

Ανθεκτικότητα & Προσαρμοστικότητα

Σπύρος Κοττώρης MBA, MEd



Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Τι είναι Ανθεκτικότητα
- 9 τρόποι για να χτίσουμε ανθεκτική στάση και προσαρμοστικότητα
- Πώς να δημιουργήσουμε και να συμβάλλουμε σε μια ανθεκτική οργανωσιακή κουλτούρα

Τι είναι η Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ανάκαμψης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης προβλημάτων και προκλήσεων στην καθημερινή ζωή, καθώς και καταστάσεων υψηλού άγχους. Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μας δίνει τις δεξιότητες για να βελτιώσουμε την απόκρισή μας σε δύσκολες ή αγχωτικές καταστάσεις » Οι τεχνικές ανθεκτικότητας μας βοηθούν να εκπαιδεύουμε τον εγκέφαλό μας για να βλέπουμε το άγχος με διαφορετικό τρόπο και μας επιτρέπουν να χρησιμοποιούμε τον εγκέφαλό μας στις καλύτερες δυνατές μας ικανότητες σε δύσκολες στιγμές και ενώ εργαζόμαστε σε απαιτητικά περιβάλλοντα.



Τι είναι η Ανθεκτικότητα



https://www.youtube.com/watch?v=fPMqMJMiBiA&ab_channel=PragerU

Κύρια μηνύματα

- Εργαζόμαστε σε μια εποχή υψηλών προκλήσεων και ο τρόπος που διαχειριζόμαστε τα δεδομένα είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ασφάλειας των ομάδων, των περιουσιακών στοιχείων και του περιβάλλοντος.
- Μαθαίνοντας περισσότερα για το πώς σκεφτόμαστε υπό πίεση και αυξάνοντας την ανθεκτικότητά μας, μαθαίνουμε μια σημαντική ικανότητα που μας βοηθά να εργαζόμαστε αποτελεσματικά και αποδοτικά.
- Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ανάκαμψης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης προβλημάτων και προκλήσεων στην καθημερινή ζωή, καθώς και καταστάσεων υψηλού άγχους.
- Η εκμάθηση τεχνικών ανθεκτικότητας μας δίνει διάφορους τρόπους αντιμετώπισης, οπότε αν κάποιος δεν λειτουργεί, μπορούμε να χρησιμοποιήσετε έναν άλλο τρόπο.
- Τα νέα είναι ότι η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα που μπορούμε να τη μάθουμε και όπως κάθε δεξιότητα, όσο περισσότερο την ασκούμε, τόσο βελτιωνόμαστε.

9 τρόποι να χτίσουμε την ανθεκτικότητά μας

Αποδοχή	Αποδοχή της αλλαγής ως μέρος της ζωής μας
Οπτική	Αντικειμενικότερη οπτική στα πράγματα
Φροντίδα	Φροντίζοντας τον εαυτό μας
Αποφάσεις	Λαμβάνοντας δράση παίρνοντας αποφάσεις
Αντιμετώπιση	Αντιμετωπίζοντας μια κρίση
Ελπίδα	Διατηρώντας την ελπίδα
Σχέσεις	Χτίζοντας σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον
Ευγνωμοσύνη	Δείχνοντας ευγνωμοσύνη
Θετικότητα	Χρησιμοποιώντας θετικότητα στην επικοινωνία

1

Αποδοχή της αλλαγής ως μέρος της ζωής μας

Η αλλαγή συμβαίνει συνεχώς και μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε άβολα να κάνουμε τα πράγματα να φαίνονται πιο δύσκολα και μπορεί να αποσπά την προσοχή.

Πρέπει να δούμε πώς αντιδρούμε στην αλλαγή και πώς αυτό επηρεάζει τους άλλους. Πρέπει επίσης να μάθουμε να αντιδρούμε σε αλλαγές με διαφορετικούς τρόπους και πώς να επιλέγουμε να αντιδρούμε πιο θετικά.

2

Αντικειμενικότερη οπτική στα πράγματα

Οι περισσότεροι από εμάς είχαμε μια κακή αντίδραση σε μια κατάσταση ή άτομο κάποια στιγμή στη ζωή μας, μόνο για να ανακαλύψουμε αργότερα ότι κάναμε λάθος.

Οι σκέψεις και οι υποθέσεις που καταλήγουμε για να κατανοήσουμε τις απογοητευτικές καταστάσεις μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στις απόψεις μας, στη διάθεσή μας και στις αντιδράσεις μας.

