

Πρόγραμμα Κατάρτισης και Καθοδήγησης (Mentoring)



Κεφάλαιο 5: Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Αυτή η ενότητα απευθύνεται σε επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού, τόσο ως εργαλείο αυτοδιδασκαλίας όσο και ως εκπαιδευτικό υλικό που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για τους υπαλλήλους τους.

Η ενότητα αυτή παρέχει πληροφορίες, πρακτικές δραστηριότητες και εξωτερικούς (on-line) πόρους για να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να διαχειριστούν την αρμονία μεταξύ εργασίας και ζωής σε δύο κατευθύνσεις: **Ένα άτομο μπορεί να σκεφτεί την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, όταν βιώνει άγχος ζωής ή εξάντληση, ενώ ένα άλλο μπορεί να προσπαθεί να θέσει προτεραιότητες για την αντιμετώπιση προσωπικών και οικογενειακών αναγκών.**

Ο όρος ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στην ίδια την επαγγελματική ζωή μπορεί να δημιουργήσει ψευδείς ιδέες σχετικά με το τι είναι ένα «ιδανικό» σημείο εξισορρόπησης, όταν στην πραγματικότητα ο στόχος μπορεί να αφορά λιγότερο την πραγματική ισορροπία και περισσότερο την εκτίμηση της συνειδητής επιλογής όταν πρόκειται για το πού και πώς ξοδεύουμε το χρόνο μας.

Η εργασία μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και να μας δώσει μια αίσθηση σκοπού. Είναι ένας σημαντικός τρόπος για να μας βοηθήσει να προστατεύσουμε και να βελτιώσουμε την ψυχική μας υγεία και ευεξία. Ωστόσο, μερικές φορές το άγχος της εργασίας και της προσωπικής ζωής μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική μας υγεία και την ικανότητά μας να κάνουμε τη δουλειά μας.

Για να αντιμετωπίσουμε το άγχος της εργασίας και να ξεπεράσουμε τις καθημερινές προκλήσεις της ζωής, είναι σημαντικό να παραμείνουμε όσο το δυνατόν πιο καλά ψυχικά. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις, να οικοδομήσουμε υγιείς σχέσεις και να εργαστούμε πιο παραγωγικά.

Για πολλούς από εμάς, η πανδημία Covid-19 ανοίγει ερωτήματα σχετικά με την ψυχική μας υγεία και αλλάζει τον σκοπό μας. Έχει επιδράσει στα σχέδια και τις φιλοδοξίες μας. Μας επέτρεψε να κατανοήσουμε το βαθύτερο νόημα της ζωής και να βρούμε την ευτυχία με απρόβλεπτους τρόπους. Σημαίνει ότι είχε άμεση επίδραση στον τρόπο που σκεφτόμασταν τον σκοπό μας στη ζωή. Ήταν καιρός για επαναξιολόγηση και ενδοσκοπήση για τις αξίες μας και το νόημα της ζωής.

Αυτό το κεφάλαιο επικεντρώνεται στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής όσον αφορά το νόημα της εργασίας – προσωπικής ζωής, ποιες είναι οι αξίες της ζωής μας και πώς ευθυγραμμίζεται η εργασία με αυτές, πώς να επαναπροσδιορίσουμε τόσο την προσωπική μας ζωή όσο και την εργασία μας.

Το Κεφάλαιο χωρίζεται σε 4 Μαθησιακές Ενότητες:

Μαθησιακή Ενότητα 1 – Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

Μαθησιακή Ενότητα 2 – Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.

Μαθησιακή Ενότητα 3 – Πώς να ρυθμίσουμε το συναισθηματικό μας σύστημα ώστε να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;

Μαθησιακή Ενότητα 4 – Διαχείριση ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ευέλικτοι τρόποι και ο ρόλος των επαγγελματιών ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών.

Στο τέλος της κατάρτισης οι εκπαιδευόμενοι θα αξιολογηθούν με διαφορετικές μεθόδους, όπως ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σωστού/λάθους, συμπλήρωση προτάσεων και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να καθορίσουν ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και στην αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, της εργασίας ως μέσου για την επίτευξη ενός σκοπού και της εργασίας ως αυτοσκοπού.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο καθορισμού προτεραιοτήτων προκειμένου να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 3: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να ορίσουν τη διαφορά μεταξύ ευχαρίστησης και ικανοποίησης.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 4: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις βασικές αξίες τους, οι οποίες τους βοηθούν να επιτύχουν ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 5: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο εξισορρόπησης των Συστημάτων Συναισθηματικής Ρύθμισης και του Mental Health Platter.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 6: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις σχετικά με το τι είναι η διαχείριση ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ποιοι είναι οι ατομικοί ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων – Integrators (Ολοκληρωτές), Separators (Διαχωριστές) και Volleyers («παίκτες» βόλεϊ) και ποιος είναι ο ρόλος των εμπειρογνομόνων και των διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού για την υποστήριξη της ενσωμάτωσης της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων.

Λέξεις κλειδιά

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής· Η εργασία ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού/ η εργασία ως αυτοσκοπός· Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης· Προσωπικές αξίες· Ντοπαμίνη, νευροδιαβιβαστής, συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης· Συμπόνια, The Healthy Mind Platter· Διαχείριση ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής/εργασίας και οικογένειας· Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων – Ολοκληρωτές (Integrators), Διαχωριστές (Separators) και «Παίκτες βόλεϊ» (Volleyers).

Ταυτότητα του κεφαλαίου	
Τίτλος Σύντομη περιγραφή του κεφαλαίου/ περίληψη	<p><i>Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής</i></p> <p><i>Αυτό το κεφάλαιο απευθύνεται σε επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού, τόσο ως εργαλείο αυτοδιδασκαλίας για τον εαυτό τους όσο και ως εκπαιδευτικό υλικό που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για τους εργαζόμενούς τους.</i></p> <p><i>Το κεφάλαιο παρέχει πληροφορίες, πρακτικές δραστηριότητες, εξωτερικούς (διαδικτυακούς) πόρους για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σε δύο κατευθύνσεις: 1) πώς να θέσετε προτεραιότητες και αξίες για την αντιμετώπιση προσωπικών και οικογενειακών αναγκών και 2) πώς να ρυθμίσετε τη συναισθηματική και ψυχική σας υγεία όταν αντιμετωπίζετε άγχος στη ζωή σας ή εξάντληση.</i></p> <p><i>Ο όρος ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να δημιουργήσει λανθασμένες ιδέες σχετικά με ένα «ιδανικό» σημείο εξισορρόπησης, όταν στην πραγματικότητα ο στόχος μπορεί να αφορά λιγότερο την πραγματική ισορροπία και περισσότερο την εκτίμηση της συνειδητής επιλογής, όταν πρόκειται για το πού και το πώς ξοδεύουμε το χρόνο μας.</i></p> <p><i>Για πολλούς από εμάς, η πανδημία COVID άλλαξε τον σκοπό στη ζωή μας. Ήταν μια περίοδος για επαναξιολόγηση και ενδοσκόπηση για τις αξίες μας και το νόημα της ζωής.</i></p> <p><i>Αυτό το κεφάλαιο επικεντρώνεται στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής όσον αφορά τις αξίες της ζωής μας και πώς η εργασία ευθυγραμμίζεται με αυτές, καθώς και στο πώς μπορούμε να επαναπροσδιορίσουμε, τόσο την προσωπική μας ζωή όσο και την εργασία μας.</i></p> <p><i>Το κεφάλαιο χωρίζεται σε 4 Μαθησιακές Ενότητες.</i></p> <p><i>Στο τέλος της κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα αξιολογηθούν με διαφορετικές μεθόδους, όπως ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σωστού/λάθους, συμπλήρωση προτάσεων και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.</i></p>

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να καθορίσουν ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και στην αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, της εργασίας ως μέσου για την επίτευξη ενός σκοπού και της εργασίας ως αυτοσκοπού.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο καθορισμού προτεραιοτήτων προκειμένου να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 3: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να ορίσουν τη διαφορά μεταξύ ευχαρίστησης και ικανοποίησης.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 4: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις βασικές αξίες τους, οι οποίες τους βοηθούν να επιτύχουν ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 5: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο εξισορρόπησης των Συστημάτων Συναισθηματικής Ρύθμισης και του Mental Health Platter.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 6: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις σχετικά με το τι είναι η διαχείριση ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ποιοι είναι οι ατομικοί ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων – Integrators (Ολοκληρωτές), Separators (Διαχωριστές) και Volleyers («παίκτες» βόλει) και ποιος είναι ο ρόλος των εμπειρογνομώνων και των διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού για την υποστήριξη της ενσωμάτωσης της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων.

<p>Μαθησιακές Ενότητες</p>	<p>1. <i>Μαθησιακή Ενότητα 1 – Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.</i></p> <p>2. <i>Μαθησιακή Ενότητα 2 – Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.</i></p> <p>3. <i>Μαθησιακή Ενότητα 3 – Πώς να ρυθμίσουμε το συναισθηματικό μας σύστημα και να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;</i></p> <p>4. <i>Μαθησιακή Ενότητα 4 – Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων μεταξύ εργασίας και ζωής και ο ρόλος των Επαγγελματιών και Διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού.</i></p>	
<p>Βασικό εκπαιδευτικό υλικό</p>	<p>Κεφάλαιο</p>	<p>Εκπαιδευτικό Υλικό</p>
	<p>1. <i>Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.</i></p>	<p><i>Κείμενο, Πρακτική δραστηριότητα, Άρθρο, Βίντεο</i></p>
	<p>2. <i>Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.</i></p>	<p><i>Κείμενο, Πρακτική δραστηριότητα, Άρθρο, Άσκηση με βίντεο</i></p>
	<p>3. <i>Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθηματικά μας συστήματα και να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;</i></p>	<p><i>Κείμενο, Πρακτική δραστηριότητα, Άρθρο, Βίντεο</i></p>
	<p>4. <i>Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων μεταξύ εργασίας και ζωής και ο ρόλος των επαγγελματιών και των διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού.</i></p>	<p><i>Κείμενο, Πρακτική δραστηριότητα, Άρθρο</i></p>

Μέθοδος αξιολόγησης		
	Κεφάλαιο	Μέθοδος αξιολόγησης
	1. Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.	Σωστό - Ψευδής δήλωση, Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανοιχτή ερώτηση, συμπλήρωση πρότασης
	2. Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.	Ερωτήσεις σωστού-λάθους, Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
	3. Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθηματικά μας συστήματα και να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;	Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανοιχτή ερώτηση
	4. Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων μεταξύ εργασίας και ζωής και ο ρόλος των επαγγελματιών και διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού	Ερωτήσεις σωστού-λάθους, Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (ελάχ.)	200 λεπτά	
Συντάκτης/ες	Liliya Georgieva, CATRO Βουλγαρία	
Αξιολογητές	Yang Yang, Κωνσταντίνος Γιαννακόπουλος, PULSO	

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Ονομάζομαι Liliya Georgiëna από την CATRO Βουλγαρίας και σας καλωσορίζω στο κεφάλαιο με τίτλο «Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής».

Στόχος του κεφαλαίου είναι να παρέχει πληροφορίες, πρακτικές δραστηριότητες και εξωτερικούς (διαδικτυακούς) πόρους και εργαλεία για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σε δύο κατευθύνσεις:

1. πώς να θέσει κανείς προτεραιότητες και αξίες για την αντιμετώπιση προσωπικών και οικογενειακών αναγκών και να βρεί τον ατομικό, ευέλικτο τρόπο διαχείρισης των ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
2. πώς να ρυθμίσει κανείς τη συναισθηματική και ψυχική του υγεία, όταν αντιμετωπίζει ανισορροπία στη ζωή.

Το Κεφάλαιο χωρίζεται στις 4 ακόλουθες ενότητες: 1) Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής – η σχέση με τη δουλειά μου· 2) Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης – Αρχές και προσωπικές αξίες· 3) Πώς να ρυθμίσουμε το συναισθηματικό μας σύστημα και να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία· 4) Ο ατομικός ευέλικτος τρόπος διαχείρισης των ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής του εργαζόμενου και ο ρόλος των επαγγελματιών και των διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού.

Η Ενότητα 1 πραγματεύεται τη διαφορά ανάμεσα στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και στην αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, τη διαφορά μεταξύ της εργασίας ως μέσου για την επίτευξη ενός σκοπού και της εργασίας ως αυτοσκοπού· τον ορισμό των πολικοτήτων· παρέχει πρακτικές δραστηριότητες σχετικά με το: Πού ξοδεύω την ενέργειά μου; Ποιοι είναι οι εξισορροπητικοί ρόλοι στη ζωή μου και οι εξωτερικοί πόροι που αφορούν αυτά τα θέματα;

Η Ενότητα 2 παρουσιάζει τη διαφορά μεταξύ ευχαρίστησης και ικανοποίησης, τις τρεις στρατηγικές αρχές του «Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος ζωής;», τις προσωπικές αξίες, την ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών και την απόδοση. Παρέχει πρακτικές δραστηριότητες σχετικά με το: Ποιες είναι οι βασικές προσωπικές μου αξίες και οι εξωτερικοί πόροι για δωρεάν διαδικτυακή αξιολόγηση των προσωπικών αξιών και της ταυτόχρονης εκτέλεσης πολλών εργασιών.

Η Ενότητα 3 παρουσιάζει μια περιγραφή του μοντέλου του Paul Gilbert για τους τρεις τύπους συστημάτων συναισθηματικής ρύθμισης που λειτουργούν στο νευρικό μας σύστημα, παρουσιάζει μια εξήγηση σχετικά με το μοντέλο του Dan Siegel που αφορά το Healthy Mind Platter και πώς μπορεί να βελτιστοποιηθεί. Αυτή η ενότητα παρέχει πρακτικές δραστηριότητες και εξωτερικούς πόρους σχετικά με το Healthy Mind Platter, πρακτικές δραστηριότητες και εξωτερικούς πόρους για το πώς να χρησιμοποιήσουμε τα τρία

Συστήματα Συναισθηματικής Ρύθμισης για να διατηρήσουμε την ισορροπία στη ζωή μας, τη συμπόνια ως τον καλύτερο τρόπο αυτορρύθμισης των συναισθημάτων μας, καθώς και πρακτικές δραστηριότητες και εξωτερικούς πόρους σχετικά με το Healthy Mind Platter.

Η Ενότητα 4 βοηθά τα άτομα να κατανοήσουν καλύτερα πώς διαχειρίζονται τις σχέσεις μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, να εντοπίσουν κενά στο πόσο καλά ταιριάζει αυτός ο τρόπος διαχείρισης με τις πραγματικές αξίες, τη δουλειά, την οικογενειακή και προσωπική τους ζωή και να καθορίσουν ποιες ενέργειες μπορούν να αναλάβουν οι εμπειρογνώμονες και οι διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού για να εξασφαλίσουν ένα εργασιακό περιβάλλον που υποστηρίζει τη διαχείριση των ορίων μεταξύ της εργασίας και της ζωής των εργαζομένων.

Τέλος, η αξιολόγησή σας αποτελείται από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σωστού/λάθους, συμπλήρωση προτάσεων και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.

1. Μαθησιακή Ενότητα 1 - Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου

Συχνά αισθάνεσαι κουρασμένος, όχι επειδή κάνεις πολλά, αλλά γιατί έχεις κάνει πολύ λίγα από αυτά που φωτίζουν την ψυχή σου.

