



Co-funded by
the European Union



4LessBurnout

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Μια εργαλειοθήκη αυτοφροντίδας και ένας οδηγός ανθεκτικότητας για να βοηθήσει τους ειδικούς του κοινωνικού τομέα να διαχειριστούν τις επαγγελματικές απαιτήσεις, το άγχος και τα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης.

WWW.4LESSBURNOUT-EUPROJECT.ORG

0 1



Γ Λ Ω Σ Σ Α Ρ Ι

0 1



Γλωσσάρι

Επαγγελματική εξουθένωση - Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο που θεωρείται ότι προκύπτει από το χρόνιο εργασιακό άγχος που δεν έχει αντιμετωπιστεί με επιτυχία. Χαρακτηρίζεται από τρεις παραμέτρους: 1) αίσθηση εξάντλησης ή εξουθένωσης, 2) αύξηση της πνευματικής αποστασιοποίησης από την εργασία ή συναισθήματα αρνητισμού ή κυνισμού που σχετίζονται με την εργασία και 3) αίσθηση αναποτελεσματικότητας και απουσίας επιτευγμάτων (ΠΟΥ, 2022).

Κόπωση από την παροχή συμπόνιας και φροντίδας- Η κόπωση από την παροχή συμπόνιας και φροντίδας είναι ένας όρος που περιγράφει τον σωματικό, συναισθηματικό και ψυχολογικό αντίκτυπο που φέρνει η φροντίδα προς τους άλλους - συχνά μέσω εμπειριών άγχους ή τραύματος. Η κόπωση από την παροχή συμπόνιας και φροντίδας συχνά συγχέεται με την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία είναι ένα συνολικό αίσθημα κόπωσης ή δυσαρέσκειας (<https://www.webmd.com/mental-health/signs-compassion-fatigue> , 2022)

Αντιμετώπιση - Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει γνωσιακές προσπάθειες και συμπεριφορές για τη διαχείριση ή την προσαρμογή σε αγχωτικές καταστάσεις και στην συναισθηματική δυσφορία που προκαλούν. Συνήθως, οι στρατηγικές αντιμετώπισης κατηγοριοποιούνται σε εκείνες που επικεντρώνονται στην άμεση αντιμετώπιση και διαχείριση του προβλήματος και σε εκείνες που στοχεύουν στη μείωση της έντασης, αποφεύγοντας την άμεση ενασχόληση με το ζήτημα (Sies et al., 2007).

Αποπροσωποποίηση ή κυνισμός: Αυτή είναι μία από τις παραμέτρους της επαγγελματικής εξουθένωσης και σχετίζεται με τη διαπροσωπική αλληλεπίδραση. Η διάσταση της αποπροσωποποίησης/του κυνισμού χαρακτηρίζεται ως μια αντίδραση αποστασιοποίησης, αδιαφορίας και έλλειψης ενδιαφέροντος σε σχέση με την εργασία που εκτελεί κανείς ή/και τους ανθρώπους/συναδέλφους με τους οποίους αλληλεπιδρά επαγγελματικά. Αυτό αντανακλάται σε αρνητικές ή ακατάλληλες στάσεις και συμπεριφορές, ευερεθιστότητα, και αποφυγή των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, σε σχέση με τους συναδέλφους, τους υπαλλήλους και τους πελάτες ή επωφελούμενους (Edú-Valsania et al., 2022).

Συναισθηματική δυσαρμονία: αναφέρεται στη δομική ασυμφωνία μεταξύ των αισθητών συναισθημάτων, αφενός, και αφετέρου της συναισθηματικής εκδήλωσης των συναισθημάτων που είναι απαραίτητη και κατάλληλη στο πλαίσιο της εργασίας. (Zarf, 2002).

Συναισθηματική εξάντληση: Χαρακτηρίζεται από την εκδήλωση συναισθημάτων εξάντλησης που προκύπτουν από τις ψυχολογικές προσπάθειες που καταβάλλονται στο εργασιακό περιβάλλον. Αυτά τα συναισθήματα εμφανίζονται με τη μορφή κούρασης, κόπωσης και αδυναμίας και τα άτομα που τα βιώνουν δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στο εργασιακό περιβάλλον, καθώς βιώνουν μείωση της συναισθηματικής ενέργειας που είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των επαγγελματικών τους δραστηριοτήτων (Edú-Valsania et al., 2022).



Ενσυνειδητότητα - Η ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση των εσωτερικών εμπειριών και του εξωτερικού περιβάλλοντος. Βοηθάει τα άτομα να απελευθερωθούν από καταστροφικές ή αυτοματοποιημένες συνήθειες και αντιδράσεις, ενθαρρύνοντάς τα να παρατηρούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις παρούσες εμπειρίες τους χωρίς κριτική ή άμεση αντίδραση.

Εργασιακό άγχος - Το εργασιακό άγχος προκύπτει όταν τα άτομα αντιμετωπίζουν απαιτήσεις και πιέσεις στην εργασία τους που υπερβαίνουν τις γνώσεις και τις ικανότητές τους, θέτοντας σε δοκιμασία την αντοχή τους. Το άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορα εργασιακά περιβάλλοντα, αλλά συχνά επιδεινώνεται όταν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι δεν υποστηρίζονται από τους προϊσταμένους και τους συναδέλφους τους ή ότι έχουν περιορισμένο έλεγχο των εργασιακών τους διαδικασιών. Είναι σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ της πίεσης ή της πρόκλησης και του άγχους, καθώς η διάκριση αυτή είναι μερικές φορές ασαφής, με αποτέλεσμα να παραβλέπονται ή να δικαιολογούνται κάποιες κακές πρακτικές διαχείρισης.

Προστατευτικός παράγοντας - Μια σαφώς καθορισμένη συμπεριφορά ή χαρακτηριστικό - είτε είναι γενετικό, ψυχολογικό, περιβαλλοντικό ή κάτι άλλο - που συνδέεται με μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης μιας συγκεκριμένης ασθένειας ή διαταραχής, που μειώνει τη σοβαρότητα μιας υπάρχουσας κατάστασης ή που συμβάλλει στη μείωση των επιπτώσεων του άγχους. Για παράδειγμα, η τακτική άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας μειώνοντας τον κίνδυνο ή τη σοβαρότητα της στεφανιαίας νόσου, της υπέρτασης και της κατάθλιψης. Ομοίως, τα υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα και οι δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες που μειώνουν τις επιπτώσεις των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής και προάγουν την ψυχική υγεία (APA).

Μειωμένη προσωπική απόδοση: Χαρακτηρίζεται από αρνητική επαγγελματική αυτοαξιολόγηση και αβεβαιότητα σχετικά με την ικανότητα αποτελεσματικής εκτέλεσης της εργασίας, καθώς και από μεγαλύτερη τάση αρνητικής αξιολόγησης των αποτελεσμάτων της εργασίας. Εκδηλώνεται επίσης, σε ορισμένα άτομα, ως μείωση της παραγωγικότητας και των δεξιοτήτων, χαμηλό ηθικό και μειωμένη ικανότητα να ανταποκριθούν στην εργασία (Edú-Valsania et al., 2022).

Παράγοντας κινδύνου - Ένα χαρακτηριστικό, μια κατάσταση ή μια συμπεριφορά που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μιας νόσου ή ενός τραύματος. Στο εργασιακό άγχος παράγοντας κινδύνου είναι κάθε πτυχή της εργασίας που συνδέεται με την ανισορροπία της ψυχικής κατάστασης του ατόμου προκαλώντας του ψυχολογική, σωματική ή ψυχιατρική καταπόνηση (Berlanda et al., 2020).

Ασάφεια ρόλου: Αναφέρεται στην αβεβαιότητα ως προς τον καθορισμό, τις προσδοκίες, την ευθύνη και τον στόχο του ίδιου του ρόλου, και ως εκ τούτου οι εργαζόμενοι δεν γνωρίζουν



τι είδους συμπεριφορά πρέπει να έχουν όταν αντιμετωπίζουν μια συγκεκριμένη κατάσταση (Onyemah, 2008).

Αυτοεκτίμηση: Αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο τείνει να βλέπει θετικά τον εαυτό του, δηλαδή αναφέρεται στην αξία που αποδίδει κάθε άτομο στον εαυτό του. Όσο χαμηλότερη είναι η αξία που του αποδίδεται ή/και το άτομο παρατηρεί τον εαυτό του με λιγότερο θετικό τρόπο, τόσο χαμηλότερη γίνεται η αυτοεκτίμησή του (Ellis & Ratnasingam, 2018).

Κοινωνική Εργασία - Η κοινωνική εργασία είναι ένα επάγγελμα με γνώμονα την πρακτική και ένας ακαδημαϊκός τομέας που επικεντρώνεται στην προώθηση του κοινωνικού γίνεσθαι, της ανάπτυξης, της συνοχής, της ενδυνάμωσης και της απελευθέρωσης των ατόμων. Καθοδηγείται από τις αρχές της κοινωνικής δικαιοσύνης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της συλλογικής ευθύνης και του σεβασμού της διαφορετικότητας. Βασισμένη σε θεωρίες από την κοινωνική εργασία, τις κοινωνικές επιστήμες και τις ανθρωπιστικές, η κοινωνική εργασία ασχολείται ενεργά με τα άτομα και τα συστήματα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής και τη βελτίωση της συνολικής ευημερίας. (Διεθνής Ομοσπονδία Κοινωνικών Λειτουργών, 2014).

Στρεσογόνος παράγοντας - Κάθε γεγονός, δύναμη ή κατάσταση που προκαλεί σωματική ή συναισθηματική καταπόνηση. Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι εσωτερικές ή εξωτερικές δυνάμεις που απαιτούν προσαρμογή ή στρατηγικές αντιμετώπισης εκ μέρους του επηρεαζόμενου ατόμου (APA).

02



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

02

Σύντομη περιγραφή για το έργο

4LessBurnout

Περιγραφή

Το έργο 4LessBurnout επιδιώκει να αναπτύξει κατάλληλα μέσα και εργαλεία για τον εντοπισμό και την αξιολόγηση του επιπέδου άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης των ατόμων που εργάζονται καθημερινά με ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, όπως εκπαιδευτικοί, ερευνητές, εμπειρογνώμονες στον τομέα της επαγγελματικής υγείας, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού και κοινωνικοί λειτουργοί. Στόχος είναι να τους υποστηρίξει και να τους ενδυναμώσει, ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν επαρκώς στον επαγγελματικό τους ρόλο, τονώνοντας παράλληλα την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία. Το έργο περιλαμβάνει την ανάπτυξη εργαλείων και την υλοποίηση δράσεων που θα συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των ατόμων αυτών, βελτιώνοντας την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρουν αλλά και συμβάλλοντας στην προσωπική και επαγγελματική τους ευημερία.

Το έργο 4LessBurnout είναι ένα ευρωπαϊκό έργο διάρκειας 30 μηνών, που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ και υλοποιείται σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες, από τους ακόλουθους οργανισμούς:

- Afeji (Γαλλία) – Συντονιστής του έργου,
- Approximar (Πορτογαλία),
- Universidade da Beira Interior (Πορτογαλία),
- Redial (Ιρλανδία),
- European Association for Social Innovation (EaSI) (Ρουμανία),
- Asociația Centrul de Cercetare și Formare a Universității de Nord Baia Mare (CCF) (Ρουμανία) και
- Athens Lifelong Learning Institute (Ελλάδα).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: <https://www.4lessburnout-euproject.org/>

Βασικά αποτελέσματα του έργου

Οι εταίροι του έργου ανέπτυξαν **ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης** για την Επαγγελματική Εξουθένωση και για τους Παράγοντες Άγχους που συμβάλλουν σε αυτήν. Τα ανοικτά ψηφιακά εργαλεία αποσκοπούν στη χαρτογράφηση της τρέχουσας κατάστασης όσον αφορά την επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ των επαγγελματιών του κοινωνικού τομέα και δείχνουν πώς αντιλαμβάνονται το δικό τους επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης και τους παράγοντες που είναι πιθανότερο να τους προκαλούν άγχος και επαγγελματική εξουθένωση.

Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα μικτής μάθησης για εργαζόμενους σε κοινωνικές υπηρεσίες σχετικά με τη διάγνωση και την αντιμετώπιση των παραγόντων που συμβάλλουν σε υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Το αποτέλεσμα αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού που επιτρέπει την παροχή ενός προγράμματος μικτής μάθησης για τους εργαζόμενους σε κοινωνικές υπηρεσίες, προκειμένου να τους βοηθήσει να αναπτύξουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, να μειώσουν το άγχος που προκαλείται από το εργασιακό περιβάλλον και να βελτιώσουν την ποιότητα της αλληλεπίδρασης με τους ωφελούμενους. Ως εκ τούτου, ο κύριος σκοπός αυτού του αποτελέσματος είναι η αντιμετώπιση των αναγκών των επαγγελματιών του κοινωνικού τομέα, ώστε να μπορούν να είναι πιο αποτελεσματικοί στην εργασία τους, να μάθουν νέες στρατηγικές αυτοφροντίδας και να κάνουν χρήση προληπτικών και θετικών στρατηγικών αυτοφροντίδας, όπως η μείωση του φόρτου εργασίας, η ύπαρξη εποπτείας και η κοινωνικοποίηση με συναδέλφους.

Μια διαδικτυακή Εργαλειοθήκη που περιλαμβάνει δραστηριότητες, εργαλεία, άρθρα και μελέτες για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης και του επαγγελματικού άγχους. Η Εργαλειοθήκη αυτοφροντίδας και ανθεκτικότητας καθοδηγεί τους εργαζόμενους να αντιμετωπίζουν τις απαιτήσεις της εργασίας και τα συμπτώματα του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Στηρίζεται στα προηγούμενα αποτελέσματα και περιέχει πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης των εργαλείων αυτοαξιολόγησης και του εκπαιδευτικού προγράμματος για την καλύτερη αντιμετώπιση των εργασιακών απαιτήσεων και των συμπτωμάτων του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.


Βασικές δραστηριότητες του έργου

- ✓ Πρωτογενής και δευτερογενής έρευνα σχετικά με τη διάγνωση και τη θεραπεία της επαγγελματικής εξουθένωσης, για επαγγελματίες που προσφέρουν υπηρεσίες υποστήριξης σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.
- ✓ Ανάπτυξη και πιλοτική εφαρμογή του διαδικτυακού εργαλείου αυτοαξιολόγησης σε ομάδες ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών, εκπαιδευτών κ.λπ. για την αξιολόγηση

των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης και των παραγόντων που συμβάλλουν σε αυτήν.

- ✓ Ανάπτυξη εκπαιδευτικού προγράμματος και περιεχομένου και εφαρμογή του σε πιλοτικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες μεικτής μάθησης για δύο ομάδες των 15 ατόμων η καθεμία, σε κάθε συμμετέχουσα χώρα.
- ✓ Έρευνα και ανάπτυξη μιας ηλεκτρονικής εργαλειοθήκης με δραστηριότητες και εργαλεία για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση του επαγγελματικού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- ✓ Εργαστήρια επικύρωσης με ομάδες κοινωνικών επαγγελματιών πριν από την οριστικοποίηση κάθε αποτελέσματος, προκειμένου να αναπτυχθούν εργαλεία και αποτελέσματα που είναι πραγματικά συναφή και σχετικά με τη συγκεκριμένη επαγγελματική ομάδα.
- ✓ Δραστηριότητες διάδοσης για την προώθηση όλων των αποτελεσμάτων του έργου, σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

03



ΚΥΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ
ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

03

Βασικά σημεία από τα πιλοτικά προγράμματα κατάρτισης του έργου

Εισαγωγή

Όλοι οι εταίροι του έργου, κατά τη διάρκεια του, οργάνωσαν και υλοποίησαν πιλοτικά μικτά προγράμματα κατάρτισης για εργαζόμενους στον κοινωνικό τομέα σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση. Τα προγράμματα κατάρτισης περιλάμβαναν τα ακόλουθα στοιχεία:

- διαδικτυακή ασύγχρονη εκπαίδευση στην εκπαιδευτική πλατφόρμα που φιλοξενείται από την Arroximar
- πρόσωπο με πρόσωπο σύγχρονη μάθηση, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών συνεδριών με τους εκπαιδευτές (είτε αυτοπροσώπως είτε μέσω της πλατφόρμας zoom).

Και τα δύο στοιχεία της εκπαίδευσης στόχευαν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων σε συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση και περιελάμβαναν τις ακόλουθες ενότητες:

- Ενότητα 1. Επαγγελματική εξουθένωση σε βάθος
- Ενότητα 2. Παράγοντες εγγενείς στην εργασία
- Ενότητα 3. Ρόλος στον οργανισμό
- Ενότητα 4. Ανάπτυξη της σταδιοδρομίας
- Ενότητα 5. Σχέσεις στην εργασία
- Ενότητα 6. Οργανωτική δομή και κλίμα

Η διάρκεια των πιλοτικών προγραμμάτων κατάρτισης σε κάθε συμμετέχουσα χώρα ποικίλλει, ενώ περισσότεροι από 150 εργαζόμενοι στον χώρο του κοινωνικού τομέα από την Ιρλανδία, την Πορτογαλία, την Ελλάδα, τη Ρουμανία και τη Γαλλία συμμετείχαν σε αυτά, παρέχοντας επίσης τα σχόλια και την αξιολόγησή τους σχετικά με διάφορες πτυχές των μαθημάτων, όπως το εκπαιδευτικό υλικό, το περιεχόμενο της κατάρτισης και την παράδοση, τους εκπαιδευτές, τη διάρκεια, τις διαδικτυακές και τις δια ζώσης μαθησιακές δραστηριότητες κ.λπ.

Με βάση την ανατροφοδότηση που έλαβαν οι εταίροι του έργου, συλλέχθηκαν ορισμένα βασικά σημεία και συστάσεις προκειμένου να συμπεριληφθούν στην παρούσα εργαλειοθήκη. Με βάση το σχεδιασμό και τη δομή του έργου, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα κατάρτισης μπορεί να θεωρηθεί ως εργαλείο για την πρόληψη, την κατανόηση και την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης για τη συγκεκριμένη επαγγελματική ομάδα των επαγγελματιών του κοινωνικού τομέα. Επομένως, είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν αυτές οι συστάσεις, ώστε άλλοι οργανισμοί και ειδικοί να μπορούν να αναπαράγουν και να επωφεληθούν από το υλικό του εκπαιδευτικού προγράμματος

κατάρτισης, σε περίπτωση που επιλέξουν να εφαρμόσουν την εκπαιδευτική παρέμβαση του έργου ως εργαλείο για την εκπαίδευση των ειδικών σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση, τους παράγοντες που μπορεί να την προκαλέσουν και τους τρόπους αποφυγής, πρόληψης και/ή αντιμετώπισής της.

Τα ευρήματα και οι συστάσεις παρουσιάζονται στην επόμενη ενότητα του παρόντος κεφαλαίου της εργαλειοθήκης ανά συμμετέχουσα χώρα, ενώ ορισμένα συμπεράσματα περιλαμβάνονται στην τελευταία ενότητα του παρόντος κεφαλαίου, ώστε να παρέχεται μια επισκόπηση όλων των συστάσεων από όλη την Ευρώπη.

Επισημάνσεις και συστάσεις ανά χώρα

Γαλλία

Μετά την πιλοτική διεξαγωγή των προγραμμάτων κατάρτισης στη Γαλλία στο πλαίσιο του έργου 4lessBurnout, παραθέτουμε τα εξής βασικά σημεία ως επισημάνσεις για μελλοντική εφαρμογή:

- ✓ Εκπαίδευση όλων των εμπλεκόμενων ειδικών εντός του οργανισμού: Διασφάλιση ότι η εκπαίδευση είναι ένα εργαλείο που μπορεί να εφαρμοστεί και να αποτελέσει βασικό εργαλείο για τα τμήματα Ανθρώπινου Δυναμικού και Ποιότητας Επαγγελματικής Ζωής σε έναν οργανισμό.
- ✓ Συμπερίληψη τοπικών ή εθνικών πόρων: Ενσωμάτωση πληροφοριών με σχετικές γραμμές βοήθειας, καθώς και επαφές και πόρους ανά χώρα, ώστε να καθοδηγούνται οι εργαζόμενοι προς τη διαθέσιμη υποστήριξη, η οποία μπορεί να διαφέρει από περιοχή σε περιοχή/χώρα.
- ✓ Διοργάνωση τακτικών εργαστηρίων και πρόσθετων παρεμβάσεων: Προσφορά μικρότερων, τακτικών συναντήσεων, όπως σεμινάρια σοφρολογίας* ή παρόμοιες πρωτοβουλίες για τη διατήρηση της συνεχούς υποστήριξης των ειδικών.
- ✓ Παροχή στοχευμένης κατάρτισης για την ανώτερη διοίκηση εκτός από την κατάρτιση των ειδικών του τομέα: Διασφάλιση ότι η ηγεσία λαμβάνει ειδική κατάρτιση, ώστε τα μέτρα πρόληψης να γίνονται κατανοητά και να εφαρμόζονται σε όλα τα επίπεδα του οργανισμού.
- ✓ Συμπεριληπτικά εργαστήρια σε επίπεδο οργανισμού: Διοργάνωση και καθιέρωση εργαστηρίων σε ολόκληρο τον οργανισμό για την ενσωμάτωση των μέτρων πρόληψης στην κουλτούρα του ιδρύματος, εξασφαλίζοντας μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα και ευρεία εφαρμογή.