2

Αντικειμενικότερη οπτική στα πράγματα

Πρέπει να διαχωρίσουμε την υπόθεση από το γεγονός για καλύτερη αντίδραση.

Όταν αισθανόμαστε απογοητευμένοι, το άγχος αυξάνεται και τείνουμε να κάνουμε κυκλικές υποθέσεις για το ίδιο, αρνητικό σημείο!

3

Φροντίζοντας τον εαυτό μας

Έχετε μόνο ένα σώμα για να ζήσετε, επομένως είναι σημαντικό να φροντίζετε τις σωματικές και πνευματικές σας ανάγκες. Αυτό δεν είναι μόνο ζωτικής σημασίας για εσάς αλλά και για την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας.

Αναλογιστείτε πόσο καλά φροντίζετε τον εαυτό σας αυτήν τη στιγμή και δείτε τις διαθέσιμες επιλογές για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας σας.

3

Wellness-Ευεξία

Κάποιες διευκρινήσεις για την έννοια της Ευεξίας:

- δεν επιδιώκει την απουσία ασθένειας · αναζητά νέα επίπεδα αριστείας
- δεν είναι «ιατρική λύση»
- είναι ένας τρόπος ζωής
- είναι μια προσέγγιση στη ζωή που σχεδιάζουμε ο καθένας για να επιτύχουμε τις υψηλότερες δυνατότητές μας για ευημερία τώρα και για πάντα

3

Wellness-Ευεξία



«Η ευεξία είναι η πλήρης ενσωμάτωση του σώματος, μυαλού και πνεύματος - η συνειδητοποίηση ότι τα πάντα που κάνουμε, σκεφτόμαστε, νιώθουμε και πιστεύουμε έχει επίδραση στην κατάσταση της ευημερίας μας »

Greg Anderson, Wellness Συγγραφέας και ομιλητής

4

Λαμβάνοντας δράση παίρνοντας αποφάσεις

Ορισμένες καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε είναι περίπλοκες και μπορεί να είναι δύσκολο να αποφασίσουμε τι να κάνουμε και τι δράση να επιλέξουμε.

Η αναγνώριση εμποδίων μας βοηθάει να εντοπίσουμε και να αποφύγουμε αυτό που μας εμποδίζει να πάρουμε μια απόφαση, ώστε να μπορούμε τώρα να σχεδιάζουμε και να λαμβάνουμε τα κατάλληλα μέτρα όταν συμβαίνουν καταστάσεις.

4

Λαμβάνοντας δράση παίρνοντας αποφάσεις

Τι μπορεί να μας μπλοκάρει:

- Τι θα γίνει αν κάνω λάθος;
- Δεν νομίζω ότι έχω αρκετές πληροφορίες!
- Θα μοιάσω ηλίθιος αν αποφασίσω λάθος;
- Θα μοιάσω ηλίθιος αν ζητήσω βοήθεια;

5

Αντιμετωπίζοντας μια κρίση

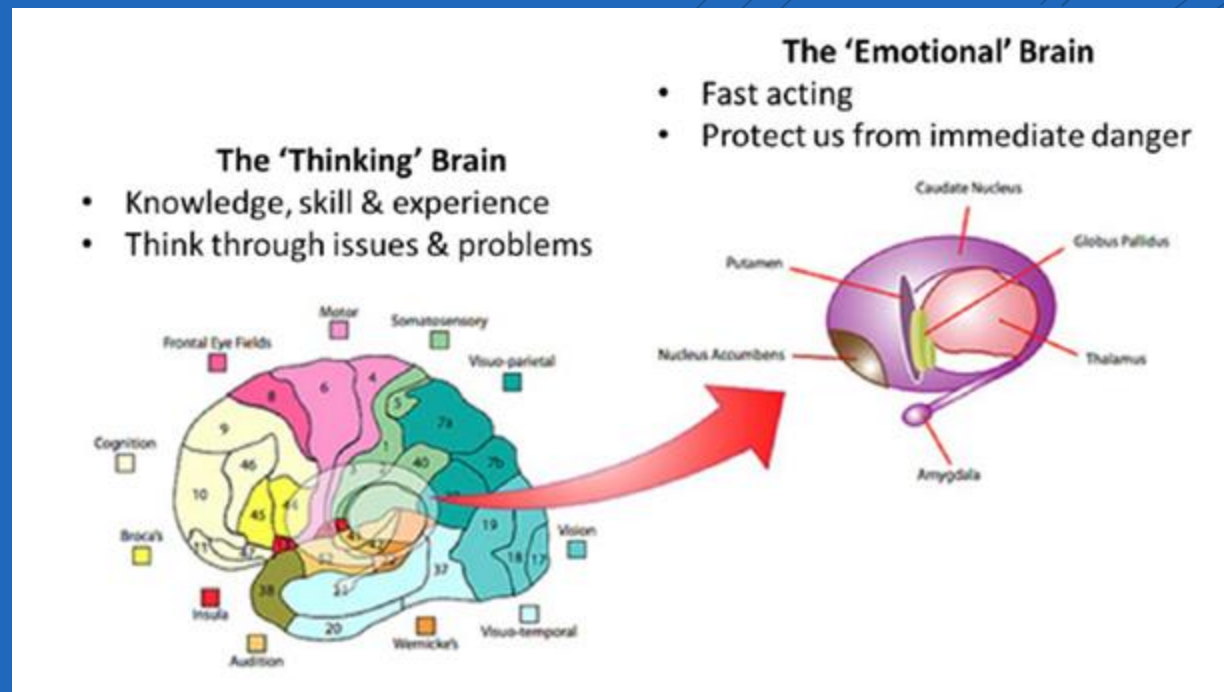
Σε κάποιο σημείο, όλοι βιώνουν κρίσεις και δύσκολες συνθήκες. Όταν συμβεί αυτό, μπορούμε να αισθανόμαστε συγκλονισμένοι και όλοι αισθάνονται έτσι. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση.

