



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 9 - Κοινωνική λήψη αποφάσεων στην εργασία

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Erasmus+ | Αριθμός έργου: 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



Περιεχόμενο

Μάθημα 1: Εκτίμηση του κινδύνου των σκέψεων και των ενεργειών μας .Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6 Error! Bookmark not defined.

Μάθημα 2: Λήψη αποφάσεων βασισμένες στην αξίαError! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3 Error! Bookmark not defined.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4 Error! Bookmark not defined.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ29

Παράρτημα 1. 29

Παράρτημα 2. 36

Μάθημα 1: Εκτίμηση του κινδύνου των σκέψεων και των ενεργειών μας

Τίτλος μαθήματος	Αξιολόγηση του κινδύνου των σκέψεων και των ενεργειών του ατόμου
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι να: • Παρατηρήσουν και να περιγράψουν τις σκέψεις τους • Αναγνωρίσουν τις σκέψεις ως ιστορίες που διηγείται το μυαλό • Εντοπίσουν χρήσιμες και μη χρήσιμες σκέψεις • Προσδιορίσουν τις συνέπειες των ενεργειών τους • Διαφοροποιήσουν μεταξύ των συνεπειών των χρήσιμων και των μη χρήσιμων σκέψεων • Εντοπίσουν μη χρήσιμα μοτίβα αποφυγής
Εβδομάδα	Εβδομάδα 2
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Απόφαση Σκέψη Δράση Συναίσθημα Συνέπειες
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Παρατηρήσουν και να περιγράψουν τις σκέψεις τους. ✓ Αναγνωρίσουν τις σκέψεις τους ως ιστορίες που λέει το μυαλό.

	✓ Προσδιορίζουν τις χρήσιμες και μη χρήσιμες σκέψεις. ✓ Προσδιορίζουν τις συνέπειες των πράξεών τους. ✓ Διαφοροποιήσουν μεταξύ των συνεπειών των χρήσιμων και των μη χρήσιμων σκέψεων. ✓ Εντοπίσουν τα μη χρήσιμα μοτίβα ενεργειών αποφυγής.
Μέθοδοι μάθησης	Ομαδική εργασία Χρήση της μεταφοράς Άσκηση αναστοχασμού (ατομική εργασία)
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορές	Stoddard, J. A., Afari. N., Hayes, S. C. (2014) The Big Book of ACT Metaphors A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. Εκδόσεις New Harbinger. Hayes, S. C., Smith, S. (2005). Θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης. Εκδόσεις New Harbinger Russ, H, (2019). ACT made simple An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy-New Harbinger Publications.
Περαιτέρω ανάγνωση	Wilson, K. G., DuFrene, T. (2012) The Wisdom to Know the Difference An Acceptance and Commitment Therapy Workbook for Overcoming Substance Abuse. Εκδόσεις New Harbinger.

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο	5 λεπτά	Κάθε μέλος της ομάδας μοιράζεται το κύριο συναίσθημα που βιώνει εκείνη τη στιγμή. Σκοπός της δραστηριότητας είναι η σύνδεση με την παρούσα στιγμή.	Ομαδική δραστηριότητα
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1			
Φύλλα που επιπλέουν σε ένα κινούμενο ρεύμα	15 λεπτά	Σκοπός: Να παρατηρούν το περιεχόμενο των σκέψεών τους και να αναλογιστούν τις σκέψεις ως ιστορίες που διηγείται ο νους. Διαδικασία: Ο συντονιστής θα δώσει τις ακόλουθες οδηγίες: Κλείστε τα μάτια σας [ή αν προτιμάτε, μπορείτε να τα κρατήσετε ανοιχτά και να στρέψετε το βλέμμα σας σε ένα σταθερό σημείο, για παράδειγμα στο πάτωμα] και φανταστείτε ένα όμορφο, αργά κινούμενο ρεύμα. Το νερό ρέει πάνω σε βράχους και γύρω από δέντρα, κατεβαίνει προς τα κάτω και ταξιδεύει μέσα σε μια κοιλάδα. Μια στο τόσο, ένα μεγάλο φύλλο πέφτει στο νερό και επιπλέει στο ρεύμα. Φανταστείτε ότι κάθεστε δίπλα σε αυτό το ρέμα μια ζεστή, ηλιόλουστη μέρα και παρακολουθείτε τα φύλλα να επιπλέουν. (Παύση για λίγο) Τώρα δώστε προσοχή στις σκέψεις σας. Κάθε φορά που σας έρχεται μια σκέψη στο μυαλό, φανταστείτε ότι είναι γραμμένη σε ένα από αυτά τα φύλλα. Αν σκέφτεστε με λέξεις, βάλτε τις στο φύλλο ως λέξεις. Αν σκέφτεστε με	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		εικόνες, βάλτε τις στο φύλλο ως εικόνες. Ο στόχος είναι να μείνετε δίπλα στο ρέμα και να αφήσετε τα φύλλα να συνεχίσουν να επιπλέουν. Μην προσπαθήσετε να κάνετε το ρυάκι να πηγαίνει πιο γρήγορα ή πιο αργά. Μην προσπαθήσετε να αλλάξετε αυτό που εμφανίζεται στα φύλλα με οποιονδήποτε τρόπο. Αν τα φύλλα εξαφανιστούν, αν νοερά πάτε κάπου αλλού ή αν διαπιστώσετε ότι βρίσκεστε μέσα στο ρέμα ή πάνω σε ένα φύλλο, απλά σταματήστε και παρατηρήστε ότι αυτό συνέβη. Αποθηκεύστε αυτή τη γνώση και στη συνέχεια επιστρέψτε και πάλι στο ρεύμα. Παρακολουθήστε μια σκέψη να έρχεται στο μυαλό σας, τοποθετήστε την πάνω σε ένα φύλλο και αφήστε το φύλλο να επιπλεύσει στο ρεύμα. Συνεχίστε για τις επόμενες στιγμές, απλά παρακολουθώντας τις σκέψεις σας να επιπλέουν. Η άσκηση αυτή ακολουθείται από ομαδική συζήτηση. Σημείο συζήτησης: 1. Καταφέρατε να εστιάσετε την προσοχή σας στις λέξεις ή τις εικόνες που είδατε στα φύλλα; Τι σας εμπόδισε; 2. Περιγράψτε την εμπειρία σας όταν αφήνετε τα φύλλα να κυλήσουν στο ρέμα. Είχατε κάποια δυσκολία να το κάνετε; Περιγράψτε τη δυσκολία. Περίληψη: Αυτή είναι μια άσκηση ενσυνειδητότητας (mindfulness) από προηγούμενη συνεδρία. Ο σκοπός εδώ είναι να απομακρυνθείτε από τις σκέψεις και να αποκτήσετε επίγνωση της εμπειρίας της στιγμής. Οι συμμετέχοντες	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		μπορεί να συνειδητοποιήσουν ότι δεν χρειάζεται να ακολουθούμε πάντα τις οδηγίες των σκέψεών μας.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2			
Ο κύριος Αφηγητής	15 λεπτά	Σκοπός: Να θεωρήσουμε το μυαλό ως παραγωγό σκέψεων, αλλά να αναγνωρίσουμε ότι αυτές οι σκέψεις δεν είναι πάντα σοφές ή χρήσιμες. Διαδικασία: Ο κύριος Αφηγητής είναι μια μεταφορά για την αδιάκοπη αφήγηση του νου, συμπεριλαμβανομένων των αξιολογήσεων, των κανόνων, των προβλέψεων και ούτω καθεξής. Πληροφορίες για το ιστορικό του εκπαιδευτή: Η ανθρώπινη γλώσσα ασκεί έναν τεράστιο βαθμό ελέγχου στη συμπεριφορά μας, και καθώς ωριμάζουμε, εμπλεκόμαστε όλο και περισσότερο με το περιβάλλον μας, όχι άμεσα όπως είναι, αλλά μέσα από το φίλτρο αυτού που μας λέει η γλώσσα μας ότι είναι. Το μυαλό μας μάς λέει "ιστορίες" για τον κόσμο έξω από εμάς. Οι σκέψεις που κάνουμε είναι ιστορίες που λέει το μυαλό για να δώσει νόημα στον κόσμο μας. Είναι εξαιρετικά δύσκολο να ξεφύγουμε από αυτή τη διαδικασία και μία από τις συνέπειες είναι ότι κολλάμε συνεχώς στις σκέψεις μας. Ο συντονιστής θα ξεκινήσει λέγοντας:	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Το ανθρώπινο μυαλό είναι ο μεγαλύτερος αφηγητής του κόσμου. Ποτέ δεν κλείνει το στόμα του. Πάντα έχει μια ιστορία να πει, και περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, θέλει απλώς να μας ακούσει. Θέλει την πλήρη προσοχή μας, και θα πει τα πάντα για να τραβήξει την προσοχή μας, ακόμα κι αν είναι επώδυνο, δυσάρεστο ή τρομακτικό. Και μερικές από τις ιστορίες που αφηγείται είναι αληθινές. Τις αποκαλούμε γεγονότα. Αλλά οι περισσότερες από τις ιστορίες που διηγείται δεν μπορούν πραγματικά να ονομαστούν γεγονότα. Μοιάζουν περισσότερο με απόψεις, πεποιθήσεις, ιδέες, στάσεις, υποθέσεις, κρίσεις, προβλέψεις και ούτω καθεξής. Είναι ιστορίες για το πώς βλέπουμε τον κόσμο, τι θέλουμε να κάνουμε, τι θεωρούμε σωστό και τι λάθος, ή δίκαιο και άδικο, και ούτω καθεξής. Ένα από τα πράγματα που θέλουμε να κάνουμε εδώ είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε πότε μια ιστορία είναι χρήσιμη και πότε όχι. Έτσι, θα ήθελα να κλείσετε τα μάτια σας (ή να τα κρατήσετε ανοιχτά και να σταθεροποιήσετε το βλέμμα σας σε ένα ουδέτερο σημείο) και να μην πείτε τίποτα για περίπου τριάντα δευτερόλεπτα - απλά ακούστε τι σας λέει το μυαλό σας αυτή τη στιγμή. Ο συντονιστής θα αφιερώσει λίγο χρόνο για να το επεξεργαστεί αυτό με τους συμμετέχοντες - όχι συζητώντας αν η ιστορία του μυαλού τους (οι σκέψεις τους) είναι αληθινή ή αναληθής, αλλά παρατηρώντας μερικά παραδείγματα σκέψεων. Οι σκέψεις μπορεί να	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		είναι αστείες, χρήσιμες ή ακόμα και μη χρήσιμες με την τάση να τους απομακρύνουν από το να κάνουν πράγματα που είναι σημαντικά γι' αυτούς. Παραδείγματα μη χρήσιμων σκέψεων: "Δεν θα μπορέσω να το καταφέρω". "Προσπαθούν να με εκμεταλλευτούν". "Δεν μπορώ να το μάθω αυτό". Αφού χρησιμοποιηθεί αυτή η μεταφορά στην ομάδα, ο συντονιστής μπορεί να επιστρέψει σε αυτήν αργότερα λέγοντας πράγματα όπως: "Φαίνεται ότι ο κύριος αφηγητής έχει σήμερα ένα ακροατήριο αιχμάλωτο!" ή "Θεέ μου, Θεέ μου, η μηχανή των λέξεων πραγματικά τα βγάζει σήμερα!". Σημείωση για τον συντονιστή. Κάθε φορά που εμφανίζεται μια "ενοχλητική" ιστορία ή μια μη βοηθητική σκέψη, ο συντονιστής μπορεί να υπενθυμίζει στον συμμετέχοντα ότι πρόκειται απλώς για τον "κύριο αφηγητή" που εργάζεται, κάνοντας ένα φυσικό πράγμα και ότι αυτή η ιστορία δεν χρειάζεται να ελέγχει τις ενέργειες του συμμετέχοντα. Περίληψη: Χρησιμοποιώντας τη μεταφορά του "κύριου αφηγητή", οι συμμετέχοντες αρχίζουν να αναγνωρίζουν ότι οι σκέψεις τους ή οι ιστορίες που έχουν στο μυαλό τους δεν είναι πάντα χρήσιμες ή αληθινές.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3			

