

Πρόγραμμα κατάρτισης και καθοδήγησης (Mentoring)



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία/μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στην εργασία

Περίληψη

Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να εισαγάγει τους εκπαιδευόμενους στις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και πιο συγκεκριμένα στο μοντέλο PERMA του Seligman. Σε αυτή την εκπαίδευση θα δοθούν στους εκπαιδευόμενους διάφορα παραδείγματα για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας στον χώρο εργασίας τους και να βοηθήσουν τους εργαζομένους τους να ευημερήσουν στην εργασία τους. Με την ολοκλήρωση της κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίσουν ποιες είναι οι αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στην εργασία τους για να βοηθήσουν τους υπαλλήλους να ευημερήσουν. Μετά την παρακολούθηση της κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να απαριθμούν τις πέντε πτυχές της ευημερίας από το ακρωνύμιο PERMA και να εφαρμόζουν κάθε πτυχή στον εργασιακό χώρο για την προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία 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.

Στο τέλος της κατάρτισης οι εκπαιδευόμενοι θα αξιολογηθούν με διάφορες μεθόδους, όπως ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, δηλώσεις σωστού/λάθους, συμπλήρωση προτάσεων και ανοιχτές ερωτήσεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίσουν ποιες είναι οι αρχές της Θετικής Ψυχολογίας.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να συνοψίζουν τα οφέλη της εφαρμογής 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.

Λέξεις κλειδιά

Θετική ψυχολογία, μοντέλο PERMA, ενσυνειδητότητα, ευημερία, εκτίμηση, θετικές επιβεβαιώσεις, ευημερία στον χώρο εργασίας

| Ταυτότητα του κεφαλαίου | |
|---|---|
| Κεφάλαιο | Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία/PERMA και την εφαρμογή της στην εργασία |
| Σύντομη περιγραφή του κεφαλαίου/περίληψη | <p>Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να εισαγάγει τους εκπαιδευόμενους (διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού) στις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και πιο συγκεκριμένα στο μοντέλο PERMA του Seligman. Σε αυτή την εκπαίδευση θα δοθούν στους εκπαιδευόμενους διάφορα παραδείγματα για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στον χώρο εργασίας τους και να βοηθήσουν τους εργαζόμενους τους να ευημερήσουν στην εργασία τους. Με την ολοκλήρωση της κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίσουν ποιες είναι οι αρχές της θετικής ψυχολογίας και να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στην εργασία τους για να βοηθήσουν τους υπαλλήλους να ευημερήσουν. Μετά την παρακολούθηση της κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να απαριθμούν τις πέντε πτυχές της ευημερίας από το ακρωνύμιο PERMA (Θετικά συναισθήματα, δέσμευση, σχέσεις, νόημα και επίτευξη) και να εφαρμόζουν κάθε πτυχή στον εργασιακό χώρο για την προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ορισμένες σχετικές δραστηριότητες και ασκήσεις Θετικής Ψυχολογίας που μπορούν να τους βοηθήσουν να ενισχύσουν την ευημερία τους, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων σχετικά με την ενσυνειδητότητα.</p> <p>Στο τέλος της κατάρτισης οι εκπαιδευόμενοι θα αξιολογηθούν με διάφορες μεθόδους, όπως ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, δηλώσεις σωστού/λάθους, συμπλήρωση προτάσεων και ανοιχτές ερωτήσεις.</p> |
| Μαθησιακά αποτελέσματα | <p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίσουν ποιες είναι οι αρχές της Θετικής Ψυχολογίας.</p> <p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να συνοψίζουν τα οφέλη της εφαρμογής της θετικής ψυχολογίας στην εργασία.</p> <p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 3: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να απαριθμούν τις πέντε πτυχές της ευημερίας από το ακρωνύμιο PERMA.</p> <p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 4: Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν πώς να εφαρμόζουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει σχετικά με τις αρχές</p> |

