

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ



ΚΑΙ ΤΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ

ΤΗΝ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ



ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Εισαγωγή
- Αισιοδοξία
- Συναισθηματική Σταθερότητα
- Ενότητα III
- Περιγραφή (αισιοδοξίας - συναισθηματικής σταθερότητας)
- Ομάδες - Στόχοι
- Εκπαιδευτικοί στόχοι
- Κινητικότητα - Προσαρμογή
- Άσκηση

5 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Διαπολιτισμική Επάρκεια

Προσαρμοστικότητα - Δεκτικότητα

Αισιοδοξία - Συναισθηματική Σταθερότητα

Επικοινωνιακές Δεξιότητες

Αποτελεσματικότητα - Επιμονή



Θετική Ψυχολογία

Αισιοδοξία

Συναισθηματική
Σταθερότητα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Είναι ένα χαρακτηριστικό χάρη στο οποίο οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι ικανοί να πετύχουν τους στόχους τους παρά τις δυσκολίες.

Άτομα με υψηλό δείκτη αισιοδοξίας έχουν:

- Καλύτερη διάθεση
- Επιμονή
- Επιτυχία
- Καλύτερη σωματική υγεία





ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Σχετίζεται με τις επαγγελματικές επιδόσεις, τη δημιουργικότητα και τη διαχείριση επιδόσεων.

Συναισθηματική Σταθερότητα:

- Ηρεμία
- Ασφάλεια
- Προσαρμοστικότητα
- Χαμηλά επίπεδα άγχους

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ

Κύριοι στόχοι της εκπαιδευτικής διαδικασίας

- i. Βελτίωση της ικανότητας να θέτουμε εφικτούς, μακροπρόθεσμους στόχους, με επιμονή μέχρι να πραγματοποιηθούν.
- ii. Διατήρηση της προσπάθειας, ώστε να είναι εφικτός ο τελικός στόχος.
- iii. Να αντιμετωπίζονται οι επαγγελματικές δυσκολίες ως εμπόδια που μπορούν να ξεπεραστούν ή ως προβλήματα που μπορούν να λυθούν.
- iv. Να μπορούν να αντιμετωπιστούν οι δύσκολες καταστάσεις στον εργασιακό χώρο με λογική.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ

- Είμαι θετικός για το μέλλον μου σε μια άλλη χώρα.
- Θεωρώ πως οι φιλοδοξίες και οι στόχοι μου είναι εφικτοί.
 - Γνωρίζω τα βήματα που απαιτούνται για να πραγματοποιήσω τους στόχους μου.
- Πιστεύω πως όλα θα πάνε όπως τα έχω σχεδιάσει.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ

- Μπορώ άνετα να διαχειριστώ το ρίσκο και την αβεβαιότητα.
- Ξέρω να αντιμετωπίζω τις αλλαγές.
- Νιώθω ήρεμος όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες.
- Μπορώ να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες χωρίς άγχος.



