

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ξεκλειδώνοντας τη δύναμη των συναισθημάτων για
προσωπική και επαγγελματική επιτυχία



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

01

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

04

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ

02

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

05

ΦΡΑΓΜΟΙ

03

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

06

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

01 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν υλικό αποτελεί μέρος του σεμιναρίου με τίτλο «Συναισθηματική Νοημοσύνη» που παρακολούθησαν έξι μέλη του εκπαιδευτικού ομίλου **E-SCHOOL**, στην Κόρδοβα της Ισπανίας.

Η δραστηριότητα κινητικότητας που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του πρώτου έτους Διαπίστευσης Erasmus του ομίλου μας, με αριθμό «2021-1-EL01-KA120-ADU-000047173», και έχει στόχο την ανάπτυξη και την διεθνοποίηση του φορέα.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

02 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

- Η **Συναισθηματική Νοημοσύνη (EI)** είναι η ικανότητα να αναγνωρίζετε, να κατανοείτε, να διαχειρίζεστε και να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά τα συναισθήματά σας και τα συναισθήματα των άλλων.

Διαφέρει από τη **Γνωστική Νοημοσύνη (IQ)** επειδή εστιάζει στις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες.

- Για τους Fernandez Berrocal και Ramos (2002:20), το EI είναι μια δεξιότητα που περιλαμβάνει **3** διαδικασίες:

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. **Αντίληψη:** συνειδητή αναγνώριση των συναισθημάτων μας και προσδιορισμός αυτού που αισθανόμαστε, αλλά και η ικανότητα να του δώσουμε μια λεκτική ετικέτα.
2. **Κατανόηση:** να ενσωματώνουμε αυτά που νιώθουμε στη σκέψη μας και να γνωρίζουμε πώς να εξετάζουμε την πολυπλοκότητα των συναισθηματικών αλλαγών.
3. **Ρύθμιση:** να κατευθύνουμε και να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Σύμφωνα με τον **Goleman** (1996, 1999, 2001), η Συναισθηματική Νοημοσύνη έχει μια **ενδοπροσωπική** και μια **διαπροσωπική** συνιστώσα.

- Η **ενδοπροσωπική συνιστώσα** περιλαμβάνει την ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και ελέγχου των συναισθημάτων του ατόμου, η οποία εκδηλώνεται με την αυτογνωσία και τον αυτοέλεγχο.
- Η **διαπροσωπική συνιστώσα** περιλαμβάνει την ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, η οποία στην ψυχολογία ονομάζεται ενσυναίσθηση, και την ικανότητα να σχετίζεσαι κοινωνικά με θετικό τρόπο, δηλαδή να κατέχεις κοινωνικές δεξιότητες.

03 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τα Συναισθήματα είναι ψυχοσωματικές αντιδράσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα και παράγονται από βιοχημικές αλλαγές στο σώμα μας. Είναι απαραίτητα για την ανταπόκριση σε ορισμένες καταστάσεις και **δεν** χωρίζονται σε «καλά» ή «κακά», αλλά σε ευχάριστα ή δυσάρεστα.

Τα συναισθήματα μπορεί να είναι **λειτουργικά** ή **μη λειτουργικά** και δεν αποτελούν ποτέ πρόβλημα, αλλά μια **ένδειξη**.

Στοιχεία ενός Συναισθήματος

ΕΡΕΘΙΣΜΑ

ή κατάσταση που έχει ορισμένα χαρακτηριστικά ή ορισμένες δυνατότητες να δημιουργήσει ένα τέτοιο συναίσθημα.

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΟ

ικανό να αντιληφθεί την κατάσταση αυτή, να την επεξεργαστεί σωστά και να αντιδράσει σε αυτήν

ΝΟΗΜΑ

που αποδίδεται και επιτρέπει την ταξινόμηση του συναισθήματος με όρους όπως χαρά, λύπη, θυμός

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

που νιώθει το υποκείμενο στην κατάσταση

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ή ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

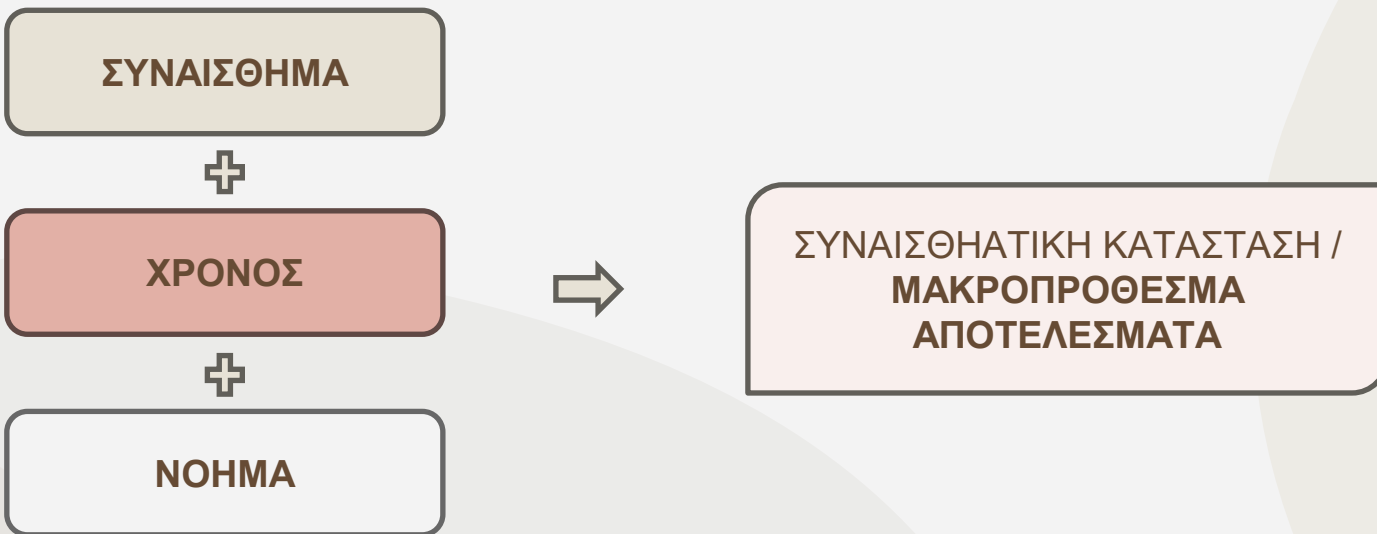
αλλαγές στον καρδιακό ή αναπνευστικό ρυθμό, αυξημένη εφίδρωση, αλλαγές στη μυϊκή ένταση, εφίδρωση, ξηροστομία, αρτηριακή πίεση

