

# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ – ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ



## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Αυτή η άσκηση στοχεύει να βοηθήσει τους πελάτες να εντοπίσουν τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις και τις συνθήκες που δημιουργούν μεταφορικές «τρύπες» στο φράγμα μεταξύ εργασίας και ιδιωτικής ζωής. Με αυτόν τον τρόπο, οι πελάτες μπορούν να αναπτύξουν καλύτερα ένα σταθερό εμπόδιο μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής για να τους βοηθήσουν να αποκαταστήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ των δύο.

Χρόνος: 30 λεπτά

## 2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής δεν σημαίνει ίση ισορροπία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε τομέα. Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής δεν καθορίζεται από τις ώρες αλλά από τα αποτελέσματα. Επιπλέον, η ψυχολογική αποστασιοποίηση αφορά τη διανοητική απενεργοποίηση από θέματα που σχετίζονται με την εργασία κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Δεν πρόκειται για λιγότερη φροντίδα όταν εργάζεστε, κάτι που μπορεί επίσης να είναι προβληματικό.
- Βεβαιωθείτε ότι οι πελάτες κατανοούν ότι δεν υπάρχουν τέλειες, ενιαίες λύσεις. Οι επιλογές ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι διαφορετικές για τον καθένα μας, επειδή όλοι έχουμε διαφορετικές προτεραιότητες και ζωές.
- Καθησυχάστε τους πελάτες ότι το μυαλό μπορεί εύκολα να αποσπαστεί η προσοχή του, κάτι που είναι απολύτως φυσιολογικό. Όταν θέτουν τις λύσεις τους σε δράση, το μυαλό είναι πιθανό να περιπλανηθεί πίσω σε θέματα που σχετίζονται με την εργασία. Το κλειδί είναι να αναγνωρίσουμε ότι η προσοχή μας έχει μετατοπιστεί και στη συνέχεια να επικεντρωθούμε ξανά στο έργο που έχουμε μπροστά μας.

## 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Αυτό το εργαλείο προσφέρει τη δυνατότητα εκπαίδευσης δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους και ταυτόχρονα υποστηρίζει τις ικανότητες υπευθυνότητας.

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις και τις συνθήκες που τρυπών τρύπες στο φράγμα μεταξύ της εργασίας και της ιδιωτικής σας ζωής. Όταν γνωρίζετε τι αποδυναμώνει το εμπόδιο μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, μπορείτε να προσδιορίσετε τι χρειάζεται για να γεμίσετε αυτές τις τρύπες και να αποτρέψετε τη διάχυση των εργασιακών ζητημάτων στην ιδιωτική σας ζωή.

## 4) ΥΛΙΚΟ ΠΟΡΩΝ

- Στυλό
- Κόλλες A4

## 5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

**Βήμα 1: Εντοπισμός των κενών στο εμπόδιο εργασίας-ζωής:** Τα πράγματα που κάνετε, οι σκέψεις σας και οι περιστάσεις σας μπορούν να τρυπήσουν τρύπες στο φράγμα μεταξύ της εργασίας και της οικιακής σας ζωής. Για παράδειγμα, η λήψη κλήσεων εργασίας ή ο έλεγχος μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο σπίτι θα δημιουργήσει τρύπες στο φράγμα σας που μπορεί να σας αφήσουν να αισθάνεστε άγχος πολύ μετά το τέλος της εργασίας. Σε αυτό το βήμα, θα σκεφτείτε τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις και τις περιστάσεις που δημιουργούν τρύπες στο φράγμα εργασίας-ζωής σας.

**Τρύπες που δημιουργούνται στην εργασία :** Πρώτον, σκεφτείτε τις συμπεριφορές (τα πράγματα που κάνετε), τις πεποιθήσεις (τι νομίζετε ότι είναι αλήθεια) και τις συνθήκες (τις περιστάσεις σας) στην εργασία που τρυπούν τρύπες στο φράγμα μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής σας ζωής. Όταν εντοπίσετε αυτές τις τρύπες, γράψτε τις.

**Τρύπες που δημιουργούνται στο σπίτι:** Τώρα θα σκεφτείτε τις συμπεριφορές (τα πράγματα που κάνετε), τις πεποιθήσεις (αυτό που νομίζετε ότι είναι αλήθεια) και τις συνθήκες (τις περιστάσεις σας) στο σπίτι που δημιουργούν τρύπες στο εμπόδιο μεταξύ εργασίας και ιδιωτικής ζωής. Όταν έχετε εντοπίσει τις τρύπες που δημιουργούνται από τη συμπεριφορά, τις πεποιθήσεις και τις περιστάσεις σας στο σπίτι, γράψτε τις