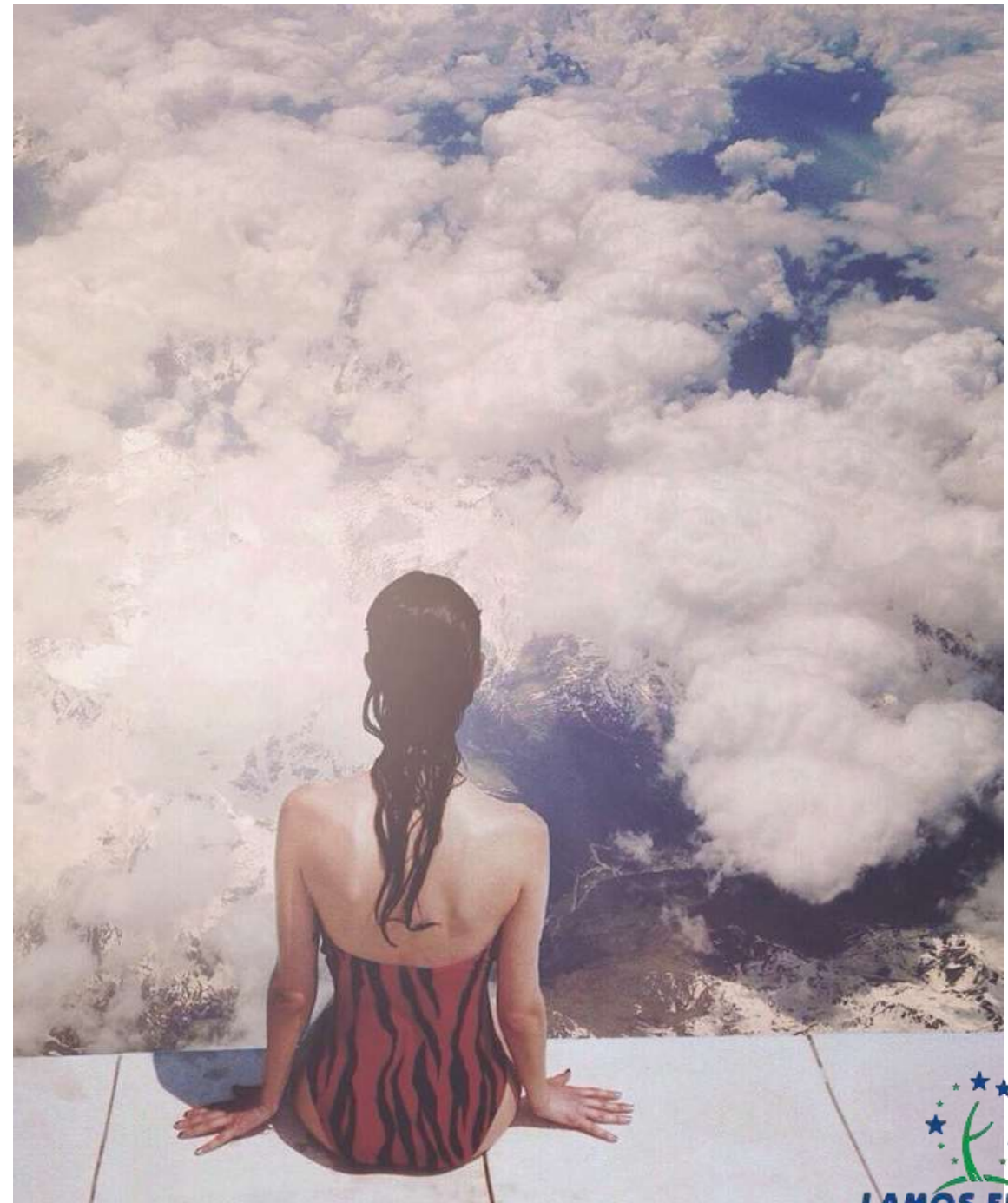


ΟΜΑΔΕΣ - ΣΤΟΧΟΙ

- Άτομα που σκέφτονται / σχεδιάζουν να εργαστούν στο εξωτερικό.
- Άτομα που έχουν ξεκινήσει πρόσφατα να εργάζονται στο εξωτερικό.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Χτίσιμο της ατομικής αισιοδοξίας σε ένα καινούργιο περιβάλλον.
- Κατανόηση στο πως η συναισθηματική σταθερότητα μπορεί να διατηρείται & να εξελίσσεται σε ένα ξένο περιβάλλον.
- Επεξεργασία δυσμενών συνθηκών και διατήρηση του ελέγχου.
- Οραματισμός στόχων και σχεδιασμός μέσων επίτευξης.
- Εξάσκηση αντιμετώπισης συναισθημάτων από διαφορετική οπτική, πιο λογική.
- Η προσοχή να επικεντρώνεται στα θετικά.
- Έμφαση στα θετικά χαρακτηριστικά και αξιοποίηση τους.
- Δημιουργία προσωπικού χρόνου σε καθημερινή βάση για δραστηριότητες και εκτίμηση αυτών.
- Αναγνώριση αρνητικών σκέψεων.
- Απομάκρυνση από οποιαδήποτε αρνητική σκέψη.



ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Βρίσκω τα δυνατά σημεία της προσωπικότητας μου
 - Οραματίζομαι μελλοντικούς στόχους
- Καθορίζω τους στόχους μου και προσπερνώ τα εμπόδια
 - Αναγνωρίζω και αντιμετωπίζω τις αρνητικές σκέψεις
 - Εστιάζω στα θετικά
 - Στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης
 - Σωματική άσκηση

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

- Βρίσκω τα δυνατά σημεία της προσωπικότητάς μου

- Οραματίζομαι μελλοντικούς στόχους

- Αντίληψη ελέγχου

- Αναγνωρίζω και αντιμετωπίζω τις αρνητικές σκέψεις

- Εστίαση προσοχής

- Στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης

- Σωματική άσκηση

- Απόλαυση - Εκτίμηση πραγμάτων

ΑΣΚΗΣΗ 13 - ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Απευθύνεται σε άτομα που σχεδιάζουν να μεταβούν στο εξωτερικό για εργασία & σε άτομα που ήδη βρίσκονται στο εξωτερικό.

Στόχος: Ο εκπαιδευόμενος θα μάθει τα πλεονεκτήματα της σωματικής άσκησης για την καλή ψυχική του κατάσταση σε συνθήκες υψηλού στρες.

Περιγραφή: Οι εκπαιδευόμενοι τρέχουν σε ομάδες ή ζευγάρια, στον ρυθμό που καθορίζει ο συντονιστής.



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