ΚΙΝΗΤΙΚΗ-ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΕΑ ΕΚΦΡΑΣΗ

εκφράσεις του προσώπου όπως χαρά, θυμός, φόβος, ή τόνος και ένταση της φωνής, κινήσεις του σώματος, χαμόγελο, κλάμα

Συναισθηματική Κατάσταση

- Τα συναισθήματα είναι συγκεκριμένα και αντιδραστικά. Αν προσθέσουμε **χρονική παράταση** και **νόημα** σε αυτά τα συναισθήματα, θέτουμε τα θεμέλια για τη δημιουργία μιας **συναισθηματικής κατάστασης**. Από τη στιγμή που βρισκόμαστε σε μια συγκεκριμένη ψυχική κατάσταση, συμπεριφερόμαστε μέσα στις παραμέτρους που η εν λόγω ψυχική κατάσταση καθορίζει μέσα μας, και έτσι οι ψυχικές καταστάσεις «καθορίζουν» με έναν ορισμένο τρόπο, τον τρόπο που είμαστε όσο βρισκόμαστε σε αυτήν.
- Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ των συναισθημάτων και των συναισθηματικών καταστάσεων. Από τη μία πλευρά, αυτό που ξεκίνησε ως συναίσθημα συνδεδεμένο με ένα συγκεκριμένο γεγονός μπορεί συχνά να γίνει συναισθηματική κατάσταση, αν παραμείνει με το άτομο αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα και μετακινηθεί στο παρασκήνιο από το οποίο ενεργεί



Βασικά Συναισθήματα

Η έννοια των βασικών συναισθημάτων έχει αποτελέσει θέμα μελέτης και συζήτησης μεταξύ των ψυχολόγων. Αν και οι διάφορες θεωρίες μπορεί να τα ταξινομήσουν ελαφρώς διαφορετικά, υπάρχουν αρκετά κοινώς αναγνωρισμένα βασικά ή πρωταρχικά συναισθήματα. Αυτά περιλαμβάνουν:

- ❖ **Φόβος:** είναι μια συναισθηματική αντίδραση στον αντιληπτό κίνδυνο ή την απειλή. Ενεργοποιεί την αντίδραση "μάχη ή φυγή" του οργανισμού, προετοιμάζοντάς τον να αντιδράσει σε μια δυνητικά επιβλαβή κατάσταση. Ο φόβος μπορεί να είναι προσαρμοστικός, βοηθώντας μας να αποφύγουμε επικίνδυνες καταστάσεις,
- ❖ **Θυμός:** είναι μια φυσική αντίδραση σε αντιλαμβανόμενες απειλές, αδικίες ή απογοήτευση. Μπορεί να εκδηλωθεί ως εκνευρισμός, ενόχληση ή έντονη οργή. Όταν διαχειρίζεται εποικοδομητικά, ο θυμός μπορεί να οδηγήσει στην επίλυση προβλημάτων και στη διεκδίκηση.

- ❖ **Λύπη:** είναι το συναίσθημα που βιώνουμε όταν αντιμετωπίζουμε απώλεια, απογοήτευση ή ανεκπλήρωτες προσδοκίες. Συχνά οδηγεί σε συναισθήματα αδυναμίας, νοσταλγίας και επιθυμίας για παρηγοριά. Η θλίψη μπορεί να είναι μια υγιής αντίδραση σε δύσκολες καταστάσεις, επιτρέποντας στα άτομα να επεξεργαστούν και τελικά να ξεπεράσουν τον πόνο τους.
- ❖ **Χαρά:** χαρακτηρίζεται από συναισθήματα ευτυχίας, ικανοποίησης και θετικότητας. Μπορεί να προκληθεί από διάφορες πηγές, όπως η επίτευξη ενός στόχου, το να περνάς χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα ή να βιώνεις κάτι ευχάριστο. Η ευτυχία σχετίζεται με μια σειρά θετικών αποτελεσμάτων, όπως η βελτίωση της σωματικής υγείας, η δημιουργικότητα και οι βελτιωμένες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων.