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
✦ Η φόρμουλα της πρόκλησης	15 λεπτά	Σκοπός: Να λαμβάνει αποφάσεις δείχνοντας ότι σε κάθε κατάσταση υπάρχουν τρεις δυνατότητες δράσης. Διαδικασία: Ο συντονιστής λέει: Όσο δύσκολη κι αν είναι η κατάστασή μας, εξακολουθούμε να έχουμε επιλογές. Για κάθε δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζουμε, έχουμε τρεις επιλογές: 1. Να φύγουμε. 2. Να παραμείνουμε και να ζήσουμε σύμφωνα με τις αξίες μας: να αλλάξουμε ό,τι μπορούμε για να βελτιώσουμε την κατάσταση και να δώσουμε χώρο στη συναισθηματική δυσφορία που τη συνοδεύει. 3. Μείνουμε και να σταματήσουμε να ενεργούμε με τρόπο που δεσμεύεται από τις αξίες μας: να κάνουμε πράγματα που δεν κάνουν καμία διαφορά ή χειροτερεύουν την κατάσταση. "Φυσικά, η επιλογή 1-αποχώρηση-δεν είναι πάντα διαθέσιμη. Αλλά αν η αποχώρηση από την κατάσταση είναι μια επιλογή, θα μπορούσατε να το σκεφτείτε, ιδίως αν βρίσκεστε σε μια κατάσταση υψηλής σύγκρουσης, μια επικίνδυνη ή ριψοκίνδυνη κατάσταση. Εδώ πρέπει να εξετάσετε αν η ζωή σας είναι πιθανό να είναι πιο πλήρης, πιο ουσιαστική, αν φύγετε από την κατάσταση αντί να μείνετε".	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Εάν δεν μπορείτε να φύγετε, ή δεν θέλετε να φύγετε, ή δεν το βλέπετε ως την καλύτερη δυνατή επιλογή, τότε μένετε στις επιλογές 2 και 3. Δυστυχώς, η επιλογή 3 (να μείνουμε και να σταματήσουμε να ενεργούμε με βάση τις αξίες) είναι φυσικό να συμβαίνει σε όλους μας- σε δύσκολες καταστάσεις, εύκολα γαντζωνόμαστε από δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα και παρασυρόμαστε σε αυτοκαταστροφικά μοτίβα συμπεριφοράς που είτε μας κρατούν κολλημένους είτε χειροτερεύουν τα πράγματα. Έτσι, ο δρόμος για μια καλύτερη ζωή βρίσκεται στην επιλογή 2. 2. "Αλλάξτε ό,τι μπορείτε σύμφωνα με τις αξίες σας για να βελτιώσετε την κατάσταση. Επίσης, πρέπει να επισημάνω ότι το να λαμβάνετε υπόψη τις συνέπειες των πράξεών σας είναι σημαντικό όταν ενεργείτε. Οι συνέπειες αυτές μπορεί να είναι σε προσωπικό, διαπροσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Και φυσικά, δεν μπορείτε να περιμένετε να αισθάνεστε ευτυχισμένοι όταν βρίσκεστε σε μια δύσκολη κατάσταση- θα έχετε πολλές οδυνηρές σκέψεις και συναισθήματα. Έτσι, το δεύτερο μισό της επιλογής 2 -να κάνετε χώρο για τα αναπόφευκτα δύσκολα συναισθήματα- είναι πολύ σημαντικό! Το να κάνετε χώρο για τις επώδυνες σκέψεις και τα συναισθήματα απαιτεί την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων για να μειώσετε τον αντίκτυπό τους και να αφαιρέσετε τη δύναμή τους, ώστε να μη σας κρατούν πλέον πίσω. Άσκηση:	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν εναλλάξ μια σημαντική εργασιακή κατάσταση του παρελθόντος, στην οποία επέλεξαν είτε την επιλογή 1, είτε την επιλογή 2, είτε την επιλογή 3. Ο συντονιστής λέει: "Σε μικρές ομάδες προσδιορίστε μία κατάσταση που σχετίζεται με την δουλειά (ή με μια κατάσταση σχετική με ένα έργο-task) στην οποία επιλέξατε την επιλογή 1 (να φύγετε), την επιλογή 2 (να μείνετε και να κάνετε αυτό που είναι σημαντικό με βάση τις αξίες σας) ή την επιλογή 3 (να μείνετε και να ενεργήσετε με τρόπο που είναι αντίθετος με τις αξίες σας)." Ο συντονιστής μπορεί να δώσει ένα κατάλληλο παράδειγμα: "Για παράδειγμα, αν είμαι ενοχλημένη με τον συνάδελφό μου και προσπαθεί να ξεκινήσει μια διαφωνία, μπορώ να φύγω (επιλογή 1), μπορώ να του πω ότι ενδιαφέρομαι για τη φιλία του και θα ήθελα να επιλύσω τη διαμάχη (επιλογή 2 - το να έχω καλές σχέσεις στη δουλειά είναι μια αξία μου) ή μπορώ να ξεκινήσω να λογομαχώ (επιλογή 3 - δεν θέλω να διαφωνώ στη δουλειά, αλλά εκείνη τη στιγμή μου φάνηκε πιο εύκολο)". Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να παρουσιάσουν τις συνέπειες της απόφασής τους. Αργότερα τους ζητείται να επιλέξουν ποια επιλογή θα ήταν πιο χρήσιμη, πιο προσαρμοστική και πιο σύμφωνη με τις αξίες τους.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Ο συντονιστής λέει: "Τώρα που σκεφτήκατε πώς συμπεριφερθήκατε στο παρελθόν, σκεφτείτε ποια επιλογή θα προτιμούσατε. Ποιες ήταν οι συνέπειες της επιλογής σας; Υπήρχε μια πιο χρήσιμη επιλογή; Υπήρχε μια επιλογή που να ταιριάζει περισσότερο στις αξίες σας;" Περίληψη: Ο συντονιστής τονίζει ότι τα άτομα έχουν πάντα επιλογές: να εγκαταλείψουν την κατάσταση, να παραμείνουν και να ζήσουν σύμφωνα με τις αξίες τους κάνοντας βελτιώσεις, ή να παραμείνουν αλλά να εγκαταλείψουν τη δράση τους σύμφωνα με τις αξίες τους. Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν καταστάσεις του παρελθόντος στις οποίες επέλεξαν μία από αυτές τις επιλογές, περιγράφοντας τις συνέπειες. Το τελικό μήνυμα είναι ότι ο δρόμος για μια καλύτερη ζωή βρίσκεται στην επιλογή 2 - να κάνεις θετικές αλλαγές σύμφωνα με τις προσωπικές αξίες αναγνωρίζοντας τον αναπόφευκτο πόνο που συνδέεται με τις δύσκολες καταστάσεις και προσπαθώντας να τον διαχειριστείς.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4			