Πορτογαλία

Στην Πορτογαλία, προέκυψαν οι παρακάτω εκτιμήσεις, οι οποίες συλλέχθηκαν μέσω του ερωτηματολογίου ικανοποίησης, μέσω των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης των γνώσεων και των δεξιοτήτων, καθώς και μέσω της παρατήρησης και της ανατροφοδότησης από τους εκπαιδευτές της Arroximar και του UBI κατά τη διάρκεια

συναντήσεων επικύρωσης των αποτελεσμάτων, που πραγματοποιήθηκαν και στα δύο ιδρύματα:

Υπέρ:

- Εξαιρετικά συναφές πρόγραμμα κατάρτισης σε ένα αντικείμενο που αποτελεί ιδιαίτερη πρόκληση στον Κοινωνικό Τομέα.
- Ενδιαφέρον πρόγραμμα κατάρτισης με πληθώρα μεθοδολογιών και μορφών μάθησης. Αυτό προώθησε μια ολοκληρωμένη εμπειρία και έλαβε επαίνους από όλους τους συμμετέχοντες.
- Το τμήμα της ηλεκτρονικής ασύγχρονης μάθησης είναι πλήρες και προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να εξερευνήσουν περαιτέρω τα θέματα.
- Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι υπήρξε σημαντική βελτίωση των γνώσεων και δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.
- Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης των συμμετεχόντων.
- Το πρόγραμμα κατάρτισης, μαζί με τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης, παρέχει στους συμμετέχοντες οργανισμούς πρακτικούς πόρους και εκπαιδευτικές εμπειρίες για τη βελτίωση της ικανότητας του οργανισμού και των εργαζομένων να διαχειρίζονται και να μετριάζουν την επαγγελματική εξουθένωση.
- Ορισμένοι συμμετέχοντες που είχαν πολλές προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση ανέφεραν ότι το μάθημα εξακολουθούσε να προσφέρει καινοτόμες διαστάσεις, δεδομένου ότι εστιάζει στην οργανωτική και προσωπική προοπτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης και μετριασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Το γεγονός ότι ο τρόπος παρουσίασης του προγράμματος κατάρτισης προωθεί τη δυνατότητα προσαρμογής του και εφαρμογής του σε άλλα κοινά-στόχους, όπως για παράδειγμα σε εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, γιατρούς, νοσηλευτές, δικηγόρους και άλλους.

Προκλήσεις:

- Στο πρόγραμμα κατάρτισης συμμετείχαν επαγγελματίες που είχαν περάσει το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτό το ευαίσθητο θέμα πρέπει να διδάσκεται από εκπαιδευτές που κατανοούν πλήρως το θέμα και έχουν εμπειρία στην εκπαίδευση.
- Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί καταχρηστικά ως όρος-ομπρέλα για μια σειρά από άσχημα συναισθήματα ή/και άγχος. Ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προσεκτικός και να ξεκινά πάντα το μάθημα με τη δημιουργία μιας κοινής βάσης κατανόησης για την επαγγελματική εξουθένωση και τα σχετικά με αυτήν θέματα.
- Ορισμένοι χρήστες θέλουν εύκολες απαντήσεις σε δύσκολες ερωτήσεις, συγκεκριμένα όταν συζητούν το θέμα της διάγνωσης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Είναι εξαιρετικά σημαντικό ο εκπαιδευτής να απέχει από το να προσφέρει εύκολες απαντήσεις και να τονίζει τη σημασία της επαγγελματικής και κλινικής διάγνωσης.

- Το πρόγραμμα κατάρτισης παρουσιάζει μερικές φορές κάποιες πληροφορίες που πρέπει να διευκρινιστούν και να εξηγηθούν από τον εκπαιδευτή χρησιμοποιώντας γλώσσα κατάλληλη για το κοινό-στόχο, καθώς ορισμένοι τεχνικοί όροι μπορεί να μην είναι προσιτοί και κατανοητοί από όλους τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα κατάρτισης.

Περιορισμοί:

- Παρά το γεγονός ότι το περιεχόμενο έχει καλές αναφορές και αποτελέσματα από προηγούμενες έρευνες και ομάδες εστίασης με κοινωνικούς λειτουργούς και ειδικούς στον τομέα της επαγγελματικής εξουθένωσης, μπορούν να γίνουν βελτιώσεις όσον αφορά τις κλινικές γνώσεις και το περιεχόμενο (π.χ. πώς και γιατί ο εγκέφαλός μας παράγει άγχος σε χημικό επίπεδο).

Ελλάδα

Ως συνολική αξιολόγηση των μαθημάτων όπως εφαρμόστηκαν στην Ελλάδα, θα πρέπει να επισημανθούν τα εξής:

Τι λειτούργησε καλά:

- Η μικτή μορφή μάθησης: Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν τον διαχωρισμό της μάθησης σε σύγχρονες και ασύγχρονες συναντήσεις και συμμετείχαν και στις δύο μορφές μάθησης.
- Η διάρκεια και η συχνότητα των σύγχρονων συναντήσεων: Οι συναντήσεις λάμβαναν χώρα μία φορά την εβδομάδα για τέσσερις εβδομάδες, ενώ κάθε συνάντηση διαρκούσε τέσσερις ώρες.
- Το προφίλ, οι δεξιότητες και οι γνώσεις των εκπαιδευτών: Όλοι οι εκπαιδευτές αξιολογήθηκαν θετικά από τους συμμετέχοντες, ενώ ορισμένοι από αυτούς επεσήμαναν ότι μεταξύ των κύριων λόγων συμμετοχής στα μαθήματα ήταν οι δεξιότητες, οι γνώσεις και η εμπειρία των εκπαιδευτών. Οι συμμετέχοντες ήταν εντυπωσιασμένοι από τους εκπαιδευτές, οι οποίοι καλλιεργούσαν την αίσθηση της σύνδεσης μέσα από ενδιαφέρουσες συζητήσεις και την ανοιχτή ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών. Αυτό δημιούργησε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες ένιωθαν ότι κατανοούνται και ακούγονται.
- Το εκπαιδευτικό υλικό και οι δραστηριότητες: Οι εκπαιδευτές χρησιμοποίησαν το υλικό που αναπτύχθηκε από τους εταίρους του έργου ως βάση για να αναπτύξουν περαιτέρω τις έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Η ευελιξία του υλικού εκτιμήθηκε ιδιαίτερα.
- Η κύρια έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης: Από την αρχή της διαδικασίας υποβολής αιτήσεων, ήταν προφανές ότι πολλοί ειδικοί (κυρίως κοινωνικοί λειτουργοί, εκπαιδευτικοί και κοινωνικοί επαγγελματίες) ενδιαφέρονταν έντονα για την επαγγελματική εξουθένωση, ως ένα κοινό και ανησυχητικό φαινόμενο στον τομέα.

Ήθελαν να μάθουν περισσότερα για τα συμπτώματα και τους τρόπους αξιολόγησης και αντιμετώπισης της. Επιπλέον, ήταν προφανές ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι πολύ σημαντική όχι μόνο για τους ειδικούς του κοινωνικού τομέα, αλλά και για άλλους επαγγελματίες που δεν εργάζονται απαραίτητα στον χώρο της υποστήριξης ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Προκλήσεις και περιορισμοί:

- Δεδομένης της πολυπλοκότητας της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι συμμετέχοντες τόνισαν την επιθυμία για περαιτέρω εκπαίδευση. Εξέφρασαν την έντονη προτίμησή τους για ένα πρόγραμμα κατάρτισης με μεγαλύτερη διάρκεια ώστε να εμβαθύνουν σε στρατηγικές πρόληψης και μηχανισμούς αντιμετώπισης.
- Ο χρόνος παράδοσης του μαθήματος αποτέλεσε πρόκληση για ορισμένους συμμετέχοντες. Ορισμένοι από αυτούς παρακολούθησαν το μάθημα ενώ παράλληλα εργάζονταν. Το γεγονός αυτό κατέστησε τη συμμετοχή τους πρόκληση, καθώς δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την κάμερα ή το μικρόφωνό τους. Ίσως τα μαθήματα για αυτούς τους επαγγελματίες θα πρέπει να ξεκινούν αργότερα μέσα στην ημέρα, όταν έχουν τελειώσει τη δουλειά τους.

Τέλος, ορισμένες **συστάσεις** ειδικά για τα εργαλεία που πρέπει να συμπεριληφθούν στην εργαλειοθήκη έχουν ως εξής:

- Όσο περισσότερα εργαλεία, δραστηριότητες και πόροι, τόσο το καλύτερο. Ήταν σαφές ότι οι άνθρωποι βιώνουν την επαγγελματική εξουθένωση με διαφορετικούς τρόπους και αυτό απαιτεί μια ποικιλία μεθόδων και εργαλείων για την πρόληψη, την αντιμετώπιση και την καταπολέμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Τα εργαλεία και οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι σχετικά με τη συγκεκριμένη επαγγελματική ομάδα των επαγγελματιών στον κοινωνικό τομέα. Το επαγγελματικό τους προφίλ και οι υπάρχουσες γνώσεις τους σχετικά με τους μηχανισμούς υποστήριξης των άλλων απαιτούν πιο συγκεκριμένα εργαλεία για τη συγκεκριμένη ομάδα.
- Τα εργαλεία και οι δραστηριότητες πρέπει να είναι στη μητρική γλώσσα των συμμετεχόντων. Ειδικά τα βίντεο ή άλλοι πόροι που περιλαμβάνουν την εφαρμογή συγκεκριμένων βημάτων για την επίτευξη κάποιου στόχου (για παράδειγμα τεχνικές χαλάρωσης) πρέπει να είναι πλήρως κατανοητά από τους συμμετέχοντες. Ως εκ τούτου, η γλώσσα πρέπει να είναι απλή και κατανοητή.
- Τα εργαλεία, οι δραστηριότητες και οι πόροι πρέπει να είναι κατάλληλα για χρήση τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Είναι σύνθηρες οι συνάδελφοι από τον ίδιο οργανισμό να έρχονται αντιμέτωποι με παρόμοια συμπτώματα, επομένως είναι

σημαντικό τα εργαλεία να έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιούνται με διαφορετικούς τρόπους.

Ιρλανδία

Συστάσεις από την πιλοτική εφαρμογή:

- ✓ Το εργαλείο αυτοαξιολόγησης είναι πραγματικά χρήσιμο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, καθώς η ανθεκτικότητα και η επαγγελματική εξουθένωση μεταβάλλονται ανάλογα με διάφορους παράγοντες.
- ✓ Οι χώροι εργασίας θα πρέπει να διευκολύνουν τις τακτικές συναντήσεις ευαισθητοποίησης σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία 4LESSBURNOUT.
- ✓ Ένα πρόγραμμα καθοδήγησης από ομότιμους, η μέθοδος των συνεργατών/μεντόρων στο χώρο εργασίας θα συμπλήρωνε πραγματικά τη μεθοδολογία του έργου.
- ✓ Οι σωματικές μέθοδοι είναι ωφέλιμες, ο ανοικτός διάλογος και η ανταλλαγή απόψεων προάγουν την συμπερίληψη και την ανοιχτή σκέψη.
- ✓ Η εμπλοκή ολόκληρων οργανισμών σε δράσεις σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση είναι απαραίτητη για τον επηρεασμό της εργασιακής κουλτούρας και της προσωπικής ανθεκτικότητας.

Ρουμανία

Συνολική **αξιολόγηση** του πιλοτικού προγράμματος κατάρτισης:


- Η κύρια πρόκληση για τους συντονιστές ήταν να εξασφαλίσουν την ομοιομορφία του μαθησιακού περιεχομένου και των δραστηριοτήτων, οι οποίες κατά τη διάρκεια των 6 ενοτήτων είναι μερικές φορές επαναλαμβανόμενες και προκαλούν σύγχυση και έλλειψη κινήτρων στους εκπαιδευόμενους. Εδώ μπορούμε να συμπεριλάβουμε μια ασυμφωνία μεταξύ του θεωρητικού περιεχομένου και των δραστηριοτήτων για ορισμένες από τις ενότητες. Ως εκ τούτου, η λύση ήταν να αναδιατυπωθούν και να προσαρμοστούν ορισμένες από τις δραστηριότητες στην ομάδα των εκπαιδευόμενων, διότι ήταν απαραίτητο να ανταποκριθούν στις μαθησιακές τους ανάγκες με συνοχή και ποιότητα.
- Αναγνωρίζουμε επίσης την αποτελεσματικότητα των δια ζώσης συναντήσεων σε σχέση με την διαδικτυακή μάθηση, καθώς οι διαδικτυακές δραστηριότητες και οι μέθοδοι συμμετοχής δεν εμπλέκουν ενεργά τους εκπαιδευόμενους.
- Όσον αφορά την ηλεκτρονική πλατφόρμα, όπου το υλικό του μαθήματος διατέθηκε σε μορφή πολυμέσων, αυτά συμπληρώθηκαν με υλικό και πόρους στα αγγλικά και τα ρουμανικά. Επομένως, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι συμμετέχοντες που δεν ήταν εξοικειωμένοι με τις πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης αντιμετώπισαν δυσκολίες στην πρόσβαση στο μάθημα. Η ομάδα των εκπαιδευτών ανταποκρίθηκε άμεσα σε αυτό το πρόβλημα και εξήγησε σταδιακά τη διαδικασία σύνδεσης και

πρόσβασης στο μάθημα, ωστόσο, εξαρτάται από το χρόνο και το κίνητρο των εγγεγραμμένων ατόμων να ολοκληρώσουν το μάθημα.

Κύρια σημεία από όλες τις πιλοτικές εφαρμογές του έργου

- ✓ Συνιστάται η χρήση του εργαλείου αυτοαξιολόγησης και η εφαρμογή του σε επίπεδο οργανισμού και όχι αποκλειστικά από μεμονωμένους επαγγελματίες, ως εργαλείο ελέγχου και για να ευαισθητοποιηθούν όλοι οι εργαζόμενοι σχετικά με τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης και τη σημασία της καταπολέμησής τους για τη διατήρηση της ευημερίας τους.
- ✓ Είναι σημαντικό να προσαρμοστούν και να ενσωματωθούν οι ενότητες του προγράμματος μάθησης στην κατάρτιση των νέων επαγγελματιών, προκειμένου να υποστηριχθούν καθώς συχνά εκτίθενται σε υψηλότερο κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης από ότι οι παλαιότεροι συνάδελφοί τους.
- ✓ Είναι επίσης σημαντικό οι ενότητες του μαθήματος να συμπεριληφθούν στη συνεχιζόμενη κατάρτιση των επαγγελματιών στον χώρο της κοινωνικής εργασίας, ώστε να διασφαλίζεται η συνεχής ανάπτυξη και υποστήριξή τους.

04



Τ Α Υ Τ Ο Τ Η Τ Α Τ Η Σ
Ε Ρ Γ Α Λ Ε Ι Ο Θ Η Κ Η Σ

04

Ταυτότητα της εργαλειοθήκης

Ταυτότητα

Η εργαλειοθήκη αυτοφροντίδας και ανθεκτικότητας που θα καθοδηγήσει τους επαγγελματίες στον χώρο της κοινωνικής εργασίας και παροχής υποστηρικτικών υπηρεσιών να αντιμετωπίσουν τις επαγγελματικές απαιτήσεις και τα συμπτώματα του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης (η εργαλειοθήκη) είναι το τρίτο αποτέλεσμα του ευρωπαϊκού έργου με τίτλο «4LessBurnout», το οποίο υλοποιείται σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες (Γαλλία, Πορτογαλία, Ιρλανδία, Ρουμανία και Ελλάδα) και χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+.

Αυτή η εργαλειοθήκη καλύπτει τα προηγούμενα αποτελέσματα και αυτά της πιλοτικής εφαρμογής και περιέχει πρακτικές πληροφορίες για το πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο αυτό-αξιολόγησης (το πρώτο αποτέλεσμα του έργου) και το πρόγραμμα κατάρτισης (το δεύτερο αποτέλεσμα του έργου) για την καλύτερη αντιμετώπιση των επαγγελματικών απαιτήσεων και των συμπτωμάτων του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Επιπλέον, η εργαλειοθήκη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανεξάρτητα από τους επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα που θέλουν να γνωρίσουν διαφορετικές προσεγγίσεις, δραστηριότητες και εργαλεία για την αποφυγή, πρόληψη, ή/και αντιμετώπιση του επαγγελματικού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ομάδες-στόχοι της εργαλειοθήκης

Η εργαλειοθήκη απευθύνεται κυρίως σε επαγγελματίες του χώρου της κοινωνικής εργασίας και των κοινωνικών- ανθρωπιστικών επιστημών, ιδίως σε εκείνους που εργάζονται με μέλη ευάλωτων, μη προνομιούχων και περιθωριοποιημένων κοινωνικών ομάδων. Αυτοί οι επαγγελματίες θα μπορούσαν να είναι δάσκαλοι και εκπαιδευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, άτομα που εργάζονται σε ιδρύματα περίθαλψης και προσφυγικούς καταυλισμούς, σύμβουλοι και θεραπευτές, συνήγοροι, εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας, ερευνητές, εμπειρογνώμονες σε θέματα επαγγελματικής υγείας, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, διευθυντές και στελέχη ανθρώπινου δυναμικού κ.λπ. Μπορεί να είναι είτε αυτοαπασχολούμενοι είτε να εργάζονται σε οργανισμό που παρέχει υποστηρικτικές υπηρεσίες σε ευάλωτες ομάδες. Παραδείγματα αυτών των ομάδων είναι τα εξής:

- παιδιά
- άτομα με ειδικές ανάγκες και περιορισμούς
- πρόσφυγες και μετανάστες
- ασυνόδευτοι ανήλικοι
- (πρώην) κρατούμενοι και οι οικογένειές τους

- εθνοτικές και φυλετικές μειονότητες,
- άτομα ΛΟΑΤΚΙ
- άτομα με οικονομικά προβλήματα
- άτομα που υποφέρουν από τραύματα
- Ρομά
- άτομα που αντιμετωπίζουν αυξημένους κινδύνους, και με περιορισμένη πρόσβαση σε πόρους και ευκαιρίες

Οι ομάδες αυτές χρειάζονται υποστηρικτικές υπηρεσίες από διαφορετικούς τύπους κοινωνικών επιστημόνων, προκειμένου να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε περισσότερες ευκαιρίες και να απολαμβάνουν τα δικαιώματά τους. Η κοινωνική εργασία περιλαμβάνει την πρόληψη, την αξιολόγηση, την παρέμβαση σε άτομα, ομάδες, οικογένειες και κοινότητες στο κοινωνικό τους περιβάλλον, την υπεράσπιση, την ανάπτυξη και την εφαρμογή της κοινωνικής πολιτικής για την προώθηση της ψυχοκοινωνικής και πνευματικής λειτουργίας. Η κοινωνική εργασία είναι ένα επάγγελμα ευάλωτο σε υψηλά επίπεδα άγχους λόγω της φύσης της εργασίας, της πολυπλοκότητας των κοινωνικών προβλημάτων, της δυναμικής της οργανωτικής δομής, της κουλτούρας και του εργασιακού κλίματος. Ως εκ τούτου, σε πολλές περιπτώσεις οι επαγγελματίες που ασχολούνται με αυτά τα ζητήματα και με ευάλωτες ομάδες αισθάνονται υψηλότερα επίπεδα στρες και άγχους, στην προσπάθειά τους να ανταποκριθούν στις ανάγκες αυτών των ομάδων-στόχων. Αυτοί οι επαγγελματίες διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να υποφέρουν από επαγγελματική εξουθένωση.

Τέλος, παρόλο που η εργαλειοθήκη προορίζεται κυρίως για ατομική χρήση, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από τους υπεύθυνους ανθρώπινου δυναμικού ή/και τους επικεφαλής των σχετικών τμημάτων των οργανισμών για τους υπαλλήλους τους ως ομάδα.

Δομή της εργαλειοθήκης

Η Εργαλειοθήκη είναι δομημένη ως εξής: μετά τις πρώτες εισαγωγικές ενότητες (Ταυτότητα της Εργαλειοθήκης, Το έργο 4LessBurnout και το Γλωσσάρι όρων), η Εργαλειοθήκη περιλαμβάνει ευρήματα και συστάσεις από τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες του έργου, σε περίπτωση που οι χρήστες επιθυμούν να παρακολουθήσουν το διαδικτυακό πρόγραμμα κατάρτισης για την επαγγελματική εξουθένωση. Οι ακόλουθες ενότητες της εργαλειοθήκης είναι αφιερωμένες σε εργαλεία, σε δραστηριότητες και σε πόρους, οι οποίοι χωρίζονται στις ακόλουθες μεγάλες κατηγορίες:

- μέθοδοι αντιμετώπισης του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης
- ασκήσεις αυτογνωσίας

- ο τροχός αυτοφροντίδας
- διατήρηση της ισορροπίας στη ζωή
- διατήρηση κινήτρων και θετική σκέψη

Η εργαλειοθήκη ολοκληρώνεται με συγκεκριμένες μελέτες περιπτώσεων ανθρώπων που υπέφεραν από επαγγελματική εξουθένωση και με τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους κατάφεραν να την αντιμετωπίσουν και να την ξεπεράσουν. Αυτές οι μελέτες περιπτώσεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αναστοχασμό από τους χρήστες της εργαλειοθήκης, ώστε να αντλήσουν διδάγματα και συμπεράσματα που σχετίζονται με τη δική τους περίπτωση.