| | <p>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.</p> | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|----------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|---|--|--|---|----------------------------------|---|
| Μονάδες μάθησης | <p>Μαθησιακή Ενότητα 1 - Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία Μαθησιακή Ενότητα 2 - Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA Μαθησιακή Ενότητα 3 - Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στο χώρο εργασίας Μαθησιακή Ενότητα 4 - Θετική Ψυχολογία στην πράξη (ασκήσεις + δραστηριότητες)</p> | | | | | | | | | | | | |
| Εκμάθηση της βασικής ύλης | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Κεφάλαιο</th> <th>Μαθησιακό υλικό</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Εισαγωγή στο κεφάλαιο</td> <td>Κείμενο</td> </tr> <tr> <td>1. Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία</td> <td>Κείμενο, Άρθρα, Βίντεο</td> </tr> <tr> <td>2. Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA</td> <td>Κείμενο, βίντεο</td> </tr> <tr> <td>3. Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στο χώρο εργασίας</td> <td>Κείμενο, άρθρα, βίντεο, πρακτική δραστηριότητα</td> </tr> <tr> <td>4. Η Θετική Ψυχολογία στην πράξη</td> <td>Κείμενο, βίντεο, πρακτική δραστηριότητα</td> </tr> </tbody> </table> | Κεφάλαιο | Μαθησιακό υλικό | Εισαγωγή στο κεφάλαιο | Κείμενο | 1. Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία | Κείμενο, Άρθρα, Βίντεο | 2. Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA | Κείμενο, βίντεο | 3. Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στο χώρο εργασίας | Κείμενο, άρθρα, βίντεο, πρακτική δραστηριότητα | 4. Η Θετική Ψυχολογία στην πράξη | Κείμενο, βίντεο, πρακτική δραστηριότητα |
| Κεφάλαιο | Μαθησιακό υλικό | | | | | | | | | | | | |
| Εισαγωγή στο κεφάλαιο | Κείμενο | | | | | | | | | | | | |
| 1. Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία | Κείμενο, Άρθρα, Βίντεο | | | | | | | | | | | | |
| 2. Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA | Κείμενο, βίντεο | | | | | | | | | | | | |
| 3. Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στο χώρο εργασίας | Κείμενο, άρθρα, βίντεο, πρακτική δραστηριότητα | | | | | | | | | | | | |
| 4. Η Θετική Ψυχολογία στην πράξη | Κείμενο, βίντεο, πρακτική δραστηριότητα | | | | | | | | | | | | |
| Μέθοδος αξιολόγησης | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Κεφάλαιο</th> <th>Μέθοδος αξιολόγησης</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία</td> <td>Ερωτήσεις Σωστού - Λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</td> </tr> <tr> <td>2. Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA</td> <td>Ερωτήσεις Σωστού - Λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</td> </tr> <tr> <td>3. Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στον χώρο εργασίας</td> <td>Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</td> </tr> <tr> <td>4. Η Θετική Ψυχολογία στην πράξη</td> <td>Ερωτήσεις σωστού/λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</td> </tr> </tbody> </table> | Κεφάλαιο | Μέθοδος αξιολόγησης | 1. Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία | Ερωτήσεις Σωστού - Λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | 2. Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA | Ερωτήσεις Σωστού - Λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | 3. Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στον χώρο εργασίας | Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | 4. Η Θετική Ψυχολογία στην πράξη | Ερωτήσεις σωστού/λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | | |
| Κεφάλαιο | Μέθοδος αξιολόγησης | | | | | | | | | | | | |
| 1. Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία | Ερωτήσεις Σωστού - Λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | | | | | | | | | | | | |
| 2. Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA | Ερωτήσεις Σωστού - Λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | | | | | | | | | | | | |
| 3. Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στον χώρο εργασίας | Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | | | | | | | | | | | | |
| 4. Η Θετική Ψυχολογία στην πράξη | Ερωτήσεις σωστού/λάθους, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (λεπτά) | 180 λεπτά |
| Συγγραφέας(ες) | Έβη Μιχαηλίδου, <i>Institute of Development, CY</i> |
| Τεχνικός κριτής | Yang Yang, Inge Van den Brande, PULSO |
| Επιστημονικός κριτής | Κωνσταντίνος Γιαννακόπουλος, PULSO, Βίκυ Χαραλάμπους, Institute of Development, CY |

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Ονομάζομαι Ήβη Μιχαηλίδου από το Institute of Development, CY και σας καλωσορίζω στο Κεφάλαιο Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία/PERMA και την εφαρμογή της στην εργασία.

Οι στόχοι του κεφαλαίου είναι να εισαγάγει τους εκπαιδευόμενους στις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και πιο συγκεκριμένα στο μοντέλο PERMA του Seligman. Στην εκπαίδευση αυτή θα δοθούν στους εκπαιδευόμενους διάφορα παραδείγματα για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας στον χώρο εργασίας τους και να βοηθήσουν τους εργαζομένους τους να ευημερήσουν στην εργασία τους. Με την ολοκλήρωση της κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίσουν ποιες είναι οι αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στην εργασία τους για να βοηθήσουν τους υπαλλήλους να ευημερήσουν. Μετά την παρακολούθηση της κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να απαριθμούν τις πέντε πτυχές της ευημερίας από το ακρωνύμιο PERMA (Θετικά Συναισθήματα, Δέσμευση, Σχέσεις, Νόημα, Επίτευξη) και να εφαρμόσουν κάθε πτυχή στον εργασιακό χώρο για την προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν κάποιες σχετικές δραστηριότητες και ασκήσεις θετικής ψυχολογίας που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ενισχύσουν την ευημερία των εργαζομένων τους, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων για την ενσυνειδητότητα.

Το κεφάλαιο είναι δομημένο σε 4 ενότητες, συγκεκριμένα: (1) Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία, (2) Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA, (3) Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στον χώρο εργασίας, (4) Η Θετική Ψυχολογία στην πράξη (ασκήσεις + δραστηριότητες).

