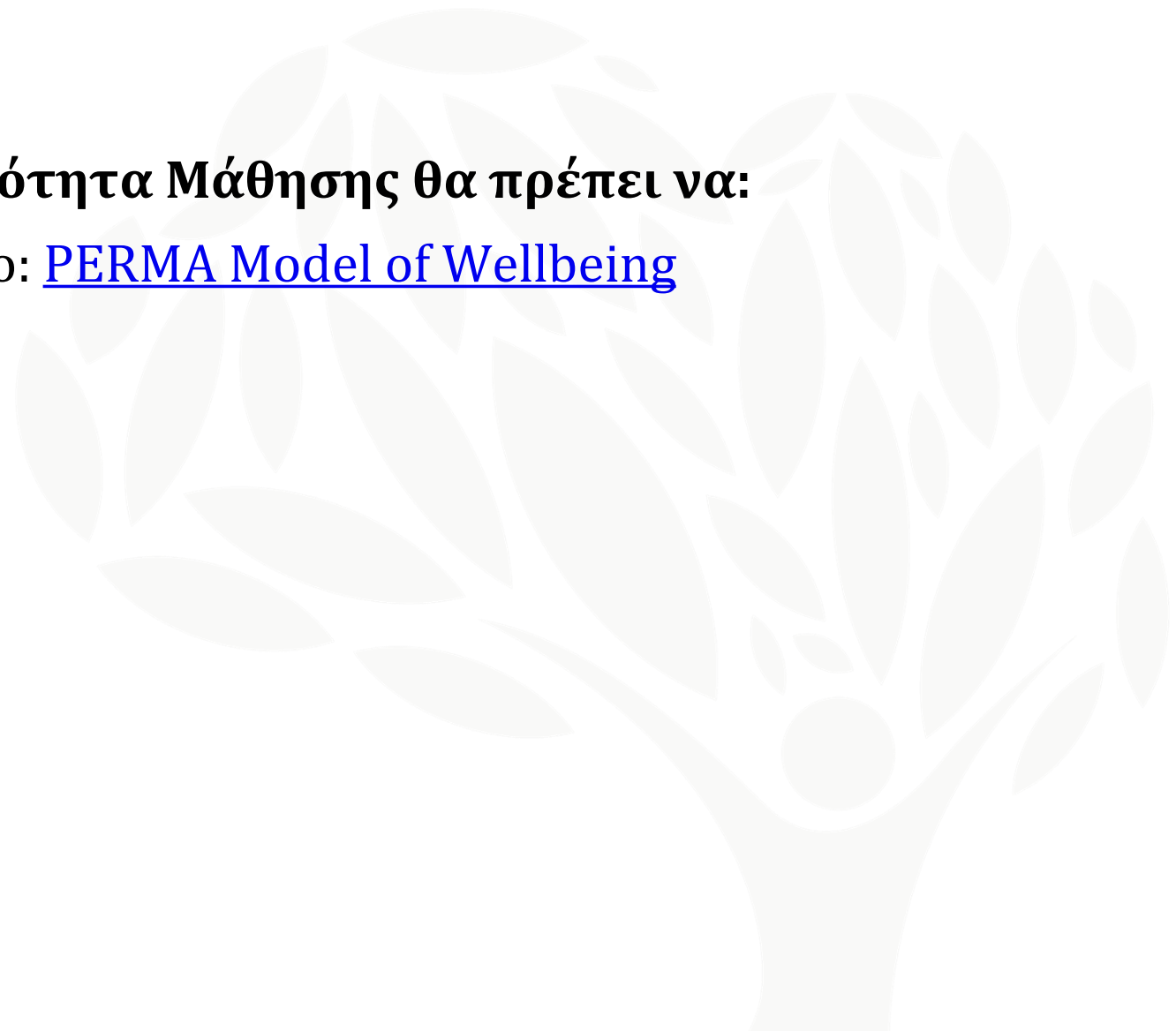
Το νόημα, αναφέρεται σε σκόπιμη και ουσιαστική ύπαρξη. Η εργασία αποκτά περισσότερο νόημα όταν οι εργαζόμενοι μπορούν να δουν πώς οι προσπάθειές τους έχουν αντίκτυπο στην κοινωνία.

Τα επιτεύγματα/επιτεύξεις, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου, ωθώντας το να ευδοκιμήσει και να ανθίσει στη ζωή. Ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων παρέχει στους εργαζόμενους μια αίσθηση νοήματος και σκοπού.