Πώς να χρησιμοποιήσετε την Εργαλειοθήκη

Οι χρήστες μπορούν να περιηγηθούν σε όλες τις ενότητες της εργαλειοθήκης για να εξοικειωθούν με το περιεχόμενο και τη δομή της. Ωστόσο, αυτό δεν αποτελεί προαπαιτούμενο. Ανάλογα με τον τομέα ενδιαφέροντος ή την ανάγκη του κάθε χρήστη, ο κάθε χρήστης της εργαλειοθήκης μπορεί να πλοηγηθεί σε οποιαδήποτε ξεχωριστή ενότητα της εργαλειοθήκης επιθυμεί και να ενημερωθεί για τα εργαλεία και τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στη συγκεκριμένη ενότητα. Ορισμένα παραδείγματα πόρων και εργαλείων που περιλαμβάνονται σε κάθε ξεχωριστή ενότητα της Εργαλειοθήκης είναι βίντεο, αρχεία ήχου, άρθρα, δραστηριότητες αναστοχασμού, παιχνίδια, πρότυπα για δραστηριότητες μείωσης του άγχους, εκθέσεις κ.λπ.

Τα εργαλεία και οι δραστηριότητες συγκεντρώθηκαν από τους εταίρους του έργου και επιλέχθηκαν προκειμένου να υποστηρίξουν το πεδίο εφαρμογής και τους στόχους του έργου. Τα περισσότερα από αυτά είναι στην αγγλική γλώσσα και έχουν μεταφραστεί στις γλώσσες των εταίρων (γαλλικά, ρουμανικά, πορτογαλικά και ελληνικά). Ωστόσο, ορισμένα εργαλεία είναι αποκλειστικά στις γλώσσες των εταίρων. Οι χρήστες μπορούν να χρησιμοποιήσουν το κουμπί «επιλογή» για να επιλέξουν τη γλώσσα της προτίμησής τους, τον τύπο του εργαλείου και την ενότητα στην οποία θα ήθελαν να επικεντρωθούν.

05



ΕΡΓΑΛΕΙΑ

05

Εργαλεία

5.1. Μέθοδοι αντιμετώπισης του άγχους

Μείωση του άγχους με την χρήση της ενσυνειδητότητας (MBSR)

Πρόκειται για ένα άρθρο σχετικά με το πρόγραμμα **Μείωση του άγχους με την χρήση της ενσυνειδητότητας (MBSR)**, το οποίο είναι μια τεχνική που αναπτύχθηκε από τον Dr. Jon Kabat-Zinn το 1979. Αν και αρχικά αναπτύχθηκε για τη διαχείριση του άγχους, έχει εξελιχθεί ώστε να περιλαμβάνει τη θεραπεία μιας ποικιλίας διαταραχών που σχετίζονται με την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του άγχους. Το άρθρο αυτό αξιολογεί τη χρησιμότητα και τις εφαρμογές των προγραμμάτων MBSR στη θεραπεία χρόνιων ασθενειών. Σε αυτά τα εκπαιδευτικά προγράμματα οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αποκτούν επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων και διδάσκονται να τα παρατηρούν μέσω της επαναλαμβανόμενης πρακτικής της σκόπιμης εστίασης της προσοχής σε κάτι συγκεκριμένο (π.χ. την αναπνοή ή τις αισθήσεις του σώματος). Το πρόγραμμα MBSR αποτελείται από καθοδηγούμενο διαλογισμό ενσυνειδητότητας και άτυπες καθημερινές ασκήσεις, οι οποίες στοχεύουν και οι δύο στην καλλιέργεια μιας αποδεκτικής, μη επικριτικής στάσης απέναντι σε όσα βιώνει κανείς σε κάθε στιγμή. Ενώ τα προγράμματα ενσυνειδητότητας όπως το MBSR εκτείνονται σε 8 εβδομάδες και περιλαμβάνουν τακτικές ομαδικές εκπαιδευτικές συναντήσεις με έναν εκπαιδευτή ενσυνειδητότητας, οι δραστηριότητες/ασκήσεις μπορούν να εφαρμοστούν και ως προσέγγιση αυτοεκπαίδευσης, εκτείνονται σε 2 εβδομάδες (10 εργάσιμες ημέρες) και επικεντρώνονται σε ορισμένες βασικές πρακτικές ενσυνειδητότητας που είναι σχετικά σύντομες και θα μπορούσαν εύκολα να ενσωματωθούν στην καθημερινή (εργασιακή) ζωή των συμμετεχόντων. Ορισμένα παραδείγματα ασκήσεων περιλαμβάνουν το BodyScan, το τρίλεπτο διάστημα αναπνοής, τις καθημερινές δραστηριότητες ρουτίνας και την άσκηση της σταφίδας.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3336928/>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Λέξεις Κλειδιά: άγχος, ενσυνειδητότητα, σώμα

Τύπος εργαλείου: άρθρο, πρόγραμμα κατάρτισης

Διαδικτυακή Μείωση του άγχους με την χρήση της ενσυνειδητότητας (MBSR)

Πρόκειται για ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα MBSR που είναι δωρεάν, δημιουργήθηκε από έναν πλήρως πιστοποιημένο εκπαιδευτή MBSR και βασίζεται στο πρόγραμμα που ίδρυσε ο Jon Kabat-Zinn στην [Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης](#). Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο μάθημα MBSR, σχεδιασμένο για άτομα που δεν είναι σε θέση να παρακολουθήσουν ένα ζωντανό μάθημα MBSR για οικονομικούς ή υλικοτεχνικούς λόγους. Όλα τα υλικά που χρησιμοποιούνται στα ζωντανά μαθήματα, συμπεριλαμβανομένων των καθοδηγούμενων διαλογισμών, των άρθρων και των βίντεο, είναι ελεύθερα διαθέσιμα εδώ.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ξεκινά με μια Εισαγωγή, που έχει σχεδιαστεί για να δώσει μια αίσθηση της ενσυνειδητότητας και μια ιδέα για το πώς είναι δομημένο αυτό το πρόγραμμα. Για κάθε μία από τις οκτώ εβδομάδες, βίντεο, υλικό για μελέτη και πρακτικές βοηθούν τους συμμετέχοντες και τους χρήστες να χτίσουν μια βάση τόσο γνώσεων όσο και εμπειριών.

<https://palousemindfulness.com/>

Λέξεις Κλειδιά: άγχος, ενσυνειδητότητα, σώμα

Τύπος εργαλείου: εκπαιδευτικό πρόγραμμα, βίντεο, αναγνώσεις, πρακτικές

Πρόωρη πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης (Otto, et al, 2019; Otto, et al., 2020)

Πρόκειται για ένα άρθρο με τίτλο «The Development of a Proactive Burnout Prevention Inventory: Πώς οι εργαζόμενοι μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των κινδύνων επαγγελματικής εξουθένωσης». Η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως περιγράφεται από τους Otto et al. (2019, 2020), περιλαμβάνει τη λήψη προληπτικών μέτρων για τον μετριασμό του κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης πριν από την εκδήλωσή του. Η προσέγγιση αυτή δίνει έμφαση στην έγκαιρη παρέμβαση και στην καλλιέργεια της ανθεκτικότητας για την απομόνωση των στρεσογόνων παραγόντων σε διάφορους τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας, των προσωπικών σχέσεων και της αυτοφροντίδας. Οι στρατηγικές περιλαμβάνουν την καλλιέργεια ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος, την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, την εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης του στρες (π.χ.: ασκήσεις αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, ασκήσεις, διαλογισμός κ.λπ.) και την ιεράρχηση των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας. Ως αποτέλεσμα της προληπτικής αντιμετώπισης πιθανών στρεσογόνων παραγόντων και της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας, οι επαγγελματίες μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις και να διατηρήσουν την ευημερία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Το άρθρο συμβάλλει στην επιστημονική γνώση σχετικά με την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Επιπλέον, επιτρέπει την περαιτέρω διερεύνηση των προηγούμενων παραγόντων, των αποτελεσμάτων και των συνθηκών της πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084396/>

Λέξεις κλειδιά: προληπτική δράση, πρόληψη, ισορροπία, αυτοφροντίδα, στρεσογόνοι παράγοντες, ευημερία

Τύπος εργαλείου: άρθρο

Δημιουργώντας τη συνήθεια του αρκετά καλού

Οι ψυχολόγοι έχουν διαπιστώσει ότι οι προσεγγίσεις των ανθρώπων στη λήψη αποφάσεων τείνουν να εντάσσονται σε μία από τις δύο κατηγορίες: είτε το άτομο προσπαθεί να κάνει την επιλογή που θα του αποφέρει το μέγιστο όφελος αργότερα - είτε το άτομο προσπαθεί να κάνει μία επιλογή που απλώς το ικανοποιεί στο εδώ και τώρα και τίποτε περισσότερο. Αυτό το άρθρο με τίτλο «Άτομα που μεγιστοποιούν έναντι ατόμων που ικανοποιούν: Ποιος παίρνει καλύτερες αποφάσεις;» εξηγεί πώς η επιλογή και η λήψη αποφάσεων ακολουθώντας κάθε προσέγγιση μπορεί να επηρεάσει τη ζωή μας, την ευημερία μας και τα επίπεδα άγχους και εξουθένωσης.

<https://www.psychologistworld.com/cognitive/maximizers-satisficers-decision-making>

Λέξεις κλειδιά: συνήθεια, συνέπεια, ρουτίνα, λήψη αποφάσεων

Τύπος εργαλείου: άρθρο

Καθοδηγούμενη απεικόνιση εστιασμένη στη λύση

Πρόκειται για ένα βιβλιαράκι το οποίο χρησιμοποιεί τεχνικές καθοδηγούμενης απεικόνισης για να οδηγήσει τους συμμετέχοντες (ή τους χρήστες) σε ένα «ταξίδι» 13 βημάτων για να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν ένα επαναλαμβανόμενο πρόβλημα. Τα περισσότερα από τα βήματα απαιτούν οπτικοποίηση ως απάντηση σε μια προτροπή, σε τρία από τα βήματα οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν μια κλίμακα αξιολόγησης και σε ένα βήμα οι συμμετέχοντες γράφουν ένα σύντομο μήνυμα για το τι ανακάλυψαν ως αποτέλεσμα της δραστηριότητας.

Η καθοδηγούμενη απεικόνιση εστιασμένη στη λύση (De Shazer, et al., 2021) δίνει έμφαση στις δυνάμεις των ανθρώπων και στην εφαρμογή τους στη διαδικασία αλλαγής. Οι εστιασμένοι στη λύση σύμβουλοι υποθέτουν ότι οι πελάτες διαθέτουν τους πόρους για να επιλύσουν τα προβλήματά τους (Miller, et al., 1995). Οι πελάτες γνωρίζουν τον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον. Η αναγνώριση της εμπειρογνωμοσύνης των πελατών είναι μια ουσιαστική διαδικασία κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων. Σε αυτό το εργαλείο, οι χρήστες/πελάτες βασίζονται στις δυνάμεις τους για να λύσουν ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν. Το εργαλείο αυτό επιτρέπει στους πελάτες να συνδεθούν με τις δυνάμεις τους για να αντιμετωπίσουν ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν. Το εργαλείο αυτό δοκιμάστηκε σε μελέτη των Sklare, Sabella και Petrosko (2003). Τα δεδομένα από τις αυτοαξιολογήσεις των συμμετεχόντων έδειξαν ότι σε σχέση με την αρχή της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες κινήθηκαν σημαντικά πιο κοντά σε μια λύση στη μέση και στη συνέχεια και πάλι στο τέλος της παρέμβασης.

Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ομαδική δραστηριότητα με συντονιστή ή ατομικά.

https://resources.corwin.com/sites/default/files/appendix_c_1.pdf

Λέξεις κλειδιά: θεραπεία, δυνάμεις, επίλυση προβλημάτων

Τύπος εργαλείου: φυλλάδιο

Ο τροχός αντιμετώπισης και άλλες στρατηγικές αντιμετώπισης

Αυτό το άρθρο επικεντρώνεται στον Τροχό Αντιμετώπισης, ο οποίος περιλαμβάνει στρατηγικές αντιμετώπισης οι οποίες, σύμφωνα με πολλές έρευνες, μπορούν να ενταχθούν σε 12 κατηγορίες.

Ο Τροχός Αντιμετώπισης είναι ένα οπτικό εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη σειρά στρατηγικών αντιμετώπισης. Ο τροχός αυτός αποτελείται συνήθως από διάφορα τμήματα, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει διαφορετικές κατηγορίες μηχανισμών αντιμετώπισης. Οι κατηγορίες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν δραστηριότητες αυτοφροντίδας, τεχνικές διαχείρισης του άγχους, δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, μεθόδους χαλάρωσης και στρατηγικές επαγγελματικής ανάπτυξης. Χρησιμοποιώντας τον τροχό στρατηγικών αντιμετώπισης, οι επαγγελματίες μπορούν να εντοπίσουν και να εφαρμόσουν ένα ευρύ φάσμα τεχνικών αντιμετώπισης προσαρμοσμένων στις μοναδικές ανάγκες και προτιμήσεις τους. Αυτή η ολιστική προσέγγιση για την πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης ενθαρρύνει τους ειδικούς να διαχειρίζονται προληπτικά και ενεργά τους παράγοντες άγχους και να διατηρούν τη συνολική ισορροπία/ευημερία τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα.

Εκτός από τον Τροχό Αντιμετώπισης, αυτό το άρθρο περιλαμβάνει επίσης περαιτέρω στρατηγικές και βήματα για την αντιμετώπιση του άγχους.

<https://positivepsychology.com/coping-strategies-skills/>

Λέξεις κλειδιά: πρόγνωση, προληπτική δράση, ισορροπία, αντιμετώπιση

Τύπος εργαλείου: άρθρο

Κάρτες κατά του άγχους

Οι κάρτες αυτές περιλαμβάνονται σε ένα πακέτο οπτικών εργαλείων που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν το καθημερινό άγχος. Ο γενικός στόχος είναι να επιτραπεί στα άτομα να πραγματοποιήσουν μικρές ασκήσεις και δραστηριότητες που συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και στην αύξηση της αντίληψης της ευημερίας. Ως εκ τούτου, αυτό το πακέτο μικρών καρτών που μπορούν να εκτυπωθούν, να κοπούν και να μεταφερθούν εύκολα, προωθεί την εφαρμογή ορισμένων τεχνικών χαλάρωσης, υπενθυμίζει στα άτομα την ανάγκη να σταματούν και να αναπνέουν, να πίνουν νερό, να κάνουν μικρές κινητικές δραστηριότητες που βοηθούν στη χαλάρωση του σώματος και του νου, να εντοπίζουν τους τρόπους με τους οποίους το άγχος επηρεάζει τη σωματική τους λειτουργία, μεταξύ άλλων. Έτσι, επιδιώκεται οι ασκήσεις αυτές να λειτουργούν ως προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και μακροπρόθεσμα να μπορούν να λειτουργήσουν ως προστατευτικές στρατηγικές κατά του άγχους.

<https://shorturl.at/iEsol>

Λέξεις κλειδιά: άγχος, ενσυνειδητότητα, σώμα

Τύπος εργαλείου: κάρτες, δραστηριότητες

Συμβουλές για να αντιμετωπίσετε το άγχος

Αυτό το Φύλλο Συμβουλών περιλαμβάνει 12 απλές συμβουλές για το πώς οι επαγγελματίες στον κοινωνικό τομέα μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος και να μειώσουν τα υψηλά επίπεδα άγχους.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υπενθύμιση για την εκτέλεση (ή την αποχή από) ορισμένων δραστηριοτήτων που μπορούν να υποστηρίξουν την ευημερία και να μειώσουν τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

<https://docs.google.com/document/d/1oHjchtniAzRu0RDxZXKP3m0UU8geWBH4/edit>

Λέξεις κλειδιά: πρόληψη, αντιμετώπιση, άγχος, ευημερία

Τύπος εργαλείου: Φύλλο συμβουλών

5.2 Ασκήσεις αυτογνωσίας

Παιχνίδι με κάρτες

Οι αποτελεσματικές μέθοδοι για την αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης περιλαμβάνουν την τακτική υποβολή σχετικών ερωτήσεων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ξοδεύει κανείς την ενέργειά του στην εργασία. Η προσέγγιση αυτή διευκολύνει την αυτοαξιολόγηση και ενίοτε προκαλεί την σκέψη σχετικά με το υπάρχον ταμπού της εξουθένωσης. Η διάθεση χρόνου για περισυλλογή και ανοιχτή επικοινωνία επιτρέπει στα άτομα να τροποποιήσουν τις συνήθειές τους, ένα κρίσιμο στοιχείο που συχνά παραβλέπεται σε περιόδους αυξημένου άγχους.

Το εργαλείο αυτό είναι ένα παιχνίδι με κάρτες που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ατομικά ή ομαδικά, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων εργασίας, για παράδειγμα, προωθώντας τον αναστοχασμό και την ανταλλαγή σκέψεων, ως μέσο για την αλλαγή του τρόπου που σκεπτόμαστε και συμπεριφερόμαστε.

[Jeu de cartes - Prévenir le burn-out, le temps d'une pause - Noburnout](#)

Λέξεις κλειδιά: αυτογνωσία, άγχος, πρόληψη

Τύπος εργαλείου: κάρτες, δραστηριότητα

Άσκηση για τις βασικές αξίες

Η Άσκηση για τις Βασικές Αξίες έχει σχεδιαστεί για να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις προσωπικές τους αξίες σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Με την εξέταση ενός καταλόγου αξιών οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε σοβαρό αναστοχασμό και αξιολόγηση. Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα έχουν έναν πίνακα με τις βασικές αξίες που τους καθορίζουν. Αυτές οι αξίες θα τους στηρίξουν και θα τους καθοδηγήσουν ώστε να αποκτήσουν την αίσθηση του σκοπού στην ζωή τους, αναγνωρίζοντας στοιχεία που μπορεί να τους οδηγήσουν σε άγχος και εξουθένωση και παρέχοντάς τους εναλλακτικές λύσεις για το πώς να ανταποκρίνονται στις καθημερινές καταστάσεις.

<http://webmedia.icu.edu/advising/files/2016/02/Core-Values-Exercise.pdf>

Λέξεις κλειδιά: αναστοχασμός, διερεύνηση, αξίες, αξιολόγηση

Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα

Διαλογισμός ενσυνειδητότητας

Προερχόμενη από τη Μείωση του Άγχους Μέσω της Ενσυνειδητότητας, που δημιουργήθηκε από τον Jon Kabat-Zinn, η ενσυνειδητότητα είναι μια επίγνωση που προκύπτει μέσω της παρατήρησης της παρούσας στιγμής, με μη επικριτικό τρόπο.

Στο διαλογισμό της ενσυνειδητότητας, οι άνθρωποι μαθαίνουν να εστιάζουν στην παρούσα στιγμή με τον ίδιο τρόπο.

Ερευνητές του Χάρβαρντ μελέτησαν την ενσυνειδητότητα και διαπίστωσαν ότι φάνηκε να αλλάζει τον εγκέφαλο σε ασθενείς με κατάθλιψη. Μελέτες έχουν επίσης δείξει κάποια σημαντικά οφέλη από τις πρακτικές που συνδέουν το μυαλό με το σώμα, όπως η μείωση της αρτηριακής πίεσης σε υπερευαίσθητους ασθενείς μετά από την εκπαίδευση χαλάρωσης-απόκρισης.

Αυτό το άρθρο εξηγεί την έννοια του διαλογισμού της ενσυνειδητότητας και τη συμβολή του στην αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ παρέχει απλές οδηγίες για το πώς να διαλογίζεστε συνειδητά.

<https://www.projectxfactor.com/post/combat-burnout-with-mindfulness>

Λέξεις Κλειδιά: ενσυνειδητότητα, σώμα, διαλογισμός

Τύπος εργαλείου: άρθρο, δραστηριότητα

Ikigai

Το Ikigai συνδυάζει δύο ιαπωνικές έννοιες, iki (ζωή) και gai (αξία). Μεταφράζεται ελεύθερα ως «λόγος ύπαρξης» (ή *raison d'être*, στα γαλλικά). Το Ikigai είναι μια κατάσταση ευημερίας που προκύπτει από την αφοσίωση σε δραστηριότητες που δίνουν χαρά και νόημα στη ζωή. Η ιαπωνική κουλτούρα δίνει μεγάλη έμφαση στη σύνδεση νου-σώματος. Ως εκ τούτου, το Ikigai θεωρείται ένα από τα βασικά συστατικά της μακροζωίας και μιας υγιούς και ευτυχισμένης ζωής. Αν και έχει ευρεία εφαρμογή σε όλες τις πτυχές της ζωής, η εφαρμογή της έννοιας για την αξιολόγηση της σταδιοδρομίας και των ευκαιριών μας μπορεί να μειώσει την επαγγελματική εξουθένωση και να βελτιώσει τη διάρκεια της σταδιοδρομίας.

Αυτό το άρθρο εξηγεί πώς το Ikigai μπορεί να μειώσει τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και κόπωσης που μπορεί να προέλθει από την παροχή υπηρεσιών υποστήριξης και φροντίδας.

https://www.researchgate.net/publication/377965929_Burnout_and_compassion_fatigue_How_do_Ikigai_and_Zen_mindfulness_work_for_them

Λέξεις κλειδιά: ευημερία, ευτυχία, μακροζωία, αξιολόγηση, αυτοαναστοχασμός

Τύπος εργαλείου: άρθρο, δραστηριότητα

Συμβουλές για την προώθηση της αυτογνωσίας

Αυτό το Φύλλο Συμβουλών περιλαμβάνει 12 απλές συμβουλές για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να καλλιεργήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υπενθύμιση για την εκτέλεση ορισμένων δραστηριοτήτων που μπορούν να υποστηρίξουν την ευημερία, να προωθήσουν την αυτογνωσία και να μειώσουν τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

<https://docs.google.com/document/d/1kvj7926HGfG5ac7maXvyW5IJZEknYkmv/edit>

Λέξεις κλειδιά: πρόληψη, αντιμετώπιση, άγχος, ευημερία, αυτογνωσία

Τύπος εργαλείου: Φύλλο συμβουλών

Ημερολόγιο

Ο προβληματισμός και ο αναστοχασμός σε γραπτό λόγο σχετικά με διφορούμενες και συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις βοηθά με πολλούς τρόπους: Διευκολύνει την αποσαφήνιση και την επίλυση προβλημάτων και κάνει κάποιον πιο αυθόρμητο και παρόντα στις κοινωνικές καταστάσεις, πιο συντονισμένο με τους άλλους και διαθέσιμο για αλληλεπίδραση. Οι άνθρωποι αρχίζουν να αλληλεπιδρούν με διαφορετικό τρόπο με τους άλλους και βλέπουν τον εαυτό τους υπό νέο πρίσμα αφού γράψουν για ένα θέμα που τους απασχολεί σε συναισθηματικό επίπεδο.