Ενώστε τις κουκκίδες 'D.O.T.S.'	15 λεπτά	Σκοπός: Να αναγνωρίσετε ότι η αποφυγή δύσκολων σκέψεων, συναισθημάτων και αισθήσεων δεν είναι αποτελεσματική για μια μακροπρόθεσμη περίοδο.	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Διαδικασία: Ο συντονιστής λέει: Όλοι προσπαθούμε να απαλλαγούμε από δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα στη δουλειά ή στη ζωή γενικότερα. Οι στόχοι αυτής της άσκησης είναι: α) να μάθετε τι κάνετε για να αποφύγετε σκέψεις και συναισθήματα και β) να εξετάσετε πόσο χρήσιμο είναι μακροπρόθεσμα. Σημείωση για τον συντονιστή: Η ιδέα είναι να μην αρχίσετε να κρίνετε αυτές τις μεθόδους ως "καλές" ή "κακές", "σωστές" ή "λανθασμένες", "θετικές" ή "αρνητικές". Ο στόχος είναι απλώς να διαπιστώσετε αν αυτές οι μέθοδοι είναι αποτελεσματικές μακροπρόθεσμα - δηλαδή λειτουργούν μακροπρόθεσμα για να σας δώσουν μια ζωή με νόημα; (Προφανώς, αν κάποια από αυτές τις μεθόδους βελτιώνει τη ζωή κάποιου μακροπρόθεσμα, θα μπορούσε να συνεχίσει να την εφαρμόζει!) Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε μια συζήτηση καταγίγισμού ιδεών (brainstorming) και καταγράψτε στο flipchart τις κύριες σκέψεις, συναισθήματα, αισθήσεις, αναμνήσεις, αισθήματα, ορμές που οι συμμετέχοντες δεν θέλουν. Ο συντονιστής λέει: "Ποιες είναι κάποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις που δεν μας αρέσει να έχουμε στον εργασιακό χώρο;"	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 ΕΝΩΣΤΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΙΕΣ 'D.O.T.S.' (Παράρτημα 1) περιγράφει διάφορες στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι. Ορισμένες από αυτές μπορεί να είναι χρήσιμες μακροπρόθεσμα και άλλες όχι τόσο. Ο συντονιστής μπορεί να σχολιάσει εκείνες που οι συμμετέχοντες μπορεί να μην έχουν εντοπίσει στη συζήτηση. Ο συντονιστής λέει: "Τώρα, ας εξετάσουμε τις κύριες στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να τις ξεφορτωθούμε". Αν και το υλικό είναι διαθέσιμο στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 ΕΝΩΣΤΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΙΕΣ 'D.O.T.S.' (Παράρτημα 1) ο συντονιστής θα βάλει πρώτα τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και θα τους βάλει να εντοπίσουν συμπεριφορές που χρησιμοποιούν για να αποφύγουν συναισθήματα, σκέψεις και αισθήσεις σε κάθε κατηγορία του D.O.T.S. Ο συντονιστής λέει: "Η πρώτη ομάδα θα σκεφτεί τι κάνετε για να αποσπάσετε την προσοχή σας. Η δεύτερη ομάδα θα σκεφτεί από τι είδους σημαντικά γεγονότα ή δραστηριότητες ή εργασίες έχετε την τάση να ξεφεύγετε (τι αποφεύγετε που είναι σημαντικό;). Η τρίτη ομάδα θα εντοπίσει τον τρόπο με τον οποίο προσπαθείτε να αποφύγετε να σκεφτείτε ένα πρόβλημα ή μια δυσκολία (π.χ. ανησυχίες, φαντασιώσεις, επίρριψη ευθυνών). Η τελευταία ομάδα θα εντοπίσει αν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν μερικές φορές ουσίες για να	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		αποφύγουν συναισθήματα ή σκέψεις. Αφού εντοπίσετε κάθε τομέα, σκεφτείτε πόσο διαρκεί η στρατηγική και αν είναι χρήσιμη στη ζωή σας και ανατροφοδοτήστε την ομάδα". Στους συμμετέχοντες δίνεται το φυλλάδιο 1. Ο συντονιστής υποδεικνύει το θέμα (απόσπαση προσοχής, εξαίρεση, σκέψη, ουσίες) με το οποίο ασχολείται η ομάδα, ώστε να χρησιμοποιήσουν το φυλλάδιο για την ομαδική τους συζήτηση. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις μεθόδους με τις οποίες προσπάθησαν να αποφύγουν δύσκολες σκέψεις, συναισθήματα και αισθήσεις. Εξετάζουν στην ομάδα τις συνέπειες αυτών των στρατηγικών. Ο συντονιστής τονίζει: Οι περισσότερες από αυτές τις στρατηγικές σας δίνουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση από τις επώδυνες σκέψεις και τα συναισθήματα. Αλλά δεν απαλλάσσουν μόνιμα από αυτές τις ανεπιθύμητες σκέψεις και συναισθήματα, οπότε επιστρέφουν. Για το λόγο αυτό, όταν παίρνουμε αποφάσεις για το πώς θα αντιδράσουμε στη δουλειά ή αλλού, το κίνητρό μας θα πρέπει να υπερβαίνει την προσωρινή ανακούφιση από τα συναισθήματα. Θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις αξίες μας. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν ότι οι βραχυπρόθεσμες αποφάσεις για την απαλλαγή από τα συναισθήματα δεν είναι πάντα χρήσιμες μακροπρόθεσμα.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Η ιδέα δεν είναι ότι όλες οι τεχνικές (παραπάνω) είναι προβληματικές, αλλά ότι όταν παίρνουμε αποφάσεις για το πώς να δράσουμε, είναι καλύτερο να σκεφτόμαστε τους μακροπρόθεσμους στόχους και τις αξίες μας καθώς και τις βραχυπρόθεσμες αποδόσεις. Η άσκηση συνοψίζεται στο φυλλάδιο 1 (Παράρτημα 1).	
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5			
Συμπέρασμα /ερωτήσεις	5 λεπτά	Σκοπός: Ενίσχυση των βασικών σημείων που καλύφθηκαν στο μάθημα, συμπεριλαμβανομένης της ενσυνειδητότητας (mindfulness), της παρατήρησης των σκέψεων, της αναγνώρισης των μη χρήσιμων σκέψεων, της λήψης αποφάσεων και των αξιών, της μακροπρόθεσμης προοπτικής των στρατηγικών αντιμετώπισης, της αυθεντικότητας στον εργασιακό χώρο και της λήψης αποφάσεων για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Επιπλέον, ο συντονιστής στοχεύει στη δημιουργία ενός ανοικτού διαλόγου ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να υποβάλουν ερωτήσεις. Τέλος, ο συντονιστής εισάγει το θέμα της επόμενης ενότητας με γενικό τρόπο. Διαδικασία: Ο συντονιστής δίνει έμφαση στα βασικά σημεία του μαθήματος, καλύπτοντας θέματα όπως η ενσυνειδητότητα, η παρατήρηση των σκέψεων, η αναγνώριση των μη χρήσιμων σκέψεων, η λήψη αποφάσεων και οι αξίες, η μακροπρόθεσμη προοπτική των στρατηγικών αντιμετώπισης, η αυθεντικότητα στον	Βασικά σημεία