Μαθησιακό υλικό

Για να ολοκληρώσετε αυτή την Ενότητα Μάθησης θα πρέπει να:

Παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο: [PERMA Model of Wellbeing](#)



Ενότητα 3: Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στο χώρο εργασίας



Θετικά συναισθήματα - Πρακτική δραστηριότητα 1: 5 γλώσσες της εκτίμησης στην εργασία

Οδηγίες: Η εκτίμηση και η αναγνώριση μπορεί να έχουν διάφορες μορφές. Παρακολουθήστε το σύντομο βίντεο των ψυχολόγων Gary Chapman & Paul White που παρουσιάζει τις 5 γλώσσες της εκτίμησης στην εργασία. Ενώ παρακολουθείτε το βίντεο κρατήστε σημειώσεις για τους 5 διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να δείξετε την εκτίμησή σας και δώστε προσοχή στην περιγραφή κάθε «γλώσσας».

Γλώσσα της εκτίμησης	Παράδειγμα
Λέξεις επιβεβαίωσης	<i>1. Στείλτε ιδιωτικά μηνύματα ευγνωμοσύνης στους υπαλλήλους σας</i>
Ποιοτικός χρόνος	
Πράξεις υπηρεσίας	
Υλικά δώρα	
Σωματικό άγγιγμα	

Δέσμευση - Πρακτική δραστηριότητα 2: Αναγνωρίζοντας τα δυνατά σας σημεία και εφαρμόζοντάς τα στην εργασία σας

Οδηγίες: Συμπληρώστε τη δωρεάν απογραφή VIA Character Strengths (σύνδεσμος: <https://www.viacharacter.org/>) και σημειώστε τα δυνατά σας σημεία.

Σκεφτείτε πώς η τρέχουσα θέση σας επιτρέπει να εφαρμόσετε κάθε ένα από αυτά τα δυνατά σημεία. Εάν αισθάνεστε ότι δεν εφαρμόζετε σήμερα τα δυνατά σας σημεία στο βαθμό που θα θέλατε, μπορείτε να σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να μεγιστοποιήσετε την εφαρμογή των δυνατών σας σημείων στην τρέχουσα θέση σας;