Alexander Del Heijer

1.1. Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι μια ευρεία έννοια που παραπέμπει στην ιεράρχηση μεταξύ «εργασίας» (σταδιοδρομίας ή φιλοδοξίας), αφενός, και «ζωής» (ευχαρίστηση, αναψυχή, οικογένεια ή πνευματική ανάπτυξη), αφετέρου. Η ιδέα της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι λίγο λανθασμένη, διότι εκφράζει την έννοια ενός τέλει διαχωρισμού 50/50 μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής. Η πραγματικότητα είναι πολύ πιο ρευστή. Δεν υπάρχει «τέλεια» ισορροπία που θα λειτουργήσει για κάθε άτομο και σε κάθε στάδιο της ζωής.

Αυτό που μπορεί να θεωρήσετε «ισορροπημένο» όταν είστε νέος επαγγελματίας που μόλις ξεκινά στον κόσμο της εργασίας θα είναι πολύ διαφορετικό από αυτό που θεωρείτε ή θα θεωρήσετε «ισορροπημένο» όταν είστε 40 χρονών και έχετε παιδιά με τα οποία θέλετε να περάσετε όσοπερισσότερο χρόνο μπορείτε.

Ο ίδιος ο όρος ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να δημιουργήσει λάθος ιδέες σχετικά με ένα «ιδανικό» σημείο εξισορρόπησης, όταν στην πραγματικότητα ο στόχος μπορεί να αφορά λιγότερο την πραγματική ισορροπία και περισσότερο την εκτίμηση της συνειδητής επιλογής, όταν πρόκειται για το πού και το πώς ξοδεύουμε το χρόνο μας.

Ένα άτομο μπορεί να σκεφτεί την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής όταν βιώνει άγχος ή εξάντληση, ενώ ένα άλλο μπορεί να προσπαθεί να θέσει προτεραιότητες για την αντιμετώπιση προσωπικών και οικογενειακών αναγκών.

Τι είναι η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έχει να κάνει με την προσπάθεια του να καταλάβεις τι να προσθέσεις στη ζωή σου, ή τι να αφαιρέσεις από την εργασία σου, για να πετύχεις το μαγικό αποτέλεσμα της «ισορροπίας». Αυτή η προσέγγιση είναι προβληματική, αφού:

- Ενώ πρόκειται για το ίδιο άτομο, αντιμετωπίζεται η εργασία και η ζωή ως δύο ξεχωριστά πράγματα και όχι ως αλληλένδετα.
- Προτείνει ότι εργασία είναι κάτι κακό, ενώ η προσωπική ζωή κάτι καλό.
- Αντιμετωπίζει τη δουλειά και τη ζωή ως ένα παιχνίδι μηδενικού αθροίσματος. Εάν υπερέχουμε ή καταβάλλουμε επιπλέον προσπάθεια στη δουλειά, τότε η προσωπική μας ζωή επηρεάζεται αρνητικά.
- Υποδηλώνει ότι υπάρχει μια αντικειμενική «τέλεια απάντηση» την οποία πρέπει να ανακαλύψουμε.

Τι είναι η αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

Η αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έχει να κάνει με την εύρεση ενός τρόπου ώστε να συνυπάρχουν αρμονικά οι διάφορες πτυχές της ζωής μας. Αυτό παράγει μια μεγαλύτερη αίσθηση ευημερίας και ικανοποίησης από ό,τι θα μπορούσε να επιτευχθεί μόνο μέσω της εργασίας ή μόνο μέσω του προσωπικού χρόνου.

- Είναι σαν να δημιουργείς ένα παζλ με μεμονωμένα κομμάτια εργασίας, οικογένειας, φίλων, υγείας, χόμπι και ούτω καθεξής.
- Έχει να κάνει με τη λήψη συνειδητών αποφάσεων σχετικά με το πού θα δώσουμε προτεραιότητα και γιατί.
- Δεν υπάρχει μια ενιαία φόρμουλα για τον τρόπο επίτευξης αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Είναι διαφορετικό για κάθε άτομο και ο τρόπος με τον οποίο θα επιτευχθεί αλλάζει με την πάροδο του χρόνου.
- Υπάρχει ένα φάσμα ανάμεσα στην εργασία ως μέσο προς ένα σκοπό και στην εργασία ως αυτοσκοπό.

1.2. Πολικότητες έναντι διχοτόμησης στη ζωή

Γνωρίζετε την παρακάτω εικόνα του διάσημου κυπέλλου και των γυναικών; Οι περισσότεροι άνθρωποι βλέπουν είτε τα πρόσωπα των δύο γυναικών είτε το κύπελλο. Δεν μπορείτε να κρατήσετε και τις δύο εικόνες στο μυαλό σας ταυτόχρονα.

Οι διχοτομίες είναι αφύσικες διαιρέσεις στις οποίες ένα πεδίο αποτελείται από ξεχωριστά, ανταγωνιστικά μέρη, αντί για ολοκληρωμένα στοιχεία τα οποία σχηματίζουν ένα σύνολο (Kelllogg, 2004). Ωστόσο, οι πολικότητες είναι ένα φυσικό μέρος των πεδίων. Τα πεδία

διαφοροποιούνται σε πολικότητες – αντίθετα μέρη που λειτουργούν παράλληλα ή σε αντίθεση μεταξύ τους για να βοηθήσουν στην αποσαφήνιση του νοήματος.



Οι πολικότητες στη ζωή είναι μια κατάσταση που συνδυάζει δύο πεδία, αυτό είναι το **φάσμα μεταξύ δύο αντίθετων και συμπληρωματικών μερών, ενώ η κίνηση και ο ρυθμός μεταξύ τους δίνει νόημα στο σύνολο.**

Κατά τη κίνησή μας μεταξύ των ποικιλοτήτων της ζωής, καλούμαστε να κάνουμε καθημερινές επιλογές, οι οποίες έχουν να κάνουν για παράδειγμα με: ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ – ΑΛΛΑΓΗ· ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ – ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ· ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΕΣ – ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ· ΕΠΑΦΗ – ΑΠΟΣΤΑΣΗ.

Χρειαζόμαστε κίνηση μεταξύ των δύο πόλων του φάσματος, όχι όμως για να επιλέξουμε ποιο είναι το καλύτερο (ο ρυθμός και ο παλμός της κίνησης αυτής εξαρτάται από τις συνθήκες στη ζωή μας ανά πάσα στιγμή).

1.1. Η σχέση με την εργασία μου

Η εργασία ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού

Στο ένα άκρο του φάσματος, η εργασία είναι απλώς μια απλή τεχνική υποχρέωση, ώστε να λάβει κανείς το μισθό του. Οι άνθρωποι σε αυτό το άκρο είναι ευτυχείς με το να κάνουν απλά τη δουλειά τους και στη συνέχεια να γεμίσουν τον ελεύθερο τους χρόνο με τρόπο που τους ευχαριστεί. Δεν αναζητούν προαγωγή, περισσότερες ευθύνες ή να ξεκινήσουν ή να διατηρήσουν μια καριέρα. Μπορεί να έχουν καλές σχέσεις με τους συναδέλφους τους και να απολαμβάνουν τη δουλειά που κάνουν, αλλά η εργασία δεν είναι ο κύριος παράγοντας που προσφέρει νόημα στη ζωή τους.

Είναι δελεαστικό να πιστεύουμε ότι αυτή η άποψη κυριαρχεί στα άτομα τα οποία που προετοιμάζονται για συνταξιοδότηση. Όσοσο, άνθρωποι οποιασδήποτε ηλικίας ή οποιοδήποτε σταδίου ζωής στο οποίο βρίσκονται, μπορεί να έχουν αυτή τη φιλοσοφία. Και είναι μια απολύτως θεμιτή προσέγγιση για την αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Στην πραγματικότητα, σε μια κοινωνία η οποία γιορτάζει την αδιάκοπη επιδίωξη προαγωγής και κύρους, αυτή μπορεί να είναι μια πραγματικά ανατρεπτική και επαναστατική προσέγγιση!

Η εργασία ως αυτοσκοπός

Στο άλλο άκρο του φάσματος, η εργασία είναι μια ουσιαστική επιδίωξη. Παρέχει ένα δρόμο για προσωπική και επαγγελματική μάθηση και ανάπτυξη. Προσφέρει ευκαιρίες για τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων, την επίτευξη κύρους και την ανάπτυξη μιας ακμάζουσας σταδιοδρομίας.

Οι άνθρωποι σε αυτό το άκρο του φάσματος βρίσκουν ικανοποίηση και ολοκλήρωση μέσα από τη δουλειά τους. Η προσωπική τους ζωή και ο ελεύθερος χρόνος που έχουν τους προσφέρει την ενέργεια και την «τροφή» που απαιτούνται για τις προσπάθειες που καταβάλλουν στην εργασία. Και αυτή είναι μια απολύτως θεμιτή προσέγγιση για την αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Αυτό δεν σημαίνει ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν απολαμβάνουν επίσης την οικογένεια, τους φίλους, τα χόμπι, τον αθλητισμό κ.λπ. Αντίθετα, η ίδια η εργασία παρέχει μια ισχυρή αίσθηση νοήματος και σκοπού που δεν μπορούν να βρουν ή δεν βρίσκουν σε άλλες δραστηριότητες.

1.2. Προτεραιότητες μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής αφορά πολύ περισσότερο την αρμονία μεταξύ διαφορετικών πτυχών της ζωής μας. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει εσείς να αποφασίσετε τι σημαίνει ισορροπία για εσάς. Μην βασίζεστε σε άλλα άτομα για να σας πουν τι είναι ή πώς να επιτύχετε καλύτερη ισορροπία – είναι μια ατομική υπόθεση που έχει να κάνει με τις δικές σας προτεραιότητες, οι οποίες θα αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής σας. Σκεφτείτε τα εξής:

- 1) Ποια είναι τα πράγματα που σας προσφέρουν νόημα και ευχαρίστηση;
- 2) Ποια από αυτά έχουν υψηλότερη προτεραιότητα στη παρούσα φάση;
- 3) Ποιο κομμάτι της ζωής σας είναι λιγότερο σημαντικό;
- 4) Αναλάβετε την ευθύνη για τη ζωή σας χωρίς ενοχές!
- 5) Εστιάστε και επικεντρωθείτε σε ένα πράγμα κάθε φορά.

Για να καθορίσετε τις προτεραιότητές σας και να αρχίσετε να υπολογίζετε ποια είναι η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για εσάς, δημιουργήστε ένα όραμα για το πώς μοιάζει η ιδανική εμπειρία για εσάς σε διάφορους τομείς:

- **Φίλοι και οικογένεια:** Πώς θέλετε να μοιάζουν αυτές οι σχέσεις; Πόσο μεγάλος θέλετε να είναι ο κύκλος των ατόμων που σας περιβάλλουν; Πόση αλληλεπίδραση θέλετε να έχετε με αυτά τα άτομα;
- **Σύντροφος:** Είστε σε σχέση με έναν/μία σύντροφο; Θέλετε να είστε; Τι αποζητάτε από αυτή τη σχέση για να ικανοποιηθούν οι προσωπικές σας ανάγκες;
- **Σωματική υγεία:** Θέλετε να γυμνάζεστε τακτικά; Πόσες ημέρες την εβδομάδα; Ποιος τύπος διατροφής λειτουργεί καλύτερα για εσάς και ποια είναι η χρονική δέσμευση που απαιτείται για την επίτευξή της; Πόσες ώρες ύπνου χρειάζεστε;

- **Επαγγελματική καριέρα:** Απολαμβάνετε τη φασαρία μιας παρατεταμένης εβδομάδας εργασίας ή είναι πιο σημαντικό για εσάς να την κρατήσετε στις 40 ώρες;
- **Διασκέδαση και ελεύθερος χρόνος:** Τι κάνετε όταν δεν εργάζεστε; Τι θα θέλατε να κάνετε; Ποια χόμπι είναι σημαντικά για να ξεκινήσετε, να επανεκκινήσετε και να διατηρήσετε;
- **Πνευματικότητα:** Τι ρόλο παίζει η πίστη ή η πνευματική πρακτική στη ζωή σας; Τι ρόλο θα θέλετε να παίξει;
- **Οτιδήποτε άλλο είναι σημαντικό για εσάς!**

1.3. Πώς η ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών μπορεί να επηρεάσει την απόδοση;

Η ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών εμποδίζει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Οδηγεί σε άγχος, κόπωση και ανισορροπία στη ζωή μας. Συνήθως, ένα άτομο που αλλάζει καθήκοντα, 1) θα χρειαστεί πολύ περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσει την εργασία, 2) θα παρατηρήσει σημαντική μείωση της ποιότητας της εργασίας και 3) θα βιώσει περισσότερο προσωπικό άγχος.

Πρακτική Δραστηριότητα 1: Πού καταναλώνω την ενέργειά μου; (15 λεπτά)

Σκοπός: Να σας βοηθήσει να εξετάσετε πού βρίσκεστε και πού ξοδεύετε την ενέργειά σας. Θα αξιολογήσετε επίσης εάν θα θέλατε να κάνετε αλλαγές για να βρείτε σε ποιους τομείς της ζωής σας θα θέλατε να ξοδεύετε την ενέργειά σας ή να μειώσετε την ενέργεια που ξοδεύετε κάπου, αλλά και να δημιουργήσετε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ των «επιθυμιών» και των «αναγκών» σας.

Οδηγίες: Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Πού βρίσκομαι ανάμεσα στους δύο πόλους του φάσματος και πού θέλω να είμαι; Μετά από αυτό, σκεφτείτε τις δύο ακόλουθες ερωτήσεις: «Τι κάνω που δεν θέλω να κάνω;» και «Τι δεν κάνω που θα ήθελα να κάνω;»

Πού βρίσκομαι ανάμεσα στους δύο πόλους του φάσματος και πού θέλω να είμαι; Πού θέλω να είμαι σε 5-10 χρόνια;

Η εργασία ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού

Η εργασία ως αυτοσκοπός

Τι κάνω που δεν θέλω να κάνω; (Τι έχω, αλλά θέλω να αλλάξω, τι με εμποδίζει να αφήσω ή να αλλάξω κάτι)	Τι δεν κάνω που θα ήθελα να κάνω; (Τι είναι σημαντικό για μένα, αλλά δεν το κάνω, λόγω φόβου, εμποδίων, περιορισμένων πεποιθήσεων)

Σημειώσεις:

Τι σας κρατάει πίσω από τη ζωή που πραγματικά θέλετε;

Αν μπορούσατε να αλλάξετε τρία πράγματα στη ζωή σας, ποια θα ήταν αυτά?

Πρακτική Δραστηριότητα 2: Εξισορρόπηση Ρόλων Ζωής (25 λεπτά)

Σκοπός: Να σας βοηθήσει να εξετάσετε το σχετικό χρόνο που αφιερώνετε σε κάθε έναν από τους κύριους ρόλους της ζωής σας. Θα αξιολογήσετε επίσης εάν θέλετε να κάνετε αλλαγές για να δημιουργήσετε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ των ρόλων που θεωρείτε σημαντικούς.