Αυτό το άρθρο εξηγεί πώς η εκφραστική γραφή (ή το ημερολόγιο) αυξάνει τη χρήση των προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης (όπως η κοινωνική υποστήριξη, η ενεργή συμμετοχή, και ο προσανατολισμός στο πρόβλημα) και μειώνει τις αναποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης (π.χ. αποφυγή προβλήματος) και πώς μπορεί να μειώσει το άγχος και τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357597/>

Λέξεις Κλειδιά: συναίσθημα, αυτοαναστοχασμός, εξερεύνηση

Τύπος εργαλείου: άρθρο

5.3 Ο τροχός της αυτοφροντίδας



Ο τροχός αυτοφροντίδας για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες

Ο τροχός αυτοφροντίδας είναι ένα σημαντικό εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους επαγγελματίες του χώρου των κοινωνικών επιστημών να δώσουν προτεραιότητα στην ευημερία τους και να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση. Προσφέρει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της αυτοφροντίδας, που περιλαμβάνει έξι βασικές διαστάσεις: σωματική υγεία, ψυχική υγεία, προσωπικές ανάγκες, επαγγελματικές ανάγκες, συναισθηματική ευημερία και πνευματικότητα.

Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Τροχό Αυτοφροντίδας:

1. Αναλογιστείτε: Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε κάθε διάσταση του τροχού και να αξιολογήσετε το σημερινό επίπεδο ικανοποίησής σας σε κάθε τομέα. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου το 1 υποδηλώνει χαμηλή ικανοποίηση και το 10 υψηλή ικανοποίηση.

2. Προσδιορίστε τις προτεραιότητες: Προσδιορίστε τους τομείς στους οποίους σημειώσατε τη χαμηλότερη βαθμολογία και δώστε τους προτεραιότητα και άμεση προσοχή. Ίσως χρειαστεί να επενδύσετε περισσότερο χρόνο και ενέργεια για να βελτιώσετε την ευημερία σας σε αυτούς τους τομείς.
3. Εξερευνήστε στρατηγικές: Επανεξετάστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης κάθε διάστασης και τις πρόσθετες εκτιμήσεις. Επιλέξτε τις στρατηγικές που έχουν απήχηση σε εσάς και που μπορείτε ρεαλιστικά να ενσωματώσετε στην καθημερινή ή εβδομαδιαία ρουτίνα σας.
4. Δημιουργήστε ένα σχέδιο αυτοφροντίδας: Αναπτύξτε ένα εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας που περιλαμβάνει συγκεκριμένες ενέργειες που θα αναλάβετε για να αντιμετωπίσετε τους τομείς προτεραιότητάς σας. Φροντίστε να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους και χρονοδιαγράμματα για τον εαυτό σας.
5. Εφαρμόστε και προσαρμοστείτε: Αρχίστε να εφαρμόζετε το σχέδιο αυτοφροντίδας σας και παρακολουθείτε τακτικά την πρόοδό σας. Μη φοβάστε να αναπροσαρμόσετε το σχέδιό σας ώστε να ανταποκρίνεται στις εξελισσόμενες ανάγκες σας και σε διαφορετικές περιστάσεις.

Πρόσθετες συμβουλές:

1. Η συνέπεια είναι σημαντική: Κάντε την αυτοφροντίδα μέρος της καθημερινότητάς σας και μην την αναβάλετε.
2. Η ποικιλία έχει σημασία: Πειραματιστείτε με στρατηγικές αντιμετώπισης για να βρείτε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.
3. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας: Η αυτοσυμπόνια είναι απαραίτητη. Μην επικρίνετε τον εαυτό σας αν κάνετε κάποιο λάθος ή αν έχετε μια κακή μέρα.
4. Αναζητήστε υποστήριξη: Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με έναν έμπιστο φίλο, συνάδελφο ή επαγγελματία ψυχικής υγείας αν χρειάζεστε πρόσθετη υποστήριξη.
5. Να θυμάστε: Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια- είναι αναγκαιότητα για διαρκή ευεξία και επαγγελματική αποτελεσματικότητα.

1. Σωματική Υγεία

Η διατήρηση της σωματικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τους ασχολούμενους του κοινωνικού τομέα που εργάζονται στον χώρο της υποστήριξης ευάλωτων πληθυσμών. Ένα ισχυρό σώμα και ένα υγιές

σωματικό βάρος παρέχουν τα θεμέλια για συναισθηματική ανθεκτικότητα, διανοητική διαύγεια και την ενέργεια που απαιτείται για την διαχείριση της απαιτητικής φύσης της κοινωνικής εργασίας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η ιεράρχηση της σωματικής υγείας μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης και να βελτιώσει τη συνολική ευημερία.

2. *«Το να φροντίζετε τη σωματική σας υγεία είναι μια πράξη αυτοσυμπόνιας, που σας επιτρέπει να υπηρετείτε καλύτερα τους άλλους».* - Dr. Gabor Maté, διάσημος γιατρός και συγγραφέας.

Οι επαγγελματίες στον τομέα των κοινωνικών υπηρεσιών μπορούν να καλλιεργήσουν ισχυρά θεμέλια για προσωπική και επαγγελματική ευημερία δίνοντας προτεραιότητα στη σωματική υγεία. Αυτό θα τους επιτρέψει τελικά να υπηρετήσουν καλύτερα τις κοινότητές τους και τους επωφελούμενούς τους και να μειώσουν τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης.

1. ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Στρατηγικές αντιμετώπισης

Τακτική άσκηση: Η τακτική άσκηση του σώματος, ακόμη και ένας σύντομος περίπατος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή ένα μάθημα γιόγκα, μπορεί να τονώσει τη διάθεση, να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει τον ύπνο.

Λέξεις κλειδιά: φυσική άσκηση, γυμναστική, προπόνηση

Σύνδεσμος: [EU Physical Activity Guidelines - European Commission \(europa.eu\)](https://european-commission.eu/physical-activity-guidelines)

Υγιεινή διατροφή: Μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε νερό, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως παρέχει τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για τη βέλτιστη σωματική και πνευματική λειτουργία.

Λέξεις-κλειδιά: ενυδάτωση, διατροφή, ισορροπημένη διαίτα, προγραμματισμός γευμάτων

Σύνδεσμος: [The European Food Information Council : Food facts for healthy choices | Eufic](https://eufic.org/)

Ποιοτικός ύπνος: Βάλετε ως στόχο τις 7-8 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ για να ξεκουραστεί και να επαναφορτιστεί το σώμα και το μυαλό σας.

Λέξεις-κλειδιά: υγιεινός ύπνος, αϋπνία, ξεκούραση

Σύνδεσμος: Ευρωπαϊκή Εταιρεία Έρευνας για τον Ύπνο: <https://esrs.eu/>

[Understanding the mechanics of sleep | DNCSS Project | Results in brief | H2020 |](https://cordis.europa.eu/project/id/101017722)
[CORDIS | European Commission \(europa.eu\)](https://cordis.europa.eu/project/id/101017722)

Τακτικός έλεγχος: Προγραμματίστε τακτικές εξετάσεις με το γιατρό σας για να παρακολουθείτε την υγεία σας και να αντιμετωπίζετε έγκαιρα τυχόν προβλήματα.

Λέξεις-κλειδιά: προληπτική φροντίδα, εξετάσεις υγείας, επιλογές με σύνεση, ποιότητα.

Σύνδεσμοι: [Health systems coordination - European Commission \(europa.eu\)](https://european-commission.eu/health-systems-coordination)

[General health check-ups: To check or not to check? A question of choosing wisely - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28111111/)

Ενσυνείδητη κίνηση: Εντάξτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα και καλλιεργήστε πρακτικές συνειδητής κίνησης και αναπνοής, όπως το τάι τσι ή η γιόγκα, για να μειώσετε το άγχος, να βελτιώσετε την ευεξία και να προωθήσετε τη χαλάρωση.

Λέξεις-κλειδιά: γιόγκα, τάι τσι, αναπνοή, διατάσεις

Σύνδεσμοι: [Nutrition and physical activity - European Commission \(europa.eu\)](https://european-commission.eu/nutrition-physical-activity)

Πρόσθετες συμβουλές:

1. Τακτική Άσκηση:

- Προγράμματα ευεξίας στο χώρο εργασίας: Ενημερωθείτε ή υποστηρίξτε πρωτοβουλίες στο χώρο εργασίας που προωθούν τη σωματική δραστηριότητα, όπως συνδρομές για γυμναστήρια, ομάδες περπατήματος ή μαθήματα σωματικής άσκησης στο χώρο εργασίας.
- Ενεργές μετακινήσεις: Επιλέξτε το περπάτημα ή την ποδηλασία για σύντομες μετακινήσεις ή δουλειές, όποτε είναι δυνατόν.
- Ιχνηλάτες φυσικής κατάστασης: Χρησιμοποιήστε φορητούς ανιχνευτές φυσικής κατάστασης ή εφαρμογές κινητών τηλεφώνων για να παρακολουθείτε τα επίπεδα δραστηριότητάς σας και να θέτετε στόχους.
- Διαδικτυακές προπονήσεις: Εξερευνήστε δωρεάν διαδικτυακά βίντεο προπόνησης και διαδικτυακές πλατφόρμες όπως το YouTube ή το Fitness Blender.

2. Υγιεινή Διατροφή

- Προετοιμασία γευμάτων: Αφιερώστε χρόνο κάθε εβδομάδα για να προετοιμάζετε υγιεινά φαγητά και σνακ εκ των προτέρων για να αποφύγετε τις ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές.
- Υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα: Φροντίστε να υπάρχουν στο χώρο εργασίας σας θρεπτικά μικρογεύματα, όπως φρούτα, λαχανικά ή ξηροί καρποί.
- Προσεκτική διατροφή: Εξασκηθείτε στην προσεκτική διατροφή δίνοντας προσοχή στα σημάδια πείνας και κορεσμού του σώματός σας και απολαμβάνοντας τις γεύσεις και τις υφές του φαγητού σας.
- Εφαρμογές διατροφής: Χρησιμοποιήστε εφαρμογές όπως το MyFitnessPal ή το Lifesum για να παρακολουθείτε την πρόσληψη τροφής σας και να μαθαίνετε για τη διατροφική αξία των διαφόρων τροφίμων.

3. Ποιοτικός Ύπνος

- Συνεπές πρόγραμμα ύπνου: Καθιερώστε ένα τακτικό πρόγραμμα ύπνου, πηγαίνοντας για ύπνο και ξυπνώντας την ίδια ώρα κάθε μέρα, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα.
- Χαλαρωτική διαδικασία ύπνου: Δημιουργήστε μια χαλαρωτική διαδικασία πριν από τον ύπνο που να σηματοδοτεί στο σώμα σας ότι είναι ώρα να χαλαρώσετε, όπως το διάβασμα, το ζεστό μπάνιο ή το άκουσμα χαλαρωτικής μουσικής.

- Περιβάλλον φιλικό προς τον ύπνο: Βεβαιωθείτε ότι η κρεβατοκάμαρά σας είναι σκοτεινή, ήσυχη και δροσερή για να προάγετε τις βέλτιστες συνθήκες ύπνου.
- Περιορίστε το χρόνο οθόνης: Αποφύγετε τις οθόνες (τηλέφωνα, τάμπλετ, υπολογιστές) για τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο, καθώς το μπλε φως που εκπέμπεται μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο.

4. Τακτικές Εξετάσεις

- Ασφάλιση υγείας: Εξοικειωθείτε με την ασφαλιστική σας κάλυψη και χρησιμοποιήστε τις υπηρεσίες προληπτικής φροντίδας, όπως οι προληπτικές εξετάσεις και οι εμβολιασμοί.
- Οικογενειακό ιστορικό: Να γνωρίζετε το ιστορικό υγείας της οικογένειάς σας και να συζητάτε τους πιθανούς κινδύνους με το γιατρό σας.
- Αρχεία ασθενείας: Κρατήστε ένα προσωπικό αρχείο ασθενείας για να παρακολουθείτε το ιατρικό σας ιστορικό, τα φάρμακα και τα αποτελέσματα των εξετάσεων.
- Ανοιχτή επικοινωνία: Να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς με το γιατρό σας σχετικά με οποιοδήποτε ανησυχίες ή συμπτώματα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζετε.

5. Ενσυνείδητη Κίνηση

- Διαλείμματα στο χώρο εργασίας: Ενσωματώστε μικρά διαλείμματα συνειδητής κίνησης στην καθημερινότητα της εργασίας σας, όπως το τέντωμα ή η λήψη λίγων λεπτών για να πάρετε βαθιές αναπνοές.
- Καθοδηγούμενοι διαλογισμοί: Εξερευνήστε εφαρμογές ή βίντεο καθοδηγούμενου διαλογισμού για να προωθήσετε τη χαλάρωση και να μειώσετε το άγχος.
- Κοινωνικά μαθήματα: Αναζητήστε ομάδες ή εργαστήρια στην κοινότητά σας που προσφέρουν τάι τσι, γιόγκα ή άλλες πρακτικές συνειδητής κίνησης.
- Περίπατοι στη φύση: Περάστε χρόνο στη φύση, είτε περπατώντας στο πάρκο είτε κάνοντας πεζοπορία στο δάσος, για να συνδεθείτε με το περιβάλλον και να προωθήσετε τη χαλάρωση.

3. Ψυχική Υγεία

Η διατήρηση της ψυχικής ευεξίας είναι απαραίτητη για τους κοινωνικούς λειτουργούς και επιστήμονες ώστε να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος, να αναπτύσσουν ανθεκτικότητα και να παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη μέσω της συμπόνιας. Η ιεράρχηση της ψυχικής υγείας μπορεί να ενισχύσει τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων, να βελτιώσει την συγκέντρωση και να προωθήσει μια θετική

προοπτική, συμβάλλοντας τελικά σε καλύτερα αποτελέσματα για τους πελάτες/επωφελομένους και σε μια πιο ικανοποιητική σταδιοδρομία.

«Η ψυχική υγεία δεν είναι ένας προορισμός, αλλά μια διαδικασία. Έχει να κάνει με το πώς οδηγείς, όχι με το πού πηγαίνεις». - Noam Shpancer, Ph.D., ψυχολόγος και συγγραφέας.

Επενδύοντας στην ψυχική υγεία, οι επαγγελματίες στον κοινωνικό τομέα μπορούν να καλλιεργήσουν την ανθεκτικότητα, να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους ευημερία και τελικά να ευδοκιμήσουν στο απαιτητικό αλλά και ανταποδοτικό επάγγελμά τους

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - Στρατηγικές αντιμετώπισης

Ενσυνείδητος διαλογισμός: Η τακτική εξάσκηση του διαλογισμού μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, στην βελτίωση της συγκέντρωσης και στην καλλιέργεια μιας αίσθησης εσωτερικής ηρεμίας.

Λέξεις-κλειδιά: ενσυνειδητότητα, στοχασμός, χαλάρωση

Σύνδεσμος: [Mindfulness Meditation: A Popular way to help people manage their stress and boost their mental health | EPALE \(europa.eu\)](#)

Θεραπεία/Συμβουλευτική: Η αναζήτηση ειδικής υποστήριξης από έναν θεραπευτή ή σύμβουλο μπορεί να προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για τη διερεύνηση συναισθημάτων, την ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης και την αντιμετώπιση υποκείμενων προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Λέξεις-κλειδιά: ειδικός σε θέματα ψυχικής υγείας, ψυχοθεραπεία

Σύνδεσμος: [European Association for Psychotherapy | EAP | Welcome \(europsyche.org\)](#)

Τεχνικές διαχείρισης του άγχους: Η εκμάθηση και η εξάσκηση τεχνικών διαχείρισης του άγχους, όπως οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στην ανακούφιση των σωματικών συμπτωμάτων του άγχους.

Λέξεις-κλειδιά: βαθιά αναπνοή, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, μείωση του στρες

Σύνδεσμος: [Policy recommendations to prevent and manage work-related stress | Knowledge for policy \(europa.eu\)](#)

Δημιουργικές διέξοδοι: Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες, όπως η γραφή σε ημερολόγιο, η ζωγραφική ή η μουσική, μπορεί να προσφέρει μια υγιή διέξοδο για τα συναισθήματα, να προάγει την αυτοέκφραση και να μειώσει το άγχος.

Λέξεις-κλειδιά: καλλιτεχνική θεραπεία, ημερολόγιο, μουσική

Σύνδεσμος: [ECArTE | European Consortium of Arts Therapies Education](#)

Γνωσιακή αναδιάρθρωση: Η αμφισβήτηση μοτίβων αρνητικών σκέψεων και η αναπλαισίωση τους με πιο θετικό ή ρεαλιστικό τρόπο μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και να μειώσει το άγχος.
Λέξεις κλειδιά: γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, μοτίβα σκέψης
Σύνδεσμος: [Home - EABCT](#)

Πρόσθετες συμβουλές

Διαλογισμός Ενσυνειδητότητας:

- Εφαρμογές: Εξερευνήστε εφαρμογές διαλογισμού όπως το Calm ή το Headspace, οι οποίες προσφέρουν καθοδηγούμενους διαλογισμούς και ασκήσεις ενσυνειδητότητας.
- Διαδικτυακοί πόροι: Αποκτήστε πρόσβαση σε δωρεάν πόρους ενσυνειδητότητας και καθοδηγούμενους διαλογισμούς σε ιστότοπους όπως το UCLA Health ή το Mindful.org.
- Κοινοτικά προγράμματα: Αναζητήστε τοπικά μαθήματα ή εργαστήρια διαλογισμού ενσυνειδητότητας σε κοινοτικά κέντρα ή τοπικές ομάδες.

Θεραπεία/συμβουλευτική:

- Παραπομπές: Ζητήστε από το γιατρό σας ή από έμπιστους συναδέλφους σας να σας παραπέμψουν σε ειδικούς σε θέματα ψυχικής υγείας στην περιοχή σας.
- Διαδικτυακή θεραπεία: Εξετάστε διαδικτυακές πλατφόρμες όπως το BetterHelp ή το Talkspace για βολική και προσβάσιμη υποστήριξη όσον αφορά την ψυχική υγεία.
- Προγράμματα υποστήριξης εργαζομένων (EAP): Εάν ο χώρος εργασίας σας προσφέρει EAP, αξιοποιήστε το για υπηρεσίες συμβουλευτικής.

Τεχνικές διαχείρισης του άγχους:

- Βιβλία: Διαβάστε βιβλία αυτοβοήθειας ή οδηγούς σχετικά με τεχνικές διαχείρισης του άγχους για να μάθετε νέες στρατηγικές και να βρείτε πόρους.
- Εργαστήρια στο χώρο εργασίας: Ενημερωθείτε για εργαστήρια διαχείρισης του άγχους ή εκπαιδευτικά σεμινάρια που προσφέρονται από τον εργοδότη σας ή από επαγγελματικές οργανώσεις.
- Εφαρμογές χαλάρωσης: Χρησιμοποιήστε εφαρμογές χαλάρωσης όπως το Breathe2Relax ή το Pacifica για να εξασκηθείτε σε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και χαλάρωσης εν κινήσει.

Γνωσιακή αναδιάρθρωση:

- Θεραπεία: είναι μια πρακτική προσέγγιση για την εκμάθηση και την εξάσκηση τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης.

- Διαδικτυακοί πόροι: Πρόσβαση σε δωρεάν πόρους και φύλλα εργασίας Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (CBT) σε ιστότοπους όπως το getselfhelp.co.uk.
- Βιβλία αυτοβοήθειας: Διαβάστε βιβλία σχετικά με τη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων και την ανάπτυξη υγιέστερων μοτίβων σκέψης.

Δημιουργικές διέξοδοι:

- Κοινοτικά κέντρα: Εξερευνήστε μαθήματα τέχνης, ομάδες συγγραφής ή μαθήματα μουσικής που προσφέρονται από κοινοτικά κέντρα ή τοπικές οργανώσεις.
- Διαδικτυακά μαθήματα: Παρακολουθήστε διαδικτυακά μαθήματα ή σεμινάρια για δημιουργικές δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν, όπως ζωγραφική, σχέδιο ή παίξιμο ενός οργάνου.
- Προσωπική έκφραση: Δώστε στον εαυτό σας χρόνο για δημιουργική έκφραση στην καθημερινή σας ζωή, είτε μέσω της τήρησης ημερολογίου, είτε μέσω του ζωγραφικής, είτε απλά μέσω της ακρόασης μουσικής.

4. Προσωπικές ανάγκες

Η κάλυψη των προσωπικών αναγκών είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους στον κοινωνικό τομέα προκειμένου να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, να επαναφορτίσουν τις συναισθηματικές τους μπαταρίες και να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση. Η ενασχόληση με δραστηριότητες που φέρνουν χαρά, η καλλιέργεια ουσιαστικών σχέσεων και ο καθορισμός ορίων μπορούν να συμβάλουν στη συνολική ευημερία και ανθεκτικότητα.