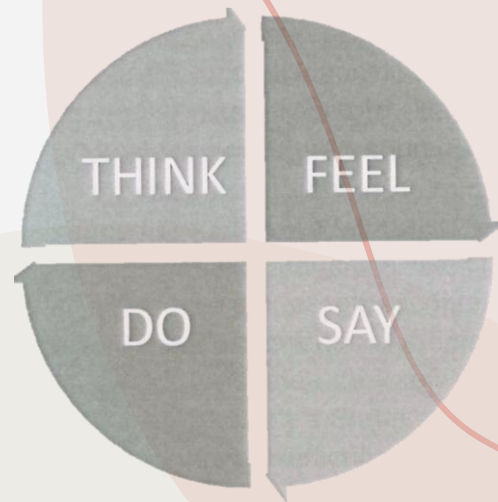
- ❖ **Αποστροφή:** είναι το συναίσθημα που βιώνουμε όταν αντιμετωπίζουμε απώλεια, απογοήτευση ή ανεκπλήρωτες προσδοκίες. Συχνά οδηγεί σε συναισθήματα αδυναμίας, νοσταλγίας και επιθυμίας για παρηγοριά. Η θλίψη μπορεί να είναι μια υγιής αντίδραση σε δύσκολες καταστάσεις, επιτρέποντας στα άτομα να επεξεργαστούν και τελικά να ξεπεράσουν τον πόνο τους.
- ❖ **Έκπληξη:** εμφανίζεται όταν συμβαίνει κάτι απροσδόκητο. Μπορεί να κυμαίνεται από ήπια έκπληξη έως σοκ, ανάλογα με το βαθμό του απροσδόκητου γεγονότος. Η έκπληξη είναι ένα σύντομο, παροδικό συναίσθημα που δεν εμφανίζεται ποτέ μεμονωμένα και προηγείται άλλων συναισθηματικών αντιδράσεων, όπως η ευτυχία ή ο φόβος.

04 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ

Για να βιώσουμε ένα Χ συναίσθημα και να το διατηρήσουμε με την πάροδο του χρόνου, χρειάζεται να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε, να ενεργούμε και να μιλάμε με τον ίδιο τρόπο.

Η **συνοχή** είναι, το εγχειρίδιο οδηγιών για το πώς συνθέτουμε ένα συναίσθημα προκειμένου να το διατηρήσουμε με την πάροδο του χρόνου.

Εάν ξέρουμε πώς να το χτίσουμε... ξέρουμε επίσης και πώς να το αποσυνθέσουμε



- ✓ Τα ανθρώπινα όντα χρειάζονται συνοχή για να ζήσουν.

Δεν έχει σημασία αν είναι να είμαστε ευτυχισμένοι ή να είμαστε πικραμένοι, αλλά πρέπει να είμαστε συνεκτικοί, **διαφορετικά** παράγουμε "**γνωστική ασυμφωνία**" και αυτό δεν είναι βιώσιμο με την πάροδο του χρόνου.

Δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να αισθανόμαστε κάτι για πολύ καιρό, να σκεφτόμαστε το αντίθετο και να ενεργούμε ή να μιλάμε διαφορετικά.

- ✓ Αν το συναίσθημα που επαναλαμβάνουμε είναι λειτουργικό και μας φέρνει πιο κοντά στα επιδιωκόμενα αποτελέσματά μας, περίφημα. Αν όμως **δεν είναι βάσιμο** για την επίτευξη των στόχων μας και **δεν** μας επιτρέπει να λάβουμε μια πρακτική απάντηση στο ερώτημα "γιατί", τότε θα πρέπει να δράσουμε για να **διακόψουμε τη συνοχή του**.

Διακοπή Συνοχής

ΠΩΣ;

Με οποιονδήποτε από τους τέσσερις τομείς:

Σκέψη

Συναίσθημα

Δράση

Γλώσσα

Κάθε άτομο μπορεί να είναι πιο εύκολο να «γλιστρήσει» μέσα από έναν από αυτούς τους τομείς, και αυτό θα είναι η συνταγή για να το εκμεταλλευτούμε. Ο πιο άνετος τρόπος είναι μέσω ενός από τους δύο κατώτερους τομείς, μέσω της δράσης ή της γλώσσας, καθώς είναι οι πιο ρεαλιστικοί.

Συνήθως είναι πιο εύκολο να αλλάξετε αυτό που κάνετε ή αυτό που λέτε παρά αυτό που σκέφτεστε ή αισθάνεστε, αλλά και τα τέσσερα στοιχεία είναι στενά συνδεδεμένα και είναι επηρεάζουν το ένα το άλλο.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΓΙΑΤΙ;

Τη στιγμή που θα σπάσει ο κύκλος της συνοχής, **η ανεπιθύμητη συναισθηματική κατάσταση θα πέσει από μόνη της** γιατί ο κύκλος λειτουργεί σαν τροχός. Δεν είναι μια στατική έννοια, αλλά μια εξαιρετικά δυναμική, σε συνεχή κίνηση και με συγκοινωνούντα δοχεία μεταξύ των τεσσάρων πεδίων.

Έτσι, με την πάροδο του χρόνου, **η ασυνέπεια δεν είναι βιώσιμη** και τελικά καταρρέει υπό το ίδιο της το βάρος.

Αυτό αποτελεί ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό όπλο στην προσπάθεια να αλλάξει η συναισθηματική κατάσταση σε αναζήτηση καλύτερων αποτελεσμάτων.