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

Η Ενότητα 2 παρουσιάζεται το μοντέλο PERMA που περιγράφει τις πέντε πτυχές της ευημερίας: Π-Θετικό συναίσθημα, Ε-Ενθουσιασμός, Ρ-Σχέσεις, Μ-Σήμα, Α-Επίτευξη. Το μοντέλο αυτό μας βοηθά να ορίσουμε την ευημερία στον εργασιακό χώρο αλλά και στο ευρύτερο πλαίσιο.

Η Ενότητα 3 παρέχει στους εκπαιδευόμενους κάποιες 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.

Τέλος, η αξιολόγησή σας αποτελείται από διάφορες μεθόδους, όπως ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, δηλώσεις Σωστού/Λάθους, συμπλήρωση προτάσεων και ανοιχτές ερωτήσεις.

1. Μαθησιακή Ενότητα 1 - Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία

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). Η παραδοσιακή ψυχολογία έχει επικεντρωθεί αποκλειστικά στην παθολογία, τις αιτίες και τα συμπτώματα των ψυχικών ασθενειών και των συναισθηματικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, η έλλειψη κινήτρων, η θλίψη. Η Θετική Ψυχολογία όμως έχει δώσει έμφαση στα θετικά χαρακτηριστικά, τα γνωρίσματα, τις συμπεριφορές και τα πρότυπα σκέψης που κάνουν τη ζωή πιο ουσιαστική και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής του ατόμου. Για παράδειγμα, διερευνά κυρίως τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους, ικανοποιημένους, παρακινημένους, τι δίνει χαρά και ελπίδα στους ανθρώπους και ποιοι παράγοντες οδηγούν στην ανθεκτικότητα και τη δέσμευση, αντί να εστιάζει στο γιατί οι άνθρωποι είναι λυπημένοι, απενεργοποιημένοι, δυσαρεστημένοι, καταθλιπτικοί, εξαντλημένοι κ.λπ. Εστιάζοντας στα δυνατά στοιχεία των ανθρώπων μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τι βοηθά τους ανθρώπους να ευημερούν και να ανθίζουν σε διάφορες πτυχές της ζωής τους, όπως στον εργασιακό χώρο.

Οι θεμελιωτές της θετικής ψυχολογίας, **Martin Seligman** και **Mihaly Csikszentmihalyi**, σημείωσαν ότι οι αρχές της θετικής ψυχολογίας μπορούν να μας βοηθήσουν να επιτύχουμε "επιστημονική κατανόηση και αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την οικοδόμηση ευημερούντων ατόμων, οικογενειών και κοινοτήτων". (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Σύμφωνα με εμπειρικά στοιχεία, η άσκηση της Θετικής Ψυχολογίας μπορεί να οδηγήσει σε πολυάριθμα **οφέλη**. Συνολικά, η θετική ψυχολογία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ενισχύσουν τους προσωπικούς τους πόρους και τα χαρακτηριστικά τους, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η αισιοδοξία, συμβάλλοντας έτσι στην ψυχοκοινωνική τους ευημερία και υγεία.

Άλλα οφέλη της θετικής ψυχολογίας περιλαμβάνουν τα εξής:

1. Η εστίαση στα δυνατά στοιχεία 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.

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:](#)

2. Μαθησιακή Ενότητα 2 - Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA

Ένα από τα πιο διαδεδομένα μοντέλα Θετικής Ψυχολογίας είναι το μοντέλο PERMA, που αναπτύχθηκε από τον Seligman (2011). Το PERMA είναι ένα ακρωνύμιο για τις πέντε πτυχές της ευημερίας: P-Positive Emotions, 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. Σύμφωνα με το μοντέλο του Seligman, πέντε βασικά στοιχεία μπορούν να συμβάλουν στην υγιή αίσθηση ευημερίας, ολοκλήρωσης και ικανοποίησης των εργαζομένων και στη ζωή που μπορεί να οδηγήσει στην εύρεση του πραγματικού νοήματος της ζωής.

Τα θετικά συναισθήματα αναφέρονται στα ευχάριστα συναισθήματα όπως η ευτυχία, η συμπόνια, η χαρά, η υπερηφάνεια και η ευγνωμοσύνη. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η βίωση θετικών συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ευδοκιμήσουν τόσο στη ζωή όσο και στην εργασία και μπορεί να οδηγήσει σε συνολική ευημερία. Τα θετικά συναισθήματα στον εργασιακό χώρο μπορούν να προωθήσουν μεγαλύτερα επίπεδα εμπιστοσύνης, δημιουργικότητας, ανθεκτικότητας και συνεργασίας.

Η δέσμευση αναφέρεται σε κάτι που μπορεί να αφοσιώσει και να απορροφήσει έναν εργαζόμενο. Η διάσταση της δέσμευσης 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. Αυτή η κατάσταση ροής μπορεί στη συνέχεια να φέρει ευτυχία στο άτομο. Οι εργαζόμενοι που είναι αφοσιωμένοι στην εργασία βιώνουν επίσης μεγαλύτερη αίσθηση ολοκλήρωσης.

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 ευημερία.