Οδηγίες: Κάτω από τη στήλη με την ένδειξη «Τρέχον επίπεδο», υπολογίστε τον σχετικό χρόνο που αφιερώνετε σε αυτόν τον ρόλο ζωής. Σκεφτείτε αν έτσι θέλετε να περάσετε το χρόνο σας. Τροποποιήστε τα ποσοστά κάτω από τη στήλη «Προτιμώμενο επίπεδο», ώστε να αντικατοπτρίζουν τον τρόπο με τον οποίο θέλετε να ξοδεύετε το χρόνο σας.

Ρόλος	Τρέχον επίπεδο (%)	Προτιμώμενο επίπεδο (%)
Φίλοι και συγγενείς:		
Σύντροφος:		
Σωματική υγεία:		
Επαγγελματική καριέρα:		
Διασκέδαση και αναψυχή		

Πνευματικότητα		
Οτιδήποτε άλλο είναι σημαντικό για εσάς		
Σύνολο	100%	100%

Επιπλέον, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις για να γίνει πιο σαφές το τι σημαίνει για εσάς η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:

1. Τι σημαίνει για εσάς η «Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής»;
2. Εξετάστε την ταύτιση μεταξύ του τρέχοντος εργασιακού σας ρόλου και της ζωής σας εκτός εργασίας. Είστε ικανοποιημένοι με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
3. Ποιες είναι οι αξίες σας για την εργασία και πού εμπίπτουν αυτές στη ζωή σας;
4. Ποιες είναι οι αξίες του συντρόφου ή της οικογένειάς σας για την εργασία και πώς αυτές ταιριάζουν στη κοινή σας ζωή;
5. Ποιος είναι ο αντίκτυπος που έχει σε εσάς η ισορροπία και η ανισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
6. Ποια είναι τα πράγματα που προτιμάτε («θέλω») έναντι εκείνων που είναι απολύτως αδιαπραγμάτευτα («ανάγκες») όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
7. Τι σας λένε οι απαντήσεις σας σε αυτές τις ερωτήσεις σχετικά με τις ανησυχίες σας για την επαγγελματική ζωή;

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα, θα πρέπει να:

- Διαβάστε το άρθρο: Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ή αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - <https://dariawilliamson.com/work-life-balance-or-work-life-harmony/> (10 λεπτά)
- Διαβάστε το άρθρο: Είναι η ζωή μια διχοτόμηση ή μπορούμε πραγματικά να τα έχουμε όλα; - <https://www.keypersonofinfluence.com/life-dichotomy-can-really-have-all/> (5min)
- Παρακολουθήστε το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=Wo6SP-Zhjh8> (15 λεπτά).
- Ολοκληρώστε το βίντεο-άσκηση: Ο μύθος του multitasking - <https://www.youtube.com/watch?v=BCeGKxz3Q8Q> (10 λεπτά)
- Ολοκληρώστε τη πρακτική δραστηριότητα 1 και 2

2. Μαθησιακή Ενότητα 2 - Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες

Η προσωπικότητα είναι μια σύνθεση μεταξύ δυνατότητας και αναγκαιότητας. Η συνεχής ύπαρξή της είναι σαν μια διαδικασία αναπνοής - εισπνοή και εκπνοή.

Kierkegaard

Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης.

Ο Matthew Kelly στο βιβλίο του "Off balance", (2011) παρουσιάζει σημαντικές έννοιες σχετικά με την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση όπως περιγράφεται παρακάτω.

Το πρόβλημα με όλα αυτά είναι ότι το να παίρνουμε αυτό που θέλουμε σίγουρα δεν φέρνει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και το να παίρνουμε αυτό που θέλουμε δεν οδηγεί σχεδόν ποτέ σε προσωπική και επαγγελματική ικανοποίηση.

Φαίνεται ότι ενδιαφερόμαστε περισσότερο για το πώς θέλουμε να ζήσουμε παρά το να ανακαλύψουμε τον καλύτερο τρόπο ζωής. Με τον ίδιο τρόπο, ενδιαφερόμαστε πολύ περισσότερο για την ανάπτυξη της αυτοέκφρασης παρά για την ανάπτυξη ατόμων τα οποία αξίζει να εκφραστούν. Η προσωπική προτίμηση θριάμβευσε έναντι της επιδίωξης της αριστείας. Θέλουμε αυτό που επιθυμούμε και αισθανόμαστε ότι δικαιούμαστε αυτό που θέλουμε.

Η εμπειρία μιας βαθιάς αίσθησης ικανοποίησης, τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά, μπορεί να επιτευχθεί. Δεν χρειάζεται να θυσιάσετε την προσωπική ικανοποίηση για να έχετε επαγγελματική ικανοποίηση ή το αντίστροφο. Ο λόγος είναι ότι πολύ λίγοι άνθρωποι έχουν την απαιτούμενη αυτογνωσία ώστε να θέλουν τα σωστά, για αυτούς, πράγματα.

Καθώς μεγαλώνουμε και αποκτούμε αυτή την αυτογνωσία, αρχίζουμε να θέλουμε αυτό που χρειαζόμαστε, επειδή ανακαλύπτουμε ότι η επιθυμία να πάρουμε αυτό που θέλουμε συνδέεται συνήθως πολύ περισσότερο με μια αρχή ευχαρίστησης παρά με οποιαδήποτε διαρκή ικανοποίηση. Πολύ συχνά, η ευχαρίστηση και η ικανοποίηση συγχέονται.

Η θεμελιώδης διαφορά μεταξύ ευχαρίστησης και ικανοποίησης είναι ότι η ευχαρίστηση δεν μπορεί να διατηρηθεί πέρα από τη δραστηριότητα που την παράγει. Στην πραγματικότητα, το 75% των φορών που τρώμε, δεν πεινάμε, αλλά αγαπάμε την ευχαρίστηση του φαγητού. Η ικανοποίηση μπορεί να διατηρηθεί πέρα από τη δραστηριότητα που την παράγει.

Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι η ευχαρίστηση και η ικανοποίηση συνδέονται. Αυτή η ικανοποίηση είναι πολύ πιο σημαντική από την απόλαυση που νιώθουμε από τη δουλειάς μας – αν και ο συνδυασμός και των δύο είναι ο βέλτιστος.

Η ικανοποίηση είναι πολύ διαφορετική. Δείτε το παρακάτω παράδειγμα. Επιστρέφετε σπίτι από τη δουλειά και είναι η μέρα που γυμνάζεστε. Ωστόσο, δεν έχετε όρεξη για άσκηση και θα προτιμούσατε να ξαπλώσετε μπροστά στην τηλεόραση, αλλά αναγκάζετε τον εαυτό σας να γυμναστεί. Είναι πολύ ενδιαφέρον ότι, όποτε τελειώνουμε με τη γυμναστική, είμαστε πάντα χαρούμενοι που το κάναμε – ακόμα κι αν έπρεπε να πιέσουμε τον εαυτό μας. Αυτό είναι ικανοποίηση.

Εθισμός είναι να θέλεις όλο και περισσότερο κάτι που φέρνει όλο και λιγότερη ικανοποίηση. Έχουμε εθιστεί στην ευχαρίστηση με διάφορους τρόπους, με στόχο να πάρουμε αυτό που θέλουμε και το κόστος είναι πάντα γνήσια ικανοποίηση.

Ο ηδονισμός δεν είναι έκφραση ελευθερίας. Είναι ένα εισιτήριο προς την υποδούλωση από πόθους και εθισμούς, που στο τέλος, δεν παράγει ευχαρίστηση αλλά απελπισία. Κάθε επιλογή που κάνουμε εξαλείφει άλλες επιλογές και αυτές οι άλλες επιλογές αποτελούν μέρος των συνεπειών που συνεπάγονται της ζωής που επιλέγουμε να ζήσουμε.

Αρχές και προσωπικές αξίες.

Σίγουρα, δεν μπορούμε να εξετάσουμε το ερώτημα «Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος ζωής;», με αόριστους όρους, αλλά σε πραγματικό τόπο και χρόνο, για ένα συγκεκριμένο άτομο το οποίο έχει ρόλους και ευθύνες, ανάγκες, ελπίδες και επιθυμίες. Ο Matthew Kelly στο βιβλίο του "Offbalance", (2011) περιγράφει τρεις κοινές αρχές καλής θέλησης:

1. Η πρώτη αρχή: Είσαι εδώ για να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Η πρωταρχική έννοια της εργασίας δεν είναι να βγάλεις χρήματα. Αντίθετα, όταν εργάζεστε σκληρά και δίνετε προσοχή στις λεπτομέρειες της δουλειάς σας, αναπτύσσετε χαρακτήρα και γίνεστε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας. Η ζωή έχει να κάνει με το να λες «ναι» στα πράγματα που σε βοηθούν να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου και «όχι» στα πράγματα που δεν σε βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Η πρώτη αρχή κατέχει επίσης μια θέση της στον επιχειρηματικό κόσμο. Φανταστείτε έναν εργαζόμενο που συνεχώς αναρωτιέται: «Τι μπορώ να κάνω σήμερα για να βοηθήσω αυτή την εταιρεία να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού της;».

2. Η δεύτερη αρχή είναι: Ηθική

Κάθε πολιτισμός, χώρα και οργανισμός έχει μια οργανωτική αρχή. Αλλά ποια είναι η υπέρτατη οργανωτική αρχή – για τη ζωή σας, την οικογένειά σας, έναν οργανισμό, μια χώρα, ή και ολόκληρη την ανθρωπότητα;

Όλοι προτιμούν την ηθική:

- ✓ Ποιους θα προτιμούσατε ως εργαζόμενους ή συναδέλφους σας: άνδρες και γυναίκες με ηθική ή εκείνους που είναι γεμάτοι κακία και εγωισμό;
- ✓ Θα προτιμούσατε οι γείτονές σας να είναι υπομονετικοί ή ανυπόμονοι;
- ✓ Θα προτιμούσατε η οικογένειά σας να είναι γενναιόδωρη ή ιδιοτελής;
- ✓ Θα προτιμούσατε ειλικρινείς ή ανέντιμους πελάτες;
- ✓ Θα προτιμούσατε να έχετε έναν θαρραλέο ή έναν δειλό διευθυντή?

Η ηθική είναι προσωπική υπόθεση, αλλά και πάλι η ηθική των εργαζομένων μιας εταιρείας έχει τεράστιο αντίκτυπο σε κάθε πτυχή της επιχείρησης. Η ηθική μιας εταιρείας δεν μετριέται από τις δηλώσεις της αποστολής και του οράματός της, ούτε μετριέται από τις δηλωμένες αξίες μιας εταιρείας. Η ηθική μιας εταιρείας μετριέται από τη συλλογική ηθική των εργαζομένων, των διευθυντών και της ηγεσίας της.

Όταν μάθετε πώς να δίνετε προτεραιότητα στη ζωή σας, μπορείτε να εστιάσετε με πρόθεση σε αυτό που έχει σημασία και να επιτύχετε τους πιο σημαντικούς στόχους σας. Όταν μάθετε πώς να δίνετε προτεραιότητα στη ζωή σας, μπορείτε να κάνετε πράξη τις βασικές σας αξίες. Δεσμεύεστε στους [μακροπρόθεσμους στόχους](#) σας και χτίστε τη ζωή που θέλετε.

3. Η τρίτη αρχή είναι: Αυτοέλεγχος.

Χωρίς εγκράτεια είμαστε ανίκανοι να καθυστερήσουμε την ικανοποίηση. Ο ατομικισμός, ο ηδονισμός και ο μινιμαλισμός οδηγούν στην αποσύνθεση του αυτοελέγχου ενός ατόμου και στην εξαφάνιση της ικανότητάς του να καθυστερεί την ικανοποίηση.

Πώς, όμως, είμαστε βιολογικά σχεδιασμένοι ώστε να μπορούμε να βοηθούμε ή να εμποδίζουμε τη διαδικασία του ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος ζωής; Ποιος είναι ο ρόλος της ντοπαμίνης για την ευημερία μας και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

Ντοπαμίνη και σεροτονίνη. Ευχαρίστηση και ευτυχία.

Η **ντοπαμίνη** συνδέεται με το αίσθημα της ευχαρίστησης, ενώ η **σεροτονίνη** είναι ο νευροδιαβιβαστής που συνδέεται με την ευτυχία.

Η ντοπαμίνη είναι μία από τις χημικές ουσίες που προκαλεί ένα αίσθημα ευτυχίας στον εγκέφαλό μας, το οποίο αλληλεπιδρά με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή. Η ανταμοιβή

και η ενίσχυση μας βοηθούν να δημιουργήσουμε τις προσωπικές μας συνήθειες. Οι άνθρωποι έλκονται προς θετικές εμπειρίες και αποφεύγουν τις αρνητικές. Ο εγκέφαλος μας ενθαρρύνει να επαναλαμβάνουμε την ευχάριστη συμπεριφορά, παρόλο που μπορεί να μην είναι η πιο υγιεινή επιλογή για τη ζωή μας. Όταν υπάρχει έλλειψη ντοπαμίνης, μπορεί να προκαλέσει στους ανθρώπους αλλαγές στη συμπεριφορά τους με τρόπους που θα βοηθήσουν στην απελευθέρωση περισσότερων από αυτή τη χημική ουσία. Θα ακολουθήσουν δραστηριότητες που ενεργοποιούν το κέντρο ανταμοιβής τους, ακόμη και αν αυτές οι δραστηριότητες είναι επιβλαβείς ή δεν σχετίζονται με τις πραγματικές τους ανάγκες. Η ντοπαμίνη είναι αυτό που μας οδηγεί να δημιουργήσουμε αυτά τα μοτίβα.

Τα υγιή επίπεδα ντοπαμίνης μας οδηγούν να αναζητούμε και να επαναλαμβάνουμε ευχάριστες δραστηριότητες, ενώ τα χαμηλά επίπεδα μπορεί να έχουν δυσμενείς σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις.

Όταν ο εγκέφαλος έχει ένα υγιές επίπεδο ντοπαμίνης, αισθανόμαστε καλά. Το κίνητρό μας αυξάνεται. Είμαστε παραγωγικοί. Σχεδιάζουμε καλά. Μαθαίνουμε γρήγορα. Είμαστε ενθουσιασμένοι για τη ζωή, συγκεντρωμένοι και προσεκτικοί. Τα υγιή επίπεδα ντοπαμίνης μπορούν επίσης να μας κάνουν πιο κοινωνικούς και εξωστρεφείς. Αυτός ο νευροδιαβιβαστής του «αισθάνομαι καλά» βοηθά επίσης στην αύξηση της ενσυναίσθησης για τους άλλους, καθιστώντας μας πιο πρόθυμους να προσαρμοστούμε στις ανάγκες των άλλων. Η ντοπαμίνη μπορεί επίσης να τονώσει τη δημιουργικότητα.

Τα χαμηλά επίπεδα ντοπαμίνης, που ονομάζεται επίσης «ανεπάρκεια ντοπαμίνης», μπορεί να μας κάνουν να αισθανόμαστε κουρασμένοι και ανήσυχoi. Αντί να αισθανόμαστε γεμάτοι ζωή, τα χαμηλά επίπεδα ντοπαμίνης μπορούν να μας προκαλέσουν έλλειψη κινήτρων, κατάθλιψη και άγχος. Η ικανότητά μας να συγκεντρωνόμαστε μειώνεται, οι συνήθειες ύπνου μας επηρεάζονται αρνητικά, η διάθεσή μας επιδεινώνεται, το σώμα μας αγωνίζεται να διατηρήσει μια αίσθηση ζωτικότητας όταν ο εγκέφαλος δεν παράγει αρκετή ντοπαμίνη. Το χαμηλό επίπεδο ντοπαμίνης μειώνει τον έλεγχο των παρορμησεών μας, την ορθολογική σκέψη και την εκτελεστική σκέψη.