### **Βήμα 2: Γεμίζοντας τις τρύπες στο φράγμα σας**

Χρειάζεται σκέψη και προγραμματισμός για να ενισχυθεί το εμπόδιο μεταξύ της εργασίας και της ιδιωτικής σας ζωής. Πρέπει να βρείτε τρόπους να γεμίσετε τις τρύπες, ώστε να αποκατασταθεί μια υγιής ισορροπία. Τώρα που έχετε εντοπίσει τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις και τις περιστάσεις που τρυπούν τρύπες στο φράγμα εργασίας-ζωής σας, θα εντοπίσετε λύσεις για να τις γεμίσετε. Για παράδειγμα, μια τρύπα που δημιουργείται από τον έλεγχο των email που σχετίζονται με την εργασία στο σπίτι μπορεί να καλυφθεί απενεργοποιώντας τις ειδοποιήσεις ή απενεργοποιώντας το τηλέφωνό σας μετά τις ώρες εργασίας. Για να δώσουμε ένα άλλο παράδειγμα, το να αισθάνεστε άγχος στο σπίτι λόγω του φόρτου εργασίας σας πιθανότατα θα τρυπήσει μια τρύπα στο φράγμα εργασίας-ζωής σας. Για να γεμίσετε αυτό το κενό, μπορείτε να εξασκηθείτε λέγοντας «όχι» σε πρόσθετη εργασία όταν αισθάνεστε ότι είναι σωστό να το κάνετε. Λοιπόν, τι μπορείτε να κάνετε για να γεμίσετε τις τρύπες και να ενισχύσετε το εμπόδιο εργασίας-ζωής σας; Για κάθε συμπεριφορά, πεποίθηση και περίσταση που προσδιορίσατε ως μια τρύπα στο εμπόδιό σας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε μια λύση που θα γεμίσει αυτή την τρύπα και θα ενισχύσει το εμπόδιο.

### **Βήμα 3: Ανάλυση δράσης**

Τώρα που έχετε εντοπίσει τι πρέπει να κάνετε για να καλύψετε τα κενά στο εμπόδιο εργασίας-ζωής σας, είναι καιρός να τα θέσετε σε δράση. Για κάθε λύση που προσθέσατε στον πίνακα «Ενίσχυση του φραγμού εργασίας-ιδιωτικής ζωής», σκεφτείτε μικρά βήματα για να τα συμπεριλάβετε στο κανονικό σας πρόγραμμα. Για παράδειγμα, για να σταματήσετε να ελέγχετε τα μηνύματα κειμένου και τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που σχετίζονται με την εργασία εκτός των ωρών εργασίας, ίσως σκεφτείτε να αποσυνδεθείτε όταν βρίσκεστε στο σπίτι και να αλλάξετε τις ρυθμίσεις στις συσκευές σας, ώστε να μην ενοχλείστε από ειδοποιήσεις που σχετίζονται με την εργασία.

## Βήμα 4: Προβληματισμός

- Πώς αισθάνεστε μετά την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης;
- Πώς αισθάνεστε που ενισχύετε το εμπόδιο μεταξύ της εργασίας και της ιδιωτικής σας ζωής;
- Τι σας ανταμείβει περισσότερο σε αυτή την άσκηση;
- Με ποιους τρόπους έχει αλλάξει αυτή η άσκηση τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής; Τι σας δίδαξε αυτή η άσκηση για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
- Με ποιους άλλους τρόπους μπορείτε να γεμίσετε τις τρύπες και να ενισχύσετε το φράγμα μεταξύ της επαγγελματικής και της ιδιωτικής σας ζωής;

## 6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Η καλλιέργεια ενός σταθερού φραγμού μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής είναι επιτακτική ανάγκη για ψυχολογική αποστασιοποίηση. Πράγματι, η απουσία ισχυρού φραγμού μεταξύ των δύο ρόλων μπορεί να περιορίσει τις ευκαιρίες επαναφόρτισης και χαλάρωσης από στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία [4]. Είναι, επομένως, απαραίτητο να προσδιοριστούν οι συμπεριφορές, οι πεποιθήσεις και οι συνθήκες που δημιουργούν μεταφορικές «τρύπες» στο φράγμα εργασίας-ζωής. Για παράδειγμα, ορισμένες ενέργειες, όπως το να μην κάνετε αρκετά διαλείμματα ή να πιστεύετε ότι πρέπει να είστε διαθέσιμοι όλο το εικοσιτετράωρο για θέματα που σχετίζονται με την εργασία, θα τρυπήσουν τρύπες στο εμπόδιο.

Οι τρύπες αυτές αποδυναμώνουν το εμπόδιο μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και διευκολύνουν τη διάχυση του εργασιακού άγχους στην ιδιωτική ζωή. Ωστόσο, ο εντοπισμός τρόπων για την κάλυψη αυτών των κενών και η ενίσχυση του φραγμού μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής προσφέρει ευκαιρίες επαναφόρτισης και χαλάρωσης από στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία

Πηγή: [positivepsychology.com](http://positivepsychology.com)



Co-funded by  
the European Union