«Η αυτοφροντίδα δεν είναι εγωιστική. Δεν μπορείτε να εξυπηρετήσετε από ένα άδειο δοχείο». - Eleanor Brown, συγγραφέας.

Οι επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα μπορούν να καλλιεργήσουν μια πιο ισορροπημένη και ικανοποιητική ζωή αναγνωρίζοντας και ικανοποιώντας τις προσωπικές τους ανάγκες.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ - Στρατηγικές αντιμετώπισης

Χόμπι και ενδιαφέροντα: Βρείτε χρόνο για δραστηριότητες που σας αρέσουν εκτός εργασίας, είτε διαβάστε, ζωγραφίστε, κάνετε πεζοπορία ή αθληθείτε.

Λέξεις-κλειδιά: ψυχαγωγικές δραστηριότητες, καλλιτεχνικές δημιουργίες, χόμπι

Σύνδεσμος: [The Healing Power of Hobbies and Interests in Self-Care \(birdswave.com\)](https://birdswave.com)

Ο χρόνος στη φύση: Μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει τη διάθεση και να ενισχύσει τη δημιουργικότητα.

Λέξεις-κλειδιά: οικο-θεραπεία, σύνδεση με τη φύση, χώροι πρασίνου

Σύνδεσμος: [Home - EUROPARC Federation](https://europarc.org)

Κοινωνική σύνδεση: Καλλιεργήστε ουσιαστικές σχέσεις με φίλους και οικογένεια, συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες και δημιουργήστε ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης.

Λέξεις-κλειδιά: φιλίες, δίκτυο υποστήριξης, κοινότητα

Σύνδεσμος: [Mental Health Europe: Advocacy & Support for Well-being](https://www.mentalhealth.eu)

Προσωπικά όρια: Μάθετε να λέτε όχι σε πρόσθετα καθήκοντα ή υποχρεώσεις όταν είναι απαραίτητο και να δίνετε προτεραιότητα στις δικές σας ανάγκες και την ευημερία σας.

Λέξεις-κλειδιά: Άρνηση, διεκδικητικότητα, διαχείριση χρόνου

Σύνδεσμος: Ευρωπαϊκή Ένωση για την Ανάλυση Συναλλαγών: (<https://www.eatanews.org/>)

Αυτοσυμπόνια: Εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια αντιμετωπίζοντας τον εαυτό σας με καλοσύνη, κατανόηση και συγχώρεση, ειδικά σε δύσκολες στιγμές.

Λέξεις-κλειδιά: αυτό-ευγένεια, εσωτερική κριτική, αυτό-αποδοχή

Σύνδεσμος: [SELF-CARE AND PREVENTION RECOMMENDATIONS - European Health Parliament](https://www.eurohealthparliament.org)

Πρόσθετες συμβουλές

Χόμπι και ενδιαφέροντα:

ο Διαχείριση χρόνου: Προγραμματίστε στο εβδομαδιαίο ημερολόγιό σας ειδικό χρόνο για τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά σας.

ο Εξερευνήστε νέες δραστηριότητες: Δοκιμάστε νέες δραστηριότητες ή επανεξετάστε χόμπι που κάποτε σας άρεσαν.

ο Συμμετέχετε σε λέσχες ή ομάδες: Συνδεθείτε με άλλους που μοιράζονται τα ενδιαφέροντά σας μέσα από λέσχες, μαθήματα ή διαδικτυακές κοινότητες.

Χρόνος στη φύση:

ο Τοπικά πάρκα: Επισκεφθείτε πάρκα ή χώρους πρασίνου στη γειτονιά σας για μια γρήγορη απόδραση στη φύση.

ο Αποδράσεις το Σαββατοκύριακο: Προγραμματίστε ταξίδια εντός του Σαββατοκύριακου για να εξερευνήσετε φυσικούς δρυμούς, δάση ή βουνά στην περιοχή σας.

ο Κηπουρική: Αν έχετε πρόσβαση σε κήπο ή μπαλκόνι, φυτέψτε λουλούδια ή λαχανικά για να συνδεθείτε με τη φύση στο σπίτι.

Κοινωνική διασύνδεση:

ο Τακτική επικοινωνία: Βρείτε χρόνο για τακτικές τηλεφωνικές κλήσεις, βιντεοκλήσεις ή προσωπικές επισκέψεις με φίλους και συγγενείς.

ο Κοινές δραστηριότητες: Προγραμματίστε κοινωνικές εξόδους ή δραστηριότητες που απολαμβάνετε μαζί, όπως να πάτε σινεμά, να δειπνήσετε ή να παρακολουθήσετε εκδηλώσεις.

ο Εθελοντική εργασία: Ασχοληθείτε με την εθελοντική εργασία για να συνδεθείτε με την κοινότητά σας και να έχετε θετικό αντίκτυπο..

Προσωπικά όρια:

ο Επικοινωνία: Γνωστοποιήστε τα όριά σας στους συναδέλφους, τους φίλους και την οικογένειά σας.

ο Δώστε προτεραιότητα: Μάθετε να ιεραρχείτε τα καθήκοντα και να αναθέτετε ευθύνες όταν είναι δυνατόν.

ο Προγραμματίστε χρόνο ανάπαυσης: Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα και χρόνο ηρεμίας στην καθημερινή και εβδομαδιαία ρουτίνα σας.

Αυτοσυμπόνια:

ο Ενσυνειδητότητα: Ασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα για να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων σας χωρίς επικρίσεις.

ο Συνήθειες αυτοφροντίδας: Αναπτύξτε συνήθειες αυτοφροντίδας, όπως ένα χαλαρωτικό μπάνιο, την τήρηση ημερολογίου ή την άσκηση στοχασμού, για να φροντίσετε τον εαυτό σας.

ο Θεραπεία: Αν παλεύετε με την αυτοκριτική ή την αρνητική αντιμετώπιση του εαυτού σας από εσάς τους ίδιους, σκεφτείτε να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη από έναν ειδικό.

5. Επαγγελματικές ανάγκες

Η φροντίδα και η κάλυψη των επαγγελματικών αναγκών είναι ζωτικής σημασίας για τους επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα ώστε να διατηρούν την αίσθηση της επάρκειας, της δέσμευσης και της ικανοποίησης από την εργασία τους. Η επένδυση στην επαγγελματική ανάπτυξη, η οικοδόμηση ενός υποστηρικτικού δικτύου και η υιοθέτηση υγιών πρακτικών στο χώρο εργασίας μπορούν να μετριάσουν την επαγγελματική εξουθένωση και να ενισχύσουν τη διάρκεια της σταδιοδρομίας.

«Επενδύστε στην επαγγελματική σας ανάπτυξη. Είναι μια επένδυση στον εαυτό σας, στους πελάτες σας και στο μέλλον του επαγγέλματός σας». - Άγνωστος

Φροντίζοντας ενεργά τις επαγγελματικές τους ανάγκες, οι επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα μπορούν να προωθήσουν μια ικανοποιητική και βιώσιμη καριέρα που τους επιτρέπει να έχουν διαρκή αντίκτυπο στις ζωές των άλλων.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ - Στρατηγικές αντιμετώπισης

Καθοδήγηση/εποπτεία: Ζητήστε καθοδήγηση και υποστήριξη από έμπειρους συναδέλφους ή προϊσταμένους για να αποκτήσετε νέες προοπτικές, να αναπτύξετε δεξιότητες και να αντιμετωπίσετε τις επαγγελματικές προκλήσεις.

Λέξεις-κλειδιά: επαγγελματική καθοδήγηση, επαγγελματική εξέλιξη, καθοδήγηση

Σύνδεσμος: [Home - EMCC Global](#)

Συνεχής εκπαίδευση: Συμμετέχετε σε εργαστήρια, συνέδρια ή διαδικτυακά μαθήματα για να παραμείνετε ενημερωμένοι με τις βέλτιστες πρακτικές του τομέα σας.

Λέξεις-κλειδιά: επαγγελματική ανάπτυξη, κατάρτιση, εργαστήρια

Σύνδεσμος: [European Social Network | Home \(esn-eu.org\)](#)

Δικτύωση: Συνδεθείτε με άλλους επαγγελματίες για να οικοδομήσετε σχέσεις, να μοιραστείτε γνώσεις και να αποκτήσετε πρόσβαση σε πιθανές ευκαιρίες απασχόλησης.

Λέξεις-κλειδιά: επαγγελματικές συνδέσεις, συνέδρια, ενώσεις

Σύνδεσμος : [IFSW Europe – International Federation of Social Workers](#):

Υπεράσπιση στο χώρο εργασίας: Υποστήριξη υγιεινών πρακτικών στο χώρο εργασίας, όπως ο εύλογος φόρτος εργασίας, υποστηρικτική εποπτεία και ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη.

Λέξεις-κλειδιά: εργασιακή κουλτούρα, ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, δικαιώματα των εργαζομένων

Σύνδεσμος: [Eurocadres | Trade Union voice of professionals and managers](#)

Ανάθεση και συνεργασία: Αναγνωρίστε τα όριά σας και αναθέστε καθήκοντα ή συνεργαστείτε με συναδέλφους, για να μοιραστείτε τις ευθύνες και να αποφύγετε την υπερφόρτωση.

Λέξεις-κλειδιά: ομαδική εργασία, καταμερισμός ευθυνών, ζητώντας βοήθεια

Σύνδεσμος: [Homepage | EPSU](#)

Πρόσθετες συμβουλές

Καθοδήγηση/εποπτεία:

- Επίσημα προγράμματα: Ενημερωθείτε για επίσημα προγράμματα καθοδήγησης ή εποπτείας που προσφέρονται από τον εργοδότη σας ή από επαγγελματικές οργανώσεις.
- Ομάδες υποστήριξης ομότιμων: Συμμετέχετε σε ομάδες υποστήριξης από ομότιμους για να συνδεθείτε με συναδέλφους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις και να μοιραστείτε εμπειρίες.
- Διαδικτυακές κοινότητες: Συμμετοχή σε διαδικτυακές συναντήσεις για συζήτηση ή ομάδες κοινωνικών μέσων για επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα για δικτύωση και ανταλλαγή ιδεών.

Συνεχής εκπαίδευση:

- Επαγγελματικές οργανώσεις: Εξερευνήστε τις ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης από οργανισμούς που σχετίζονται με τον τομέα σας, όπως η Διεθνής Ομοσπονδία Κοινωνικών Λειτουργών (IFSW) ή η Ευρωπαϊκή Ένωση Κοινωνικών Λειτουργών (EASW).

- Διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης: Αποκτήστε πρόσβαση σε διαδικτυακά μαθήματα και πόρους σε πλατφόρμες όπως το Coursera, το Udemy ή το edX.
- Τοπικά πανεπιστήμια: Ελέγξτε αν τα πανεπιστήμια της περιοχής σας προσφέρουν προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης ή εργαστήρια για κοινωνικούς επαγγελματίες.

Δικτύωση:

- Συνέδρια και εκδηλώσεις: Παρακολουθήστε συνέδρια, ημερίδες ή σεμινάρια που σχετίζονται με τον τομέα σας για να γνωρίσετε νέους ανθρώπους και να μάθετε για τις νέες τάσεις.
- LinkedIn: Αξιοποιήστε το LinkedIn για να συνδεθείτε με επαγγελματίες του τομέα σας, να γίνετε μέλη σχετικών ομάδων και να συμμετέχετε σε συζητήσεις.
- Επαγγελματικές ενώσεις: Εγγραφείτε σε επαγγελματικές ενώσεις για να δικτυωθείτε με συναδέλφους, να αποκτήσετε πρόσβαση σε πόρους και να ενημερώνεστε για τα νέα του κλάδου.

Υπεράσπιση στο χώρο εργασίας:

- Συνδικαλιστική εκπροσώπηση: Εάν υπάρχει, ενταχθείτε ή δραστηριοποιηθείτε στο σωματείο του χώρου εργασίας σας για να αγωνιστείτε για καλύτερες συνθήκες εργασίας και για τα δικαιώματα των εργαζομένων.
- Έρευνες εργαζομένων: Συμμετέχετε σε έρευνες εργαζομένων για να εκφράσετε τις απόψεις και τις ανησυχίες σας σχετικά με τις πρακτικές στο χώρο εργασίας.
- Ανοιχτή επικοινωνία: Μιλήστε με τον προϊστάμενό σας ή το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού για τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίζετε ή για προτάσεις βελτίωσης.

Ανάθεση και συνεργασία:

- Συναντήσεις ομάδων: Αξιοποιήστε τις ομαδικές συναντήσεις για να συζητήσετε τον φόρτο εργασίας, να καταλείψετε τα καθήκοντα και να συνεργαστείτε σε έργα.
- Εργαλεία επικοινωνίας: Χρησιμοποιήστε εργαλεία διαχείρισης έργων ή πλατφόρμες επικοινωνίας για να βελτιώσετε τη συνεργασία και να διασφαλίσετε ότι υπάρχει αμοιβαία κατανόηση από όλους.
- Υποστήριξη από ομότιμους: Μη διστάζετε να ζητάτε βοήθεια από τους συναδέλφους σας ή να προσφέρετε βοήθεια όταν χρειάζεται.

6. Συναισθηματική ευημερία

Η καλλιέργεια της συναισθηματικής ευημερίας είναι υψίστης σημασίας για τους επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα, καθώς τους επιτρέπει να συνδέονται με τους πελάτες με ενσυναίσθηση, να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος και να

διατηρούν θετικές προοπτικές. Η προτεραιότητα στη συναισθηματική υγεία επιτρέπει στους κοινωνικούς λειτουργούς/ επιστήμονες να καλλιεργήσουν την ανθεκτικότητα, τη συμπόνια και την αυτογνωσία, οδηγώντας τελικά σε μια πιο βιώσιμη και ικανοποιητική σταδιοδρομία.

«Η συναισθηματική ευημερία είναι ο ακρογωνιαίος λίθος μιας ικανοποιητικής ζωής, προσωπικά και επαγγελματικά». - Άγνωστος.

Δίνοντας προτεραιότητα στη συναισθηματική ευημερία, οι επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα μπορούν να καλλιεργήσουν μια πιο υγιή σχέση με τα συναισθήματά τους, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Συναισθηματική ευημερία - Στρατηγικές αντιμετώπισης:

Συναισθηματική έκφραση: Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθάνεται και να εκφράζει μια ποικιλία συναισθημάτων, είτε μέσα από την τήρηση ημερολογίου, τη συζήτηση με έναν έμπιστο φίλο ή την ενασχόληση με δημιουργικές διεξόδους.

Λέξεις-κλειδιά: συναισθηματική έκφραση, ημερολόγιο, συζήτηση, δημιουργική έκφραση

Σύνδεσμος: Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία για την Ψυχοσύνθεση/ Ψυχοθεραπεία: [Home | Psychosynthesis](#)

Πρακτική ευγνωμοσύνης: Εκφράστε ευγνωμοσύνη για τις θετικές πτυχές της ζωής σας, μικρές και μεγάλες.

Λέξεις κλειδιά: ημερολόγιο για λόγους ευγνωμοσύνης, εκτίμηση

Σύνδεσμος : [14 Benefits of Practicing Gratitude \(Incl. Journaling\) \(positivepsychology.com\)](#)

Χιούμορ και γέλιο: Βρείτε το χιούμορ σε καθημερινές καταστάσεις, παρακολουθήστε κωμωδίες, ή ασχοληθείτε με παιγνιώδεις δραστηριότητες για να τονώσετε τη διάθεση και να μειώσετε το άγχος.

Λέξεις-κλειδιά: κωμωδία, αστείες ταινίες, παιγνιώδεις δραστηριότητες

Σύνδεσμος: Ένωση για το Εφαρμοσμένο και Θεραπευτικό Χιούμορ: (<https://www.aath.org/>)

Δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης: Ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων, όπως η ενσυνειδητότητα, ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή τεχνικές γείωσης.

Λέξεις-κλειδιά: ενσυνειδητότητα, βαθιά αναπνοή, τεχνικές γείωσης

Σύνδεσμος: Ευρωπαϊκή Ένωση για την Σωματική Ψυχοθεραπεία: (<https://www.eabp.org/>)

Αναζήτηση υποστήριξης: Όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι ή παλεύετε με δύσκολα συναισθήματα, μη διστάσετε να ζητήσετε υποστήριξη από έναν θεραπευτή, μια ομάδα υποστήριξης ή έναν έμπιστο φίλο.

Λέξεις-κλειδιά: θεραπεία, ομάδες υποστήριξης, έμπιστοι φίλοι

Σύνδεσμος: Ψυχική Υγεία στην Ευρώπη: (<https://www.mhe-sme.org/>)

Πρόσθετες συμβουλές

Συναισθηματική έκφραση:

- Προτάσεις για ημερολόγιο: Χρησιμοποιήστε προτροπές μέσω του ημερολογίου για να εξερευνήσετε τα συναισθήματά σας και να κατανοήσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.
- Θεραπεία με τέχνες: Εξετάστε το ενδεχόμενο να συμμετάσχετε σε θεραπεία μέσω τεχνών για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας, μέσω δημιουργικών διεξόδων όπως η τέχνη, η μουσική ή ο χορός.
- Ομάδες συναισθηματικής υποστήριξης: Βρείτε ομάδες υποστήριξης στο διαδίκτυο ή στην κοινότητά σας.

Πρακτικές για ευγνωμοσύνη:

- Ημερολόγιο για Ευγνωμοσύνη: Ξεκινήστε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και γράψτε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα.
- Εφαρμογές για Ευγνωμοσύνη: Χρησιμοποιήστε εφαρμογές ευγνωμοσύνης όπως το Gratitude ή το Happier για να καλλιεργήσετε μια καθημερινή πρακτική ευγνωμοσύνης.
- Γράμματα για Έκφραση Ευγνωμοσύνης: Γράψτε γράμματα ευγνωμοσύνης σε ανθρώπους που έχουν επηρεάσει θετικά τη ζωή σας.

Χιούμορ και γέλιο:

- Κωμικές Παραστάσεις: Παρακολουθήστε κωμικές παραστάσεις, αστείες ταινίες ή κωμικές σειρές για να αναπτρώσετε τη διάθεσή σας.
- Παιγνιώδεις δραστηριότητες: Ασχοληθείτε με παιγνιώδεις δραστηριότητες με φίλους ή την οικογένεια, όπως επιτραπέζια παιχνίδια και αθλήματα.
- Γιόγκα γέλιου: Δοκιμάστε τη γιόγκα γέλιου, μια μοναδική πρακτική που συνδυάζει ασκήσεις γέλιου με αναπνοές γιόγκα για να προάγει τη χαρά και να μειώνει το άγχος.

Δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης:

- Ασκήσεις Ενσυνειδητότητας: Πραγματοποιήστε ασκήσεις ενσυνειδητότητας, όπως στοχασμό με σάρωση του σώματος ή το περπάτημα, για να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων και των σωματικών σας αισθήσεων.
- Τεχνικές Χαλάρωσης: Μάθετε τεχνικές χαλάρωσης όπως η σταδιακή μυϊκή χαλάρωση ή η καθοδηγούμενη απεικόνιση για να μειώσετε το άγχος και να προάγετε την ηρεμία.
- Θεραπεία: Εάν δυσκολεύεστε με τη συναισθηματική ρύθμιση, αναζητήστε καθοδήγηση από έναν θεραπευτή που μπορεί να σας μεταδώσει δεξιότητες και στρατηγικές αντιμετώπισης.

Αναζήτηση υποστήριξης:

- Θεραπεία: Αναζητήστε θεραπεία για την αντιμετώπιση συναισθηματικών προκλήσεων και την ανάπτυξη υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης.
- Ομάδες υποστήριξης: Βρείτε ομάδες υποστήριξης στο διαδίκτυο ή στην κοινότητά σας για άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοιες συναισθηματικές δυσκολίες.
- Έμπιστοι φίλοι: Απευθυνθείτε σε έμπιστους φίλους ή μέλη της οικογένειας για συναισθηματική υποστήριξη και ενθάρρυνση.

7. Πνευματικότητα

Η καλλιέργεια της πνευματικότητας μπορεί να προσφέρει στους κοινωνικούς λειτουργούς/ επιστήμονες μια βαθιά πηγή νοήματος, σκοπού και εσωτερικής γαλήνης. Η ενασχόληση με πνευματικές πρακτικές μπορεί να τους βοηθήσει να συνδεθούν με τις αξίες τους, να καλλιεργήσουν τη συμπόνια και να βρουν ανακούφιση παρά τις αντιξοότητες, οδηγώντας τελικά σε μια πιο ανθεκτική και γεμάτη ζωή.

«Η πνευματικότητα δεν έχει να κάνει με τη θρησκεία. Έχει να κάνει με την αίσθηση της σύνδεσης με κάτι μεγαλύτερο από εμάς τους ίδιους. Συνήθως περιλαμβάνει την αναζήτηση του νοήματος της ζωής». - Christina Puchalski, M.D., Διευθύντρια του George Washington Institute για την Πνευματικότητα και την Υγεία.

Καλλιεργώντας την πνευματικότητά τους, οι επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα μπορούν να καλλιεργήσουν μια πιο βαθιά αίσθηση νοήματος, σκοπού και ανθεκτικότητας, επιτρέποντάς τους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις του επαγγέλματός τους με χάρη και συμπόνια.

Στοχασμός/Προσευχή: Ο τακτικός στοχασμός ή η προσευχή μπορεί να ηρεμήσει το μυαλό, να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει μια βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό μας και μια ανώτερη δύναμη (εάν υπάρχει).