Η ντοπαμίνη λέει, «Αισθάνομαι καλά, θέλω και χρειάζομαι περισσότερα», ενώ η σεροτονίνη λέει, «Αισθάνομαι καλά, δεν θέλω και δεν χρειάζομαι περισσότερα». Πρόκειται για δύο διαφορετικές δηλώσεις. Το πρόβλημα είναι ότι αν δεν γνωρίζουμε τη διαφορά, υποκειμέθα σε συνεχή προσπάθεια να ανταμείψουμε τον εαυτό μας. Η ανταμοιβή είναι θετική, αλλά η ανταμοιβή σε συνδυασμό με το άγχος, δεν είναι!

Ευχαρίστηση	Ευτυχία/ικανοποίηση
Αισθάνομαι καλά, θέλω και χρειάζομαι περισσότερα	Αισθάνομαι καλά, δεν θέλω και χρειάζομαι περισσότερα
Είναι βραχυπρόθεσμο	Είναι μακροπρόθεσμο
Είναι σπλαχνικό	Είναι αιθέριο
Παίρνει κάτι	Δίνω κάτι
Επιτυγχάνεται μόνο του	Επιτυγχάνεται σε κοινωνικές ομάδες
Είναι εφικτό μέσω ουσιών	Δεν είναι εφικτό με ουσίες
Στα άκρα είναι εθιστικό	Δεν μπορεί να γίνει εθιστικό
Είναι ντοπαμίνη	Είναι σεροτονίνη

Πρακτική Δραστηριότητα 3: Ζήστε τις βασικές σας αξίες (10 λεπτά)

Σκοπός: Να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις βασικές σας αξίες, ώστε να μπορείτε να αρχίσετε να ευθυγραμμίζετε τους προσωπικούς σας στόχους με αυτές.

Οδηγίες: Πώς αντιμετωπίζετε τη δουλειά; Τις προσωπικές σας σχέσεις; Τον εαυτό σας; Το πώς αντιμετωπίζετε τον κόσμο καθορίζεται από τις βασικές σας αξίες.

1) Προσδιορίστε τις βασικές σας αξίες

Από την παρακάτω λίστα, επιλέξτε και σημειώστε κάθε βασική αξία που ανταποκρίνεται στις δικές σας αξίες. Μην σκέφτεστε πολύ την επιλογή σας. Καθώς διαβάζετε τη λίστα, απλά σημειώστε τις λέξεις που αισθάνεστε ότι αποτελούν βασική αξία για εσάς προσωπικά. Εάν σκεφτείτε μια αξία που έχετε η οποία δεν είναι στη λίστα, μπορείτε να τη γράψετε.

Αφθονία Αποδοχή Λογοδοσία Επίτευγμα Περιπέτεια Υπεράσπιση Φιλοδοξία Εκτίμηση Ελκυστικότητα Αυτονομία Ισορροπία Τόλμη Λαμπρότητα Ηρεμία Φροντίδα Πρόκληση Φιλανθρωπία Ευθυμία Εξυπνάδα Συνεργασία Δέσμευση της κοινότητας Συμπόνια Συνέπεια Συνεισφορά Συνεργασία Δημιουργικότητα Αξιοπιστία Περιέργεια Τόλμη Αποφασιστικότητα	Αφοσίωση Αξιοπιστία Διαφορετικότητα Ενσυναίσθηση Ενθάρρυνση Ενθουσιασμός Ηθική Αριστεία Εκφραστικότητα Δικαιοσύνη Οικογενειακή ευελιξία Φιλίες Ελευθερία Διασκέδαση Γενναιοδωρία Χάρη Ανάπτυξη Ευτυχία Υγεία Ειλικρίνεια Ταπεινότητα Χιούμορ Συμμετοχικότητα Ανεξαρτησία Ατομικότητα Καινοτομία Έμπνευση Ευφυΐα Διαίσθηση Χαρά	Καλοσύνη Γνώση Ηγεσία Μάθηση Αγάπη Αφοσίωση Κάνω τη διαφορά Προσοχή Κίνητρα Αισιοδοξία Ανοιχτό μυαλό Πρωτοτυπία Πάθος Απόδοση Προσωπική Ανάπτυξη Ειρήνη Τελειότητα Παιχνιδιάρικη διάθεση Δημοτικότητα Δύναμη Ετοιμότητα Προορατικότητα Προληπτικότητα Επαγγελματισμός Ακρίβεια Ποιότητα Αναγνώριση Σχέσεις Αξιοπιστία Ανθεκτικότητα	Επινοητικότητα Υπευθυνότητα Ανταπόκριση Ανάληψη κινδύνου Ασφάλεια Αυτοέλεγχος Ανιδιοτέλεια Εξυπηρέτηση Απλότητα Πνευματικότητα Σταθερότητα Επιτυχία Ομαδική εργασία Ευγνωμοσύνη Στοχασμός Παραδοσιοκρατία αξιοπιστία Κατανόηση Μοναδικότητα Χρησιμότητα Ευελιξία Όραμα Ζεστασιά Πλούτος Ευεξία Σοφία Ζήλος
---	--	---	---

2) Ομαδοποιήστε όλες τις παρόμοιες αξίες από τη λίστα αξιών που μόλις δημιουργήσατε.

Ομαδοποιήστε τα με τρόπο που έχει νόημα για εσάς προσωπικά. Δημιουργήστε μέχρι και πέντε ομάδες. Εάν έχετε περισσότερες από πέντε ομαδοποιήσεις, απορρίψτε τις λιγότερο σημαντικές. Δείτε το παρακάτω παράδειγμα.

Αφθονία	Αποδοχή	Εκτίμηση	Ισορροπία	Ευθυμία
Ανάπτυξη	Ευσπλαχνία	Ενθάρρυνση	Υγεία	Διασκέδαση

Πλούτος	Συμμετοχικότητα	Ευγνωμοσύνη	Προσωπική Ανάπτυξη	Ευτυχία
Ασφάλεια	Διαίσθηση	Στοχασμός	Πνευματικότητα	Χιούμορ
Ελευθερία	Καλοσύνη	Ενσυνειδητότητα	Ενημερία	Έμπνευση
Ανεξαρτησία	Αγάπη			Χαρά
Ευκαμψία	Κάνοντας τη διαφορά			Αισιοδοξία
Ειρήνη	Ευρύτητα πνεύματος			Παιχνιδιάρικη Διάθεση
	Αξιοπιστία			
	Σχέσεις			

3) Επιλέξτε μία αντιπροσωπευτική λέξη μέσα από κάθε ομαδοποίηση, ώστε να γίνει η ετικέτα της ομάδας.

Και πάλι, μην σκέφτεστε υπερβολικά τις ετικέτες σας - δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Επιλέγετε την απάντηση που είναι κατάλληλη για εσάς. Δείτε το παρακάτω παράδειγμα - η ετικέτα που έχει επιλεγεί για την ομαδοποίηση εμφανίζεται με έντονη γραμματοσειρά.

Αφθονία	Αποδοχή	Εκτίμηση	Ισορροπία	Ευθυμία
Ανάπτυξη	Ευσπλαχνία	Ενθάρρυνση	Υγεία	Διασκέδαση
Πλούτος	Συμμετοχικότητα	Ευγνωμοσύνη	Προσωπική Ανάπτυξη	Ευτυχία
Ασφάλεια	Διαίσθηση	Στοχασμός	Πνευματικότητα	Χιούμορ
Ελευθερία	Καλοσύνη	Ενσυνειδητότητα	Ενημερία	Έμπνευση
Ανεξαρτησία	Αγάπη			Χαρά
Ευκαμψία	Κάνοντας τη διαφορά			Αισιοδοξία
Ειρήνη	Ευρύτητα πνεύματος			Παιχνιδιάρικηδιάθεση
	Αξιοπιστία			
	Σχέσεις			

4) Προσθέστε ένα ρήμα σε κάθε ετικέτα αξίας.

Προσθέστε ένα ρήμα σε κάθε αξία, ώστε να μπορείτε να δείτε πώς φαίνεται ως βασική αξία, με δυνατότητα δράσης. Για παράδειγμα:

- Ζήστε **ελεύθερα**.
- Αναζητήστε ευκαιρίες για να **κάνετε τη διαφορά**.
- Ενεργήστε με **προσοχή**.
- Προωθήστε την **ενημερία**.
- Πολλαπλασιάστε την **ευτυχία**.

Αυτό θα σας καθοδηγήσει στις ενέργειες που πρέπει να κάνετε για να νιώσετε ότι η ζωή σας έχει πραγματικά ένα σκοπό.

5) Σκεφτείτε ένα απλό βήμα δράσης για το πώς θα εφαρμόσετε το καθένα από αυτά.

6) Σε ποιο βαθμό οι βασικές σας αξίες συμπίπτουν με τις αξίες της κοινωνίας σας;

Πηγή: <https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>

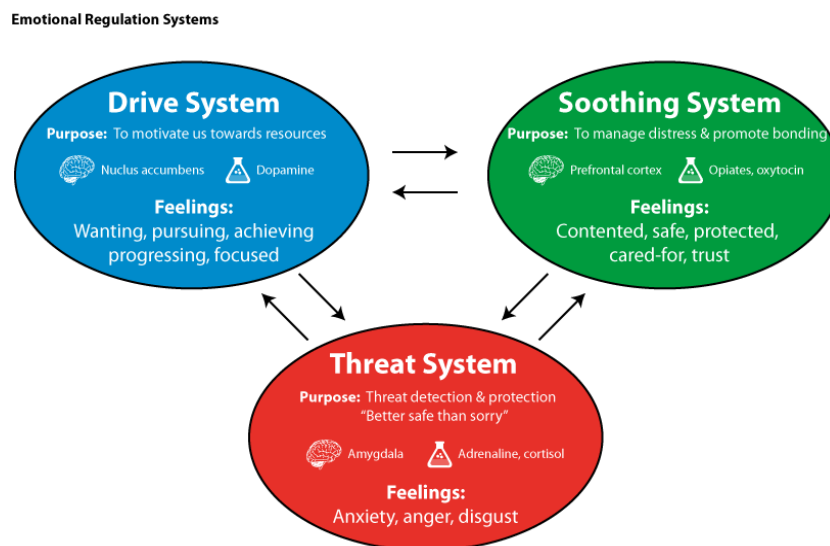
Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα, θα πρέπει να:

- ✓ Παρακολουθήστε το βίντεο: Σεροτονίνη vs. Ντοπαμίνη - 7 βασικές διαφορές μεταξύ ευχαρίστησης και ευτυχίας - <https://www.youtube.com/watch?v=A3svaOillis> (10 λεπτά).
- ✓ Κάνετε την Αξιολόγηση Προσωπικών Αξιών (διαδικτυακή έρευνα βασισμένη στο μοντέλο Barrett: επτά επίπεδα συνείδησης) - <https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=s1TAEQUStmyFGafKLmkogR4E3IuZ.Og> (15 λεπτά)
- ✓ Ολοκληρώσετε την πρακτική δραστηριότητα 3

3. Μαθησιακή ενότητα 3 – Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθηματικά μας συστήματα και να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευεξία;

Δεν υπάρχει ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - είναι όλη η ζωή. Η ισορροπία πρέπει να είναι μέσα μας

3.1. Τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης.



Συχνά βιώνουμε ανισορροπίες στη ζωή μας, νιώθουμε ότι έχουμε πολύ βαρυφορτωμένο πρόγραμμα, είμαστε κουρασμένοι και δυσαρεστημένοι επειδή κάνουμε πράγματα που δεν ανταποκρίνονται στις πραγματικές μας ανάγκες και στον εαυτό μας, αλλά ανταποκρίνονται σε εξωτερικές προσδοκίες και κριτήρια άλλων ατόμων. Μερικές φορές ενεργούμε με βάση τον φόβο, ώστε να αποφύγουμε αισθήματα δυσαρέσκειας, όπως απόρριψη, αντιπάθεια, κριτική. Πώς μπορούμε έτσι να ενεργήσουμε με βάση τις πραγματικές μας ανάγκες και επιθυμίες; Για το σκοπό αυτό, θα παρουσιάσουμε το μοντέλο των τριών Συστημάτων Συναισθηματικής Ρύθμισης που λειτουργούν στο νευρικό μας σύστημα και πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το καθένα από αυτά για να διατηρήσουμε την ισορροπία στη ζωή μας.

Το μοντέλο αναπτύχθηκε από τον Paul Gilbert (ιδρυτή της θεραπείας που εστιάζει στη συμπόνια (CFT)). Είναι μια χρήσιμη οπτική για την κατανόηση της ανθρώπινης σκέψης, του συναισθήματος, των κινήτρων και της συμπεριφοράς. Ο εγκέφαλός μας περιέχει τουλάχιστον τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης για να ανταποκριθεί στις πληροφορίες που λαμβάνουμε. Δεν είναι ότι το ένα σύστημα είναι εγγενώς καλό και το άλλο κακό. Αντίθετα, όλα έχουν να κάνουν με την εξεύρεση ισορροπίας και με το να βρούμε τον τρόπο με τον οποία λειτουργούν μετσονεργάζονται. Τα τρία συναισθηματικά συστήματα συμβάλλουν στην επιβίωση και την ευημερία μας. Βιώνουμε ευημερία και ανθεκτικότητα όταν

κινούμαστε ελεύθερα μεταξύ των τριών συστημάτων ανάλογα με την κατάσταση και τις ανάγκες μας.

Το μοντέλο αναπτύχθηκε από τον Paul Gilbert (ιδρυτή της θεραπείας που εστιάζει στη συμπόνια (CFT)). Είναι μια χρήσιμη οπτική για την κατανόηση της ανθρώπινης σκέψης, του συναισθήματος, των κινήτρων και της συμπεριφοράς. Ο εγκέφαλός μας περιέχει τουλάχιστον τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης για να ανταποκριθεί στις πληροφορίες που λαμβάνουμε. Δεν είναι ότι το ένα σύστημα είναι εγγενώς καλό και το άλλο κακό. Αντίθετα, όλα έχουν να κάνουν με την εξεύρεση ισορροπίας και με το να βρούμε τον τρόπο με τον οποία λειτουργούν μεταξύ τους. Τα τρία συναισθηματικά συστήματα συμβάλλουν στην επιβίωση και την ευημερία μας. Βιώνουμε ευημερία και ανθεκτικότητα όταν κινούμαστε ελεύθερα μεταξύ των τριών συστημάτων ανάλογα με την κατάσταση και τις ανάγκες μας.