Μπορούμε να αντλήσουμε εμπειρία, γνώση και υποστήριξη από άλλους και μπορούμε να μάθουμε και να αναπτυχθούμε μέσω αυτού.

Δεν έχουμε επιλογή στις κρίσεις που βιώνουμε, αλλά έχουμε επιλογές για το πώς αντιδρούμε σε αυτές και τις επιλογές που κάνουμε.

5

Αντιμετωπίζοντας μια κρίση



Πολλές φορές σε μια κρίσιμη κατάσταση αναλαμβάνει το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τα συναισθήματα (“emotional” brain) και όχι το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη λογική (“thinking” brain).

Είναι σημαντικό να παίρνουμε αποφάσεις σύμφωνα με τις γνώσεις μας, την εμπειρία, τις δεξιότητές μας και την ανάλυση ενός προβλήματος.

6

Αντιμετωπίζοντας μια κρίση



Μπορούμε να μάθουμε να αλλάζουμε αρνητικά πρότυπα σκέψης και συναισθήματος, με θετική σκέψη και διατηρώντας μια ελπιδοφόρα προοπτική.

Η διατήρηση μιας ελπιδοφόρας προοπτικής βελτιώνει την ποιότητα ζωής μας.

Η διατήρηση μιας αισιόδοξης προοπτικής είναι κάτι που μπορούμε να ελέγξουμε τον εαυτό μας με κάποια πρακτική.

7

Χτίζοντας σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον

Η οικοδόμηση ισχυρών υποστηρικτικών δικτύων μάς βοηθά να διαχειριστούμε πότε μπορεί να χρειαζόμαστε υποστήριξη και βοήθεια για να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε δυσκολίες.

Η αποδοχή υποστήριξης από όσους ενδιαφέρονται για εσάς και θα σας ακούσουν, ενισχύει την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις της ζωής.

7

Χτίζοντας σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον

Βασικές δεξιότητες που χρειάζεται να αναπτύσσουμε σε ένα εργασιακό περιβάλλον που μπορούν να βοηθήσουν στο να είμαστε υποστηρικτικοί είναι:

- Η ενεργητική ακρόαση (δείτε το επόμενο slide)
- Η ενσυναίσθηση (δείτε το μεθεπόμενο slide)
- Η αναγνώριση και επιβράβευση των άλλων