Το νόημα αναφέρεται στην ύπαρξη με σκοπό και νόημα. 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. Η επίτευξη είναι αποτέλεσμα της προσπάθειας για την επίτευξη των στόχων και της επίτευξής τους, έχοντας αυτοπαρακίνηση για να τελειώσουμε

αυτό που έχουμε βάλει σκοπό να κάνουμε. Ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων παρέχει στους εργαζόμενους μια αίσθηση νοήματος και σκοπού.

Για να ολοκληρώσετε αυτή την Ενότητα Μάθησης, θα πρέπει να:

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

3. Μαθησιακή Ενότητα 3 - Το μοντέλο PERMA και η εφαρμογή του στον χώρο εργασίας

Κατά μέσο όρο περνάμε το 1/3 της ημέρας μας στη δουλειά. Κατά συνέπεια, ό,τι συμβαίνει στη δουλειά επηρεάζει σημαντικά τη συναισθηματική και σωματική μας ευεημερία και το αντίστροφο. Το επίπεδο ευτυχίας που βιώνουν οι εργαζόμενοι στην εργασία τους, καθώς και η ατμόσφαιρα στο χώρο εργασίας μπορούν να έχουν αντίκτυπο σε διάφορα αποτελέσματα που σχετίζονται με την εργασία, όπως η απόδοση στην εργασία, η ικανοποίηση στον χώρο εργασίας, η δέσμευση και η ικανοποίηση των εργαζομένων.

Το μοντέλο PERMA μπορεί να εφαρμοστεί στον εργασιακό χώρο για την προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος που θα οδηγήσει τελικά σε ένα ευτυχισμένο και παραγωγικό εργατικό δυναμικό.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές ιδέες για το πώς το μοντέλο PERMA μπορεί να εφαρμοστεί στον εργασιακό χώρο για τη βελτίωση της ευημερίας και των επιπέδων ευτυχίας των εργαζομένων.

Θετικά συναισθήματα

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορούν να εκφραστούν τα θετικά συναισθήματα στο χώρο εργασίας. Τα οφέλη της **έκφρασης εκτίμησης** και της **ευγνωμοσύνης** είναι καλά τεκμηριωμένα στη βιβλιογραφία. Η έκφραση εκτίμησης και η αναγνώριση των προσπαθειών κάποιου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο ηθικό, βελτιωμένη δέσμευση και καλύτερη απόδοση. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους μάνατζερ και τους προϊσταμένους να μάθουν τρόπους να δείχνουν την εκτίμησή τους και να αναγνωρίζουν τη σκληρή δουλειά των εργαζομένων. Όταν ένας εργαζόμενος αισθάνεται ότι εκτιμάται και αναγνωρίζεται τότε βιώνει περισσότερα θετικά συναισθήματα.

Σε αυτό το [άρθρο](#) μπορείτε να βρείτε ορισμένες ιδέες και πρακτικές για την εκτίμηση των εργαζομένων, όπως: να γράφετε ευχαριστήρια σημειώματα, να αναγνωρίζετε αμέσως τα επιτεύγματα, να ευχαριστείτε δημόσια την ομάδα σας.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η εκτίμηση και η αναγνώριση μπορούν να λάβουν διάφορες μορφές. Σε αυτό το σύντομο [βίντεο](#) οι ψυχολόγοι Gary Chapman & Paul White παρουσιάζουν τις **5 γλώσσες της εκτίμησης στην εργασία**. Ενώ παρακολουθείτε το βίντεο σημειώστε τους

5 διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να δείξετε την εκτίμησή σας και δώστε προσοχή στην περιγραφή κάθε "γλώσσας".

Πρακτική δραστηριότητα 1: Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε κάθε μία από αυτές τις γλώσσες για να δείξετε την εκτίμησή σας στους υπαλλήλους ή τους συναδέλφους σας;

Οδηγίες: Η εκτίμηση και η αναγνώριση μπορεί να έχει 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".

Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε κάθε μία από αυτές τις γλώσσες για να δείξετε την εκτίμησή σας στους υπαλλήλους σας. Σημειώστε τις σκέψεις σας στον παρακάτω πίνακα.

| Γλώσσα της εκτίμησης | Παράδειγμα |
|----------------------|---|
| Λέξεις επιβεβαίωσης | 1. <i>Στείλτε ιδιωτικά μηνύματα ευγνωμοσύνης στους υπαλλήλους σας</i> 2. |
| Ποιοτικός χρόνος | 1. 2. |
| Πράξεις υπηρεσίας | 1. 2. |
| Υλικά δώρα | 1. 2. |
| Φυσικό άγγιγμα | 1. 2. |

Δέσμευση

Οι εργαζόμενοι που είναι πραγματικά, βαθιά αφοσιωμένοι σε αυτό που κάνουν, βρίσκονται σε κατάσταση ροής και είναι πλήρως απορροφημένοι. Σε γενικές γραμμές, οι εργαζόμενοι είναι αφοσιωμένοι όταν έχουν αυτή την αίσθηση ολοκλήρωσης. Αυτή η αίσθηση ολοκλήρωσης

επιτυγχάνεται όταν οι εργαζόμενοι εργάζονται πάνω σε έργα και στόχους που τους επιτρέπουν να αξιοποιήσουν τις **δυνατότητες και τα ενδιαφέροντά** τους.