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		εργασιακό χώρο και η λήψη αποφάσεων για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να θέτουν ερωτήσεις, ενισχύοντας ένα διαδραστικό περιβάλλον μάθησης και αντιμετωπίζοντας τυχόν αβεβαιότητες. Τέλος, ο συντονιστής εισάγει το θέμα της επόμενης ενότητας, παρέχοντας μια σύντομη επισκόπηση του τι θα καλυφθεί για να προετοιμάσει το έδαφος για τις μελλοντικές συνεδρίες. Περίληψη: Αυτή η συνεδρία ενισχύει αποτελεσματικά την κατανόηση των βασικών σημείων του μαθήματος από τους συμμετέχοντες και ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή μέσω ερωτήσεων.	

Μάθημα 2: Λήψη αποφάσεων βασισμένες την αξία

Τίτλος μαθήματος	Λήψη αποφάσεων βασισμένες την αξία
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 2 είναι να: • Συνδέσουν τις αξίες με τους στόχους. • Αναγνωρίσουν στοχοκατευθυνόμενες πράξεις. • Αναγνωρίσουν εμπόδια των στόχων. • Προσδιορίσουν δράσεις για την υπέρβαση των εμποδίων.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 2
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Απόφαση Σκέψη Δράση Συναίσθημα Συνέπεια
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 2 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Συνδέσουν τους στόχους με τις αξίες. ✓ Φτιάξουν έναν κατάλογο στόχων προς τις αξίες τους. ✓ Δημιουργήσουν έναν κατάλογο ενεργειών για την επίτευξη των στόχων τους. ✓ Αναγνωρίζουν τα εμπόδια των στόχων τους. ✓ Δημιουργήσουν έναν κατάλογο ενεργειών για να ξεπεράσουν τα εμπόδια. ✓ Αναγνωρίσουν εφαρμόσιμες και μη εφαρμόσιμες δράσεις.

Μέθοδοι μάθησης	Ομαδική εργασία Χρήση της μεταφοράς Άσκηση αναστοχασμού (ατομική εργασία)
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορές	Stoddard, J. A., Afari. N., Hayes, S. C. (2014) The Big Book of ACT Metaphors A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. Εκδόσεις New Harbinger. Hayes, S. C., Smith, S. (2005). Θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης. New Harbinger Publications. Russ, H, (2019). ACT made simple. Ένα ευανάγνωστο εγχειρίδιο για τη θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης-Εκδόσεις New Harbinger.
Περαιτέρω ανάγνωση	Wilson, K. G., DuFrene, T. (2012) The Wisdom to Know the Difference An Acceptance and Commitment Therapy Workbook for Overcoming Substance Abuse. New Harbinger Publications.