Το **συναίσθημα** καθορίζει τη στάση μας , δηλαδή τις πράξεις μας... άρα και τα αποτελέσματά μας.

05 ΦΡΑΓΜΟΙ

Είναι λογικό και φυσιολογικό να συναντούμε φραγμούς που να μας εμποδίζουν ή ακόμη μας αποθαρρύνουν από το να επιτύχουμε τους στόχους μας.

ΌΜΩΣ μπορούν να αντιμετωπιστούν και να ξεπεραστούν με τον κατάλληλο καταλύτη.

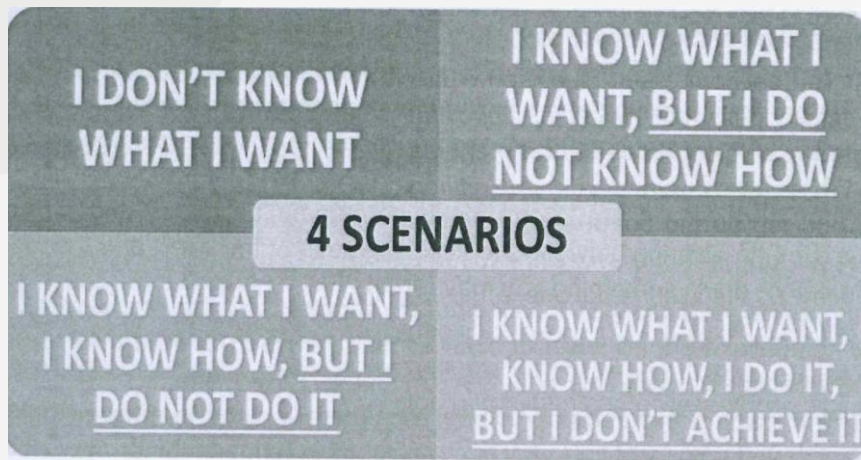


**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Τα Τέσσερα Σενάρια

Τα εμπόδια/φραγμοί στην αλλαγή μπορούν να ταξινομηθούν σε **4** κύριες **περιοχές** ή **σενάρια** που συνοδεύονται από τα δικά τους ξεμπλοκαρίσματα.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. I don't know what I want (Δεν ξέρω τι θέλω)

Ένα συνηθισμένο σενάριο, όπου το άτομο βρίσκεται χαμένο χωρίς στόχους, χωρίς δύναμη ή κίνητρο για να κάνει βήματα προς την αλλαγή που υποτίθεται ότι έχει δηλώσει.

Αποτελεί κύριο εμπόδιο αφού χωρίς στόχο θα είναι πολύ δύσκολο να αναλάβει δράση.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ

- ❖ **Η παρορμητική.** Κάνετε το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό και αυτό είναι όλο.
- ❖ **Το καλό παραμένει.** Επιλέξτε την πιο ευχάριστη, άνετη και δημοφιλή επιλογή. Πάτε με το ρεύμα.

- ❖ **Αυτός που βγάζει τα κάστανα από την φωτιά.** Αφήστε κάποιον άλλον να αποφασίσει για εσάς.
- ❖ **Η στρουθοκάμηλος.** Το να κρύβεσαι και να μην επιλέγεις για να αποφύγεις να αναλάβεις την ευθύνη.
- ❖ **Ο ήσυχος.** Ζυγίζει όλες τις πλευρές και συλλέγει πληροφορίες για να πάρει την πιο μετρημένη απόφαση.
- ❖ **Πάμε, πάμε, πάμε.** Το σημαντικό πράγμα βρίσκεται μπροστά μας.

Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο σενάριο ή εγχειρίδιο για την λήψη αποφάσεων παρά μόνο μερικές συμβουλές:

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. **Το όραμά σας.** Δηλαδή, ο μακροπρόθεσμος στόχος σας. Θα τον βρείτε στην απάντηση στην ερώτηση Τι θέλετε να συμβεί αφού πάρετε αυτή την απόφαση; Ποιο θέλετε να είναι το τέλος αυτής της ιστορίας;
2. **Οι αξίες σας.** Αυτές είναι οι πυλώνες σας, αυτές που σας βοηθούν να θέσετε τους στόχους σας, λύνοντας το προηγούμενο ερώτημα και ευθυγραμμίζοντας τα βήματα που πρέπει να κάνετε για να τους πετύχετε.
3. **Η συναισθηματική κατάσταση.** Μην παίρνετε μόνιμες αποφάσεις κάτω από παροδικά συναισθήματα. Αναζητήστε μια ισορροπία μεταξύ της παρορμητικότητας της καρδιάς και της λογικής του εγκεφάλου πριν κάνετε κάτι για το οποίο μπορεί να μετανιώσετε.

2. I know what to do, but I don't know how (Ξέρω τι να κάνω, αλλά δεν ξέρω πως)

Ένας ακόμη συνηθισμένος φραγμός είναι η έλλειψη πόρων για την ανάληψη έργου.
Οι πόροι αυτοί μπορεί να είναι **πνευματικοί, υλικοί ή προσωπικοί**.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ

Σε οποιαδήποτε από τις τρεις περιπτώσεις, ο **καταλύτης** είναι ο καθορισμός ενός σχεδίου δράσης για την αναπλήρωση αυτών των ελλείψεων,

- ❖ είτε με την **έναρξη μιας διαδικασίας μάθησης**,
- ❖ είτε με την **απόκτηση ενός υλικού πόρου**,
- ❖ είτε με τη **δημιουργία των απαραίτητων σχέσεων**..