Οι διευθυντές και οι ηγέτες μπορούν να βοηθήσουν τους υπαλλήλους να εντοπίσουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους μέσω αξιολογήσεων απογραφής των δυνατών στοιχείων (παράδειγμα: [VIA Character Strengths](#)) και να τροποποιήσουν τις αρμοδιότητες έτσι ώστε οι υπάλληλοι να μπορούν να εργάζονται στους τομείς των δυνατοτήτων τους.

Πρακτική δραστηριότητα 2: 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;

Οδηγίες: Συμπληρώστε το δωρεάν ερωτηματολόγιο VIA Character Strengths (σύνδεσμος: <https://www.viacharacter.org/>) και σημειώστε τα δυνατά σας στοιχεία.

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

Σχέσεις

Οι θετικές σχέσεις στην εργασία είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των εργαζομένων και την επιτυχία ενός οργανισμού. Οι διευθυντές και οι ηγέτες θα πρέπει να καθιερώσουν την ηθική της διεξαγωγής "ενεργών συναντήσεων" που παρέχουν σκόπιμες ευκαιρίες στο προσωπικό να συνδεθεί και να αλληλεπιδράσει μεταξύ του, τόσο εντός όσο και εκτός του χώρου εργασίας. Οι κοινωνικές συνδέσεις μπορούν επίσης να ενθαρρυνθούν μέσω ασκήσεων οικοδόμησης ομάδων, coaching, mentoring, επίδειξης ενσυναίσθησης και εκπαίδευσης σε δεξιότητες επικοινωνίας, πράξεων καλοσύνης, ομαδικών γευμάτων και "χαρούμενων ωρών".

Διαβάστε το παρακάτω [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 αποτέλεσμα της εργασίας τους. Για να γίνει η εργασία πιο ουσιαστική, 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.

Πρακτική δραστηριότητα 3: Σκεφτείτε μια μέρα που περάσατε στη δουλειά σας και νιώσατε πραγματικά ευχάριστα συναισθήματα και χαρά. Σκεφτείτε τι μπορεί να συνέβαλε σε αυτά τα συναισθήματα. Σε ποιες εργασίες συμμετείχατε που είχαν νόημα για εσάς (π.χ. βοηθήσατε έναν συνάδελφο);

Επίτευγμα

Οι εργαζόμενοι που προοδεύουν προς την επίτευξη των στόχων τους αισθάνονται πιο ικανοί και έχουν την αίσθηση της ολοκλήρωσης. Οι στόχοι που θέτουν οι εργαζόμενοι, ωστόσο, είναι σημαντικό να ευθυγραμμίζονται όσο το δυνατόν περισσότερο με τις δυνατότητες και τις αξίες τους. Όταν ένας εργαζόμενος εκπληρώνει με επιτυχία τους στόχους και τον σκοπό του, είναι σημαντικό η σκληρή δουλειά και οι προσπάθειές του να αναγνωρίζονται, να γιορτάζονται και να λαμβάνονται υπόψη κατά την αξιολόγηση της απόδοσης ή τη συχνή άτυπη ανατροφοδότηση. Το πιο σημαντικό είναι ότι τα σημαντικά επιτεύγματα θα πρέπει να ανταμείβονται. Όταν προσφέρουν ανταμοιβές στον χώρο εργασίας, οι οργανισμοί θα πρέπει να εξετάζουν τι είναι πιο πολύτιμο για τους εργαζομένους τους. Πολλοί οργανισμοί εστιάζουν στις οικονομικές ανταμοιβές, κι όμως ανταμοιβές όπως το ευέλικτο ωράριο εργασίας ή μια επιπλέον ημέρα διακοπών μπορεί να είναι πιο πολύτιμες για τους εργαζόμενους.

Για να ολοκληρώσετε αυτή την Ενότητα Μάθησης, θα πρέπει να:

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

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

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 1

Συμπληρώστε τη δωρεάν έρευνα VIA για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας και ολοκληρώστε την Πρακτική Δραστηριότητα 2:

<https://www.viacharacter.org/account/register>

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

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 3

4. Μαθησιακή Ενότητα 4 - Θετική Ψυχολογία στην πράξη (ασκήσεις)

Σε αυτή την ενότητα μάθησης θα γνωρίσετε ορισμένες δραστηριότητες και ασκήσεις θετικής ψυχολογίας που μπορούν να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την ευτυχία σας. Όταν χρησιμοποιείτε τεχνικές και ασκήσεις θετικής ψυχολογίας, θα μπορέσετε να βελτιώσετε την

ψυχική σας κατάσταση και να σημειώσετε πρόοδο προς μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία με την πάροδο του χρόνου. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από εσάς, αλλά σας ενθαρρύνουμε επίσης να μοιραστείτε αυτές τις δραστηριότητες με την ομάδα σας για να τη βοηθήσετε να ευημερήσει στην εργασία της.