Οι τρεις τύποι συναισθηματικών συστημάτων είναι οι εξής:

1) Το σύστημα απειλών

Το σύστημα απειλών εξασφαλίζει την επιβίωσή μας και ενεργοποιείται όταν αντιλαμβανόμαστε κίνδυνο ή απειλή. Ο στόχος της αντίδρασης σε μορφή διαμάχης, φυγής, αηδίας ή ακινητοποίησης, είναι να μας προστατεύσει, αλλά συχνά ενεργοποιείται σε υπερβολικό βαθμό και υποθέτουμε ότι υπάρχει απειλή ή υπερβάλλουμε, με αποτέλεσμα αυτό να οδηγεί σε υπερβολικά συναισθήματα άγχους, θυμού, μίσους, θλίψης και ανασφάλειας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, φοβόμαστε, επιτιθέμεθα, αηδιάζουμε ή τρέχουμε μακριά μόνο σε περίπτωση που δεν αισθανόμαστε ασφάλεια. Αυτό είναι επίσης το σύστημα που ενεργοποιεί τον εσωτερικό μας κριτή, κατευθυνόμενοι από φόβο, θυμό ή αηδία. Το σύστημα απειλής συνδέεται με τον νευροδιαβιβαστή του στρες κορτιζόλη (μια χημική ουσία στον εγκέφαλο).

Αν και το σύστημα αυτό αναπτύχθηκε για την προστασία μας, το σύστημα αυτοπροστασίας απειλών μπορεί ταυτόχρονα να μας δυσκολέψει πολύ. Είναι η πηγή πολλών προβλημάτων ψυχικής υγείας, ακόμη και βίας. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν έχει σχεδιαστεί, λαμβάνοντας υπόψη την προσεκτική σκέψη, αλλά για γρήγορες αντιδράσεις, αφού αυτό μπορεί πολλές φορές να αποδεικτεί σωτήριο για τη ζωή μας. Αυτός ο τρόπος σκέψης αναφέρεται και ως «καλύτερα ασφαλής παρά να μετανιώσουμε στη πορεία».

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο το σύστημα απειλών μας δυσκολεύει είναι ότι κατευθύνει την προσοχή μας με τέτοιο τρόπο ώστε να αποκλείει τα θετικά. Περισσότερα προβλήματα προκύπτουν όταν κολλάμε σε εκείνους τους φαύλους κύκλους όπου τα απειλητικά συναισθήματα τροφοδοτούν τη σκέψη μας και στη συνέχεια αυτές οι σκέψεις τροφοδοτούν τα συναισθήματά μας, τα οποία συνεχίζουν να αναπτύσσονται μέσα μας - ακόμα και όταν η απειλή έχει εξαφανιστεί προ πολλού. Το αποτέλεσμα είναι ότι όχι μόνο μπορούμε να συνεχίσουμε να αισθανόμαστε άσχημα πολύ καιρό μετά την εξαφάνιση μιας απειλής, αλλά θα συνεχίσουμε επίσης να απορρίπτουμε θετικές εμπειρίες.

Το σύστημα απειλών και αυτοπροστασίας μας βοηθά να εντοπίζουμε και να

ανταποκρινόμαστε σε απειλές και συναισθηματικές βλάβες. Όταν αυτά τα συναισθήματα μας κυριεύσουν, μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή, τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας με συγκεκριμένους τρόπους. Εξετάζοντας πώς λειτουργεί το σύστημα απειλής, είναι χρήσιμο να σκεφτούμε πώς οι ταυτόχρονες αντιδράσεις μπορούν να μας οδηγήσουν σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Φανταστείτε ότι το αφεντικό σας επικρίνει τις προσπάθειές σας. Τι συναισθήματα προκαλεί αυτό; Μπορεί να είναι θυμός που συνδέεται με σκέψεις όπως: Πώς τολμάς να επικρίνεις το έργο μου; Τι ξέρεις εσύ τέλος πάντων; Μπορεί να έχετε σκέψεις και νοητικές εικόνες ότι φωνάζετε κι εσείς πίσω στο αφεντικό σας, ότι τον χτυπάτε ή ότι παίρνετε την εκδίκησή σας αργότερα. Στο μεταξύ, μπορεί να υπάρχει ένα άλλο μέρος του εαυτού σας που αισθάνεται πανικό και σκέφτεται: «Η δουλειά μου δεν είναι αρκετά καλή». Ένα μέρος του εαυτού σας μπορεί να θέλει να τρέξει μακριά, να υποβάλει παραίτηση ή να κλάψει. Σε κάθε κατάσταση, αρκετά διαφορετικά και αντικρουόμενα συναισθήματα και συμπεριφορές μπορούν να μας οδηγήσουν σε διαφορετικές κατευθύνσεις.

Το σύστημα απειλών μας μπορεί να εμποδίσει τη συμπονετική επίγνωση! Το σύστημα απειλών συχνά μας υπονομεύει και μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθησή μας. Ο στόχος είναι να το δουλέψετε ώστε να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε πότε έχει ενεργοποιηθεί το σύστημα απειλών σας και, όταν χρειάζεται, να στοχεύσετε στο να το κατευνάσετε. Η ευθύνη σας είναι να το αφήσετε να κάνει σωστά τη δουλειά του και να μην το αφήσετε να ελέγχει την κατάσταση.

Είναι σημαντικό να μην είμαστε σκληροί ή επικριτικοί για το πώς λειτουργούν τα συναισθήματά μας, αφού αυτά είναι όλα ενσωματωμένα μέσα μας από την εξέλιξή μας – δεν σχεδιάστηκαν από έμας άρα δεν αποτελεί δικό μας λάθος. Όταν σταματήσουμε να κατηγορούμε και να ντροπιάζουμε τον εαυτό μας, μπορούμε να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να αναλάβουμε πραγματικά την ευθύνη να συνεργαστούμε με τον εαυτό μας όσο καλύτερα μπορούμε. Αυτό είναι ένα βασικό συστατικό της συνειδητής συμπόνιας.

2) Το σύστημα κίνησης και απόκτησης πόρων

Η ώθηση και οι πόροι που έχουμε στη διάθεσή μας, μας παρακινούν και μας ενεργοποιούν ώστε να εξερευνήσουμε το κόσμο γύρω μας και να ασχοληθούμε με τις ανάγκες και τα θέλω μας, να εκπληρώσουμε τις επιθυμίες (πόθους, δύναμη, έλεγχος, απληστία) και τις αξίες μας. Ενεργοποιεί το κέντρο ανταμοιβής μας και μας ωθεί σε δράση για να εκμεταλλευτούμε ευκαιρίες, να αντιμετωπίσουμε προκλήσεις, να καταφέρουμε πράγματα, να επιτύχουμε. Σε αυτή τη φάση, βιώνουμε μια αίσθηση ευχαρίστησης και ενθουσιασμού όταν αποκτούμε το αντικείμενο των επιθυμιών μας ή επιτυγχάνουμε τους στόχους μας. Το σύστημα αναζήτησης μας βοηθά να εντοπίσουμε, να ενδιαφερθούμε και να απολαύσουμε την εξασφάλιση σημαντικών πόρων που μας βοηθούν να επιβιώσουμε και να ευημερήσουμε/αναπτυχθούμε, όπως στην εύρεση τροφής, συντρόφων, φίλων, χρημάτων και σταδιοδρομίας. Είναι η πηγή συναισθημάτων όπως ο ενθουσιασμός και η ευχαρίστηση.

Έτσι, όταν συναντάμε πράγματα που θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν, έχουμε κίνητρο να τα επιδιώξουμε, και αν τα αποκτήσουμε, αποκτούμε ένα λόγο ευχαρίστησης. Αυτός ο λόγος σημαίνει ότι είναι πιθανό να προσπαθήσουμε να κάνουμε το ίδιο πράγμα ξανά. Οι ψυχολόγοι το αποκαλούν θετική ενίσχυση. Αποδεικνύεται ότι συνδέεται με μια χημική ουσία του εγκεφάλου που ονομάζεται ντοπαμίνη. Όταν μας συμβαίνουν καλά πράγματα, παίρνουμε ένα μεγάλο «χτύπημα» από τον ενθουσιασμό και το σύστημα οδήγησης. Το να περάσουμε μια εξέταση που είναι σημαντική για εμάς ή να βγούμε ραντεβού με ένα καινούριο άτομο, μπορεί να μας προσφέρει ένα αίσθημα ευχαρίστησης.

Αυτό το σύστημα που μας βοηθά να απολαύσουμε αυτό που επιτυγχάνουμε είναι καλό, εκτός αν επικεντρωθούμε υπερβολικά στην επίτευξη ενός στόχου, εις βάρος άλλων πραγμάτων. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν με την αυτοπεποίθησή τους διαπιστώνουν ότι αναζητούν την επίτευξη ως αντίδοτο στο να αισθάνονται ανεπαρκείς, απειλούμενοι και ευάλωτοι. Αυτή η προσπάθεια, η απόκτηση, η επίτευξη και η κατοχή γίνεται μια σχεδόν εθιστική συνήθεια, εν μέρει επειδή συνεχώς υπερτονίζουμε την ντοπαμίνη, κάτι που οδηγεί σε μη υγιείς επίπεδα αυτού του νευρομεσολαβητή στο νευρικό μας σύστημα.

Μπορούμε επίσης να νιώσουμε ένα είδος ευχαρίστησης, με την προσμονή καλών πραγμάτων. Φυσικά, όσο περισσότερο ζούμε στα όνειρα της επιτυχίας και όσο πιο απατηλές επιτρέπουμε στις φαντασιώσεις μας να γίνονται, τόσο πιο δύσκολη θα είναι η «προσγείωση» όταν αντιμετωπίσουμε την καθημερινή πραγματικότητα και τα πράγματα δεν είναι όπως γίνονται στα όνειρά μας. Φυσικά, το σύστημα απειλών θα ενεργοποιηθεί ακόμη περισσότερο καθώς αποτυγχάνουμε να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας. Από την άλλη, υπάρχουν άνθρωποι που δεν ασχολούνται με όλη αυτή την προσπάθεια επίτευξης στόχων για να αισθάνονται καλά και αναζητούν εύκολους τρόπους πρόκλησης αυτών των συναισθημάτων, δηλαδή καταφεύγουν σε ναρκωτικά όπως η κοκαΐνη και οι αμφεταμίνες ως έναν τρόπο να αποκτήσουν αυτό το ενεργοποιητικό, θετικό συναίσθημα.

Μερικοί ερευνητές ανησυχούν ότι η σύγχρονη κοινωνία σκόπιμα υπερδιεγείρει το σύστημα κίνησης και απόκτησης, υπερφορτώνοντάς το, έτσι ώστε καταλήγουμε να θέλουμε όλο και περισσότερα - περισσότερο ενθουσιασμό, περισσότερα πράγματα να κάνουμε, περισσότερα πράγματα να αποκτήσουμε - χωρίς ποτέ να είμαστε αρκετά ικανοποιημένοι.

Επομένως, ενώ το σύστημα κίνησης είναι σημαντικό για την επίτευξη ορισμένων στόχων, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μην βγει εκτός ισορροπίας, με αποτέλεσμα να επικεντρωνόμαστε υπερβολικά στην επίτευξη και να αισθανόμαστε απογοητευμένοι και καταθλιπτικοί όταν δεν πετυχαίνουμε.

Το σημαντικό είναι το κίνητρο πίσω από αυτό που προσπαθούμε να επιτύχουμε. Τι είναι αυτό που σας ενθουσιάζει και σας δίνει ενέργεια; Τα συναισθήματα μπορούν να συνδεθούν με πολύ διαφορετικά κίνητρα και γι' αυτό το λόγο, τα κίνητρα είναι απαραίτητα. Αυτό που τοποθετούμε στο επίκεντρο του αντικειμένου που θέλουμε και αναζητούμε στον κόσμο, θα

καθορίσει την κατεύθυνση προς την οποία θα μας οδηγήσουν τα συναισθήματά μας.

3) Το Σύστημα Ικανοποίησης και Καταπράυνσης

Το καταπραϋντικό μας σύστημα συνδέεται με συναισθήματα ικανοποίησης σε καταστάσεις όπου δεν απειλούμαστε ή δεν έχουμε κίνητρο στο να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε. Είναι μια πηγή συναισθημάτων όπως η ειρηνική ευημερία, η ικανοποίηση, η ασφάλεια, η άνεση και η αίσθηση σύνδεσης. Αυτά τα συναισθήματα τείνουν να είναι πιο ήπια και βραδύτερης δράσης, αλλά όταν υπάρχουν μέσα μας, επηρεάζουν επίσης την προσοχή, τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας με συγκεκριμένους τρόπους, όπως η ενίσχυση της προσοχής μας, η μείωση του άγχους, βοηθώντας μας να συλλογιστούμε και να προβληματιστούμε με πιο θετικούς, πιο ήπιους τρόπους και κατευθύνοντας τη συμπεριφορά προς πιο αργές, πιο ήρεμες ενέργειες.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι αυτή η κατάσταση δεν είναι απλώς μια χαλαρή κατάσταση, λόγω του ότι μπορεί να περιλαμβάνει ένα αυξημένο αίσθημα ευαισθησίας και ενισχυμένης προσοχής. Για παράδειγμα, είναι πιθανότερο να εκτιμήσετε μια βόλτα στην εξοχή, παρατηρώντας τις μυρωδιές και τα χρώματα, νιώθοντας ψύχραιμοι, χωρίς να θέλετε να επιτύχετε κάτι, ούτε να ανησυχείτε για τίποτα. Το μυαλό σας είναι «απενεργοποιημένο» και ασχολείστε μόνο με τον αισθητηριακό σας κόσμο. Αυτά τα συναισθήματα φαίνεται να συνδέονται όχι μόνο με μια συγκεκριμένη ισορροπία στο **νευρικό** μας σύστημα, αλλά και με μια σημαντική χημική ουσία στον εγκέφαλο που ονομάζεται ενδορφίνη, η οποία καταπραΰνει συναισθήματα πόνου. Υπάρχει επίσης μια ορμόνη που ονομάζεται ωκυτοκίνη και συνδέεται με τα συναισθήματά μας για κοινωνική ασφάλεια και συνεργασία, εμπιστοσύνη, συμπάθεια στους ανθρώπους και αίσθημα ασφάλειας και υποστήριξης. Πράγματι, οι μελέτες υποστήριξαν ότι η ωκυτοκίνη συνδέεται με την κοινωνική υποστήριξη και το μειωμένο στρες και ότι τα άτομα με χαμηλά επίπεδα ωκυτοκίνης έχουν υψηλά επίπεδα απόκρισης στο στρες. (Heinrichs, Baumgartner, Kirschbaum, Ehler, 2003).

Αυτό το σύστημα ξυπνά ένα αίσθημα ικανοποίησης και ασφάλειας, κάνοντάς μας να νιώθουμε ευχαριστημένοι με την παρούσα κατάσταση, να νιώθουμε ασφαλείς, χωρίς την ανάγκη του να αγωνιζόμαστε ούτε να επιθυμούμε κάτι. Είναι μια εσωτερική ειρήνη που δημιουργεί μια αίσθηση έλλειψης ανάγκης και αυξάνει τη σύνδεση με τους άλλους. Είναι ένα πολύ διαφορετικό συναίσθημα από τον υπερβολικό ενθουσιασμό ή τα συναισθήματα «προσπάθειας και επιτυχίας» που σχετίζονται με το σύστημα κίνησης. Σε αυτό το σύστημα, μπορούμε να ξεκουραστούμε, να είμαστε πιο δεκτικοί και μη επικριτικοί. Αυτό το σύστημα μας επιτρέπει να απολαμβάνουμε τις καλές στιγμές, να είμαστε ευγνώμονες, να παρατηρούμε και να αποκτούμε μεγαλύτερη προοπτική.

Αυτό το ισχυρό σύστημα μπορεί να μας κάνει συμπονετικούς και μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό για την ευημερία μας. Μπορεί να μετριάσει τα άλλα δύο συστήματα, όταν είναι υπερβολικά ενεργά.