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο	5 λεπτά	Κάθε μέλος της ομάδας παρουσιάζει το κυρίαρχο συναίσθημα που βιώνει στην αρχή του εργαστηρίου. Σκοπός της δραστηριότητας είναι η σύνδεση με την παρούσα στιγμή.	Ομαδική συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1			
✦ Περπατώντας στο μονοπάτι	15 λεπτά	Σκοπός: Ανάπτυξη νέων συμπεριφορών και αποφυγή αυτοκαταστροφικών/ανεπαρκών τρόπων δράσης. Διαδικασία: Συντονιστής: "Η δουλειά που κάνουμε εδώ είναι σαν να περπατάμε σε μια άγρια πλαγιά, όπως είδαμε σε προηγούμενο μάθημα. Αυτή η δουλειά είναι ολοκαίνουργια, οπότε δεν υπάρχει ξεκάθαρο μονοπάτι για να περπατήσουμε ειδικά στο χώρο εργασίας. Κάθε βήμα μπορεί να είναι επίπονο και χρειάζεται σκόπιμη προσπάθεια για να συνεχίσετε να κάνετε βήματα. Στη συνέχεια, κοιτάζετε προς τα δεξιά σας και βλέπετε ένα καλοδουλεμένο μονοπάτι. Φαίνεται ότι θα ήταν πολύ πιο εύκολο να περπατήσετε σε αυτό το μονοπάτι από το να συνεχίσετε να επιμένετε σε αυτή τη μη σηματοδοτημένη διαδρομή μέσα στο ψηλό, κατάφυτο γρασίδι. Αυτό το παλιό μονοπάτι είναι ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζατε τις καταστάσεις στον εργασιακό χώρο στο παρελθόν.	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Το θέμα είναι ότι ξέρετε ακριβώς πού πηγαίνει αυτό το καλά πατημένο μονοπάτι, επειδή το έχετε περπατήσει τόσες πολλές φορές στο παρελθόν. Πού οδηγεί αυτό το παλιό και φθαρμένο μονοπάτι στη ζωή σας; Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται από τον συντονιστή να μοιραστούν ένα σημαντικό γεγονός στην επαγγελματική τους ζωή, επισημαίνοντας κάποιες μη χρήσιμες αποφάσεις που έλαβαν. Η συζήτηση αυτή διευκολύνεται από το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3 "ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ" (Παράρτημα 3). Οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν την ενότητα "παλιά διαδρομή" του φυλλαδίου. Αυτό βοηθάει τους συμμετέχοντες να έρθουν σε άμεση επαφή με τις συνέπειες των προηγούμενων αποφάσεών τους στην εργασία, οι οποίες πιθανώς τροφοδοτήθηκαν από την αποφυγή ή καθοδηγήθηκαν από μη χρήσιμες σκέψεις. Ο συντονιστής συνεχίζει: Έτσι, βρισκόμαστε τώρα εδώ, συναντώντας μια νέα περιοχή. Βλέπετε αυτό το παλιό, οικείο μονοπάτι... και σας τραβάει μέσα σε αυτό. Τώρα θυμηθείτε πού σας οδήγησε αυτό το μονοπάτι. Είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε ένα νέο μονοπάτι;	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Όλη η ομάδα συμπληρώνει τώρα την ενότητα "νέα πορεία" στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3 "ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ" (Παράρτημα 3). Ο συντονιστής συζητά με τους συμμετέχοντες τους κινδύνους και τα οφέλη που συνδέονται με την ανάληψη αυτού του νέου μονοπατιού, της μη αποφυγής, της δράσης σύμφωνα με τις αξίες του ατόμου. Συζητούνται οι προκλήσεις της ανάληψης ενός τέτοιου μονοπατιού, όπως το να κάνει κανείς χώρο για δυσάρεστα συναισθήματα και σκέψεις, να επιμένει στη δράση ακόμη και αν οι ανταμοιβές καθυστερούν, να παρατηρεί τις σκέψεις ως ιστορίες που λέει το μυαλό και όχι ως πραγματικά γεγονότα. Σημειώνονται επίσης τα οφέλη, όπως η βαθύτερη και υγιέστερη σύνδεση με τους άλλους και οι αληθινότερες ανταμοιβές στις σχέσεις με την πάροδο του χρόνου. Περίληψη: Σε αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες βλέπουν την αντίθεση μεταξύ των παλαιών αποφάσεων στον εργασιακό χώρο που γεννιούνται από την αποφυγή και τη μηχανική ακρόαση του μυαλού τους. Βλέπουν τη δυνατότητα μιας νέας πορείας και μιας νέας συμπεριφοράς με ένα διαφορετικό σύνολο οφελών στον εργασιακό χώρο.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2			