3. I know what I want, I know how to do it, but I don't do it (Ξέρω τι θέλω, ξέρω πώς να το κάνω, αλλά δεν το κάνω)

Ακόμα και όταν διαθέτουν όλου τους απαραίτητους πόρους, θα υπάρξουν άτομα που εξακολουθούν να κατακλύζονται από αδράνεια και δεν αντιμετωπίζουν τους στόχους τους, όσο καλά καθορισμένοι και αν είναι.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ

Ο καταλύτης σ' αυτή την περίπτωση είναι,

- ❖ η ανάληψη **ευθύνης**, αποδεχόμενοι των όσων μπορούμε και δεν μπορούμε να αλλάξουμε, και
- ❖ τα **κίνητρα**, που ορίζουν τους λόγους για τους οποίους το άτομο θα αξίζει τον κόπο να ξεκινήσει και να παραμείνει στην διαδικασία

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

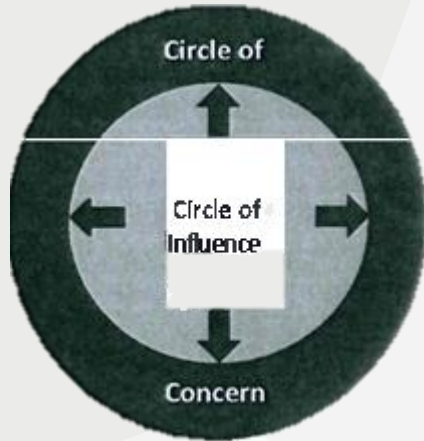
Έτσι, εισερχόμαστε πλήρως στη φάση της ευθύνης του μοντέλου CRA. Πρόκειται για ένα βήμα διπλής κατεύθυνσης, καθώς αναφέρεται στην ανάληψη ευθύνης για ό,τι εξαρτάται από εμάς, αλλά και στην αποδοχή όσων δεν είναι στα χέρια μας αυτή τη στιγμή.

ΒΑΣΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Ο Κύκλος Επιρροής (**Circle of Influence**), πρόκειται για δύο απλούς ομόκεντρους δακτυλίους που αναφέρονται στον κύκλο επιρροής (τον εσωτερικό) και στον κύκλο ανησυχίας (τον εξωτερικό).

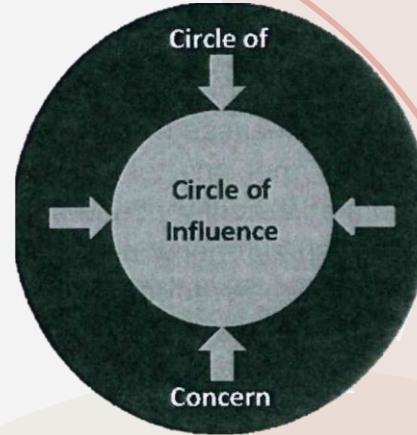
Όλα όσα εξαρτώνται από το άτομο (οι λέξεις του, οι σιωπές του, οι πράξεις του, οι παραλείψεις του, οι σχέσεις του, τα συναισθήματά του, οι αντιδράσεις του) θα βρίσκονται στον εσωτερικό κύκλο, στον κύκλο επιρροής.

Όλες εκείνες οι πτυχές που, προς το παρόν, δεν εξαρτώνται από το άτομο, θα βρίσκονται στον εξωτερικό κύκλο, τον κύκλο της ανησυχίας.



Προληπτική Εστίαση

Η Θετική ενέργεια διευρύνει τον Κύκλο Επιρροής



Αντιδραστική Εστίαση

Η αρνητική ενέργεια μειώνει τον Κύκλο Επιρροής

Το **προληπτικό άτομο** αναζητά επιλογές, παράγει απαντήσεις και προτείνει λύσεις από τον κύκλο της επιρροής του, εκμεταλλευόμενο στο μέγιστο βαθμό όλα όσα βρίσκονται στη δύναμή του.

Το **αντιδραστικό άτομο** εστιάζει σε ό,τι εξαρτάται από το ίδιο, αποφεύγει την ευθύνη και αναζητά εξωτερικούς ενόχους για να κατηγορήσει για την τρέχουσα κατάστασή του.

➔ Αξιοποιώντας τον εσωτερικό κύκλο, δηλαδή όλα όσα εξαρτώνται όντως από εμάς και για τα οποία έχουμε σαφή ευθύνη, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κίνηση προς την αντίθετη κατεύθυνση, μια φυγόκεντρη κίνηση (από μέσα προς τα έξω). Με αυτόν τον τρόπο, **ο Κύκλος Επιρροής θα μεγαλώνει** σε σημείο όπου παράγοντες που αρχικά ήταν εκτός εμβέλειας θα γίνουν εσωτερικοί.

4. I know what I want, I know how, I do it, but it doesn't work (Ξέρω τι θέλω, ξέρω πώς, το κάνω, αλλά δεν λειτουργεί)

Τέλος, υπάρχουν άτομα που ορίζουν τον στόχο τους, γνωρίζουν πώς να τον προσεγγίσουν και αναλαμβάνουν δράση, αλλά δεν επιτυγχάνουν τους στόχους τους.