3.2. Healthy Mind Platter

Το Healthy Mind Platter δημιουργήθηκε από τον Δρ Daniel J. Siegel, Εκτελεστικό Διευθυντή του Ινστιτούτου Mindsight και Κλινικό Καθηγητή στην Ιατρική Σχολή του UCLA, σε συνεργασία με τον Δρ David Rock, Εκτελεστικό Διευθυντή του Ινστιτούτου Neuro Leadership.

Το Healthy Mind Platter έχει επτά καθημερινές βασικές ψυχικές δραστηριότητες απαραίτητες για τη βέλτιστη ψυχική υγεία και προσωπική ευημερία. Αυτές οι επτά καθημερινές δραστηριότητες αποτελούν το πλήρες σύνολο των «ψυχικών θεραπευτικών ουσιών» που χρειάζεται το μυαλό σας και οι σχέσεις σας για να λειτουργούν στο καλύτερο δυνατό βαθμό. Ασχολούμενοι καθημερινά με μία από αυτές τις δραστηριότητες, προωθείτε την ολοκλήρωση στη ζωή σας και επιτρέπετε στο μυαλό σας να συντονίζει και να ισορροπεί τις δραστηριότητές του. Αυτές οι ουσιώσεις νοητικές δραστηριότητες ενδυναμώνουν τις εσωτερικές συνδέσεις του εγκεφάλου σας και τις συνδέσεις σας με άλλους ανθρώπους, καθώς και τον κόσμο γύρω σας.



Πηγή: <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/>

- 1) **Χρόνος ύπνου:** Όταν δίνουμε στον εγκέφαλο την ανάπαυση που χρειάζεται για να εδραιώσει τη μάθηση και να ανακάμψει από τις εμπειρίες της ημέρας. Ο επαρκής ύπνος βοηθά στη συγκέντρωση, τη συναισθηματική ευημερία, τη μάθηση και τη συμπεριφορά.
- 2) **Φυσικός χρόνος:** Όταν κινούμε το σώμα μας, αερόβια αν είναι δυνατόν, ενισχύει τον εγκέφαλο με πολλούς τρόπους. Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το στρες και το άγχος και αυξάνει την εστίαση.
- 3) **Χρόνος εστίασης:** Όταν εστιάζουμε στενά σε εργασίες με τρόπο προσανατολισμένο στο στόχο, αναλαμβάνοντας προκλήσεις που κάνουν βαθιές συνδέσεις στον εγκέφαλο. Επικέντρωση στην επίλυση προβλημάτων, συγγραφή δοκιμίων, μελέτη κ.λπ.
- 4) **Χρόνος παιχνιδιού:** Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να είναι αυθόρμητος και δημιουργικός, απολαμβάνοντας με παιχνιδιάρικο τρόπο νέες εμπειρίες, αυτό βοηθά στη δημιουργία νέων συνδέσεων στον εγκέφαλο. Αστειεύομαι, κάνω χαζομάρες, διασκεδάζω.
- 5) **Χρόνος σύνδεσης:** Όταν συνδεόμαστε με άλλους ανθρώπους, ιδανικά δια ζώσης, ή αφιερώνουμε χρόνο για να εκτιμήσουμε τη σύνδεσή μας με τον φυσικό κόσμο γύρω μας, ενεργοποιώντας πλούσια τα σχεσιακά κυκλώματα του εγκεφάλου. Ευγνωμοσύνη, γενναιοδωρία και ανταπόδοση.
- 6) **Χρόνος διακοπής:** Όταν δεν είμαστε συγκεντρωμένοι χωρίς συγκεκριμένο στόχο και αφήνουμε το μυαλό μας να περιπλανηθεί ή απλά να χαλαρώσει, γεγονός που βοηθά τον εγκέφαλό μας να επαναφορτιστεί. Χαλάρωση. Ένα σημαντικό μέρος της εδραίωσης της μάθησης.
- 7) **Εσωτερικός χρόνος:** Όταν σκεφτόμαστε ήσυχα εσωτερικά, εστιάζοντας σε αισθήσεις, εικόνες, συναισθήματα και σκέψεις, βοηθώντας στην καλύτερη ενσωμάτωση του εγκεφάλου. Δραστηριότητες ενσυνειδητότητας και αυτογνωσίας.

Μπορείτε να κάνετε μια αυτοαξιολόγηση από το 1 έως το 10 (1 είναι πολύ δυσαρεστημένος, 10 είναι απόλυτα ικανοποιημένος). Πού βρίσκεστε σε καθέναν από τους 7 τομείς αυτή τη στιγμή της ζωής σας; Τι είδους βήματα μπορείτε να κάνετε;

Πρακτική Δραστηριότητα 4: Τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης (20 λεπτά)

Σκοπός: Να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε ποια είναι τα τρία συναισθηματικά σας συστήματα σε αυτή την περίοδο της ζωής σας.

Οδηγίες: Εξετάστε τους τρεις κύκλους που φαίνονται στο παρακάτω σχήμα. Εστιάστε στο καθένα για μια στιγμή, αναλογιζόμενοι το πού ξοδεύετε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου και της ενέργειάς σας. Το παν είναι να βρούμε ισορροπία και να δούμε πώς αυτοί οι κύκλοι συνδέονται. Γράψτε σε κάθε κύκλο τα παρακάτω.

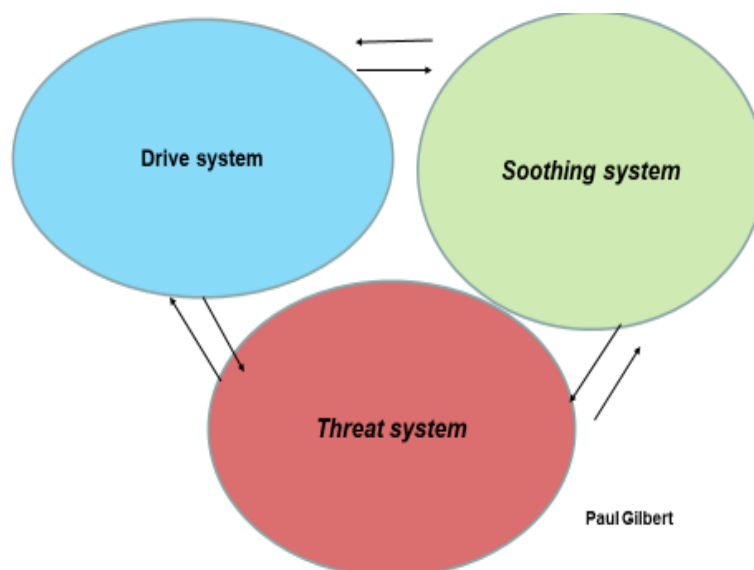
- Ποια είναι η ισορροπία μεταξύ τους;
- Ποιο σύστημα θα θέλατε να καλλιεργήσετε περισσότερο;

Σύστημα απειλής: Σκεφτείτε τα πράγματα στην καθημερινή σας ζωή που μπορεί να ενεργοποιήσουν το σύστημα απειλής. Μπορεί να πρόκειται για μικρά πράγματα όπως η ανάγκη να πάτε στη δουλειά εγκαίρως, ανησυχίες για την κίνηση ή για την ολοκλήρωση ενός έργου. Μπορεί όμως να είναι και κάτι πιο σοβαρό, όπως η αντιμετώπιση ενός διαζυγίου ή ενός ανησυχητικού προβλήματος υγείας.

Σύστημα κίνησης: Επικεντρωθείτε στα πράγματα στη ζωή σας που σας δίνουν μια αίσθηση ευχαρίστησης και απόλαυσης: πράγματα για τα οποία αισθάνεστε ενθουσιασμένοι και ανυπομονείτε, θετικά πράγματα που σας κάνουν να θέλετε να σηκωθείτε από το κρεβάτι κάθε μέρα. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι που θέλετε να επιτύχετε ή μπορεί να είναι η σκέψη για ένα ταξίδι. Μπορεί να ανυπομονείτε να επιστρέψετε στο σπίτι για ένα ωραίο γεύμα, να πάτε σινεμά ή η εκτέλεση ενός σημαντικού έργου.

Λάβετε υπόψη, ωστόσο, ότι ορισμένοι ενεργοποιητές μπορεί να εστιάζονται στην απειλή: για παράδειγμα, θέλοντας να επιτύχετε πράγματα όχι για να τα απολαύσετε, αλλά επειδή φοβάστε ότι αν δεν το κάνετε, τότε οι άνθρωποι μπορεί να σας απορρίψουν.

Καταπραϋντικό σύστημα: Επικεντρωθείτε στα πράγματα στη ζωή σας που σας δίνουν την αίσθηση της επιβράδυνσης, της χαλάρωσης και ευημερίας και σας επιτρέπουν να αισθάνεστε ικανοποίηση, χωρίς την ανάγκη για επίτευξη ή για μετακίνηση προς κάπου άλλο, αφού αισθάνεστε ικανοποιημένοι με τον τρόπο που είναι τα πράγματα τη δεδομένη στιγμή. Ποια πράγματα, δραστηριότητες ή σχέσεις στη ζωή σας καλλιεργούν αυτή την αίσθηση του να νιώθετε ασφαλείς, συνδεδεμένοι και ικανοποιημένοι; Πόσο χρόνο ξοδεύετε στο καταπραϋντικό σύστημα;



Πηγή: Gilbert. Π. (2014). *Ενσυνείδητη Συμπόνια*

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα, θα πρέπει να:

- ✓ Διαβάσετε το άρθρο: Τα τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης - https://www.mindfulpath.com.au/application/files/5115/6583/0031/The_three_emotional_systems.pdf (5 λεπτά)
- ✓ Παρακολουθήσετε το βίντεο: Κατανόηση του στρες με 3 κύκλους - <https://www.youtube.com/watch?v=6TTtnw7Zizs> (13 λεπτά)
- ✓ Διαβάσετε το άρθρο: *Healthy Mind Platter* - <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/> (10 λεπτά)
- ✓ Δείτε το βίντεο: *Healthy Mind Platter* - https://www.youtube.com/watch?v=JQ_m9rkIcak (5 λεπτά)
- ✓ Ολοκληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 4

4. Μαθησιακή Ενότητα 4 - Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων μεταξύ εργασίας και ζωής και ο ρόλος των επαγγελματιών και των διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού

Για να έχετε υψηλή ποιότητα [απόδοσης], πρέπει να είστε ευαίσθητοι στις προσωπικές ανάγκες που έχουν οι εργαζόμενοι, Διευθυντής

4.1. Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Πριν από πενήντα χρόνια, η επαγγελματική και η προσωπική ζωή συνήθως διατηρούνταν χωριστά και ήταν γενικά εύκολη η διατήρηση του διαχωρισμού τους. Η δουλειά περιοριζόταν στο χώρο εργασίας και με το τέλος της εργάσιμης μέρας, αυτή έμενε πίσω. Μερικοί άνθρωποι εξακολουθούν να προτιμούν αυτήν την προσέγγιση. Είναι γνωστοί ως **διαχωριστές (Separators)**.

Ωστόσο, για τους περισσότερους από εμάς, οι εξελίξεις στην τεχνολογία και τις εργασιακές πρακτικές έχουν ως αποτέλεσμα η εργασία να ενσωματώνεται όλο και περισσότερο σε άλλες πτυχές της ζωής μας. Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να εργάζονται με αυτόν τον τρόπο και είναι συνεπώς γνωστοί ως **Integrators (Ολοκληρωτές)**.

Οι λόγοι για την ενσωμάτωση της επαγγελματικής με την προσωπική μας ζωή μπορεί να είναι προσωπικοί: θέλουμε να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες των πελατών ή να αφιερώσουμε χρόνο στη μέση της εργασίας μας για να ασχοληθούμε με πτυχές της προσωπικής μας ζωής. Εναλλακτικά, οι λόγοι μας μπορεί να καθοδηγούνται από τις προσδοκίες των άλλων. Για παράδειγμα, η κουλτούρα των πολλών ωρών στο χώρο εργασίας μας μπορεί να μας οδηγήσει

στο να συνεχίσουμε να εργαζόμαστε και από το σπίτι.

Η καθηγήτρια Ellen Ernst Kossek είναι κορυφαία εμπειρογνώμονας στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, της οποίας το βιβλίο "CEO of Me", (2008) εξετάζει αυτές τις προτιμήσεις και τον αντίκτυπό τους στην ευημερία. Έχει εντοπίσει αρκετές ευέλικτες προσεγγίσεις, παραδέχεται ότι ο συμβιβασμός είναι συχνά μέρος της εξίσωσης και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το σημαντικό είναι **να αισθάνεστε ευτυχημένοι και να έχετε τον έλεγχο, παρά δυστυχημένοι και εκτός ελέγχου**. Έτσι, **το επίπεδο ελέγχου που έχουμε στην εκδήλωση του τρόπου διαχείρισής μας** είναι κρίσιμο για το πόσο ικανοποιημένοι και ευτυχημένοι θα νιώθουμε όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Υπάρχουν τρεις βασικές ευέλικτες προσεγγίσεις που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να χτίσουν την επαγγελματική τους ζωή: **Integrators (Ολοκληρωτές), Separators (Διαχωριστές) και Volleers («παίκτες βόλει**). Εν συντομία:

- 1) **Οι Integrators (Ολοκληρωτές) συνδυάζουν την εργασία και την προσωπική ζωή** όσον αφορά το χρόνο, τα χρονοδιαγράμματα και το χώρο ή την τοποθεσία. Ψυχολογικά, συνδυάζουν επίσης την εργασία και την προσωπική ζωή όσον αφορά τις καθημερινές σκέψεις, τα συναισθήματα και την ενέργειά τους. Δυσκολεύονται να χαράξουν διαχωριστικές γραμμές μεταξύ εργασίας και οικογένειας. Οι ολοκληρωτές προτιμούν να θολώνουν τα όρια μεταξύ εργασίας και μη εργασίας. Πολλές εργαζόμενες μητέρες θα εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία, και αυτό έχει ένα **μεγάλο πλεονέκτημα στο ότι βλέπουν τους δύο ρόλους να εμπλουτίζουν και να συμπληρώνουν ο ένας τον άλλον**. Έτσι, συχνά μας υπενθυμίζουν ότι οι ίδιες δεξιότητες αυτοοργάνωσης που αναπτύσσονται ως γονείς μπορεί να είναι χρήσιμες στην εργασία, ενώ οι υψηλής ποιότητας διαπραγματευτικές δεξιότητες είναι σχεδόν απαραίτητες για την αντιμετώπιση των ξεσπασμάτων των παιδιών. **Από την άλλη πλευρά, οι ολοκληρωτές επιβαρύνονται με ψυχικό κόστος κατά την αλλαγή και έχουν λιγότερο περιθώριο ασφαλείας εάν κάτι πάει στραβά σε έναν ρόλο**. Επίσης, ενδέχεται αυτά τα άτομα να δυσκολεύονται περισσότερο να «κλείσουν τον διακόπτη», δηλαδή να ηρεμήσουν και να ξεκουραστούν χωρίς να σκέφτονται τίποτα.
- 2) **Οι Separators (Διαχωριστές) διαχωρίζουν την εργασία από την προσωπική ζωή, τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά**. Για παράδειγμα, επικεντρώνονται στην δουλειά τους όταν εργάζονται και στην οικογένεια τους όταν βρίσκονται στο σπίτι. Τείνουν να μην εργάζονται στο σπίτι ή τα Σαββατοκύριακα, αλλά αν πρέπει να το κάνουν, θα το κάνουν σε ένα μέρος μέσα στο σπίτι που θα αποτελεί ειδικά διαμορφωμένο χώρο για αυτό το σκοπό (ίσως ένα γραφείο στο σπίτι με πόρτα). Εναλλακτικά, μπορεί να θέσουν ένα ξεχωριστό χρονικό διάστημα το οποίο θα είναι αφιερωμένο στη δουλειά ή σε άλλα πράγματα που πρέπει να κάνουν. Οι διαχωριστές προτιμούν να μην κοινωνικοποιούνται με συναδέλφους στον προσωπικό τους χρόνο. Δεν συζητούν ούτε εργασιακά θέματα στο σπίτι ούτε προσωπικά θέματα στην εργασία. **Σαφή σωματικά, ψυχολογικά και χρονικά όρια διατηρούνται μεταξύ της εργασίας και των οικιακών δραστηριοτήτων**. Αυτό είναι το παραδοσιακό «ανδρικό» μοντέλο που ενσωματώθηκε στις κουλτούρες του χώρου εργασίας στις αρχές του περασμένου αιώνα και εξακολουθεί να θεωρείται ως η επιτομή της επαγγελματικής συμπεριφοράς