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
✦ Μην κάνεις αυτό που λες	15 λεπτά	Σκοπός: Να συμπεριφέρονται ανεξάρτητα από τις σκέψεις τους. Αυτό θα τους δείξει ότι μπορούν να συμπεριφέρονται διαφορετικά από την ιστορία που τους λέει το μυαλό τους σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Διαδικασία: Η ομάδα θα χωριστεί σε ζευγάρια. Οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε μια σειρά ενεργειών όπως να χτυπήσουν παλαμάκια, μετά να καθίσουν σε μια καρέκλα, μετά να πηδήξουν και ούτω καθεξής. Ο πρώτος συμμετέχων κάθε ζεύγους καθοδηγείται να επιλέξει να κάνει οποιαδήποτε λογική κίνηση (π.χ. να σηκώσει τα χέρια, να προσποιηθεί ότι μπορεί να πετάξει, να πατήσει τα πόδια του κ.λπ.) Ο σύντροφός του θα πρέπει στη συνέχεια να περιγράψει αυτή την ενέργεια φωναχτά, ξεκινώντας την πρόταση με "Πρέπει να..." και ολοκληρώνοντάς την με την ενέργεια που μόλις εκτέλεσε. Για παράδειγμα, αν ο πρώτος συμμετέχων του ζευγαριού σηκώσει τα χέρια του, ο σύντροφός του λέει: "Πρέπει να σηκώσω τα χέρια μου". Ενώ το κάνει αυτό, το καθήκον του συμμετέχοντα είναι να εκτελέσει ταυτόχρονα μια διαφορετική κίνηση - οτιδήποτε άλλο εκτός από την ενέργεια που μόλις εκτέλεσε ο σύντροφός του. Για παράδειγμα, αν ο σύντροφος κάθεται σε μια καρέκλα, ο συμμετέχων θα πει: "Πρέπει να καθίσω σε μια καρέκλα", ενώ ταυτόχρονα θα κάνει	Δραστηριότητα σε ζευγάρια και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		κάτι διαφορετικό, όπως να σκύψει, να σταυρώσει τα χέρια του ή να σταθεί στο ένα πόδι. Πριν από την ολοκλήρωση της άσκησης θα γίνουν περίπου δέκα διαφορετικές ενέργειες. Έτσι, ο συμμετέχων έχει χρόνο να βιώσει πώς είναι να κάνει κάτι διαφορετικό από αυτό που λέγεται. Αυτή η άσκηση βοηθά τους συμμετέχοντες να αντιληφθούν ότι είναι δυνατόν να μην υπακούσουμε στη γλώσσα και ότι δεν υπάρχει καμία υποχρέωση να υπακούμε στις σκέψεις μας. Ο συντονιστής καλεί κάθε συμμετέχοντα να περιγράψει τις προκλήσεις που αντιμετώπισε κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης. Ο συντονιστής επισημαίνει ότι, αν και είναι δύσκολο, είναι δυνατόν να κάνετε κάτι διαφορετικό από την ιστορία που σας λέει το μυαλό σας. Αυτή η δεξιότητα είναι πολύ χρήσιμη στη λήψη αποφάσεων με βάση τις αξίες στον εργασιακό χώρο. Ο συντονιστής ρωτά την ομάδα αν υπήρξαν ποτέ περιπτώσεις που το μυαλό τους τους είπε να συμπεριφερθούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο στον εργασιακό χώρο που δεν ήταν σύμφωνος με τις αξίες τους (π.χ. για να αποφύγουν ένα συναίσθημα ή ακολουθώντας μια σκέψη). Συνεχίζεται μια συζήτηση όπου ο συντονιστής τονίζει ότι μπορούμε να ενεργήσουμε με διαφορετικούς τρόπους από αυτούς που μας υποδεικνύει το μυαλό μας. Περίληψη:	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Αυτή η άσκηση κάνει διάκριση μεταξύ του τρόπου που σκεφτόμαστε και του τρόπου που ενεργούμε. Δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ότι επειδή σκεφτόμαστε κάτι, δεν χρειάζεται να το ακολουθήσουμε. Βοηθά τους συμμετέχοντες να λαμβάνουν αποφάσεις στον εργασιακό χώρο που δεν βασίζονται μόνο στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους εκείνη τη στιγμή.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3			
 Άσκηση άλματος	15 λεπτά	Σκοπός: Να αναγνωρίσουν ότι η προσπάθεια να αποφύγουν τη δέσμευση σε μια απόφαση κάνοντας μόνο εν μέρει πράγματα δεν είναι αποτελεσματική - οι ενέργειες πρέπει να ολοκληρωθούν για να είναι αποτελεσματικές στην επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Διαδικασία: Ο συντονιστής θα εξηγήσει ότι όταν κάποιος αποφασίζει να πάρει μια απόφαση για μια "νέα πορεία" στην εργασία του, πρέπει να το κάνει ολοκληρωτικά, όχι μερικώς, ακόμη και αν το αισθάνεται παράξενο ή άβολο. Για παράδειγμα, μπορείτε είτε να επιλέξετε να ζητήσετε αύξηση είτε όχι, αλλά δεν υπάρχει ενδιάμεσο. Επομένως, η δέσμευση σε μια απόφαση βασισμένη σε αξίες στον εργασιακό χώρο θα μπορούσε να συγκριθεί με ένα άλμα.	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Μπορείτε να πηδήξετε από πολλά πράγματα, αλλά δεν μπορείτε να πηδήξετε μερικώς. Μπορείτε να επιλέξετε από τι θα πηδήξετε. Μερικές φορές μπορεί να είναι κάτι που είναι πολύ κοντά στο έδαφος, όπως ένα βιβλίο. (Ο συντονιστής παίρνει ένα βιβλίο [αν είναι δυνατόν], στέκεται πάνω του και στη συνέχεια πηδάει). Άλλες φορές μπορεί να είναι το άλμα από κάτι που βρίσκεται χιλιάδες πόδια ψηλά στον αέρα, όπως η πτώση με αλεξίπτωτο από ένα αεροπλάνο. Τώρα, ας υποθέσουμε ότι πήγατε για ελεύθερη πτώση με αλεξίπτωτο, αλλά όταν μπήκατε στο αεροπλάνο και ήρθε η ώρα να πηδήξετε, φοβηθήκατε και έτσι αποφασίσατε ότι θέλατε να πηδήξετε μόνο λίγο. Είναι μια επιλογή που μπορείτε να κάνετε; Μπορείτε να επιλέξετε από τι θα πηδήξετε -είτε είναι ένα βιβλίο είτε ένα αεροπλάνο- και μπορείτε να επιλέξετε αν θα πηδήξετε ή όχι, αλλά μπορείτε να επιλέξετε να πηδήξετε λίγο; Η δέσμευση σε μια απόφαση είναι κάτι τέτοιο. Χρησιμοποιώντας το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3 "ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ", οι συμμετέχοντες επιλέγουν ορισμένες αποφάσεις (έως 3) από το νέο μονοπάτι. Επιλέγουν μία που θα αποτελούσε ένα εύκολο άλμα γι' αυτούς, μία που θα ήταν μέτρια δύσκολη και μία πολύ δύσκολη γι' αυτούς. Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν στην ομάδα τις αποφάσεις τους για τη νέα τους πορεία και το επίπεδο δυσκολίας τους, αφού συμπληρώσουν το	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4 ΦΤΑΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ' (Παράρτημα 4). Αργότερα, με τη βοήθεια του συντονιστή και της ομάδας, προσδιορίζουν τα ενδιάμεσα βήματα (π.χ. δεξιότητες για εξάσκηση) προς αυτές τις αποφάσεις που βασίζονται σε νέες αξίες. Ο συντονιστής επισημαίνει ότι αυτά τα βήματα είναι προοδευτικά ύψη για να πηδήξεις από αυτά. Έτσι, οι συμμετέχοντες κατανοούν ότι η λήψη αποφάσεων με γνώμονα την αξία συνεπάγεται τη λήψη ενεργειών που πρέπει να ολοκληρωθούν προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για να επιμείνουν στις ενέργειες όταν προκύπτουν δυσκολίες. Περίληψη: Σε αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες θεωρούν την εφαρμογή νέων αποφάσεων στον εργασιακό χώρο ως άλματα στο άγνωστο. Παρόλο που αυτό μπορεί να είναι πρόκληση για αυτούς, η άσκηση τους επιτρέπει να εξετάσουν την εξάσκηση πρόσθετων δεξιοτήτων για την ενίσχυση αυτής της κατεύθυνσης.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4			
Συμπέρασμα/ερωτήσεις	5 λεπτά	Σκοπός: Η ενίσχυση των βασικών σημείων που καλύφθηκαν στο μάθημα, η ενθάρρυνση της των συμμετεχόντων μέσω ερωτήσεων και εισαγωγή του θέματος της επόμενης ενότητας με γενικό τρόπο.	Βασικά σημεία

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Διαδικασία: Ο συντονιστής δίνει έμφαση στα βασικά σημεία του μαθήματος, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει με σαφήνεια τις έννοιες που συζητήθηκαν. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κάνουν ερωτήσεις, προωθώντας ένα διαδραστικό περιβάλλον μάθησης και αντιμετωπίζοντας τυχόν αβεβαιότητες ή ανησυχίες που μπορεί να έχουν. Τέλος, ο συντονιστής εισάγει το θέμα της επόμενης ενότητας, παρέχοντας μια σύντομη επισκόπηση του τι θα καλυφθεί για να προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για τις μελλοντικές συνεδρίες. Περίληψη: Αυτή η συνεδρία ενισχύει αποτελεσματικά την κατανόηση των βασικών σημείων του μαθήματος από τους συμμετέχοντες και ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή μέσω ερωτήσεων. Επιπλέον, ο συντονιστής θέτει τις βάσεις για την επόμενη ενότητα παρέχοντας μια προεπισκόπηση των θεμάτων που θα καλυφθούν, διευκολύνοντας τη συνέχεια και τη συνοχή της μαθησιακής διαδικασίας.	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1: ΕΝΩΣΤΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΙΕΣ 'D.O.T.S.'

ΕΝΩΣΤΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΙΕΣ 'D.O.T.S.' - Μέρος 1: Τι έχετε δοκιμάσει:

Όλοι προσπαθούμε να αποφύγουμε ή να απαλλαγούμε από δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα. Οι στόχοι αυτής της άσκησης είναι α) να ανακαλύψετε ποιες μεθόδους χρησιμοποιείτε και β) πώς λειτουργούν μακροπρόθεσμα.

*Σημείωση: Παρακαλώ **μην** κρίνετε αυτές τις μεθόδους ως "καλές" ή "κακές", "σωστές" ή "λανθασμένες", "θετικές" ή "αρνητικές".*

Ο στόχος είναι απλώς να διαπιστώσετε αν αυτές οι **μέθοδοι** είναι εφαρμόσιμες - δηλαδή, σας προσφέρουν μια πλούσια και ουσιαστική ζωή; (Προφανώς, αν κάποια από αυτές τις μεθόδους βελτιώνει τη ζωή σας **μακροπρόθεσμα**, συνεχίστε να την εφαρμόζετε!)

Ποιες είναι οι κύριες σκέψεις, συναισθήματα, αισθήσεις, αναμνήσεις, συναισθήματα, ορμές που δεν θέλετε;

D - Απόσπαση προσοχής: Τι κάνετε για να αποσπάσετε την προσοχή σας από τις επώδυνες σκέψεις και τα επώδυνα συναισθήματα ή να "ξεχαστείτε" από αυτά; (π.χ. ταινίες, τηλεόραση, διαδίκτυο, βιβλία, ηλεκτρονικά παιχνίδια, άσκηση, κηπουρική, τζόγος, φαγητό, ναρκωτικά, αλκοόλ).