Αυτό το σενάριο **συνδέεται** στενά με το νούμερο **2**, επειδή οι δεξιότητες, η ευφυΐα ή οι πόροι που έχει αναπτύξει το άτομο μπορεί να μην είναι επαρκείς για τον στόχο που έχει θέσει.

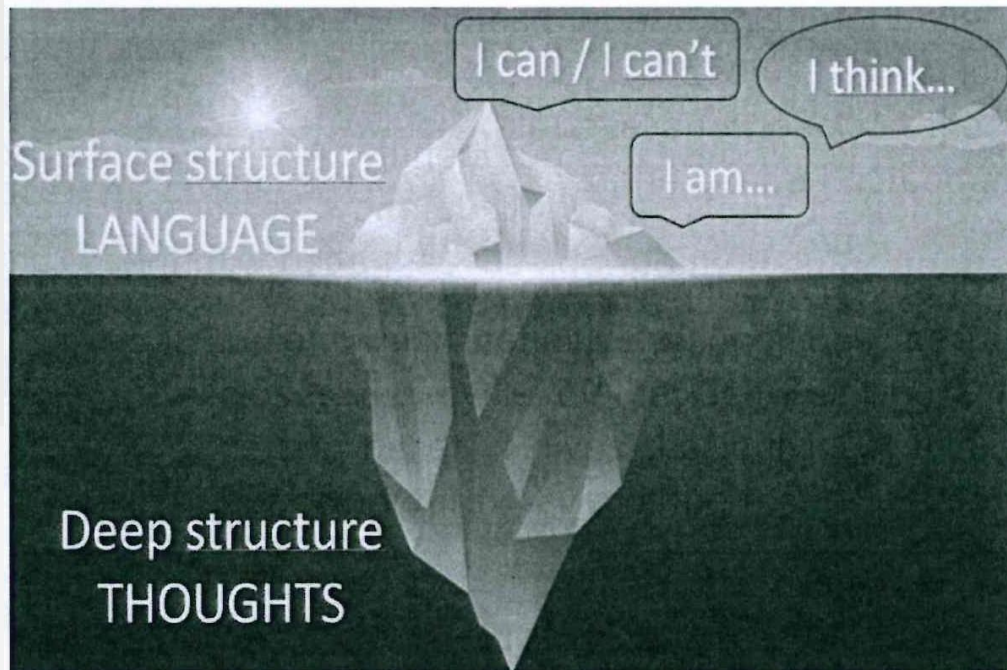
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ

Στην περίπτωση αυτή το ξεμπλοκάρισμα θα ξεκινήσει,

- ❖ με την **επανεξέταση της στρατηγικής**, και
- ❖ τη **χρήση άλλων εναλλακτικών λύσεων** με τη χρήση των πόρων που υπάρχουν διαθέσιμοι

06 ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

- Μια **πεποίθηση** είναι μια ιδέα που υποστηρίζεται από αναφορές και δημιουργεί μια αίσθηση βεβαιότητας. Οι πεποιθήσεις είναι οι στρατηγικές που χρειάζεται ο εγκέφαλος για να είναι σίγουρος για το τι πρόκειται να συμβεί, για το ποιος θα είναι ο επόμενος σταθμός του ταξιδιού, ακόμη και αν ο τελικός προορισμός δεν είναι θετικός ή λειτουργικός για εμάς.
- Μια πεποίθηση είναι μια **σκέψη** που δημιουργείται στη **βαθιά δομή** για την εμπειρία μας, όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα και σχετιζόμαστε με αυτήν. Εμφανίζεται **εξωτερικά** μέσω της **γλώσσας**, η οποία αντανακλά τον εσωτερικό μας κόσμο με λέξεις



ΕΙΔΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

- **Ενθαρρυντικές:** Ενθαρρύνουν την ανάπτυξη, την ανάδειξη του καλύτερου εαυτού και την επίτευξη των στόχων του. Δημιουργούν δράση, δεν περιορίζουν. Καλούν να πραγματοποιήσει κανείς μια σειρά από ενέργειες για να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- **Περιοριστικές:** Είναι αυτές που δημιουργούν μπλοκαρίσματα, περιορίζουν τη δράση και δημιουργούν εμπόδια στην επίτευξη των στόχων. Μπορούν να προκύψουν στην παιδική ηλικία από κάποια εμπειρία και να συνεχίσουν στην ενήλικη ζωή.

Προέλευση των περιοριστικών πεποιθήσεων

1

- Η δική μας προηγούμενη εμπειρία
- "Αυτό μου έχει ήδη συμβεί"

2

- Η εμπειρία των άλλων
- "Η εμπειρία κάποιου άλλου σε αυτή την κατάσταση"