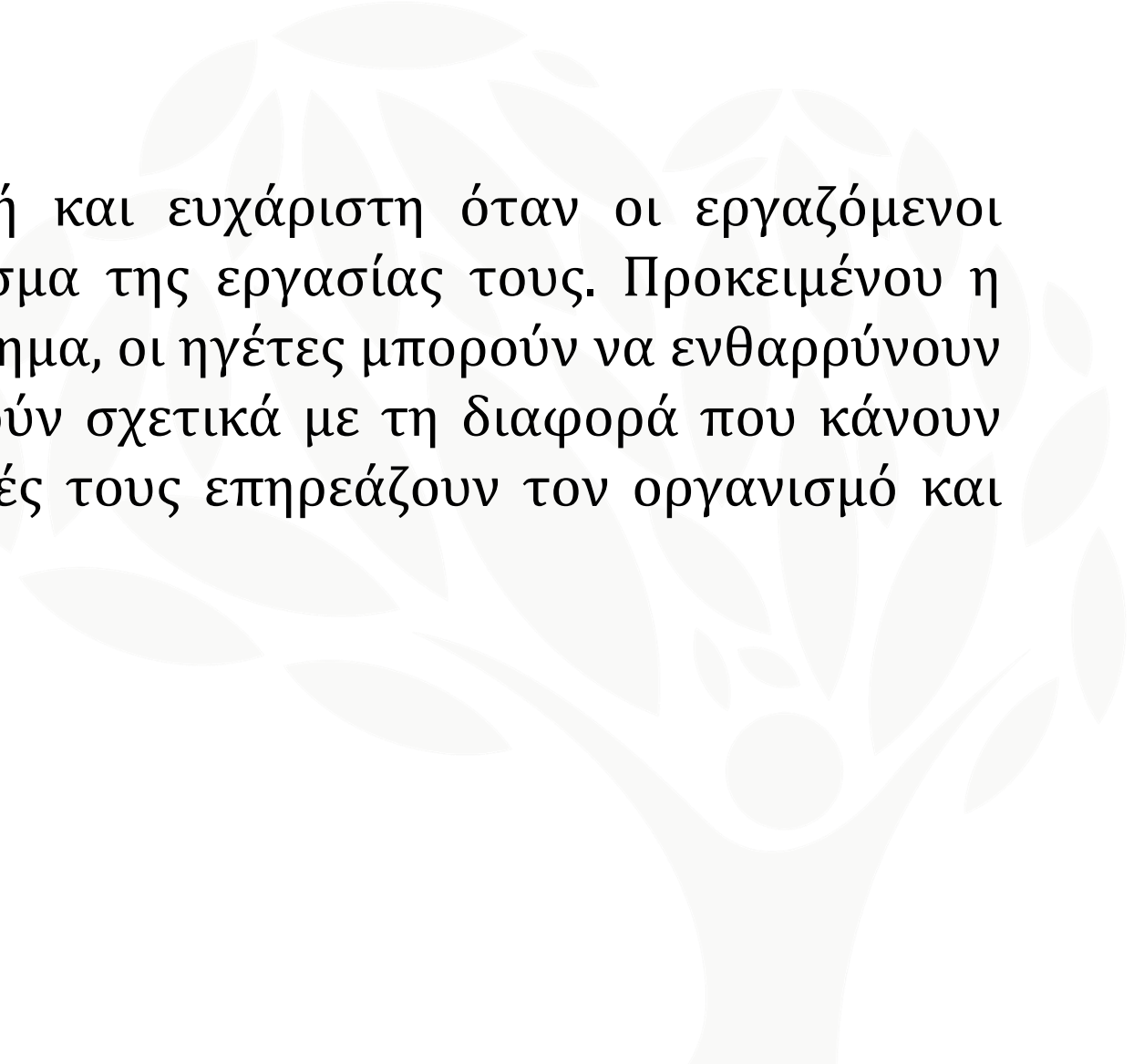
Σχέσεις

Οι θετικές σχέσεις στην εργασία είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των εργαζομένων και την επιτυχία ενός οργανισμού. Οι κοινωνικές συνδέσεις μπορούν επίσης να ενθαρρυνθούν μέσω ασκήσεων οικοδόμησης ομάδων, καθοδήγησης, επίδειξης ενσυναίσθησης και εκπαίδευσης σε δεξιότητες επικοινωνίας, πράξεων καλοσύνης, ομαδικών γευμάτων και ποιοτικού χρόνου μαζί με συναδέλφους.

Διαβάστε το ακόλουθο [άρθρο](#) και μάθετε περισσότερα για την οικοδόμηση θετικών σχέσεων στην εργασία.

Σημασία

Η εργασία γίνεται πιο ανταποδοτική και ευχάριστη όταν οι εργαζόμενοι μπορούν να δουν το τελικό αποτέλεσμα της εργασίας τους. Προκειμένου η εργασία να αποκτήσει περισσότερο νόημα, οι ηγέτες μπορούν να ενθαρρύνουν τους εργαζόμενους να προβληματιστούν σχετικά με τη διαφορά που κάνουν στην κοινωνία και πώς οι προσπάθειές τους επηρεάζουν τον οργανισμό και τους πελάτες/πελάτες τους.



Επίτευγμα

- Οι εργαζόμενοι που προοδεύουν προς την επίτευξη των στόχων τους αισθάνονται πιο ικανοί και έχουν την αίσθηση της ολοκλήρωσης.
- Τα σημαντικά επιτεύγματα πρέπει να επιβραβεύονται. Όταν προσφέρουν ανταμοιβές στο χώρο εργασίας, οι οργανισμοί θα πρέπει να εξετάζουν τι είναι πιο πολύτιμο για τους υπαλλήλους τους.
- Πολλοί οργανισμοί επικεντρώνονται στις οικονομικές ανταμοιβές, αλλά ανταμοιβές όπως το ευέλικτο ωράριο εργασίας ή μια επιπλέον ημέρα διακοπών μπορεί να είναι πιο πολύτιμες για τους εργαζόμενους.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Για να ολοκληρώσετε αυτή την Ενότητα Μάθησης θα πρέπει να:

Διαβάσετε το ακόλουθο άρθρο: [Πώς να δείξετε την εκτίμησή σας στους υπαλλήλους σας](#)

Παρακολουθήσετε το ακόλουθο βίντεο: [Gary Chapman & Paul White | Οι 5 γλώσσες της εκτίμησης στον εργασιακό χώρο](#)