O - Αφήνοντας πίσω: Ποιες σημαντικές, ουσιαστικές ή βελτιωτικές για τη ζωή δραστηριότητες, γεγονότα, εργασίες, προκλήσεις ή ανθρώπους, αποφεύγετε, εγκαταλείπετε, δραπετεύετε, αναβάλλετε ή αποσύρεστε; (Αν δεν είναι σημαντικές, ουσιαστικές ή βελτιωτικές για τη ζωή, τότε το να τις αφήνετε πίσω δεν είναι πρόβλημα!)

T- Στρατηγικές σκέψης: πώς προσπαθείτε (συνειδητά ή όχι) να σκεφτείτε πώς να ξεφύγετε από τον πόνο;

Σημειώστε όποιες από τις παρακάτω ενέργειες έχετε κάνει, και προσθέστε περισσότερες ιδέες:

- Ανησυχία
- Η ενασχόληση με το παρελθόν
- Φαντασιώσεις για το μέλλον
- Φαντάζεστε σενάρια διαφυγής (π.χ. να εγκαταλείψετε τη δουλειά σας ή τον σύντροφό σας) ή σενάρια εκδίκησης
- Σκέφτεστε: "Δεν είναι δίκαιο..." ή "Μακάρι".
- Κατηγορείτε τον εαυτό σας, τους άλλους ή τον κόσμο
- Μιλάτε λογικά και ορθολογικά στον εαυτό σας
- Θετική σκέψη
- Θετικές επιβεβαιώσεις
- Κρίνοντας ή επικρίνοντας τον εαυτό σας
- Δυσκολεύετε τον εαυτό σας
- Αναλύοντας τον εαυτό σας (προσπαθώντας να καταλάβετε "Γιατί είμαι έτσι;")
- Αναλύοντας την κατάσταση (προσπαθώντας να καταλάβετε γιατί συνέβη αυτό)
- Αναλύοντας τους άλλους (προσπαθώντας να καταλάβετε γιατί είναι έτσι)
- Σχεδιασμός
- Στρατηγική
- Εποικοδομητική επίλυση προβλημάτων
- Κάνοντας λίστες υποχρεώσεων (to-do lists)
- Επανάληψη εμπνευσμένων ρητών ή παροιμιών
- Πρόκληση ή αμφισβήτηση αρνητικών σκέψεων
- Να λέτε στον εαυτό σας "Κι αυτό θα περάσει" ή "Μπορεί να μη συμβεί ποτέ".
- Άλλες στρατηγικές σκέψης:

S - Ουσίες και άλλες στρατηγικές: Ποιες ουσίες χρησιμοποιείτε για να αποφύγετε ή να απαλλαγείτε από τον πόνο: φαγητό, ποτό, τσιγάρα, ψυχαγωγικά φάρμακα, φυσικοθεραπευτικές & φυτικές θεραπείες, φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή & συνταγογραφούμενα φάρμακα;

Κάποιες άλλες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε ως απάντηση σε ανεπιθύμητες σκέψεις και συναισθήματα;

Για παράδειγμα, έχετε δοκιμάσει:

γιόγκα, διαλογισμός, εστίαση στις σχέσεις, επιθετικότητα, τσίτσι, μασάζ, άσκηση, καυγάδες, χορός, μουσική, απόπειρες αυτοκτονίας, αυτοτραυματισμός, προσευχή, σπάσιμο αντικειμένων, παραμονή στο κρεβάτι, βιβλία αυτοβοήθειας, επίσκεψη σε θεραπευτή ή γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας, θυμός με τη ζωή ή τους άλλους ανθρώπους; Δοκιμάσατε ποτέ να "το ανεχτείτε", να "συμβιβαστείτε με αυτό" ή να "το καταπιείτε και να συνεχίσετε"; Δοκιμάσατε ποτέ να τα παρατήσετε;

Ενώστε τις τελείες 'D.O.T.S.' - Μέρος 2: Πώς λειτουργήσει; Τι κόστισε;

Οι περισσότερες από αυτές τις στρατηγικές σας δίνουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση από τις επώδυνες σκέψεις και τα συναισθήματα. Οδηγούν όμως σε μόνιμη απαλλαγή από αυτές τις ανεπιθύμητες σκέψεις και συναισθήματα, ώστε να μην επανέλθουν ποτέ; Τις περισσότερες φορές, με τις περισσότερες από αυτές τις στρατηγικές, για πόσο χρονικό διάστημα ο πόνος σας υποχωρεί πριν επιστρέψει;

Είναι σαφές ότι ορισμένες από αυτές τις μεθόδους είναι χρήσιμες, αν τις χρησιμοποιείτε με ευελιξία, μέτρο και λογική - οπότε, συνεχίστε να τις χρησιμοποιείτε!

Ωστόσο, όταν κάνουμε υπερβολική χρήση ή στηριζόμαστε υπερβολικά σε αυτές τις μεθόδους - όταν τις χρησιμοποιούμε **υπερβολικά, άκαμπτα ή ακατάλληλα** - έχουν σημαντικό κόστος. Όταν τις έχετε χρησιμοποιήσει υπερβολικά, τι σας έχουν κοστίσει αυτές οι μέθοδοι από άποψη υγείας, χρημάτων, χαμένου χρόνου, σχέσεων, χαμένων ευκαιριών, εργασίας, αυξημένου πόνου, κούρασης, σπατάλης ενέργειας, απογοήτευσης, απογοήτευσης κ.λπ.

Πόσες από αυτές τις μεθόδους σας δίνουν ανακούφιση από τον πόνο βραχυπρόθεσμα, αλλά σας κρατούν κολλημένους, ή κάνουν τη ζωή σας χειρότερη, ή έχουν σημαντικό κόστος μακροπρόθεσμα;

'καμία' 'μερικές' 'περίπου οι μισές' 'οι περισσότερες' 'όλες'

Δεν είστε τεμπέληδες ή χαζοί

Προσπαθήσατε πολύ σκληρά για μεγάλο χρονικό διάστημα να απαλλαγείτε από αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Κανείς δεν μπορεί να σας αποκαλέσει τεμπέληδες! Και δεν είστε χαζοί! Αυτές είναι μέθοδοι που όλοι χρησιμοποιούν σε κάποιο βαθμό, για να αποφύγουν ή να απαλλαγούν από τον πόνο. Όλοι προσπαθούμε να αποσπάσουμε την προσοχή μας- όλοι αποφεύγουμε πράγματα που είναι δύσκολα- όλοι προσπαθούμε να σκεφτούμε τον τρόπο να ξεφύγουμε από τον πόνο μας- και όλοι βάζουμε στο σώμα μας ουσίες της μιας ή της άλλης μορφής. Και οι φίλοι μας, η οικογένειά μας και οι επαγγελματίες υγείας συχνά μας ενθαρρύνουν ενεργά να κάνουμε όλα αυτά τα πράγματα!

Ωστόσο ... όσο σκληρά κι αν προσπαθούμε να αποφύγουμε ή να απαλλαγούμε από αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα μακροπρόθεσμα, επιστρέφουν!