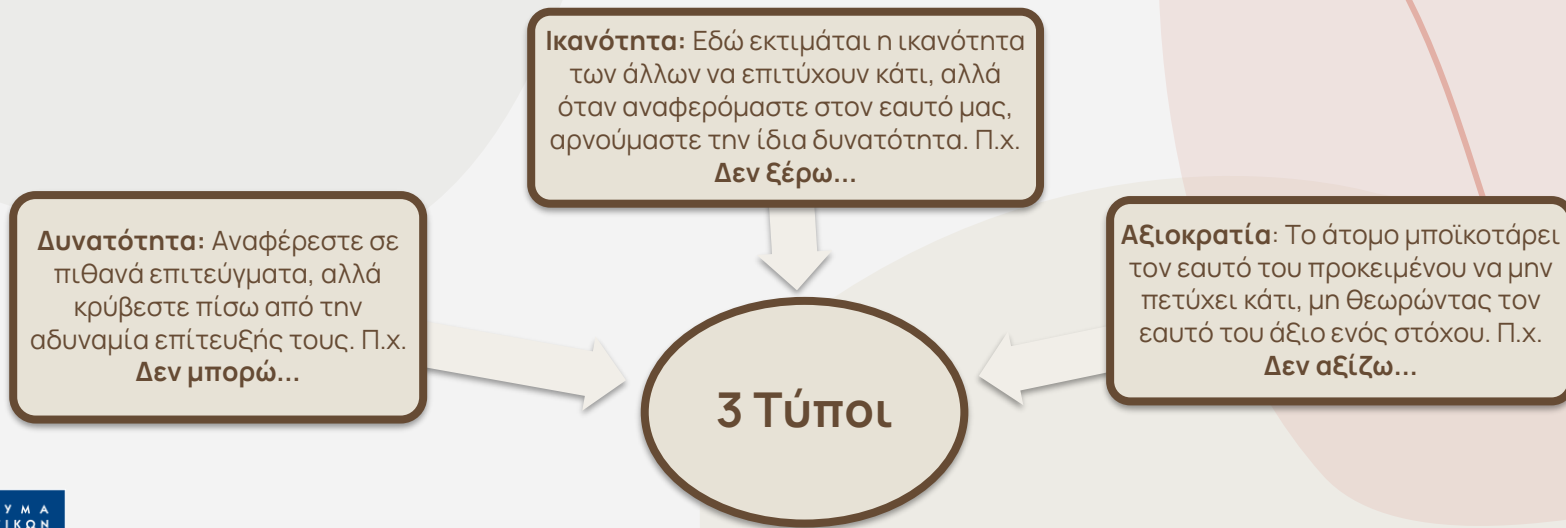
3

- Ηθική εξουσία
- "Κάποιος μου το είπε αυτό"

4

- Ένα ορισμένο πρότυπο μέτρησης
- - "Κάποιος μου είπε ότι δεν ήμουν καλός"

Αν αναφερθούμε ειδικά στις **περιοριστικές πεποιθήσεις** μπορούμε να βρούμε **3** σαφώς διαφοροποιημένους **τύπους** που καθορίζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις των ατόμων.



Πώς να καταργήσετε μια περιοριστική πεποίθηση

Αν καταλάβουμε τι είναι μια περιοριστική πεποίθηση, σε τι είναι χρήσιμη, ποια είναι η προέλευσή της και πώς χτίζεται, μπορούμε να βρούμε τρόπους να την **αμφισβητήσουμε** και έτσι να **σπάσουμε** τη βεβαιότητα που μας προσφέρει, ανοίγοντας την οπτική για να χτίσουμε μια άλλη ενδυναμωτική πεποίθηση που μας επιτρέπει να αναπτυχθούμε, να αναπτύξουμε ευέλικτες στρατηγικές και να πλησιάσουμε τους στόχους μας.

ΒΗΜΑΤΑ

1. **Αμφισβητήστε τη λειτουργικότητά της.** Η πρώτη ερώτηση που πρέπει να κάνουμε στον εαυτό μας μετά τον εντοπισμό μιας περιοριστικής πεποίθησης είναι: **Τι καλό μου κάνει;** Πιθανότατα θα βρούμε απαντήσεις σχετικά με την αποτροπή της αποτυχίας ή της απογοήτευσης. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, αυτή η πεποίθηση δεν μας είναι χρήσιμη και είμαστε σε θέση να χτίσουμε μια νέα.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

2. **Αμφισβητήστε την ορθότητά της.** Μια πεποίθηση δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια ιδέα που μας δίνει μια αίσθηση βεβαιότητας , αλλά δεν χρειάζεται να είναι αληθινή . Έτσι, ένα άλλο ερώτημα που πρέπει να θέσουμε στον εαυτό μας προκειμένου να σπάσουμε την περιοριστική της επίδραση είναι : **Αλλά είναι αλήθεια;** Τη στιγμή που θα βρούμε ένα ίχνος αμφιβολίας στην απάντηση ("δεν ξέρω") μπορούμε να χτίσουμε πάνω της μια άλλη πεποίθηση.

3. **Αμφισβητήστε την προέλευσή της.** Μια από τις πιο συνηθισμένες προελεύσεις των περιοριστικών πεποιθήσεων είναι ότι κάποιος, στον οποίο αποδίδουμε ηθική εξουσία, μας έδωσε τη γνώμη του για εμάς και εμείς την εισπράξαμε, ενσωματώνοντάς την ως απόλυτη αλήθεια. Τα βασικά ερωτήματα σε αυτό το σημείο είναι τα εξής:

- Τι ήξερε ο Χ όταν μου το είπε αυτό;
- Ποιες ικανότητες είχε σε αυτό το θέμα;
- Πώς ξέρω ότι είχε δίκιο;