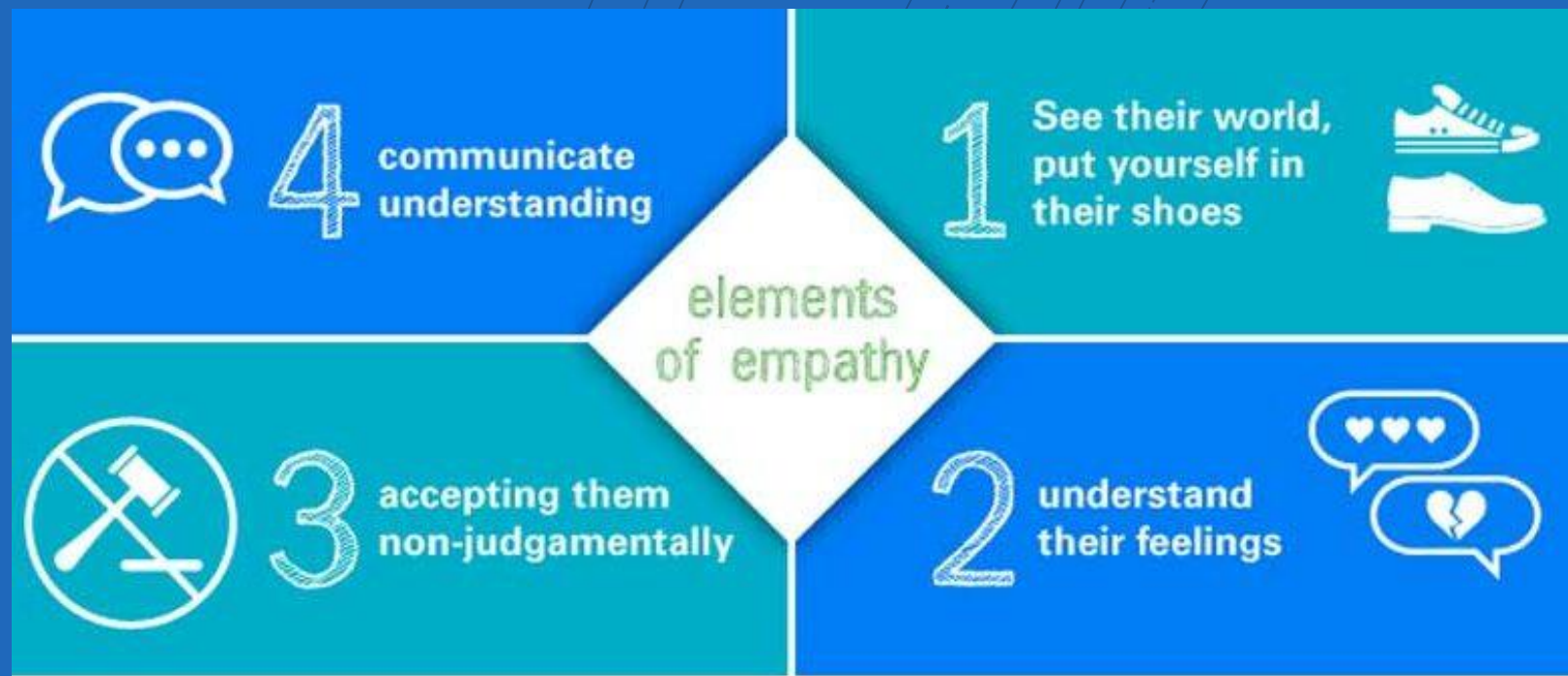
7

Χτίζοντας σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον (Ενεργητική ακρόαση)



7

Χτίζοντας σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον (Ενσυναίσθηση)



8

Δείχνοντας ευγνωμοσύνη



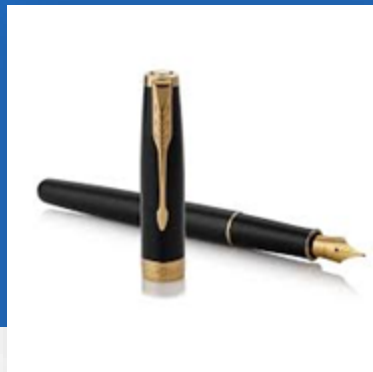
Ένας από τους ευκολότερους τρόπους για να επιτύχουμε τους στόχους μας στη ζωή είναι να κοιτάζουμε τους ανθρώπους που μας βοήθησαν και να τους αναγνωρίσουμε, να τους ευχαριστήσουμε.

Οι πιθανότητες είναι ότι θα αναβαθμίσετε επίσης το δικό σας πνεύμα και την αίσθηση της αξίας, η οποία αυξάνει τη δική σας ανθεκτικότητα και άποψη για τον εαυτό σας.

Η έκφραση αυτού του συναισθήματος δημιουργεί περισσότερη ικανοποίηση και νόημα στη ζωή μας.

8

Δείχνοντας ευγνωμοσύνη



"In our team, I am most thankful for

....."

"In this group, the best thing I always look forward to is

....."