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 1

Συμπληρώστε το δωρεάν ερωτηματολόγιο VIA για τη δύναμη του χαρακτήρα και συμπληρώστε

Πρακτική δραστηριότητα 2: <https://www.viacharacter.org/account/register>

Διαβάστε το ακόλουθο άρθρο: [Από το MindTools.com](#)

Κεφάλαιο 4: Η θετική ψυχολογία στην πράξη



Δείχνοντας εκτίμηση και ευγνωμοσύνη

Πρακτική δραστηριότητα 3: Επιστολή ευγνωμοσύνης

Οδηγίες: Καταγράψτε όλα τα πράγματα και τους ανθρώπους για τους οποίους είστε ευγνώμονες στην εργασία σας (π.χ. την ευελιξία που έχετε στην εργασία σας, την αυτονομία που έχετε στην ολοκλήρωση των καθηκόντων σας, την ομάδα σας, τον προϊστάμενό σας).

Θετικές επιβεβαιώσεις

- Οι θετικές επιβεβαιώσεις είναι θετικές και ενθαρρυντικές δηλώσεις ή φράσεις που επαναλαμβάνετε στον εαυτό σας σε μια προσπάθεια να καταπολεμήσετε τις αρνητικές σκέψεις ή να ξεπεράσετε δύσκολες καταστάσεις.
- «Μπορώ να το κάνω αυτό!»
- «Έχω τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να ολοκληρώσω αυτό το έργο»
- «Θα αξιοποιήσω στο έπακρο τη σημερινή μέρα»

Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα περιγράφει την ικανότητα να είμαστε πλήρως παρόντες στο εδώ και τώρα και να μην ανησυχούμε για το μέλλον ή το παρελθόν.

Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να βελτιώσει την ευημερία του ατόμου, καθώς μπορεί να μας βοηθήσει να αυξήσουμε την ικανότητά μας να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας, να μειώσουμε το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη.

Ενσυνειδητότητα

Πρακτική δραστηριότητα 4: Η άσκηση με τη σταφίδα (7 λεπτά)

Οδηγίες: Αυτή είναι μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας που ενθαρρύνει την επίγνωση της παρούσας στιγμής των αισθήσεων, συνδέοντας τη γεύση, την αφή και την οσμή ενώ τρώτε μια σταφίδα. Τις περισσότερες φορές ακολουθούμε μια συνήθεια "αυτόματου πιλότου" στο φαγητό, δίνοντας ελάχιστη προσοχή στο πώς στη γεύση, μυρωδιά και αίσθηση του φαγητού μας. Με αυτή την άσκηση θα εισαχθείτε στην ενσυνείδητη επίγνωση, ενώ θα δίνετε πλήρη προσοχή στην παρούσα στιγμή ενώ τρώτε μια σταφίδα.

Για να ακούσετε ηχητικές οδηγίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ακόλουθο βίντεο: [Τι μπορεί να σας διδάξει μια σταφίδα για την πρακτική της ενσυνειδητότητας](#)

Ενσυνειδητότητα

Πρακτική Δραστηριότητα 5: Mindful Body scan (10 - 15 λεπτά)

Οδηγίες: Η σάρωση του σώματος περιλαμβάνει την προσοχή στα μέρη του σώματος και στις σωματικές αισθήσεις σε μια σταδιακή ακολουθία από τα πόδια προς το κεφάλι. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να σας βοηθήσει να φέρετε επίγνωση σε κάθε μέρος του σώματός σας, παρατηρώντας τυχόν πόνους, ενοχλήσεις, εντάσεις ή γενική δυσφορία.

Ακούστε τις ηχητικές οδηγίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ακόλουθο βίντεο: [Σκανάρισμα σώματος με συμπόνια](#)

Μαθησιακό υλικό

Για να ολοκληρώσετε αυτή την Ενότητα Μάθησης θα πρέπει να:

Παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο: [Τι είναι Mindfulness;](#)

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 3

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 4 ή ακούστε τις ακόλουθες οδηγίες (άσκηση με σταφίδες): [Τι μπορεί να σας διδάξει μια σταφίδα για την πρακτική της ενσυνειδητότητας](#)

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 5 ή ακούστε τις ακόλουθες οδηγίες (σάρωση σώματος): [Σκανάρισμα σώματος με συμπόνια](#)



THRIVE
@WORK
Training Programme for well-being at work



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union