- **Δείχνοντας εκτίμηση και ευγνωμοσύνη**

Όπως αναφέρθηκε στη Μαθησιακή Ενότητα 3, η έκφραση εκτίμησης και η αναγνώριση των προσπαθειών κάποιου μπορεί να οδηγήσει σε θετικά συναισθήματα, αυξημένο ηθικό, βελτιωμένη δέσμευση και καλύτερη απόδοση. Οι Seligman et al., (2005) σε μία από τις μελέτες τους διερεύνησαν τα οφέλη των "επισκέψεων ευγνωμοσύνης". Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια επιστολή ευγνωμοσύνης και να την παραδώσουν αυτοπροσώπως σε κάποιον που τους είχε δείξει καλοσύνη. Τα ευρήματα έδειξαν ότι τα άτομα ένιωθαν πιο ευτυχισμένα και με λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης μετά την εκδήλωση ευγνωμοσύνης.

Πιθανοί τρόποι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να δείξετε την εκτίμησή σας στην εργασία σας θα μπορούσαν να είναι να **αναφέρετε τις "εκτιμήσεις"** ως μόνιμο θέμα ημερήσιας διάταξης στην αρχή των συναντήσεων προσωπικού και οι εργαζόμενοι μπορούν να υποδείξουν έναν συνάδελφο για τον οποίο είναι ευγνώμονες.

Ένα παράδειγμα έκφρασης ευγνωμοσύνης θα μπορούσε να είναι απλό:

"Θα ήθελα να ευχαριστήσω την Ελένη για τη βοήθειά της στην ανάλυση ορισμένων δεδομένων".

Ένας άλλος τρόπος θα ήταν να γράψετε μια **επιστολή ευγνωμοσύνης**, όπου μπορείτε να γράψετε για θετικές εμπειρίες, πράγματα και ανθρώπους για τους οποίους είστε ευγνώμονες. Μπορείτε είτε να κρατήσετε το γράμμα για τον εαυτό σας είτε να το μοιραστείτε με το άτομο για το οποίο νιώθετε ευγνωμοσύνη.

Πρακτική δραστηριότητα 4: Καταγράψτε όλα τα πράγματα και τους ανθρώπους για τους οποίους είστε ευγνώμονες στη δουλειά σας.

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. Είναι συνήθως σύντομες αλλά ισχυρές φράσεις, είτε εκφωνούνται δυνατά είτε καταγράφονται, σχεδιασμένες για να προκαλέσουν μια θετική στάση ή νοοτροπία. Παραδείγματα θετικών επιβεβαιώσεων είναι τα εξής:

"Μπορώ να το κάνω αυτό!"

"Έχω τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να ολοκληρώσω αυτό το έργο."

"Θα αξιοποιήσω στο έπακρο τη σημερινή μέρα".

Οι θετικές επιβεβαιώσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στην ευημερία του ατόμου, καθώς όταν γίνονται επίμονα, μπορούν να σας βοηθήσουν να αγαπάτε και να αποδέχεστε πλήρως τον εαυτό σας και να σας κάνουν να νιώθετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Όσο περισσότερο τις εξασκείτε τόσο πιο ισχυρή γίνεται η αυτοπεποίθησή σας.

Η χρήση θετικών επιβεβαιώσεων μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να ευδοκιμήσετε στην εργασία σας, καθώς μέσω της εξάσκησης θετικών επιβεβαιώσεων αισθάνεστε πιο δυνατοί να αντιμετωπίσετε τυχόν αντιξοότητες και μπορείτε επίσης να διαχειριστείτε το άγχος πιο αποτελεσματικά. Αυτό τελικά μπορεί να οδηγήσει σε ένα πιο ευτυχισμένο και πιο παραγωγικό εργατικό δυναμικό.

Εάν ηγείστε μιας ομάδας, μπορείτε να ενθαρρύνετε την ομάδα σας να εξασκείται επίσης σε θετικές επιβεβαιώσεις. Ορισμένοι εργαζόμενοι μπορεί να δυσκολευτούν αρχικά να σκεφτούν μια θετική επιβεβαίωση, γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας οι ηγέτες και οι διευθυντές να δίνουν το παράδειγμα, αλλά και να παρέχουν ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση.

- **Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)**

Πόσο συχνά έχετε φάει δείπνο ενώ παρακολουθείτε τηλεοπτικές σειρές και δεν δίνετε σημασία στη γεύση, τη μυρωδιά και την υφή του φαγητού σας; Αν μπορείτε να ταυτιστείτε με αυτό το σενάριο, ίσως θα θέλατε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να εξασκηθείτε στην 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 στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.