Λέξεις-κλειδιά: ενσυνειδητότητα, πνευματική σύνδεση, προβληματισμός

Σύνδεσμος: Ευρωπαϊκό Δίκτυο για τους δασκάλους της ενσυνειδητότητας: Ευρωπαϊκές Ενώσεις για Ανταλλαγή υποστήριξης της ενσυνειδητότητας

Ο χρόνος στη φύση: Να περνάτε χρόνο στη φύση, είτε με μια βόλτα στο πάρκο είτε με μια πεζοπορία στα βουνά, μπορεί να προκαλέσει ένα αίσθημα δέους και θαυμασμού, προάγοντας συναισθήματα ηρεμίας και σύνδεσης με τον φυσικό κόσμο.

Λέξεις-κλειδιά: οικοθεραπεία, σύνδεση με τη φύση, πνευματικές πρακτικές

Σύνδεσμος: Φύση: Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Φύσης: [Home - The European Nature Trust](#)

Συμμετοχή στην κοινότητα: Η συμμετοχή σε πνευματικές ή θρησκευτικές κοινότητες μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση του ανήκειν, της υποστήριξης και των κοινών αξιών.

Λέξεις-κλειδιά: εθελοντισμός, υπηρεσία, θρησκευτικές οργανώσεις

Σύνδεσμος: Εκκλησίες στην Ευρώπη: [35 Famous And Beautiful Churches In E \(delveintoeurope.com\)](#)

Ανάγνωση εμπνευσμένων κειμένων: Ανάγνωση πνευματικών ή φιλοσοφικών κειμένων, ποίησης ή θρησκευτικές γραφές μπορούν να προσφέρουν καθοδήγηση, παρηγοριά και έμπνευση.

Λέξεις-κλειδιά: πνευματική λογοτεχνία, βιβλία αυτοβοήθειας, ποίηση

Σύνδεσμος: Ευρωπαϊκή Εταιρεία για τη Μελέτη του Δυτικού Εσωτερισμού: [\(http://www.esswe.org/\)](http://www.esswe.org/)

Δημιουργική έκφραση: Ζωγραφική, μουσική ή χορός ή μια πνευματική πρακτική που προάγει την αυτοέκφραση, τη σύνδεση με τα συναισθήματα και την αίσθηση της ροής.

Λέξεις-κλειδιά: τέχνη, μουσική, χορός

Σύνδεσμος: Res Artis - Παγκόσμιο δίκτυο καλλιτεχνικών προγραμμάτων: [\(https://www.resartis.org/en/\)](https://www.resartis.org/en/)

Πρόσθετες συμβουλές

Στοχασμός/Προσευχή:

- Καθοδηγούμενοι στοχασμοί: Εξερευνήστε καθοδηγούμενους στοχασμούς ή προσευχές στο διαδίκτυο ή μέσω εφαρμογών.
- Πνευματικά καταφύγια: Εξετάστε το ενδεχόμενο να επισκεφτείτε ένα πνευματικό καταφύγιο για να εμβαθύνετε την πρακτική σας και να συνδεθείτε με άλλους.

- Πνευματικές ομάδες: Συμμετέχετε σε μια ομάδα διαλογισμού ή προσευχής στην κοινότητά σας ή στο διαδίκτυο.

Χρόνος στη φύση:

- Περίπατοι στη φύση: Αφιερώστε χρόνο για τακτικούς περιπάτους στη φύση, δίνοντας προσοχή στα αξιοθέατα, τους ήχους και τις μυρωδιές γύρω σας.
- Φωτογραφία της φύσης: Απαθανατίστε την ομορφιά της φύσης μέσω της φωτογραφίας για να εκτιμήσετε τις ιδιαιτερότητές της.
- Κηπουρική: Καλλιεργήστε έναν κήπο ή φροντίστε φυτά εσωτερικού χώρου για να συνδεθείτε με τον φυσικό κόσμο στο σπίτι.

Συμμετοχή στην Κοινότητα:

- Εθελοντική εργασία: Προσφέρετε εθελοντικά το χρόνο σας ή τις δεξιότητές σας για έναν σκοπό που ταιριάζει με τις αξίες και τα πιστεύω σας.
- Οργανώσεις με βάση την πίστη: Αν είστε θρησκευόμενοι, συμμετέχετε στις δραστηριότητες ή τις υπηρεσίες της θρησκευτικής σας κοινότητας.
- Διαθρησκευτικός διάλογος: Συμμετέχετε σε διαθρησκευτικό διάλογο για να γνωρίσετε διαφορετικές πνευματικές προοπτικές και να χτίσετε γέφυρες κατανόησης.

Ανάγνωση εμπνευστικών κειμένων:

- Λέσχες βιβλίου: Γίνετε μέλος μιας λέσχης βιβλίου που επικεντρώνεται στην πνευματική ή φιλοσοφική λογοτεχνία για να μοιραστείτε ιδέες και να συζητήσετε με άλλους.
- Διαδικτυακοί πόροι: Εξερευνήστε διαδικτυακές βιβλιοθήκες ή ιστότοπους που προσφέρουν πρόσβαση σε πνευματικά κείμενα και πηγές.
- Προσωπικός προβληματισμός: Σκεφτείτε το νόημα και το μήνυμα των κειμένων που διαβάζετε, καταγράφοντας σε ημερολόγιο τις σκέψεις και τις ιδέες σας.

Δημιουργική έκφραση:

- Μαθήματα τέχνης: Παρακολουθήστε ένα μάθημα ή εργαστήριο τέχνης για να εξερευνήσετε διαφορετικά μέσα και να εκφραστείτε δημιουργικά.
- Μουσικοθεραπεία: Εξετάστε το ενδεχόμενο μουσικοθεραπείας για να αξιοποιήσετε τη μουσική για χαλάρωση, συναισθηματική έκφραση και θεραπεία.
- Μαθήματα χορού: Συμμετέχετε σε μαθήματα χορού για να κινήσετε το σώμα σας, να συνδεθείτε με τα συναισθήματά σας και να εκφραστείτε μέσω της κίνησης.

5.4. Διατήρηση της ισορροπίας της ζωής

Κάρτες Dixit

Οι κάρτες Dixit μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης ως ένα δημιουργικό και ελκυστικό εργαλείο που διευκολύνει τη χαλάρωση, τη μείωση του άγχους και τη συναισθηματική έκφραση. Οι επαγγελματίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις κάρτες με διάφορους τρόπους, όπως κατά τη διάρκεια ασκήσεων ενσυνειδητότητας, ομαδικών συζητήσεων ή ατομικών συνεδριών προβληματισμού. Μέσω της επιλογής καρτών που συντονίζονται με τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες τους, οι επαγγελματίες μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις για τα συναισθήματά τους, να ενισχύσουν την αυτογνωσία και να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης. Επιπλέον, η χρήση των καρτών Dixit σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση σύνδεσης και συντροφικότητας μεταξύ των συμμετεχόντων, προωθώντας την κοινωνική υποστήριξη και τη δημιουργία ανθεκτικότητας. Συνολικά, η ενσωμάτωση των καρτών Dixit στις στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να προσφέρει στους επαγγελματίες μια θεραπευτική διέξοδο για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων.

https://cdn.svc.asmodee.net/production-libellud/uploads/2022/03/DIXIT_OVERVIEW.pdf

Λέξεις-κλειδιά: συναίσθημα, αυτοαναστοχασμός, σύνδεση, αυτογνωσία, στρατηγικές αντιμετώπισης

Τύπος εργαλείου: παιχνίδι καρτών, δραστηριότητα

Παιχνίδι με έξι ζάρια

Η χρήση ενός παιχνιδιού με έξι ζάρια για την πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να αποτελέσει έναν διαδραστικό και ελκυστικό τρόπο για την προώθηση της ανακούφισης από το άγχος, της χαλάρωσης και της κοινωνικής σύνδεσης.

Ακολουθεί ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να εφαρμοστεί:

Ενσυνειδητότητα και ανακούφιση από το άγχος: Οι συμμετέχοντες μπορούν να ρίξουν τα ζάρια και να εκτελέσουν μια αντίστοιχη δραστηριότητα χαλάρωσης ή ενσυνειδητότητας με βάση τον αριθμό που έριξαν. Για παράδειγμα, ρίχνοντας τον αριθμό ένα μπορεί να γίνει μια άσκηση βαθιάς αναπνοής, ρίχνοντας το δύο μπορεί να περιλαμβάνει προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, ρίχνοντας το τρία μπορεί να ξεκινήσει μια καθοδηγούμενη οπτικοποίηση κ.ο.κ. Αυτό επιτρέπει στα άτομα να ασχοληθούν με διαφορετικές τεχνικές μείωσης του άγχους με διασκεδαστικό και τυχαίο τρόπο.

Ομαδική συζήτηση και υποστήριξη: Αφού κάθε συμμετέχων ρίξει με τη σειρά του τα ζάρια και ολοκληρώσει μια δραστηριότητα, η ομάδα μπορεί να συμμετάσχει σε μια συζήτηση σχετικά με τις εμπειρίες, τις ιδέες και τα συναισθήματά τους. Αυτό παρέχει την ευκαιρία στα άτομα να μοιραστούν μεταξύ τους τους στρεσογόνους παράγοντες, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις πηγές υποστήριξης, ενισχύοντας την αίσθηση συντροφικότητας και κατανόησης.

Ποικιλία και ευελιξία: Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να προσαρμόσουν την εμπειρία τους ανάλογα με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες τους. Επιπλέον, το παιχνίδι μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να συμπεριλάβει δραστηριότητες που αφορούν ειδικά στην πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως ο καθορισμός ορίων, η πρακτική της αυτοφροντίδας, η έκφραση ευγνωμοσύνης ή η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες.

Συμπερασματικά, η χρήση ενός παιχνιδιού με έξι ζάρια για την πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να προωθήσει την ανακούφιση από το άγχος, την κοινωνική διασύνδεση και την ολοκληρωμένη ευημερία με έναν παιγνιώδη και διαδραστικό τρόπο.

Λέξεις-κλειδιά: ενσυνειδητότητα, άσκηση, σώμα, αυτοφροντίδα, ανακούφιση από το άγχος, ευεξία

Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα

Η σάρωση σώματος

Η άσκηση σάρωσης του σώματος είναι σαν να κάνετε έναν λεπτομερή έλεγχο στο σώμα σας. Ακριβώς όπως ένας γιατρός εξετάζει διάφορα μέρη του σώματός σας, εστιάζετε συστηματικά την προσοχή σας σε κάθε μέρος του σώματος, ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών σας και ανεβαίνοντας μέχρι το κεφάλι σας. Δίνοντας προσοχή σε αυτές τις αισθήσεις χωρίς να τις κρίνετε, αποκτάτε μεγαλύτερη επίγνωση των σημάτων άγχους ή έντασης που κρύβονται στο σώμα σας. Αυτή η επίγνωση σας βοηθά να εντοπίσετε τα πρώιμα σημάδια της εξουθένωσης, όπως σφιχτοί μύες ή κόπωση, πριν αυτά ξεφύγουν από τον έλεγχο. Επιπλέον, η σάρωση σώματος σας βοηθά να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε, ενθαρρύνοντάς σας να αφήσετε να φύγει οποιαδήποτε ένταση μπορεί να έχετε. Η τακτική εξάσκηση της σάρωσης του σώματος μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε σε αρμονία με το σώμα σας, να χαλαρώσετε από το άγχος και να διατηρήσετε τη συνολική σας ευεξία, καθιστώντας την ένα ισχυρό, φθινό εργαλείο για την πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Αυτό το άρθρο παρέχει έναν βήμα προς βήμα οδηγό (με γραπτές και ηχητικές οδηγίες) για το πώς να εφαρμόσετε το διαλογισμό σάρωσης του σώματος.

<https://www.mindful.org/beginners-body-scan-meditation/>

Λέξεις-κλειδιά: ηρεμία, σώμα, άσκηση, επίγνωση, ενσυνειδητότητα, ευεξία

Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα, στοχασμός

Πίνακας των απαιτήσεων των θέσεων εργασίας και των πόρων (JDR)

Χρησιμοποιώντας την Ανάλυση JDR από το 4LessBurnout, ο χρήστης θα πρέπει να αναλύσει μια μελέτη περίπτωσης ή το δικό του παράδειγμα υπό το πρίσμα του μοντέλου εργασιακών απαιτήσεων-πόρων: πρώτα να εντοπίσει τους παράγοντες άγχους που υπάρχουν στην περίπτωση ή στην εργασία και τη ζωή του και στη συνέχεια να προσδιορίσει τους πόρους και τις απαιτήσεις που θα υπήρχαν για κάθε συγκεκριμένη κατάσταση. Στόχος είναι οι χρήστες να κατανοήσουν, μέσω μιας πραγματικής περίπτωσης, και να εφαρμόσουν στην πράξη το μοντέλο απαιτήσεων- πόρων

Το εργαλείο αποτελείται από ένα βίντεο που εξηγεί το Μοντέλο Εργασιακών Απαιτήσεων-Προϋπολογισμών της Οργανωσιακής Απόδοσης, ένα άρθρο με

τίτλο «Εφαρμογή του μοντέλου Εργασιακών Απαιτήσεων-Πόρων: Ένας οδηγός για τη μέτρηση και την αντιμετώπιση της εργασιακής δέσμευσης και της επαγγελματικής εξουθένωσης» και ένα υπόδειγμα που πρέπει να χρησιμοποιηθεί για τον πίνακα.

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=1OJ-bly9MT0>
<https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/476.pdf>

Λέξεις-κλειδιά: Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης- Διαχείριση του άγχους

Η άσκηση της σταφίδας

Η άσκηση με την σταφίδα είναι μια πρακτική ενσυνειδητότητας που χρησιμοποιείται συχνά για την πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Στους συμμετέχοντες δίνεται μια σταφίδα και τους δίνεται η οδηγία να χρησιμοποιήσουν όλες τις αισθήσεις τους στην εμπειρία της κατανάλωσής της. Παρατηρούν την υφή, το χρώμα και το σχήμα της σταφίδας, ακούν τον ήχο που κάνει όταν την αγγίζουν, μυρίζουν το άρωμά της και τέλος τη γεύονται αργά, παρατηρώντας τις γεύσεις και τις αισθήσεις καθώς μασούν και καταπίνουν. Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να φέρουν την πλήρη προσοχή τους στην παρούσα στιγμή, προάγοντας την ενσυνειδητότητα και τη μείωση του άγχους. Εστιάζοντας στην εμπειρία των αισθήσεων κατά την κατανάλωση της σταφίδας, οι επαγγελματίες μπορούν να καλλιεργήσουν μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και εκτίμηση για τις απλές απολαύσεις. Το εργαλείο παρέχει έναν βήμα προς βήμα οδηγό για το πώς να προχωρήσετε σε αυτή την πρακτική.

https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation

Λέξεις-κλειδιά: ενσυνειδητότητα, καταπολέμηση του άγχους, εξερεύνηση

Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα

Δημιουργική απασχόληση

Χρησιμοποιώντας το πρότυπο για τη Δραστηριότητα Διαμόρφωσης Εργασίας, οι χρήστες θα πρέπει να αναλύσουν την εργασία τους, ακολουθώντας τις υποδείξεις του προτύπου, και στη συνέχεια να προτείνουν 2-3 αλλαγές σε κάθε διάσταση που μπορούν να κάνουν στην εργασία τους (γνωσιακή, έργο και σχέση). Στη συνέχεια, οι χρήστες καλούνται να μοιραστούν κάποια παραδείγματα και την αιτιολόγησή τους - σε εθελοντική βάση. Ο εκπαιδευτής («συντονιστής») ή ο διευθυντής θα πρέπει να εκμεταλλευτεί αυτή την ανταλλαγή για να θέσει ερωτήματα σχετικά με τις επιλογές. Είναι φυσιολογικό οι άνθρωποι να αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τη διαμόρφωση της εργασίας όταν την δοκιμάζουν για πρώτη φορά. Το κομμάτι του προβληματισμού και μόνο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ανάλυση της εργασίας. Η Δραστηριότητα Διαμόρφωσης Εργασίας έχει αποδειχθεί ως μια αποτελεσματική μεθοδολογία για στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με τη διαχείριση του χρόνου και τα εργασιακά κίνητρα.

Το άρθρο εξηγεί την έννοια της Διαμόρφωσης Εργασίας, τα οφέλη για τους εργαζόμενους και τους οργανισμούς στους οποίους εργάζονται, παρέχοντας επίσης διάφορα μοντέλα και παραδείγματα Διαμόρφωσης Εργασίας

Σύνδεσμος: <https://positivepsychology.com/job-crafting/>

Λέξεις-κλειδιά: Διαχείριση χρόνου- Κατανομή καθηκόντων- Κίνητρα εργασίας- δέσμευση

Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα

5.5 Παραμείνετε με κίνητρο και σκεφτείτε θετικά

Το πορτφόλιο των θετικών συναισθημάτων σας
<p>Αυτό το εργαλείο ενθαρρύνει τους χρήστες να εξερευνήσουν θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ευτυχία, ικανοποίηση, έμπνευση, γαλήνη, καταγράφοντας εμπειρίες, συναισθήματα και αναμνήσεις.</p> <p>Το εργαλείο αποτελείται από έναν βήμα προς βήμα οδηγό για τον τρόπο ανάπτυξης του πορτφόλιου και ένα σύνολο οδηγιών για διαφορετικούς τύπους πορτφολίων.</p>
<p>Σύνδεσμοι: https://drive.google.com/file/d/1XCeKCEpyoG7p5wAXDn_2NwLAV2ExN7uQ/view?usp=sharing https://core-docs.s3.amazonaws.com/documents/asset/uploaded_file/1965179/Positivity_Portfolio - Increasing Positive Emotions.pdf</p>
<p>Λέξεις κλειδιά: αυτογνωσία, θετικότητα, συναίσθημα, θετικά συναισθήματα</p>
<p>Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα</p>

Ηχητικοί Οδηγοί Ψυχικής Ευεξίας

Πρόκειται για έναν πόρο που συγκεντρώνει 5 ηχητικά αρχεία, στα οποία υπάρχουν εξηγήσεις και συμβουλές που παρέχονται από έναν εμπειρογνώμονα σχετικά με την αυτοβοήθεια για τη χαμηλή διάθεση και την κατάθλιψη, τον τρόπο αντιμετώπισης του άγχους - μια τεχνική χαλάρωσης, τα προβλήματα ύπνου, τη χαμηλή αυτοπεποίθηση και τη διεκδικητικότητα, καθώς και τη μη βοηθητική σκέψη.

Σύνδεσμος: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/mental-wellbeing-audio-guides/>

Λέξεις-κλειδιά: ηρεμία, ενσυνειδητότητα, ψυχική υγεία, στρατηγικές αντιμετώπισης

Τύπος εργαλείου: αρχεία ήχου

Το Εργαστήριο Ευτυχίας με την Dr. Laurie Santos

Ως πόρος που χρησιμοποιείται για παθητική μάθηση, αναπτύσσοντας απλώς τις ικανότητές μας στην ακρόαση και χωρίς να καταναλώνει μεγάλο μέρος της έντονης προσωπικής και επαγγελματικής μας ζωής, είναι η διαδικτυακή ραδιοφωνική μετάδοση της Dr. Ψυχολόγου Laurie Santos, The Happiness Lab. Σε αυτή τη σειρά επεισοδίων, η ψυχολόγος καλύπτει διάφορα θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, την ευημερία, την ευτυχία και τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις. Τα επεισόδια που εστιάζουν στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση είναι τα εξής: «Βοηθώντας τους βοηθούς», «Βοηθήστε τους άλλους για να βοηθήσετε τον εαυτό σας», «Περάστε στον καναπέ μέσα στην κρίση» κ.λπ.

<https://www.pushkin.fm/podcasts/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos>

Λέξεις-κλειδιά: διαδικτυακή ραδιοφωνική μετάδοση , ευτυχία, άγχος

Τύπος εργαλείου: αρχείο ήχου

Συζητήσεις για όταν αισθάνεστε εντελώς εξαντλημένοι

Μια χρήσιμη πηγή από τον τομέα της ψυχικής υγείας και της διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η σειρά 10 ομιλιών TedTalks διάρκειας μεταξύ 3 και 20 λεπτών που εμπνέουν και παρακινούν πώς να κάνουμε το άγχος μας φίλο μας, πώς η ευτυχία είναι η πηγή της παραγωγικότητάς μας κ.λπ.

https://www.ted.com/playlists/245/talks_for_when_you_feel_total

Λέξεις-κλειδιά: ψυχική υγεία, διαδικτυακή ραδιοφωνική μετάδοση, έμπνευση

Τύπος εργαλείου: αρχεία βίντεο

5 καθημερινές θετικές επιβεβαιώσεις που θα σας βοηθήσουν να σταματήσετε την αρνητική ομιλία με τον εαυτό σας

Για να διατηρήσετε μια συνήθεια θετικής ομιλίας με τον εαυτό σας, χρειάζονται φράσεις-κλειδιά ως ορόσημα για να ξεκλειδώσετε από τις αρνητικές καταστάσεις. Αυτό το εργαλείο περιέχει 5 καθημερινές φράσεις που θα σας βοηθήσουν να ξεφύγετε από την αρνητική ομιλία προς τον εαυτό.