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

4. **Διευρύνετε τις αναφορές σας.** Αν μια περιοριστική πεποίθηση χρειάζεται αναφορές για να διατηρηθεί με την πάροδο του χρόνου αφού εντοπιστεί και διαπιστωθεί η έλλειψη λειτουργικότητάς της, ένα από τα κλειδιά θα είναι να αρχίσετε να αναζητάτε διαφορετικές αναφορές που γκρεμίζουν την αρχική πεποίθηση και χρησιμεύουν για την οικοδόμηση μιας νέας ενδυναμωτικής πεποίθησης. Για να το κάνουμε αυτό θα πρέπει να αλλάξουμε την εστίαση της προσοχής μας, ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αμφισβητήσουμε πολλά από αυτά που θεωρούσαμε δεδομένα μέχρι τώρα.
5. **Αλλάξτε το περιβάλλον σας.** Αν οι σχέσεις μας μας κρατούν αγκυλωμένους σε πεποιθήσεις που δεν μας φέρνουν πιο κοντά στα αποτελέσματά μας και θέλουμε να αλλάξουμε αυτή την κατάσταση, είναι καιρός να αναρωτηθούμε: **Τι μου δίνουν αυτοί οι άνθρωποι;** Τότε έφτασε η ώρα να βρούμε έναν νέο κύκλο ενδυναμωτικών σχέσεων.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

- **Το στερεότυπο** είναι μια αμετάβλητη εικόνα, ιδέα ή αντίληψη που έχει μια κοινωνική ομάδα για μια άλλη, στην οποία αποδίδονται ευρέως χαρακτηριστικές συμπεριφορές, ιδιότητες, δεξιότητες ή γνωρίσματα. Βασικά, μια πεποίθηση.
- Αν και ο όρος υπονοεί συνήθως αρνητικούς συνειρμούς, ο σχηματισμός στερεοτύπων, αποτελεί μέρος μιας φυσικής διαδικασίας του ανθρώπινου νου, καθώς είναι ευκολότερο να σκεφτόμαστε την πραγματικότητα με βάση προκαθορισμένες κατηγορίες και κοινούς τόπους, έτσι ώστε να γνωρίζουμε λίγο-πολύ τι να περιμένουμε σε νέες καταστάσεις.

Το πρόβλημα είναι όταν τα στερεότυπα μας αντικαθιστούν ή μας εμποδίζουν να γνωρίσουμε την πραγματικότητα των ατόμων

Πώς διαμορφώνονται τα στερεότυπα;

Τα στερεότυπα **μαθαίνονται μέσα από τη διαδικασία κοινωνικοποίησης των ατόμων**, κληρονομούνται από τον πολιτισμό τους ή συχνά από τους γονείς ή τις οικογένειές τους. Κανείς δεν γεννιέται με αυτά, είναι όλα 100% μαθημένα, αλλά όταν ενσωματωθούν στην ιδέα που έχουμε για τον κόσμο, είναι ιδιαίτερα δύσκολο να εξαλειφθούν.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ο πολιτισμός παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατασκευή ή την καταστροφή των στερεοτύπων. Για παράδειγμα, **όταν η μυθοπλασία που καταναλώνουμε πιο συχνά επιμένει να παρουσιάζει έναν τύπο ανθρώπου με έναν και μοναδικό τρόπο**, συνήθως βρισκόμαστε μπροστά σε ένα **στερεότυπο**.

Στερεότυπα και προκαταλήψεις

Τα στερεότυπα διαμορφώνουν σε κάποιο βαθμό την αντίληψή μας για την κοινωνική πραγματικότητα, έτσι ώστε οι εμπειρίες ή τα άτομα που δεν συμφωνούν με αυτά συχνά θεωρούνται "περίεργα", "αφύσικα" ή "εκκεντρικά", καθώς έρχονται σε αντίθεση με τις υποθέσεις μας.

- Αυτό, μακροπρόθεσμα, μας αναγκάζει να "**φιλτράρουμε**" τις πληροφορίες από τον κόσμο για να αγνοήσουμε ό,τι έρχεται σε αντίθεση με τα στερεότυπά μας και να προσκολληθούμε σε ό,τι τα ενισχύει

Έτσι δημιουργούνται προκαταλήψεις, οι οποίες είναι **προδικαστικές κρίσεις**, συνήθως αρνητικές, που κάνουμε για άγνωστους ανθρώπους, κρίνοντάς τους με βάση την ένταξή τους σε μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η **Συναισθηματική Νοημοσύνη (EI)** είναι μια θεμελιώδης δεξιότητα που επηρεάζει την προσωπική και επαγγελματική μας ζωή.
- Εξερευνήσαμε τα Συναισθήματα, την Συναισθηματική Συνοχή, τους Φραγμούς, και τις Πεποιθήσεις και τα Στερεότυπα
- Αυτή η πολύτιμη εικόνα της EI κατέστη δυνατή χάρη στη συμμετοχή μας σε μια δραστηριότητα κινητικότητας Erasmus+, παρέχοντάς μας ευκαιρίες να αναβαθμίσουμε τις γνώσεις μας και να μάθουμε νέες τεχνικές.
- Η ανάπτυξη της EI περιλαμβάνει την αυτοαξιολόγηση, την αναγνώριση των δυνατών σημείων και των τομέων ανάπτυξης και τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου ανάπτυξης.
- Η ανάπτυξη της EI είναι μια συνεχής διαδικασία που μπορεί να οδηγήσει σε προσωπική ανάπτυξη, βελτίωση των σχέσεων και επαγγελματική επιτυχία.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.