σε ορισμένους οργανισμούς. **Το πλεονέκτημα του να είσαι διαχωριστής είναι λιγότερη πίεση στους ψυχικούς πόρους.** Όταν βρίσκεστε στη δουλειά, εστιάζετε στη δουλειά και όταν βρίσκεστε στο σπίτι εστιάζετε στο σπίτι, αντί να εναλλάζετε συνεχώς μεταξύ των δύο - κάτι που απαιτεί επίσης σημαντική πνευματική προσπάθεια. Αναγνωρίζουμε όλο και περισσότερο ότι η ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών είναι μια μη αποτελεσματική προσέγγιση στη ζωή! **Από την άλλη πλευρά, αυτοί οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να βιώσουν σύγκρουση μεταξύ των εργασιακών και μη εργασιακών ρόλων τους** - ειδικά εάν φροντίζουν άλλους. **Για παράδειγμα, μπορεί να είναι δύσκολο να επικεντρωθεί κάποιος στην εργασία, όταν ένα αγαπημένο του πρόσωπο δεν είναι καλά.**

- 3) Οι Volleyers εναλλάσσονται εμπρός και πίσω**, μερικές φορές βιώνοντας την εργασία και τη ζωή ως αυστηρά διαχωρισμένες μεταξύ τους και άλλες φορές αναμειγνύοντας όλες τις πτυχές της ζωής τους.

Για κάθε μία από αυτές τις ευέλικτες προσεγγίσεις με τις οποίες οι άνθρωποι διαχειρίζονται την εργασία και την προσωπική τους ζωή, υπάρχουν υποομάδες στις οποίες η μία ομάδα είναι ευτυχισμένη και έχει τον έλεγχο και η άλλη ομάδα αισθάνεται δυστυχισμένη, χωρίς έλεγχο, με τις αξίες τους να διακυβεύονται.

Επίπεδο Ευημερίας/ Ευτυχίας	Integrators (Ολοκληρωτές)	Separators (Διαχωριστές)	Volleyers («παίκτες βόλεϊ)
Υψηλή (Αίσθημα ελέγχου, εργασία και η προσωπική ζωή έχουν θετικές σχέσεις.)	η Λάτρης της συνένωσης	Θέτουν προτεραιότητες (πρώτα η εργασία ή πρώτα η οικογένεια)	Χρονοδιακόπτη σποιότητας
Χαμηλή (Συγκλονισμένη, καταπονημένη, εκτός ελέγχου, η εργασία και η προσωπική ζωή συχνά βρίσκονται σε δυο διαφορετικά άκρα ενός φάσματος)	Αντιδραστήρες	Αιχμάλωτοι	Πολεμιστές της εργασίας

1) Ευέλικτη προσέγγιση Κατηγορία 1: Integrators (Ολοκληρωτές)

Οι Integrators (Ολοκληρωτές) συνδυάζουν συνεχώς εργασιακές και μη εργασιακές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορούν να βρεθούν σε ένα ευρύ φάσμα ρόλων και ρυθμίσεων εργασίας, συμπεριλαμβανομένων ρόλων γραφείου και εργοστασίου, διευθυντικών ή επαγγελματικών θέσεων εργασίας και εργασίας που εκτελείται από το σπίτι. Κάτω από αυτή την κατηγορία, υπάρχουν δύο υποομάδες - Λάτρεις της σύντηξης και **αντιδραστήρες**.

Ωστόσο, όλοι οι Integrators (ολοκληρωτές) μοιράζονται κάποιες ομοιότητες στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται τις εργασιακές και μη εργασιακές δεσμεύσεις. *Ενσωματώνονται φυσικά αναμειγνύοντας τη χρήση των χώρων* - για παράδειγμα, συντάσσοντας μια αναφορά χρησιμοποιώντας το φορητό υπολογιστή τους, πάνω στο τραπέζι της κουζίνας, ενώ τα παιδιά παρακολουθούν τηλεόραση ή αφιερώνοντας λίγο χρόνο κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας για να εξισορροπήσουν έναν λογαριασμό ελέγχου στο γραφείο τους. *Αναμειγνύουν διανοητικά και συναισθηματικά την εργασία και τη μη εργασία*, όπως η εξέταση ενός προβλήματος που σχετίζεται με την επιχείρηση ενώ συμμετέχουν σε μια ομάδα συζήτησης βιβλίων ή ανησυχούν για τη συνέντευξη εργασίας του συζύγου τους ενώ συμμετέχουν σε μια επαγγελματική συνάντηση.

Ευέλικτη προσέγγιση Κατηγορία 1: Integrators (Ολοκληρωτές)	
Λάτρεις συνένωσης	<p>Λάτρεις της συνένωσης, οι οποίοι βιώνουν την ανάμειξη ως θετική, αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο και ταιριάζουν με τις αξίες της ζωής τους.</p> <p>Οι λάτρεις της συνένωσης υποστηρίζουν: Όταν ακούω «όρια», ακούω «περιοριστικά και άκαμπτα».</p> <p>Απολαμβάνουν την εναλλαγή μεταξύ εργασιακών και μη εργασιακών ευθυνών κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι αυτοί που στέλνουν μήνυμα στον σύζυγό τους κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης για να δουν αν η έφηβη κόρη τους πέρασε τις εξετάσεις για άδεια οδήγησης, ή σκέφτονται λύσεις σε ένα περίπλοκο επιχειρηματικό πρόβλημα ενώ βρίσκονται στο δρόμο για να επισκεφθούν τον ηλικιωμένο γονιό τους. Πολλοί από αυτούς αισθάνονται επίσης άνετα επιτρέποντας στην εργασία να «τρυπώνει» στα βράδια και τα Σαββατοκυριάκά τους. Αναπτύσσονται παραμένοντας συνδεδεμένοι με τις επαγγελματικές, οικογενειακές, κοινοτικές και προσωπικές τους ευθύνες ταυτόχρονα.</p> <p>Βλέπουν την ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών ως έναν αποτελεσματικό και επιθυμητό τρόπο ζωής. Αυτός ο ευέλικτος τρόπος διαχείρισης τους βοηθά να εξοικονομήσουν πολύτιμο χρόνο και τους επιτρέπει να εκπληρώσουν τις ευθύνες τους σε πολλές διαστάσεις της ζωής</p>

	<p>τους.</p> <p>Οι λάτρεις της συνένωσης μπορούν επίσης να αλλάξουν ρόλους, ανταποκρινόμενοι σε εξωτερικές ενδείξεις. Για παράδειγμα, ένας συνάδελφος τηλεφωνεί σε μια μητέρα, λάτρη της συνένωσης, κατά τη διάρκεια της βραδιάς για να συζητήσει ένα πρόβλημα εργασίας και σταματά αμέσως να βοηθά το παιδί της με τα μαθήματά του, ώστε να μπορέσει να δεχτεί την κλήση.</p>
<p>Αντιδραστήρες (Reactors)</p>	<p>Οι αντιδραστήρες αντιπαθούν το γεγονός ότι αναμειγνύονται πολλές πτυχές της ζωής τους μαζί και αισθάνονται εκτός ελέγχου και δυσαρεστημένοι με τον τρόπο ζωής τους, επειδή δεν ταιριάζει με τις προσωπικές τους προτιμήσεις και αξίες. Θα προτιμούσαν να κρατήσουν την εργασία και την προσωπική ζωή ξεχωριστά. Είναι δυστυχισμένοι και αισθάνονται εκτός ελέγχου επειδή δεν διαχειρίζονται τη ζωή τους με τον τρόπο που θέλουν.</p> <p>Όπως και οι λάτρεις της σύντηξης, οι αντιδραστήρες μετατοπίζονται συχνά μεταξύ εργασιακών και μη εργασιακών δραστηριοτήτων, χειρίζονται συχνά οικογενειακά ή προσωπικά ζητήματα ενώ εργάζονται και ασχολούνται με επαγγελματικά ζητήματα κατά τη διάρκεια που βρίσκονται στο σπίτι.</p> <p>Ωστόσο, σε αντίθεση με τους λάτρεις της σύντηξης, οι αντιδραστήρες θα προτιμούσαν να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο για το πότε, πού και πώς συνδυάζουν τις διάφορες ευθύνες τους. Ανταποκρίνονται σε οποιαδήποτε εργασία ή μη εργασία πιστεύουν ότι χρειάζεται την προσοχή τους περισσότερο εκείνη τη στιγμή.</p> <p>Μερικοί έχουν ελάχιστη ή καθόλου υποστήριξη στην αντιμετώπιση επαγγελματικών και προσωπικών απαιτήσεων. Για παράδειγμα, μια μονογονεϊκή οικογένεια, η οποία δεν έχει άλλη επιλογή από το να φύγει από το γραφείο και να πάρει το γιο της από τον παιδικό σταθμό νωρίς όταν αρρωστήσει. Ή ένας/μία διευθυντής/διευθύντρια σε μια μεγάλη εταιρεία, ο οποίος πρέπει να χειριστεί ένα μεσημεριανό τηλεφώνημα από έναν τραπεζίτη σχετικά με την αίτηση υποθήκης του, επειδή ο/η σύζυγός του/της είναι απρόθυμος να ασχοληθεί με τέτοια καθήκοντα. Ορισμένοι αντιδραστήρες δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στις μη εργασιακές απαιτήσεις στη στρατηγική ενσωμάτωσής τους. Άλλοι αντιδραστήρες δίνουν έμφαση στις προτεραιότητες εργασίας, συχνά επειδή ταυτίζονται έντονα μέσω της επαγγελματικής τους ζωής.</p>

1) Ευέλικτη προσέγγιση Κατηγορία 2: Separators (Διαχωριστές)

Οι Separators (Διαχωριστές) διατηρούν τις εργασιακές και μη εργασιακές δραστηριότητες χωρισμένες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Υπάρχουν δύο στρατηγικές στην κατηγορία των διαχωριστών: **Firsters (Αυτοί που έχουν ως προτεραιότητα είτε την εργασία είτε την οικογένεια)** και οι **Captives (Αιχμάλωτοι)**. Αυτές οι ευέλικτες προσεγγίσεις διακρίνονται από το πόσο έλεγχο αισθάνονται οι άνθρωποι ότι έχουν στην εφαρμογή της τρέχουσας προσέγγισής τους και πόσο ικανοποιημένοι είναι με την τρέχουσα κατάσταση.

	Ευέλικτη προσέγγιση Κατηγορία 2: Separators (Διαχωριστές)
Αυτοί που θέτουν προτεραιότητες	<p>Οι πρώτοι αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο του γεγονότος ότι το ευέλικτο στυλ τους περιλαμβάνει διαχωρισμό μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Επιλέγουν να θέσουν ένα μέρος της ζωής τους – είτε την εργασία είτε την οικογένεια – σαν υψηλότερη προτεραιότητα. Αυτοί που θέτουν την εργασία ως προτεραιότητα (Work Firsters), επικεντρώνονται στη δουλειά τους. Για αυτούς που θέτουν την οικογένεια ως προτεραιότητα (Family Firsters), είναι η οικογενειακή ή προσωπική ζωή που έχει μεγαλύτερη σημασία.</p> <p>Οι Work Firsters μπορούν να αποδεχτούν ότι η επιτυχία στην καριέρα απαιτεί να είναι διαθέσιμοι ανά πάσα στιγμή σε πελάτες. Συχνά εργάζονται αργά τη νύχτα. Η ουσία είναι όμως ότι απολαμβάνουν πραγματικά την ελευθερία και την άνεση που έχουν και δεν τους ενοχλούν οι ώρες κατά τις οποίες εργάζονται.</p> <p>Οι Family Firsters θεωρούν την οικογενειακή ή προσωπική τους ζωή πιο σημαντική από την καριέρα τους. Μια μητέρα, η οποία εργάζεται στον τομέα του ανθρώπινου δυναμικού και είναι παντρεμένη με τρία παιδιά - είναι ανένδοτη στο να κρατήσει την οικογενειακή και την επαγγελματική της ζωή χωριστά, ειδικά όταν αυτό έχει να κάνει με το να προσφέρει στα παιδιά της την πλήρη προσοχή της όταν βρίσκεται στο σπίτι. Όταν είναι στη δουλειά, επικεντρώνεται στις εργασιακές της ευθύνες και υποχρεώσεις. Το αν κάποιος έχει ως προτεραιότητα την οικογένεια δεν βασίζεται στο οικογενειακό του υπόβαθρο, αλλά στο αν οι κυρίαρχες αξίες ενός ατόμου αφορούν τον σχεδιασμό αποφάσεων ζωής, με στόχο την εστίαση στον προσωπικό χρόνο</p>

	<p>- είτε πρόκειται για τον εαυτό του, για προσωπικά ενδιαφέροντα, είτε για την οικογένεια ή την κοινότητα. Η ανάγκη των Family Firsters να έχουν μια «ζωή» αποτελεί μια υψηλή προσωπική προτεραιότητα.</p>
<p>Αιχμάλωτοι</p>	<p>Οι αιχμάλωτοι δεν αισθάνονται ότι ελέγχουν το γεγονός ότι ένα μέρος της ζωής τους - είτε η δουλειά τους είτε οι απαιτήσεις της οικογένειάς τους - τους αναγκάζει να επικεντρωθούν υπερβολικά στο ένα μέρος της ζωής τους, θυσιάζοντας το άλλο. Αντίθετα, αυτοί που θέτουν προτεραιότητες αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο του γεγονότος ότι η ευέλικτη προσέγγισή τους περιλαμβάνει διαχωρισμό μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Επιλέγουν να θέσουν ένα μέρος της ζωής τους - είτε εργασία είτε οικογένεια - σαν υψηλότερη προτεραιότητα. Οι Work Firsters, επικεντρώνονται στις υποχρεώσεις της δουλειάς τους. Για τους Family Firsters, η οικογενειακή ή προσωπική τους ζωή είναι που έχει μεγαλύτερη σημασία.</p> <p>Μερικοί διαχωριστές τμηματοποιούν τις εργασιακές και μη εργασιακές πτυχές της ζωής τους, επειδή οι δουλειές τους ή άλλες διαστάσεις της ζωής τους δεν προσφέρονται για καμία άλλη προσέγγιση. Ίσως εργάζονται για μια εταιρεία που δεν επιτρέπει ευέλικτο χρόνο ή τηλεργασία, ή η δουλειά τους, από τη φύση της, πρέπει να γίνεται μόνο στο γραφείο. Ή ίσως η κουλτούρα της εταιρείας τους είναι τέτοια που πρέπει όλοι να πηγαίνουν στο γραφείο. Για έναν διαχωριστή ο οποίος δίνει προτεραιότητα στην οικογενειακή ζωή, ίσως η έλλειψη συντρόφου στο σπίτι σημαίνει ότι το άτομο πρέπει να διασφαλίσει ότι η εργασία δεν επεμβαίνει στην προσωπική του/της ζωής τα βράδια ή τα σαββατοκύριακα, έτσι ώστε να μπορεί να φροντίσει τα παιδιά. Οι συστάσεις προς άτομα όπως οι αιχμάλωτοι, αντικατοπτρίζουν την αίσθησή τους ότι είναι παγιδευμένοι είτε στον επαγγελματικό τους ρόλο είτε στον μη</p>