<https://www.stress.org.uk/wp-content/uploads/2021/05/MENTAL-health-awareness-week-10-16-May-2021-2.pdf>

Λέξεις-κλειδιά: θετικότητα, ψυχική υγεία, αυτογνωσία

Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα

Συμβουλές για να παραμένετε με κίνητρο και να σκέφτεστε θετικά

Αυτό το Φύλλο Συμβουλών περιλαμβάνει 12 απλές συμβουλές για το πώς οι επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα μπορούν να διατηρούν κίνητρα και να σκέφτονται θετικά, παρά τις δυσκολίες και τα προβλήματα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υπενθύμιση για την εκτέλεση (ή την αποχή από) ορισμένες δραστηριότητες που μπορούν να υποστηρίξουν την ευημερία και να μειώσουν τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

<https://docs.google.com/document/d/1Nmh5d9U8-I8r4mfwuV2DgyRANKm2eTb8/edit>

Λέξεις κλειδιά: πρόληψη, αντιμετώπιση, άγχος, ευημερία

Τύπος εργαλείου: Φύλλο συμβουλών

Χρωματισμός κατά του άγχους

Ο χρωματισμός είναι ένας υγιεινός τρόπος ανακούφισης από το άγχος. Ηρεμεί τον εγκέφαλο και βοηθά το σώμα να χαλαρώσει. Ο χρωματισμός δεν είναι μια δραστηριότητα αποκλειστικά για παιδιά, οι ενήλικες μπορούν να απολαύσουν λίγο χρώμα και λίγη τέχνη μέσα από μοτίβα λουλουδιών, έργων τέχνης, ή ζώων. Έτσι, υπάρχουν διαθέσιμα μοτίβα που μπορούν να χρωματιστούν τόσο ψηφιακά όσο και εκτυπωμένα και χρωματισμένα με μολύβια. Το εργαλείο αποτελείται από μοτίβα που μπορούν να χρωματιστούν, προκειμένου να ανακουφιστείτε από το άγχος.

<https://www.mombooks.com/mom/online-activities/>
<https://coloringbook.pics/antistress-coloring-pages/mandala/>

Λέξεις κλειδιά: κατά του άγχους, ηρεμία, χρώμα

Διαλογισμός σάρωσης σώματος

Μία από τις τεχνικές για την ανακούφιση από το άγχος είναι ο διαλογισμός με σάρωση σώματος. Πρόκειται για ένα είδος διαλογισμού που εστιάζει την προσοχή σε διάφορα μέρη του σώματος, κάνοντας τους μύες να χαλαρώσουν και συγκεντρώνοντας την προσοχή στο πώς αισθάνεται κάθε μέρος του σώματος, χωρίς να ταξινομεί τις αισθήσεις σε καλές και κακές. Παρέχεται ένας ηχητικός οδηγός για το πώς να εξασκήσετε αυτή την πρακτική του διαλογισμού.

Λέξεις-κλειδιά: στοχασμός, σώμα, άσκηση

Τύπος εργαλείου: δραστηριότητα

06

Μ Ε Λ Ε Τ Ε Σ
Π Ε Ρ Ι Π Τ Ω Σ Ε Ω Ν

06

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1

1.	Τίτλος περίπτωσης μελέτης	Σούζαν: από την πλήρη επιτυχία στην πλήρη επαγγελματική εξουθένωση
2.	Σύντομη περιγραφή/ σύνοψη της μελέτης περίπτωσης	Αυτή η μελέτη περίπτωσης περιγράφει την ιστορία της Σούζαν, η οποία, μετά από μεγάλη επαγγελματική επιτυχία ως Διευθύντρια Επιχειρηματικής Ανάπτυξης, κατέληξε σε υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης: έχασε την αίσθηση του εαυτού της.
3.	Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης	<p>Η Σούζαν εργαζόταν ως Διευθύντρια Επιχειρηματικής Ανάπτυξης σε μια φιλανθρωπική οργάνωση που υποστήριζε άτομα με αναπηρίες. Αρχικά, τα πράγματα ήταν υπέροχα. Συνεργαζόταν με μια έξυπνη και γεμάτη κίνητρα ομάδα και υπήρχε μια πραγματική θετική διάθεση για την εκπλήρωση όλων των καθηκόντων.</p> <p>Το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς της ήταν η υποβολή προσφορών για νέες κυβερνητικές συμβάσεις, η οποία ήταν μια εντατική διαδικασία. Τις περισσότερες φορές πετύχαινε με τις συμβάσεις, αυτό όμως σήμαινε στη συνέχεια μια άλλη εντατική διαδικασία συνεντεύξεων, παρουσίασης σε κυβερνητικές επιτροπές και έντονης δραστηριότητας για περίπου 8 εβδομάδες.</p> <p>Η επιτυχής ανάθεση των συμβάσεων αύξησε την αυτοπεποίθησή της. Καθώς εργαζόταν έξω από τη ζώνη άνεσής της ήταν συναρπαστικό όταν είχε θετικά αποτελέσματα, αλλά οδηγούσε σε όλο και πιο σταθερά συναισθήματα άγχους. Παρ' όλα αυτά, εκείνη τη στιγμή απολάμβανε τη δουλειά και ένιωθε ότι αντιμετώπιζε τις προκλήσεις.</p> <p>Δεν της προσφέρθηκε καμία διοικητική ή προσωπική υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, παρά το γεγονός ότι τη ζήτησε επανειλημμένα.</p> <p>Με την πάροδο του χρόνου, δυσκολευόταν να συγκεντρωθεί για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα - απλά δεν είχε την ενέργεια. Τα ψυχικά και σωματικά της αποθέματα έμοιαζαν να εξαντλούνται.</p> <p>Μερικές φορές επέστρεφε στο γραφείο της και απλά έβαζε το κεφάλι της στα χέρια της, χωρίς να μπορεί να αρχίσει να δουλεύει. Τα συμπτώματά της, τα οποία μπορούσαν να εμφανιστούν ανά πάσα στιγμή, ήταν κρύος/ζεστός ιδρώτας,</p>

		<p>"τρεμούλιασμα", ακραία κόπωση και αδυναμία να διατηρήσει τη συγκέντρωσή της. Εκείνη την περίοδο βρισκόταν επίσης στην εμμηνόπαυση.</p> <p>Ήθελε απλώς να ξαπλώσει και να κοιμηθεί. Έχασε την αίσθηση του εαυτού της - την προσωπικότητά της, την αίσθηση του χιούμορ της. Ένωθε αποκομμένη από τα πάντα και τους πάντες.</p> <p>Μετά από 18 μήνες ήταν τόσο εξαντλημένη που επισκέφτηκε έναν γιατρό.</p>
4.	Συμπεράσματα και διδάγματα από τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Να είστε προσεκτικοί στο άγχος που μπορεί να βιώσετε, παρά την όποια επιτυχία. • Η επιτυχία δεν σημαίνει ανοσία στο άγχος και την εξάντληση. • Η διοικητική ή η προσωπική στήριξη μπορεί να μειώσει τα επίπεδα εξάντλησης. • Το άγχος και η κατάθλιψη δεν είναι ένα γεγονός που συμβαίνει απλά μια μέρα - είναι μια διαδικασία που χτίζεται σταδιακά μέχρι που, αν δεν υπάρξει η κατάλληλη παρέμβαση, το άτομο καταρρέει και εξαντλείται. • Είναι πάντα καλή ιδέα να επισκεφθείτε το γιατρό όταν βιώνετε συμπτώματα εξάντλησης.
5.	Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού σχετικά με τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι τα συμπτώματα; • Γιατί πιστεύετε ότι πήγε στο γιατρό μετά από 18 μήνες και όχι νωρίτερα; • Πώς θα μπορούσε η Σούζαν να αποτρέψει την εργασιακή εξουθένωση που βίωσε; • Τι θα συμβουλεύατε/συνιστούσατε στη Σούζαν;
6.	Βιβλιογραφία	
7.	Λέξεις κλειδιά	<p># επαγγελματική εξουθένωση</p> <p># συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <p># επαγγελματική βοήθεια αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <p># ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής</p>

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2

1.	Τίτλος της μελέτης περίπτωσης	John, αντιμετωπίζοντας την επαγγελματική εξουθένωση των σωφρονιστικών υπαλλήλων
2.	Σύντομη περιγραφή/ περίληψη της μελέτης περίπτωσης	Ένας νεότερος σωφρονιστικός υπάλληλος βιώνει επαγγελματική εξουθένωση, η οποία οδηγεί σε ένα κρίσιμο λάθος. Καταβάλλεται συντονισμένη προσπάθεια μεταξύ του ανώτερου προσωπικού και των καθοδηγητών για την αντιμετώπιση και την επίλυση της κατάστασης.
3.	Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης	<p>Ο John Doe, ένας νεαρός σωφρονιστικός υπάλληλος, αισθάνεται όλο και περισσότερο καταβεβλημένος λόγω της απαιτητικής φύσης της εργασίας του. Τον τελευταίο καιρό, ο Τζον δουλεύει πολλές ώρες και αντιμετωπίζει αυξημένες απειλές όσον αφορά την ασφάλεια, οι οποίες έχουν επιβαρύνει την ψυχική και συναισθηματική του υγεία. Το άγχος αυτό κορυφώθηκε σε ένα σοβαρό περιστατικό όπου ο John παρέλειψε μια κρίσιμη λεπτομέρεια κατά τη διάρκεια ενός ελέγχου ασφαλείας, με αποτέλεσμα να υπάρξει προσωρινή παραβίαση της ασφάλειας.</p> <p>Ο Jim, ένας σωφρονιστικός υπάλληλος- μέντορας, παρατήρησε σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης στον Τζον τις τελευταίες εβδομάδες, όπως ευερεθιστότητα, κόπωση και μειωμένη απόδοση. Παρά τις παρατηρήσεις αυτές, ο Τζον δεν ζήτησε βοήθεια, φοβούμενος ότι μπορεί να θεωρηθεί αδυναμία. Η παραβίαση της ασφάλειας έφερε την κατάσταση του Τζον στο προσκήνιο, προκαλώντας την άμεση αντίδραση του Casey, του συντονιστή μέντορα, και του Roland, του ανώτερου διευθυντή της φυλακής.</p> <p>Η ομάδα συγκεντρώθηκε γρήγορα για να αξιολογήσει την κατάσταση και να διασφαλίσει την ασφάλεια του Τζον. Ο Casey και ο Roland παρείχαν στον Τζον έναν ασφαλή χώρο για να εκφράσει τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του χωρίς το φόβο της τιμωρίας. Άκουσαν με ενσυναίσθηση καθώς ο Τζον περιέγραφε τον υπερβολικό φόρτο εργασίας, την έλλειψη ξεκούρασης και τη συναισθηματική εξάντληση.</p> <p>Αναγνωρίζοντας τη σοβαρότητα της κατάστασης, η ομάδα εφάρμοσε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο υποστήριξης. Αυτό περιελάμβανε την προσωρινή</p>

		<p>μείωση του φόρτου εργασίας του Τζον, τη διοργάνωση τακτικών συναντήσεων με τον Jim, την παροχή πρόσβασης σε πόρους ψυχικής υγείας και την προσφορά πρόσθετης κατάρτισης για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων του. Ο Roland ξεκίνησε επίσης μια επανεξέταση του φόρτου εργασίας του προσωπικού και εισήγαγε μέτρα για την πρόληψη παρόμοιων περιστατικών, εξασφαλίζοντας μια ισορροπημένη κατανομή των καθηκόντων και τακτικές επισκέψεις ελέγχου ψυχικής υγείας για όλο το προσωπικό. Προγραμματίστηκαν τακτικές συναντήσεις παρακολούθησης για την εποπτεία της προόδου του Τζον και της αποτελεσματικότητας των μέτρων υποστήριξης.</p> <p>Οι συναντήσεις αυτές παρείχαν την ευκαιρία να γίνουν προσαρμογές και να διασφαλιστεί ότι ο Τζον αισθανόταν ότι υποστηριζόταν καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας ανάρρωσης.</p> <p>Μέσω αυτής της συντονισμένης προσπάθειας, ο Τζον άρχισε να ανακάμπτει από την επαγγελματική εξουθένωση. Η ανοιχτή επικοινωνία, η ενσυναισθητική υποστήριξη και οι πρακτικές προσαρμογές τον βοήθησαν να ανακτήσει την αυτοπεποίθηση και την ευημερία του. Η περίπτωση υπογράμμισε τη σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης των σημείων επαγγελματικής εξουθένωσης και την αξία ενός υποστηρικτικού και ευέλικτου εργασιακού περιβάλλοντος.</p>
4.	Συμπεράσματα και διδάγματα από τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Η έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. • Η παροχή ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για ανοιχτή επικοινωνία είναι απαραίτητη. • Πρακτικές προσαρμογές, όπως η μείωση του φόρτου εργασίας και ο τακτικός έλεγχος, μπορούν να ανακουφίσουν σημαντικά το άγχος. • Οι πόροι ψυχικής υγείας και οι ευκαιρίες κατάρτισης αποτελούν ζωτικής σημασίας στοιχεία ενός ολοκληρωμένου σχεδίου υποστήριξης. • Μια προληπτική προσέγγιση για την ευημερία του προσωπικού μπορεί να αποτρέψει την επαγγελματική εξουθένωση και να βελτιώσει τη συνολική απόδοση της εργασίας.

5.	Ερωτήσεις αναστοχασμού	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης μπορείτε να εντοπίσετε στον εαυτό σας ή στους συναδέλφους σας και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν έγκαιρα; • Πώς μπορεί να προωθηθεί ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον που να ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία σχετικά με το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση; • Ποια πρακτικά μέτρα μπορούν να εφαρμοστούν στο χώρο εργασίας σας για να βοηθήσουν στην πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης; • Πώς μπορούν να ενσωματωθούν τακτικές παρακολουθήσεις και προσαρμογές σε ένα σχέδιο υποστήριξης για όσους βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση;
7.	Λέξεις κλειδιά	<ul style="list-style-type: none"> • Επαγγελματική εξουθένωση • Σωφρονιστικοί υπάλληλοι • Καθοδήγηση • Ψυχική υγεία • Συστήματα υποστήριξης • Διαχείριση φόρτου εργασίας • Παρέμβαση σε κρίσεις • Ευημερία των εργαζομένων

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3

1.	Τίτλος της μελέτης περίπτωσης	Από την εξάντληση στην εξεύρεση ισορροπίας
2.	Σύντομη περιγραφή/ περίληψη της μελέτης περίπτωσης	Αυτή η μελέτη περίπτωσης υπογραμμίζει τα πρώιμα πιθανά σημάδια εξουθένωσης, όπως υπερβολική κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, φόβο για δημόσια ομιλία και αργότερα σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους και ζάλη. Επισημαίνει επίσης ορισμένες ενέργειες που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν συνειδητοποιήσετε ότι πρόκειται για επαγγελματική εξουθένωση.

3.	Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης (μισή-μία σελίδα)	<p>Η Carmen εργάζεται στον τομέα των Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων και στον κοινωνικό τομέα εδώ και 6 χρόνια και έχει βιώσει αρκετά επεισόδια επαγγελματικής εξουθένωσης στο παρελθόν.</p> <p>Τα πρώτα σημάδια εμφανίστηκαν μετά από περίπου 3 χρόνια εργασίας, αλλά χρειάστηκε αρκετός χρόνος για να συνειδητοποιήσει ότι θα μπορούσε να πρόκειται για επαγγελματική εξουθένωση. Βέβαια, ακόμη και τώρα δεν μπορεί να πει με βεβαιότητα ότι επρόκειτο για επαγγελματική εξουθένωση, επειδή δεν έλαβε αυτή τη «διάγνωση» από κάποιον ειδικό. Στην αρχή αισθανόταν πολύ κουρασμένη, η Carmen δεν μπορούσε να συγκεντρωθεί και είχε την αίσθηση ότι όσο σκληρά και αν προσπαθούσε να αντιμετωπίσει ορισμένες καταστάσεις δεν μπορούσε να ανταπεξέλθει. Είχε επίσης φόβο να μιλάει δημόσια μπροστά σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων και γνωρίζοντας αυτό, ανάγκαζε τον εαυτό της να παρακολουθεί όλο και περισσότερες εκδηλώσεις για να ξεπεράσει αυτόν τον φόβο, γεγονός που αποτελούσε έναν επιπλέον παράγοντα άγχους. Αργότερα, είχε επίσης σωματικά συμπτώματα, πονοκεφάλους, ζαλάδες και δυσκολευόταν όλο και περισσότερο να διατηρήσει το κίνητρο να συνεχίσει τη δουλειά της.</p> <p>Όταν η Carmen συνειδητοποίησε ότι μπορεί στην πραγματικότητα να επρόκειτο για επαγγελματική εξουθένωση, ανακουφίστηκε. Αγαπούσε τη δουλειά της και συνειδητοποιώντας ότι είχε ένα πρόβλημα ήταν ευκολότερο να βρει μια λύση. Δεν μπορούσε να είναι τόσο αποτελεσματική, χρειαζόταν περισσότερο χρόνο για να κάνει ορισμένες δραστηριότητες και έτσι όλο το πρόγραμμά της θα μπερδευόταν. Στη συνέχεια συνειδητοποίησε ότι αναβάλλει να κάνει κάποια πράγματα και όλο και περισσότερα πράγματα συσσωρεύονταν. Υπήρχαν στιγμές, αντικρουόμενες συζητήσεις, πολλά ταξίδια και επαγγελματικές συναντήσεις που αύξαναν την εξάντλησή της.</p> <p>Η Carmen άρχισε να ερευνά και να καταλαβαίνει καλύτερα με τι είχε να κάνει. Δεν ήταν πολύ εύκολο γιατί το διαδίκτυο είναι γεμάτο πληροφορίες και στη συνέχεια είναι πιο δύσκολο να επιλέξεις αυτό που σου ταιριάζει. Έφερε το θέμα αυτό και στη θεραπεία όπου συζητήσε κάποιους από τους φόβους της σχετικά με την</p>
----	--	--

		<p>επαγγελματική εξουθένωση και τι θα μπορούσε να κάνει για να την ξεπεράσει. Ορισμένες από τις στρατηγικές που εφάρμοσε στην πράξη ήταν να διαχειρίζεται καλύτερα το πρόγραμμά της, να ζητάει συχνότερα ανατροφοδότηση από τους προϊσταμένους της και από εκείνους με τους οποίους συνεργάζεται άμεσα και κυρίως να ζητάει βοήθεια όταν έχει πάρα πολλές εργασίες να διεκπεραιώσει σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.</p> <p>Έμαθε ότι αν θέλεις να είσαι καλός σε αυτό που κάνεις πρέπει πάντα να βάζεις πρώτα τον εαυτό σου. Μπορεί να ακούγεται εγωιστικό, ή τουλάχιστον αυτό σκέφτηκε για λίγο, αλλά στη συνέχεια συνειδητοποίησε ότι αν νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας, αυτό θα αντανακλάται και στους γύρω μας, είτε πρόκειται για συναδέλφους, είτε για φίλους, είτε για την οικογένειά μας.</p> <p>Η Κάρμεν ξέρει τώρα πότε να λέει «σταμάτα», πότε να κάνει διαλείμματα και πότε να εστιάζει στις ανάγκες της. Ταυτόχρονα, προσπαθεί να έχει ισορροπία μεταξύ των ωρών εργασίας και της προσωπικής ζωής. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν στιγμές που δεν βάζει τη δουλειά πάνω απ' όλα, αλλά υπάρχουν και άλλες στιγμές που βάζει πάνω απ' όλα την οικογένεια ή τους φίλους της. Όλα έχουν να κάνουν με την ισορροπία</p>
4.	Συμπεράσματα και διδάγματα από τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Η συνειδητοποίηση ότι η ισορροπία μεταξύ της εργασίας, της προσωπικής ζωής και της αυτοφροντίδας είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της μακροπρόθεσμης ευημερίας είναι ένα από τα βασικά συμπεράσματα. Έτσι, ένα βασικό μάθημα που πήραμε είναι να θέτουμε όρια και να διασφαλίζουμε ότι η εργασία δεν επισκιάζει τις προσωπικές προτεραιότητες. • Το να ζητάτε ανατροφοδότηση και βοήθεια όταν είστε εξουθενωμένοι είναι ζωτικής σημασίας. Το μάθημα που αντλήθηκε είναι να μη διστάζετε να ζητάτε υποστήριξη από συναδέλφους, προϊσταμένους ή επαγγελματίες. • Το να δίνουμε προτεραιότητα στον εαυτό μας δεν είναι εγωιστικό αλλά απαραίτητο. Η φροντίδα της ευημερίας μας διασφαλίζει ότι αποδίδουμε καλύτερα και ωφελεί τους γύρω μας. • Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργεί για κάποιο άλλο. Είναι σημαντικό να

		<p>ερευνήσετε και να εξατομικεύσετε τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους.</p>
5.	<p>Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού σχετικά με τη μελέτη περίπτωσης</p>	<p>Πώς αντιδρώ όταν συνειδητοποιώ ότι δεν αποδίδω αποτελεσματικά ή αναβάλλω εργασίες;</p> <p>(Η ερώτηση αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε πότε η εξουθένωση επηρεάζει την παραγωγικότητά σας).</p> <p>Εξισορροπώ τις προσωπικές μου ανάγκες και τις επαγγελματικές μου υποχρεώσεις ή αφήνω τη δουλειά να έχει προτεραιότητα πολύ συχνά;</p> <p>(Ο αναστοχασμός αυτής της ισορροπίας στη ζωή σας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του χρόνιου στρες και της εξάντλησης).</p> <p>Πιέζω υπερβολικά τον εαυτό μου για να ξεπεράσω ορισμένους φόβους ή ανασφάλειες, όπως έκανε η Carmen με τη δημόσια ομιλία;</p> <p>(Αναλογιστείτε αν προσθέτετε περιττό άγχος με το να μην αντιμετωπίζετε τους υποκείμενους φόβους με έναν πιο υγιή τρόπο).</p> <p>Ζητώ βοήθεια όταν χρειάζεται ή προσπαθώ να τα καταφέρω όλα μόνη μου;</p> <p>(Αναστοχαστείτε σχετικά με το αν ζητάτε βοήθεια νωρίς ή προσπαθείτε να τα επωμιστείτε όλα μόνοι σας).</p>
6.	<p>Αναφορές</p>	<p>Τα δεδομένα για τη μελέτη περίπτωσης προήλθαν από έναν επαγγελματία που εργάζεται στον κοινωνικό τομέα και στον τομέα των Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων, ενώ χρησιμοποιήθηκε ψευδώνυμο για την προστασία της ιδιωτικότητας του εν λόγω προσώπου.</p> <p>Για τη συλλογή και τη διαμόρφωση του περιεχομένου της μελέτης περίπτωσης χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <p>Υπήρχαν συγκεκριμένα γεγονότα ή περίοδοι που ενέτειναν την εξάντλησή σας;</p> <p>Ποια ήταν τα πρώτα σημάδια εξουθένωσης/εξάντλησης που βιώσατε;</p>

		<p>Πώς επηρέασε η επαγγελματική εξουθένωση την καθημερινή σας ζωή και ρουτίνα;</p> <p>Τι σας ανησύχησε περισσότερο όταν συνειδητοποιήσατε ότι επρόκειτο για επαγγελματική εξουθένωση;</p> <p>Ποια μέτρα έχετε λάβει για να διαχειριστείτε την επαγγελματική εξουθένωση;</p> <p>Τι μάθατε για τον εαυτό σας από αυτή την εμπειρία;</p> <p>Ποιες στρατηγικές αυτοφροντίδας χρησιμοποιείτε σήμερα για να αποφύγετε την εμφάνιση ενός νέου σημείου χρόνιου άγχους;</p>
7.	Λέξεις κλειδιά	προληπτική δράση, ισορροπία, αυτογνωσία, αυτοαναστοχασμός, ψυχική υγεία

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 4

1.	Τίτλος της μελέτης περίπτωσης	Από την αφοσίωση στην απελπισία: Η μεταμόρφωση μίας κοινωνικής λειτουργού
2.	Σύντομη περιγραφή/ περίληψη της μελέτης περίπτωσης	Αυτή η μελέτη περίπτωσης περιγράφει την ιστορία της Μαρίας, μιας κοινωνικής λειτουργού, η οποία, λόγω διαφόρων εργασιακών καταστάσεων, πέρασε από μια επαγγελματική ζωή με τεράστια αφοσίωση και αγάπη για τη δουλειά της στην πλήρη απελπισία και στην έλλειψη επιθυμίας να συνεχίσει να ασκεί το επάγγελμα που τόσο αγαπούσε.