9

Χρησιμοποιώντας θετικότητα στην επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι σημαντική ώστε τα μηνύματά μας να:

- Είναι καθαρά,
- Είναι θετικά,
- Βελτιώνει το αποτέλεσμα μιας κατάστασης.

9

Χρησιμοποιώντας θετικότητα στην επικοινωνία



Ας γράψουμε ένα αρνητικό συμβάν ή σκέψη με θετική επικοινωνία.

Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι:

Αρνητική διατύπωση: Δεν θέλω να αγχώνομαι όταν χρειάζεται να παρουσιάσω ένα project μπροστά σε δύσκολο κοινό

Θετική διατύπωση: Θέλω να διατηρώ την ψυχραιμία μου όταν χρειάζεται να παρουσιάσω ένα project μπροστά σε κοινό με υψηλές απαιτήσεις.

Δημιουργώντας έναν ανθεκτικό οργανισμό

1. Αποτελεσματική ηγεσία

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που οδηγούν την οργανωτική κουλτούρα είναι η ισχυρή ηγεσία. Οι ανθεκτικές κουλτούρες ξεκινούν με αφοσιωμένους ηγέτες που κατανοούν και υποστηρίζουν τους υπαλλήλους. Η έλλειψη ανώτερης ηγετικής υποστήριξης δημιουργεί κινδύνους για ένα μη δεσμευμένο εργατικό δυναμικό και συνεπώς μια αδύναμη εταιρική κουλτούρα.

Δημιουργώντας έναν ανθεκτικό οργανισμό

2. Διαφάνεια και επικοινωνία

Αφού λάβετε την υποστήριξη από τους ηγέτες, ο οργανισμός σας θα πρέπει να διασφαλίσει ότι προάγει τη διαφάνεια και φυσικά να την εφαρμόζει σε όλες τις εσωτερικές επικοινωνίες. Οι ανθεκτικές κουλτούρες καταλαβαίνουν ότι η επικοινωνία είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της συμπεριφοράς στον οργανισμό και δημιουργεί ανοιχτές συνομιλίες γύρω από την ηθική και τις αξίες.

Δημιουργώντας έναν ανθεκτικό οργανισμό

3. Ασφαλείς εργασιακές κοινότητες

Ο χώρος εργασίας μπορεί να είναι ένα αγχωτικό μέρος, ειδικά όταν υποβάλλεται σε αλλαγές ή διαταραχές. Οι εργαζόμενοι διδάσκονται να διαχωρίζουν την εργασία από την προσωπική ζωή και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, για μια πιο προσεκτική ματιά στους απομακρυσμένους εργαζόμενους, για παράδειγμα, η λεπτή γραμμή μεταξύ οικογένειας και εργασίας γίνεται ακόμα πιο λεπτή. Αντί να ενθαρρύνουμε τους υπαλλήλους να κλείνουν στον εαυτό τους, είναι πιο σημαντικό να χτίζουμε ένα πιο κοινωνικό και ασφαλές εργασιακό περιβάλλον.

Δημιουργώντας έναν ανθεκτικό οργανισμό

4. Καινοτομία στη διαχείριση γνώσεων

Η ανθεκτικότητα καθοδηγείται από την απόδοση και την υιοθέτηση καλών πρακτικών. Αλλά πώς φτάνουμε σε υψηλές επιδόσεις όταν δεν μπορούμε να προσαρμοστούμε στις καινοτομίες; Η διαχείριση της γνώσης είναι ένας πολύ σημαντικός πυλώνας κατά την οικοδόμηση ανθεκτικότητας, αλλά οι οργανισμοί συχνά αποτυγχάνουν να ενσωματώσουν επιτυχώς τις καινοτομίες. Τα αποτελέσματα είναι δύσκολο να μετρηθούν και οι οργανισμοί προτιμούν να επικεντρώσουν τις προσπάθειές τους σε πιο απτά στοιχεία. Αλλά όταν έρθει η ώρα για αλλαγή, μια ρωγμή στα θεμέλια μπορεί να εμποδίσει ολόκληρη τη διαδικασία μετασχηματισμού.

Δημιουργώντας έναν ανθεκτικό οργανισμό

5. Πολυπλοκότητα και λογοδοσία

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά ένας οργανισμός σε ένα υψηλό επίπεδο οργανωτικής πολυπλοκότητας, είναι απαραίτητο να αυξηθεί η συνεργασία και η ανταλλαγή πληροφοριών, δημιουργώντας ταυτόχρονα κοινές ευθύνες σε ολόκληρη την ομάδα..



Thank you!