Έχετε κολλήσει σε έναν φαύλο κύκλο;

Δυστυχώς, συχνά αυτό που κάνουμε για να ανακουφιστούμε βραχυπρόθεσμα από οδυνηρές σκέψεις και συναισθήματα, τείνει να κάνει τη ζωή μας χειρότερη μακροπρόθεσμα. Με άλλα λόγια, εγκλωβιζόμαστε σε έναν φαύλο κύκλο. Και οι

περισσότεροι άνθρωποι το βρίσκουν οδυνηρό μόλις το συνειδητοποιήσουν αυτό. Ποιες δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα σας φέρνει αυτό στην επιφάνεια;

Μπορείτε να αφιερώσετε ένα λεπτό για να αναγνωρίσετε πόσο οδυνηρό και δύσκολο είναι να βρίσκεστε σε αυτόν τον φαύλο κύκλο; (Υπάρχει κάτι ευγενικό που μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας ή να κάνετε για τον εαυτό σας;)

Δεδομένου ότι:

α) ό,τι κι αν κάνετε, οι επώδυνες σκέψεις και τα συναισθήματά σας *επιστρέφουν* και
β) πολλοί από τους τρόπους με τους οποίους αντιδράτε σε αυτούς χειροτερεύουν *μακροπρόθεσμα* τη ζωή σας,

θα ήσασταν ανοιχτοί σε κάτι νέο; Θα σας ενδιέφερε να μάθετε έναν ολοκαίνουργιο τρόπο ανταπόκρισης σε αυτούς- μια μέθοδο που είναι ριζικά διαφορετική από οτιδήποτε άλλο έχετε δοκιμάσει;

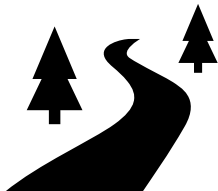
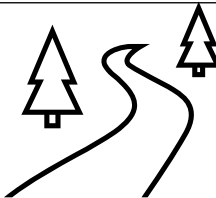
Παράρτημα 2

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2: Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ-ΘΑΥΜΑ

Κατάσταση	Δράση	Συνέπειες	Είναι επιθυμητό;	Πιθανή εναλλακτική δράση
Τι θα κάνατε με τη ζωή σας;				
Τι είδους άνθρωπος θέλετε να γίνετε;				
Τι θέλετε να υποστηρίξετε στη ζωή σας;				
Πώς θα ενεργούσατε στη δουλειά σας;				
Τι είδους άνθρωπος θέλετε να είστε στη δουλειά σας;				
Τι θέλετε να αντιπροσωπεύετε στην επαγγελματική σας ζωή;				

Παράρτημα 3

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3: ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το παλιό μου μονοπάτι 	Το νέο μου μονοπάτι 
Εργασιακές αποφάσεις από την παλιά μου διαδρομή: (σημειώστε ό,τι ταιριάζει) Αποφυγή συζήτησης σημαντικών πληροφοριών Υ Κρατώντας μυστικά Υ Αγνόηση αιτημάτων από τον εργοδότη και τους συναδέλφους Υ Αγνόηση της ανατροφοδότησης Υ Μη αναζήτηση βοήθειας Υ Κατηγορώντας άλλους, εκφοβίζοντας ή κάνοντας διακρίσεις Υ Φωνάζοντας στους άλλους Υ Χρήση ουσιών στην εργασία Υ Αποφυγή καθηκόντων ή παραίτηση Υ Κάνοντας κάτι ανήθικο Υ Διακοπή ή διατάραξη άλλων Υ Αμφισβήτηση της εξουσίας Υ Σπατάλη χρόνου Υ Πιθανές συνέπειες των αποφάσεων της παλιάς διαδρομής; Σύγκρουση στο χώρο εργασίας Υ Αρνητικές σχέσεις στο χώρο εργασίας Υ Απώλεια εργασίας Υ Καμία ανταμοιβή στο χώρο εργασίας Υ Χαμηλή ικανοποίηση στο χώρο εργασίας Υ Στρες Υ Απογοήτευση Υ	Επαγγελματικές αποφάσεις σε μια νέα πορεία: (σημειώστε ό,τι ταιριάζει) Συζήτηση προβλημάτων και ερωτήσεων Υ Να είστε ειλικρινείς σχετικά με τις ανάγκες και τις ανησυχίες σας Υ Να είστε ανοιχτοί σε ανατροφοδότηση Υ Ζητήστε ξεκάθαρα βοήθεια Υ Αναγνωρίστε τα λάθη σας Υ Σεβαστείτε τις διαφορές των άλλων Υ Μιλήστε στους άλλους με σεβασμό Υ Αποφύγετε τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών Υ Συνεχίστε να επικεντρώνεστε στα καθήκοντα Υ Διατηρήστε τις ενέργειές σας εντός ηθικών ορίων Υ Κάντε αιτήματα με σεβασμό Υ Συζητήστε τις ανάγκες σας σύμφωνα με τα δικά σας δικαιώματα και τα δικαιώματα των άλλων Υ Χρησιμοποιήστε το χρόνο σας εποικοδομητικά Υ Πιθανές συνέπειες των αποφάσεων της νέας πορείας; Ειρηνικός χώρος εργασίας Υ Ισχυρότερες και θετικές εργασιακές σχέσεις Υ Διατήρηση εργασίας Υ Περισσότερες δυνατότητες ανταμοιβής στην εργασία Υ Αίσθηση μεγαλύτερης ηρεμίας Υ Αίσθηση μεγαλύτερης ικανοποίησης Υ

Παράρτημα 4

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4: ΦΤΑΝΟΝΤΑΣ ΣΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ

Από τον κατάλογο των αποφάσεων που σχετίζονται με τη "νέα πορεία" στην εργασία επιλέξτε 3, μία για κάθε επίπεδο δυσκολίας (χαμηλό, μεσαίο και υψηλό), για να τις εφαρμόσετε στην εργασία σας.

Συνδέστε καθεμία από αυτές με μια προσωπική αξία από τον κατάλογο και, στη συνέχεια, σκεφτείτε αν χρειάζεται να εξασκήσετε κάποιες δεξιότητες για να μπορέσετε να τις εφαρμόσετε.

1. Απόφαση της νέας διαδρομής: _____

Επίπεδο δυσκολίας για μένα: χαμηλόΥ μεσαίοΥ υψηλό Υ

Προσωπική αξία με την οποία σχετίζεται αυτή η απόφαση: ΕμπιστοσύνηΥ , ΠίστηΥ , ΑσφάλειαΥ , ΦιλίαΥ , ΕπικοινωνίαΥ , ΔέσμευσηΥ , ΑσφάλειαΥ , ΣεβασμόςΥ , Σύνδεση με τους άλλουςΥ , ΒοήθειαΥ , Δικαιοσύνη Υ

Ποιες δεξιότητες, αν υπάρχουν, πρέπει να εξασκήσω για την απόφαση αυτή;

2. Απόφαση της νέας διαδρομής: _____

Επίπεδο δυσκολίας για μένα: χαμηλόΥ μεσαίοΥ υψηλό Υ

Προσωπική αξία με την οποία σχετίζεται αυτή η απόφαση: ΕμπιστοσύνηΥ , ΠίστηΥ , ΑσφάλειαΥ , ΦιλίαΥ , ΕπικοινωνίαΥ , ΔέσμευσηΥ , ΑσφάλειαΥ , ΣεβασμόςΥ , Σύνδεση με τους άλλουςΥ , ΒοήθειαΥ , Δικαιοσύνη Υ

Ποιες δεξιότητες, αν υπάρχουν, πρέπει να εξασκήσω για την απόφαση αυτή;

3. Απόφαση της νέας διαδρομής: _____

Επίπεδο δυσκολίας για μένα: χαμηλόΥ μεσαίοΥ υψηλό Υ

Προσωπική αξία με την οποία σχετίζεται αυτή η απόφαση: ΕμπιστοσύνηΥ , ΠίστηΥ , ΑσφάλειαΥ , ΦιλίαΥ , ΕπικοινωνίαΥ , ΔέσμευσηΥ , ΑσφάλειαΥ , ΣεβασμόςΥ , Σύνδεση με τους άλλουςΥ , ΒοήθειαΥ , Δικαιοσύνη Υ

Ποιες δεξιότητες, αν υπάρχουν, πρέπει να εξασκήσω για την απόφαση αυτή;