3.	Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης	<p>Η Μαρία είναι 36 ετών, παντρεμένη, χωρίς παιδιά. Είναι κοινωνική λειτουργός και εργάζεται σε ίδρυμα φροντίδας παιδιών και νέων για περίπου 10 χρόνια.</p> <p>Στην αρχή, όταν μπήκε στο ίδρυμα, η Μαρία αγαπούσε τη δουλειά της. Συχνά πήγαινε εκεί ακόμη και τα Σαββατοκύριακα, επειδή της έλειπαν τα παιδιά.</p> <p>Περίπου 3 χρόνια αργότερα, η διοίκηση του οίκου άλλαξε και με την αλλαγή αυτή, όλοι οι κανόνες άλλαξαν. Η Μαρία άρχισε να δέχεται ενδείξεις ότι η δουλειά της δεν ήταν άμεσα με τα παιδιά.</p> <p>Η Μαρία άρχισε να νοσταλγεί τα παιδιά, η διοικητική εργασία χωρίς επαφή με τα παιδιά την επηρέαζε πολύ και ένιωθε ότι έθετε σε κίνδυνο ακόμη και την καλή επαγγελματική της απόδοση.</p> <p>Τα τελευταία 2 χρόνια, η Μαρία αισθανόταν «άρρωστη». Έχει συμβουλευτεί αρκετούς γιατρούς, έχει πάρει αρκετές φορές αναρρωτική άδεια, αλλά δεν έχει διαγνωστεί με κάποια σωματική ή ψυχική ασθένεια.</p> <p>Η Μαρία πίστευε ότι η ασθένειά της σχετιζόταν με την εργασία της. Αυτοί οι νέοι κανόνες την άφησαν σωματικά και συναισθηματικά κουρασμένη. Όχι, δεν είχε όρεξη να πάει στη δουλειά, δεν ήθελε να δουλέψει και δεν είχε υπομονή με τους συναδέλφους του. Απλώς σκέφτηκε να αλλάξει καριέρα.</p> <p>Ο σύζυγός της προσπάθησε να αποτρέψει τη Μαρία, καθώς ήξερε ότι της άρεσαν αυτά τα παιδιά και αυτό το επάγγελμα, την έπεισε να ζητήσει βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας.</p>
4.	Συμπεράσματα και διδάγματα από τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε την επαγγελματική εξουθένωση • Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια • Θέστε όρια • Αναθέστε καθήκοντα • Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης • Κάντε τακτικά διαλείμματα • Φροντίστε τη σωματική σας υγεία • Επαναξιολογήστε τις προτεραιότητες • Αναζητήστε κοινωνική υποστήριξη • Αξιολογήστε την εργασιακή κατάσταση

		<ul style="list-style-type: none"> • Βρείτε χρόνο για ευχάριστες δραστηριότητες • Να είστε ευγνώμονες και να εξασκείτε την αυτοσυμπόνια
5.	Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού σχετικά με τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι τα συμπτώματα; Πρόκειται για επαγγελματική εξουθένωση; • Αν βρισκόσασταν σε παρόμοια κατάσταση με τη Μαρία, τι θα κάνατε; • Πώς θα μπορούσε η Μαρία να αποτρέψει την επαγγελματική εξουθένωση που βίωσε; • Αν γνωρίζετε κάποιον που περνάει μια παρόμοια κατάσταση, τι θα τον συμβουλευάτε να κάνει;
6.	Αναφορές	<p>Η υπόθεση δημιουργήθηκε με βάση μια πραγματική κατάσταση, δεν αντλήθηκε από κάποια βιβλιογραφική αναφορά.</p> <p>https://www.canva.com/design/DAGGPt5iysE/gNO6HldjnkxorxFQ6LD3cA/edit?utm_content=DAGGPt5iysE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p>
7.	Λέξεις κλειδιά	<p># επαγγελματική εξουθένωση</p> <p># συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <p># διατήρηση της ισορροπίας της ζωής</p> <p># Αυτοφροντίδα</p> <p># Ενσυνειδητότητα</p> <p># Μέθοδοι αντιμετώπισης του άγχους</p>

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 5

1.	Τίτλος της μελέτης περίπτωσης	Από την επαγγελματική εξουθένωση στον εξειδίκευση λόγω εμπειρίας
2.	Short description/ summary of the case study	Η Clodagh είναι έμπειρη επαγγελματίας στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που υποστηρίζει ευάλωτα άτομα. Οι πιέσεις της εργασίας και τα σημαντικά γεγονότα της ζωής οδήγησαν σε επαγγελματική εξουθένωση. Η επαγγελματική εξουθένωση οδήγησε σε περισσότερη συνειδητοποίηση και βιωμένη εμπειρία ώστε να εκπαιδεύσει και να υποστηρίξει άλλους.

3.	Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης	<p>Η επαγγελματική ζωή της Clodagh ήταν αφιερωμένη στην υγειονομική περίθαλψη, ως ειδικευμένη νοσηλεύτρια, ενώ τα τελευταία χρόνια εργάζεται ως θεραπεύτρια τέχνης, ασχολούμενη με τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας. Η Clodagh έχει ζήσει σε όλο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένης της Αυστραλίας, και επέστρεψε στην Ιρλανδία μετά τη διάλυση του γάμου της.</p> <p>Η Clodagh βρέθηκε σε οικονομική δυσχέρεια, καθώς έπρεπε να εργάζεται πολλές ώρες για να κερδίζει χρήματα για να πληρώνει το σπίτι της και άλλους λογαριασμούς του νοικοκυριού. Η Clodagh παρατήρησε μια σημαντική πτώση της σωματικής και ψυχικής της ευεξίας, εμφανή έλλειψη ύπνου, κακές διατροφικές συνήθειες και βρέθηκε να αποσύρεται από κάθε κοινωνική συναναστροφή.</p> <p>Η Clodagh είναι πολύ περήφανη για τη δουλειά που κάνει και έχει εξαιρετικά υψηλά πρότυπα, έγινε πολύ επικριτική με τον εαυτό της και σύντομα συνειδητοποίησε ότι δεν είχε καμία πηγή χαράς στη ζωή της. Η Clodagh δυσκολευόταν πραγματικά να νιώσει άνετα να υποστηρίζει ευάλωτους ανθρώπους, όταν ένιωθε ότι δεν είχε τον έλεγχο της δικής της ζωής. Η παρακολούθηση της εργασίας της γινόταν όλο και πιο δύσκολη, ένιωθε ναυτία και μόνο στη σκέψη ότι θα πήγαινε στη δουλειά της.</p> <p>Η Clodagh πήρε πίσω τον έλεγχο της κατάστασης και της αυτοδιαγνωσθείσας επαγγελματικής εξουθένωσης, αποφάσισε για τη δική της ευημερία να πάρει χρόνο από την εργασία της για να δώσει προτεραιότητα στην ψυχική και σωματική της υγεία, να αναλάβει κάποια δράση αυτοφροντίδας, να πάρει κάποιες ιατρικές συμβουλές και να περάσει χρόνο με ανθρώπους που την αγαπούν και τη σέβονται.</p> <p>Η Clodagh, αφού έκανε ένα διάλειμμα και βρήκε θεραπεία με διάφορα μέσα, επέστρεψε στην εργασία της. Η συνειδητοποίηση της και η προσωπική της εμπειρία την οδήγησαν να γίνει πρέσβειρα της επαγγελματικής εξουθένωσης και να αναπτύξει εργαστήρια στον χώρο εργασίας της χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία 4LESSBURNOUT, τα οποία μοιράζεται με ανώτερα στελέχη, προσωπικό και εθελοντές για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση στον εργασιακό χώρο.</p>
----	----------------------------------	---

4.	Συμπεράσματα και διδάγματα από τη μελέτη περίπτωσης (4-5 σημεία)	<ul style="list-style-type: none"> • Η αυτογνωσία είναι ουσιώδης για την αναγνώριση της επαγγελματικής εξουθένωσης και για το πότε πρέπει να αναζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη. • Μια ολιστική προσέγγιση είναι ευεργετική, και υπάρχουν πολλές πηγές υποστήριξης, δεν υπάρχει μία πηγή που να ταιριάζει σε όλους • Κατανόηση του πότε είναι καιρός να κάνουμε μια παύση για προβληματισμό, να δεχτούμε βοήθεια και να επενδύσουμε στην προσωπική μας ευημερία • Οι προσωπικές εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη συνειδητοποίηση ώστε να ενημερώσουμε, να ευαισθητοποιήσουμε και να στηρίξουμε τους άλλους.
5.	Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού σχετικά με τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> - Ποια είναι 3 σημάδια που η Clodagh έδειχνε εξουθένωση; - Ποιοι είναι οι τρόποι με τους οποίους η Clodagh αντιμετώπισε την επαγγελματική εξουθένωση; - Ποια είναι τα θετικά στοιχεία που προέκυψαν από την κατάσταση της Clodagh;
6.	Αναφορές	Αυτή η μελέτη περίπτωσης προέκυψε από μια συνέντευξη με την Clodagh
7.	Λέξεις κλειδιά	#επαγγελματικήεξουθένωση #αυτοαξιολόγηση #ανθεκτικότητα #ανάκτηση #ολιστική #φυσικήευεξία #συναισθηματικήευεξία #ψυχικήυγεία #εξειδίκευσηαπόεμπειρία #υποστήριξηαπόσυναδέλφους #ψυχικήυγεία #τροχόςαυτοφροντίδας

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 6

1.	Τίτλος της μελέτης περίπτωσης	Η πίεση της αλλαγής: ο αγώνας μίας εκπαιδευτικού σε μια δομή υποστήριξης για θύματα ενδοοικογενειακής βίας
2.	Σύντομη περιγραφή/ περίληψη της μελέτης περίπτωσης	Μια έμπειρη εκπαιδευτικός σε μια δομή υποστήριξης θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας αντιμετωπίζει κλιμακούμενο άγχος λόγω της υποστελέχωσης και της εφαρμογής ενός χρονοβόρου διοικητικού λογισμικού, με αποτέλεσμα να έρθει σε ρήξη με τον προϊστάμενό της.

3.	Περιγραφή της μελέτης περίπτωσης	<p>Η Marie, έμπειρη εξειδικευμένη εκπαιδευτικός, εργάζεται σε ίδρυμα υποστήριξης γυναικών που έχουν πέσει θύματα ενδοοικογενειακής βίας. Πρόσφατα, το κέντρο αντιμετώπισε σημαντικές εσωτερικές δυσκολίες, με πολλούς συναδέλφους να βρίσκονται σε άδεια και να μην έχουν αντικατασταθεί όλες οι θέσεις. Η εναπομείνασα ομάδα είναι πιεσμένη, προσπαθώντας να παρέχει την απαραίτητη υποστήριξη στις ωφελούμενες, ενώ παράλληλα αγωνίζεται να διαχειριστεί τον αυξημένο φόρτο εργασίας της.</p> <p>Πάνω σε αυτές τις προκλήσεις, η διοίκηση του ιδρύματος εισήγαγε ένα νέο διοικητικό λογισμικό που αποσκοπεί στον εξορθολογισμό της παρακολούθησης των εργασιών και της υποβολής εκθέσεων. Ωστόσο, το νέο αυτό σύστημα είναι πολύπλοκο, απαιτώντας σημαντικό χρόνο για εκπαίδευση και προσαρμογή. Παρά την υπόσχεση για μελλοντική εξοικονόμηση χρόνου, ο άμεσος αντίκτυπος είναι μια πρόσθετη επιβάρυνση για το ήδη καταπονημένο προσωπικό.</p> <p>Η Marie και οι συνάδελφοί της βρίσκονται να εργάζονται μέχρι αργά το βράδυ για να ολοκληρώσουν αυτές τις νέες εργασίες. Η πίεση αυξάνεται, οδηγώντας σε αυξημένη απογοήτευση και ένταση εντός της ομάδας και με τη διοίκηση. Η διοίκηση, αδυνατώντας να κατανοήσει πλήρως τους αγώνες της ομάδας, δίνει έμφαση στα μακροπρόθεσμα οφέλη του λογισμικού χωρίς να αντιμετωπίζει την άμεση πίεση που προκαλεί.</p> <p>Μετά από αρκετές εβδομάδες, η Marie, νιώθοντας εξαντλημένη και καταβεβλημένη, ετοιμάζεται να φύγει στο τέλος του ωραρίου της, όταν ο προϊστάμενός της σχολιάζει την αποτυχία της να ενημερώσει το λογισμικό τις τελευταίες ημέρες. Η Marie, κυριευμένη από τα συναισθήματα, ξεσπά και απαντά επιθετικά. Η αντιπαράθεση κλιμακώνεται, με αποκορύφωμα την αποχώρηση της Marie, η οποία δηλώνει ότι δεν μπορεί πλέον να ανταπεξέλθει και ότι σκοπεύει να εγκαταλείψει τη δουλειά της.</p>
4.	Συμπεράσματα και διδάγματα από τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Επιπτώσεις της υποστελέχωσης: Η απουσία επαρκούς στελέχωσης επιδεινώνει το άγχος και τον φόρτο εργασίας για τους εναπομείναντες

		<p>υπαλλήλους, οδηγώντας σε επαγγελματική εξουθένωση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προκλήσεις της εφαρμογής νέας τεχνολογίας: Τα νέα συστήματα, αν και δυνητικά ευεργετικά μακροπρόθεσμα, μπορεί αρχικά να προσθέσουν σημαντικό άγχος και να απαιτούν προσεκτική εφαρμογή. • Σημασία της ενσυναίσθησης στη διοίκηση: Η αποτελεσματική ηγεσία πρέπει να κατανοεί και να αντιμετωπίζει τις άμεσες προκλήσεις που αντιμετωπίζει η ομάδα της και όχι να εστιάζει μόνο στα μακροπρόθεσμα οφέλη. • Έγκαιρη επικοινωνία και υποστήριξη: Η προληπτική επικοινωνία και οι μηχανισμοί υποστήριξης μπορούν να αποτρέψουν την κλιμάκωση της απογοήτευσης σε οριακό σημείο. • Εξισορρόπηση του φόρτου εργασίας και της ευημερίας: Η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ του φόρτου εργασίας και της ευημερίας των εργαζομένων είναι ζωτικής σημασίας για τη βιώσιμη απόδοση και την ικανοποίηση από την εργασία.
5.	Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού σχετικά με τη μελέτη περίπτωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες συνέβαλαν στην αύξηση των επιπέδων άγχους της Marie και πώς θα μπορούσαν να είχαν μετριαστεί; • Πώς θα μπορούσε η Marie να αντιμετωπίσει την απογοήτευσή της πριν φτάσει στο σημείο να καταρρεύσει; • Με ποιους τρόπους θα μπορούσε η διοίκηση να είχε χειριστεί καλύτερα την εισαγωγή του νέου διοικητικού λογισμικού για την υποστήριξη του προσωπικού της; • Σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία νιώσατε υπερβολική πίεση στην εργασία σας. Πώς τη χειριστήκατε και τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά τώρα;
6.	Αναφορές	Smith, J. (2019). <i>Managing Workplace Stress in Nonprofit Organizations</i> . <i>Journal of Social Work</i> , 15(3), 45-60.

7.	Λεξεις Κλειδιά	Υποστελέχωση Επαγγελματική εξουθένωση Λογισμικό Διοίκησης Ενσυναίσθηση Διαχείριση φόρτου εργασίας Άγχος στο χώρο εργασίας Μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί
----	----------------	---

07



Β Ι Β Λ Ι Ο Γ Ρ Α Φ Ι Α

07

Βιβλιογραφία

Berg, J. M., Dutton, J. E., & Wrzesniewski, A. (2013). Job crafting and meaningful work. Purpose and meaning in the workplace, 81, 104.

Berland, S., Cordova, F., Fraizzoli M. & Pedrazza M (2020), Risk and Protective Factors of Well-Being among Healthcare Staff. A Thematic Analysis, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(18), 6651; <https://doi.org/10.3390/ijerph17186651>

Brandt, T. L. (2024). Principal Burnout Prevention: A Program Evaluation of a Principal Stress, Burnout, and Self-Care Strategy Program. [Doctor Degree in Education]. University of Texas at Austin. <https://repositories.lib.utexas.edu/server/api/core/bitstreams/09e092fa-e26b-46fe-a8db-08ebc7c52d73/content>

Christensen, AJ, Virnig, JP, Case, NL, Hayes, SS, Heyne, R., Taylor, LA, & Allen, MP (2024). Addressing Burnout in the Primary Care Setting: The Impact of an Evidence-Based Mindfulness Toolkit. *Military Medicine*, 189 (1), 64-70. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad277>

Dall, M. I. (2020). *Burnout Survival Kit: Instant relief from modern work*. Bloomsbury Publishing PLC.

Dalphon, H. (2019). Self-care techniques for social workers: Achieving an ethical harmony between work and well-being. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 85–95. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1481802>

Davies, W. R. (2008). Mindful Meditation. *Holistic Nursing Practice*, 22(1), 32–36. <https://doi.org/10.1097/01.hnp.0000306326.56955.14>

Dubbelt, L., Demerouti, E., & Rispen, S. (2019). The value of job crafting for work engagement, task performance, and career satisfaction: longitudinal and quasi-experimental evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(3), 300-314.

Elder, C., Nidich, S., Moriarty, F., & Nidich, R. (2014). Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study. *The Permanente journal*, 18(1), 19–23. <https://doi.org/10.7812/TPP/13-102>

Fredrickson, B. (2010). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to release your inner optimist and thrive*. Richmond: Oneworld.

Grim, R., Pargament, R., Risques, R., Sibbliss, K., Thimmapuram, J., & Toorens, E. (2017). Effect of heartfulness meditation on burnout, emotional wellness, and telomere length in health care professionals. *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives*, 7:1, 21-27, <https://doi.org/10.1080/20009666.2016.1270806>

Guiney, M. C. (2018). *The School Psychology Supervisor's Toolkit*. Routledge Harvard University (s/d) Burnout Toolkit.

https://hr.harvard.edu/files/humanresources/files/burnout_toolkit.pdf

Kihara, Ai. (2024). Burnout, and compassion fatigue. How do Ikigai and Zen mindfulness work for them?. 10.13140/RG.2.2.34315.46884.

Salloum, A., Kondrat, D. C, Johnco, C., & Olson, K. R (2015). The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review* , 49 , 54-61.

<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.12.023>Get rights and content

Schaufeli, W. B. (2017). Applying the Job Demands-Resources model: A 'how to' guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational dynamics*, 46(2), 120-132.

Sies, H., Jones, D. P., & Fink, G. (2007). Encyclopedia of stress. *Oxidative stress*, 3, 45-48.

Tonarelli A, Cosentino C, Tomasoni C, Nelli L, Damiani I, Goisis S, Sarli L, Artioli G. Expressive writing. A tool to help health workers of palliative care. *Acta Biomed*. 2018 Jul 18;89(6-S):35-42. doi: 10.23750/abm.v89i6-S.7452. PMID: 30038202; PMCID: PMC6357597.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Van den Heuvel, M., Demerouti, E., & Peeters, M. C. (2015). The job crafting intervention: Effects on job resources, self-efficacy, and affective wellbeing. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 511-532.

ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