Η ενσυνειδητότητα είναι σημαντική ειδικά στον **εργασιακό χώρο**, καθώς μπορεί να συμβάλει στην προώθηση πολλών πτυχών ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένης της ευημερίας, των σχέσεων και της δημιουργικότητας. Οι εργαζόμενοι που ασκούν την ενσυνειδητότητα αποκτούν καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων και των επιπέδων άγχους τους και συνειδητοποιούν τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να τα επηρεάσουν. Μέσω της ενσυνειδητότητας οι εργαζόμενοι είναι επίσης πιο ικανοί να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε δύσκολες καταστάσεις και να ανακάμπτουν από αντιξοότητες, κάτι που είναι γνωστό στη βιβλιογραφία ως "**ανθεκτικότητα**".

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι ηγέτες που ασκούν την ενσυνειδητότητα έχουν μέλη ομάδων με μειωμένο άγχος, αυξημένη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, βελτιωμένη απόδοση και αυξημένη δέσμευση. Ο λόγος πίσω από αυτό έχει να κάνει κυρίως με

το γεγονός ότι μέσω της ενσυνειδητότητας το άτομο μπορεί να αυξήσει την ενσυναίσθησή του όταν αλληλεπιδρά με τους άλλους. Έτσι, η ενσυνειδητότητα είναι επίσης ευεργετική για τις **θετικές εργασιακές σχέσεις**.

Οι εργαζόμενοι που εξασκούνται στην ενσυνειδητότητα μπορούν να ελέγχουν ευκολότερα τα συναισθήματά τους και να βιώνουν λιγότερο άγχος. Ως εκ τούτου, μπορούν να σκέφτονται με πιο καθαρό μυαλό, να παράγουν περισσότερες ιδέες και να είναι πιο **δημιουργικοί**.

Πώς μπορείτε να γίνετε πιο προσεκτικοί; Παρακάτω θα βρείτε εύκολες δραστηριότητες που μπορείτε να ασκήσετε εσείς και η ομάδα σας για να γίνετε πιο προσεκτικοί.

Πρακτική δραστηριότητα 5: Η άσκηση με τη σταφίδα

Πρόκειται για μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας που ενθαρρύνει την επίγνωση των αισθήσεων της παρούσας στιγμής, 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 το φαγητό μας έχει γεύση, μυρίζει και αισθάνεται. Με αυτή την άσκηση θα εισαχθείτε στην ενσυνείδητη επίγνωση, ενώ θα δίνετε πλήρη προσοχή στην παρούσα στιγμή ενώ τρώτε μια σταφίδα.

Οδηγίες (7 λεπτά): Αυτή είναι μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας που ενθαρρύνει την επίγνωση της παρούσας στιγμής των αισθήσεων, συνδέοντας τη γεύση, την αφή και τη μυρωδιά ενώ τρώτε μια σταφίδα. Τις περισσότερες φορές ακολουθούμε μια συνήθεια "αυτόματου πιλότου" στο φαγητό, δίνοντας ελάχιστη προσοχή στο πώς το φαγητό μας έχει γεύση, μυρίζει και αισθάνεται. Με αυτή την άσκηση θα εισαχθείτε στην ενσυνείδητη επίγνωση, ενώ θα δίνετε πλήρη προσοχή στην παρούσα στιγμή ενώ τρώτε μια σταφίδα.

Βήμα 1: Πάρτε μια σταφίδα και κρατήστε την στην παλάμη του χεριού σας ή ανάμεσα στο δάχτυλο και τον αντίχειρά σας.

Βήμα 2: Αφιερώστε χρόνο για να εστιάσετε πραγματικά σε αυτό. Κοιτάξτε τη σταφίδα με πλήρη προσοχή - φανταστείτε ότι δεν έχετε ξαναδεί ποτέ στη ζωή σας ένα τέτοιο αντικείμενο. Εξετάστε με τα μάτια σας τι χρώμα έχει η σταφίδα, τις πτυχώσεις και τις κορυφογραμμές, καθώς και τυχόν ασυμμετρίες ή μοναδικά χαρακτηριστικά που έχει.

Βήμα 3: Παρατηρήστε την υφή της σταφίδας. Κλείστε τα μάτια σας και παρατηρήστε πώς αισθάνεστε τη σταφίδα στην παλάμη σας.

Βήμα 4: Κρατήστε τη σταφίδα κάτω από τη μύτη σας και μυρίστε το άρωμα που αναδύεται με κάθε εισπνοή.

Βήμα 5: Τοποθετήστε απαλά τη σταφίδα στο στόμα σας και χωρίς να μασήσετε ή να καταπιείτε παρατηρήστε πώς αισθάνεστε τη σταφίδα στο στόμα σας εξερευνώντας την με τη γλώσσα σας.

Βήμα 6: Πάρτε μία ή δύο μπουκιές και παρατηρήστε τη γεύση που έχει η σταφίδα κατά τη μάσηση. Δώστε προσοχή στη γεύση και την υφή στο στόμα σας και στο πώς αυτές μπορεί να αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, στιγμή προς στιγμή. Στη συνέχεια, μπορείτε να καταπιείτε.

Βήμα 7: Τέλος, δείτε κατά την κατάποση αν μπορείτε να αισθανθείτε ότι έχει απομείνει από τη σταφίδα να μετακινείται προς τα κάτω στο στομάχι σας και αισθανθείτε πώς αισθάνεται το σώμα σας μετά την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης.

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

Πρακτική Δραστηριότητα 6: Mindful Body scan

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.

Οδηγίες (10 - 15 λεπτά): Η σάρωση του σώματος περιλαμβάνει την προσοχή στα μέρη του σώματος και στις σωματικές αισθήσεις με 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.

Βήμα 1: Αφήστε το σώμα σας να καθίσει άνετα σε μια καρέκλα.

Βήμα 2: Μπορείτε είτε να κλείσετε τα μάτια σας είτε να τα κρατήσετε ανοιχτά.

Βήμα 3: Επικεντρωθείτε στο πώς αισθάνεται το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς κάθεστε. Αφήστε τη σπονδυλική σας στήλη να ανασηκωθεί και τους ώμους σας να μαλακώσουν.

Βήμα 4: Παίρνοντας μια πλήρη εισπνοή (2 δευτερόλεπτα) και μια πλήρη εκπνοή (10 δευτερόλεπτα) μετακινήστε την προσοχή σας αργά μέσα στο σώμα σας. Ξεκινήστε με τα πόδια σας και προχωρήστε αργά προς τα πάνω στο σώμα σας - πόδια, ώμοι, χέρια, λαιμός - μέχρι να φτάσετε στην κορυφή του κεφαλιού σας. Σε κάθε σημείο του σώματος, σταματήστε για λίγα δευτερόλεπτα και παρατηρήστε πώς το αισθάνεστε, αν είναι σφιγμένο, χαλαρό, μυρμηγκιάζει, πονάει.

Βήμα 5: Θα παρατηρήσετε ότι η προσοχή σας μπορεί να περιπλανηθεί και αυτό είναι φυσιολογικό. Όταν συμβαίνει αυτό, αναγνωρίστε το και επαναφέρετε απαλά την προσοχή σας σε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος.

Βήμα 6: Τέλος, αφιερώστε λίγα λεπτά για να παρατηρήσετε πώς αισθάνεται το σώμα σας. Πάρτε μερικές ακόμα αναπνοές και ανοίξτε αργά τα μάτια σας.

Αν προτιμάτε να ακούτε ηχητικές οδηγίες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ακόλουθο βίντεο:
[Σκανάρισμα σώματος με συμπόνια](#)

Για να ολοκληρώσετε αυτή την Ενότητα Μάθησης, θα πρέπει να:

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

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 4

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 5 ή ακούστε τις ακόλουθες οδηγίες (άσκηση με σταφίδες): [Τι μπορεί να σας διδάξει μια σταφίδα για την πρακτική της ενσυνειδητότητας](#)

Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 6 ή ακούστε τις ακόλουθες οδηγίες (σάρωση σώματος): [Σκανάρισμα σώματος](#)

5. Σύνοψη

Ο ορισμός της ευημερίας στον εργασιακό χώρο μπορεί να βασιστεί στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία μπορεί να οριστεί ως η επιστημονική μελέτη των ανθρώπινων δυνατοτήτων και αρετών, αντί να επικεντρώνεται στις αδυναμίες του ατόμου. Συγκεκριμένα, το μοντέλο PERMA του Seligman (2011) (P-Positive Emotion, E-Engagement, R-Relationships, M-Meaning, A-Accomplishment) μπορεί να συμβάλει στην υγιή αίσθηση ευημερίας, ολοκλήρωσης και ικανοποίησης των εργαζομένων από τη ζωή, η οποία μπορεί να οδηγήσει στην εύρεση του πραγματικού νοήματος της ζωής. Το μοντέλο PERMA μπορεί να εφαρμοστεί στον εργασιακό χώρο για τη βελτίωση των επιπέδων ευημερίας και ευτυχίας των εργαζομένων με διάφορους τρόπους, όπως η έκφραση εκτίμησης, η αξιοποίηση των δυνατών στοιχείων και των ενδιαφερόντων του ατόμου και η επένδυση στη δημιουργία θετικών σχέσεων. Οι τεχνικές και οι ασκήσεις Θετικής Ψυχολογίας (π.χ. ενσυνειδητότητα, θετικές επιβεβαιώσεις), όταν εφαρμόζονται με συνέπεια, μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία με την πάροδο του χρόνου.

6. Βιβλιογραφικές αναφορές

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Θετική ψυχολογία: Θετική Ψυχολογία: Μια εισαγωγή. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Peterson, C., Park, N., & Sweeney, P. J. (2008). Ομαδική ευημερία: το ηθικό από την οπτική της θετικής ψυχολογίας. *Applied Psychology*, 57, 19-36.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Θεραπεία βασισμένη στην ενσυνειδητότητα: μια ολοκληρωμένη μετα-ανάλυση. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Πρόοδος της θετικής ψυχολογίας: εμπειρική επικύρωση των παρεμβάσεων. *American psychologist*, 60(5), 410.