	επαγγελματικό τους ρόλο.
--	--------------------------

2) Ευέλικτη προσέγγιση Κατηγορία 3: Volleyers («Παίκτες βόλεϊ»)

Οι Volleyers ενσωματώνουν κατά καιρούς τις εργασιακές και μη εργασιακές πτυχές της ζωής τους, ενώ άλλες φορές τις διαχωρίζουν, ανάλογα με τις προτεραιότητές τους και τις συνθήκες της επαγγελματικής και οικογενειακής ή προσωπικής τους ζωής. Υπάρχουν δύο ευέλικτοι τρόποι που απαρτίζουν αυτήν την κατηγορία: οι **Quality Timers (αυτοί που θέλουν να περνούν το χρόνο τους ποιοτικά)** και οι **Job Warriors («πολεμιστές» της εργασίας)**. Όπως και οι Integrators (Ολοκληρωτές), οι Volleyers χρησιμοποιούν σωματικές, χρονικές και πνευματικές τακτικές για να εφαρμόσουν το ευέλικτο στυλ τους.

Ευέλικτη προσέγγιση Κατηγορία 3: Volleyers («Παίκτες βόλεϊ»)	
Quality Timers (Αυτοί που θέλουν να περνούν το χρόνο τους ποιοτικά)	<p>Χρησιμοποιήστε χρονικές ενδείξεις - όπως η μετάβαση από την εργάσιμη εβδομάδα στο Σαββατοκύριακο ή από μια πολυάσχολη χρονική περίοδο σε μια όχι τόσο πολυάσχολη - για να αποφασίσετε πότε θα ενσωματώσετε ή θα διαχωρίσετε τις διαστάσεις της εργασίας και τις μη εργάσιμες διαστάσεις της ζωής σας. Γενικά, οι άνθρωποι αυτοί είναι ικανοποιημένοι με τη ζωή τους, αισθάνονται ότι έχουν σημαντικό βαθμό ελέγχου των καταστάσεων στη ζωή τους.</p> <p>Για παράδειγμα, μια μητέρα, λογίστρια με παιδιά στο δημοτικό σχολείο, εργάζεται εντατικά κατά τη διάρκεια της φορολογικής περιόδου – αφιερώνοντας έως και 60 ώρες την εβδομάδα κατά τη διάρκεια του Φεβρουαρίου, του Μαρτίου και του Απριλίου. Η εργασία έρχεται πρώτη κατά</p>

τη διάρκεια αυτής της πολυάσχολης περιόδου του χρόνου και η οικογένεια έρχεται δεύτερη. Κατά τη διάρκεια της φορολογικής περιόδου,

βασίζεται στον σύζυγό της για να αναλάβει τον καθημερινό προγραμματισμό και τις δραστηριότητες της οικογένειας, συμπεριλαμβανομένης της μεταφοράς των παιδιών από και προς το σχολείο. Έχει έναν υποστηρικτικό σύζυγο που μπορεί να επωμιστεί οικογενειακές ευθύνες κατά τη διάρκεια της πολυάσχολης περιόδου του έτους που της επιτρέπει να αντιλαμβάνεται την επιλογή - να διαχειρίζεται την επαγγελματική και μη επαγγελματική ζωή για να επιτρέψει ποιοτικό χρόνο και στα δύο. Αν δεν είχε τέτοια υποστήριξη, θα μπορούσε κάλλιστα να αισθανθεί ότι είχε σημαντικά λιγότερο έλεγχο.

Όταν ο φόρτος εργασίας μειώνεται, **μπορεί να γίνει λάτρης της συνένωσης - συνδυάζοντας επαγγελματικές και προσωπικές επικοινωνίες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας** και κάνοντας διαλείμματα εργασίας για να κάνει δουλειές του σπιτιού.

«Πολεμιστές» της εργασίας

Οι Job Warriors **αντιμετωπίζουν περισσότερους περιορισμούς στο πότε και πώς εναλλάσσονται μεταξύ ενσωμάτωσης και διαχωρισμού εργασίας και μη εργασίας.** Συχνά σε θέσεις εργασίας που απαιτούν από αυτούς να εργάζονται στο δρόμο, αλλά και στο γραφείο ή και στο σπίτι, οι Job Warriors **συνήθως διαχωρίζουν τις επαγγελματικές και τις προσωπικές δραστηριότητες σε περίπτωση που ταξιδεύουν για δουλειά ή εργάζονται από το γραφείο.** Τείνουν να αναμιγνύουν την καριέρα και τις προσωπικές ή οικογενειακές διαστάσεις της ζωής τους ενώ εργάζονται από το σπίτι.

Πολλοί από αυτούς αισθάνονται ότι η δομή της

εργασίας τους ή οι οικογενειακές ή προσωπικές συνθήκες τους αφήνουν ελάχιστο ή καθόλου έλεγχο στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται τις αντικρουόμενες απαιτήσεις. Αυτά τα άτομα έχουν συχνά επαγγελματικές θέσεις με μεγάλο φόρτο εργασίας και πάρα πολλές εργασίες να φέρουν εις πέρας, σε πολύ λίγο χρόνο. Σίγουρα έχουν κάποιο περιθώριο για το πότε και πού το κάνουν, αλλά ο φυσικός φόρτος εργασίας ή οι ταξιδιωτικές απαιτήσεις, περιορίζουν κατά καιρούς τη χαλαρότητα σχετικά με το πότε ενσωματώνονται και πότε διαχωρίζονται οι δύο πτυχές της καθημερινότητας. Έτσι, περνούν περιόδους υψηλής ενσωμάτωσης όταν αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο και μπορούν να αναμείξουν τις δύο πτυχές όπως πρέπει - συχνά όταν τα ταξίδια ή ο φόρτος εργασίας δεν είναι τόσο υψηλοί - και στη συνέχεια περνούν περιόδους υψηλού διαχωρισμού όταν αναγκάζονται να χωρίσουν τις δύο πτυχές μεταξύ τους.

Μέσα σε διάστημα μιας εβδομάδας, ενδέχεται να μετακινηθούν από το να είναι σε ένα επαγγελματικό ταξίδι ή να εργάζονται μέχρι τα μεσάνυχτα για έναν πελάτη κατά τη διάρκεια της φορολογικής περιόδου, στο να αφιερώνουν μια ή δύο μέρες αποκλειστικά στο να προσέχουν τα παιδιά, αφού τότε θα είναι η σειρά του συντρόφου τους να επικεντρωθεί στη δουλειά, ανταποκρινόμενος στον ρόλο του σαν «πολεμιστής» της εργασίας.

Πρακτική δραστηριότητα 5: Διάκριση της συνολικής κατηγορίας ευέλικτης προσέγγισης (εργαλείο αυτοαξιολόγησης): 15 λεπτά

Οδηγίες: Αυτό το μέρος της αυτοαξιολόγησης σας βοηθά να προσδιορίσετε αν είστε Integrator, Separator ή Volleyer. Διαβάστε κάθε δήλωση. Κυκλώστε τον αριθμό υποδεικνύοντας πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τη δήλωση.

Αρ.	Δηλώσεις	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
1	Γενικά, προσπαθώ να κρατάω την εργασία και την προσωπική ζωή χωριστά τις περισσότερες φορές.	1	2	3	4	5
2	Εκτός από περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, προσπαθώ να φροντίζω τις προσωπικές ή οικογενειακές ανάγκες στη δουλειά μόνο όταν είμαι σε διάλειμμα ή κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού μου διαλείμματος	1	2	3	4	5
3	Κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας μου, υπάρχει πολύ μικρή ασάφεια των ορίων μεταξύ του χρόνου που αφιερώνεται στην εργασία και του χρόνου που αφιερώνεται σε προσωπικές δραστηριότητες	1	2	3	4	5

4	Είναι σαφές πού τελειώνει η επαγγελματική μου ζωή και πού αρχίζει η οικογενειακή ή προσωπική μου ζωή.	1	2	3	4	5
5	Σπάνια ασχολούμαι με προσωπικά ή οικογενειακά ζητήματα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας.	1	2	3	4	5
6	Σχεδόν ποτέ δεν κάνω επιπλέον δουλειά μετά από κανονικές ώρες εργασίας.	1	2	3	4	5
7	Γενικά, δεν λαμβάνω τηλεφωνικές κλήσεις ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που σχετίζονται με την εργασία τα βράδια, τα σαββατοκύριακα, τις αργίες ή κατά τις διακοπές.	1	2	3	4	5
8	Γενικά, μιλάω όσο το δυνατόν λιγότερο για την οικογένειά μου ή τα προσωπικά μου θέματα με τους περισσότερους	1	2	3	4	5

	ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζομαι					
9	Συνήθως χειρίζομαι μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που σχετίζονται με την οικογένεια ή την προσωπική μου ζωή ξεχωριστά από μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που σχετίζονται με την εργασία μου.	1	2	3	4	5
10	Όταν είμαι στο σπίτι, σπάνια σκέφτομαι τη δουλειά, ώστε να μπορώ να ξεφύγω πλήρως από τη δουλειά μου.	1	2	3	4	5
11	Εάν εργαζόμουν ή επρόκειτο ποτέ να εργαστώ από το σπίτι, θα εργαζόμουν σε έναν χώρο που προορίζεται μόνο για αυτόν τον σκοπό.	1	2	3	4	5

12	Δεν σκέφτομαι την οικογένειά μου, τους φίλους μου και τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα όταν εργάζομαι, ώστε να μπορώ να επικεντρωθώ.	1	2	3	4	5
13	Με το μεγαλύτερο μέρος της οικογένειας και των φίλων μου, τείνω να μην μιλάω για θέματα εργασίας, καθώς μου αρέσει να κρατάω τη δουλειά μου χωριστά.	1	2	3	4	5
14	Εάν εργάζομαι από το σπίτι (ή επρόκειτο ποτέ να εργαστώ από το σπίτι), καθιστώ σαφές ότι η οικογένεια και οι φίλοι δεν πρέπει να με διακόπτουν, εκτός εάν πρόκειται για κάτι πολύ σημαντικό.	1	2	3	4	5
15	Εάν εργάζομαι από το σπίτι (ή επρόκειτο ποτέ να εργαστώ από	1	2	3	4	5

<p>το σπίτι) δεν θα χειριζόμουν τις οικιακές ή οικογενειακές ευθύνες μέχρι να τελειώσει η εργάσιμη ημέρα.</p>					
<p>Υπολογισμός της βαθμολογίας σας: Προσθέστε τον συνολικό αριθμό από τα νούμερα που κυκλώσατε σε κάθε στήλη και γράψτε τα σύνολα στα κουτιά στα δεξιά.</p>	1	2	3	4	5

Ερμηνεία της βαθμολογίας: Εάν κυκλώσατε το "1" και το "2" για τις περισσότερες δηλώσεις, πιθανότατα είστε στην κατηγορία των διαχωριστών. Εάν κυκλώσατε το "4" ή το "5" για τις περισσότερες δηλώσεις, πιθανότατα είστε Integrator (Ολοκληρωτές). Εάν για τις πιο πολλές δηλώσεις οι απαντήσεις σας κυμαίνονται μεταξύ 1 και 5, πιθανότατα είστε Volleyer («παίκτης βόλει»).

Αφού κάνετε αυτήν την αυτοαξιολόγηση, θα γνωρίζετε αν είστε Integrator, Volleyer ή Separator. Μπορεί να είναι πιο δύσκολο να προσδιορίσετε ποια στρατηγική θα χρησιμοποιείτε σε κάθε κατηγορία. **Οι ενδείξεις για τη στρατηγική σας περιλαμβάνουν το πόσο έλεγχο πιστεύετε ότι έχετε στη διαχείριση των απαιτήσεων της ζωής σας, καθώς και πόσο ικανοποιημένοι είστε με την τρέχουσα ποιότητα της ζωής σας.**

Για πρόσθετες αυτοαξιολογήσεις, μπορείτε να δείτε το βιβλίο της καθηγήτριας Ellen Ernst Kossek "The CEO of me".

4.2. Αλλαγή της ευέλικτης προσέγγισης για καλύτερες σχέσεις μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

Η αλλαγή ξεκινά με την αυτογνωσία και την αξιολόγηση του ευέλικτου τρόπου που έχετε αυτήν τη στιγμή, των πλεονεκτημάτων και των παγιδιών που μπορεί να κρύβει. Για πολλούς ανθρώπους, το να έχουν απλά στο νου τους ότι πρέπει να αλλάξουν δεν είναι αρκετό - πρέπει να έχουν κίνητρο να αλλάξουν και να αναλάβουν προσωπική δράση. Έτσι, το επόμενο βήμα μετά την αυτοπαρακολούθηση και την επίγνωση είναι να ξεπεράσετε τη φυσική σας απροθυμία να εγκαταλείψετε γνωστούς τρόπους τους οποίους είστε συνηθισμένοι να ακολουθείτε για να κάνετε πράγματα, ακόμα κι αν δεν λειτουργούν πια για εσάς.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να παρέχουν χρήσιμα δεδομένα ως μέρος της αυτοαξιολόγησής σας για την ανάγκη αλλαγής της ευέλικτής σας προσέγγισης:

- 1) Σε ποιο βαθμό η τρέχουσα ευέλικτη προσέγγισή μου απορροφά χρόνο και ενέργεια από αυτό που έχει πραγματική σημασία για μένα;
- 2) Οι συμβιβασμοί και το άγχος που συνοδεύουν την τρέχουσα ευέλικτη προσέγγιση που χρησιμοποιώ, αντισταθμίζουν τα οφέλη που λαμβάνω;
- 3) Η οικογένεια, οι φίλοι ή οι συνάδελφοί μου που επηρεάζονται από την ευέλικτη προσέγγισή μου πιστεύουν ότι πρέπει να κάνω αλλαγές;
- 4) Μπορώ να φανταστώ πιο αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης της ζωής μου που θα ήθελα να δοκιμάσω;
- 5) Μπορώ να οραματιστώ τα εμπόδια που θα φέρει οποιαδήποτε αλλαγή και είμαι πρόθυμος/η να τα ξεπεράσω;
- 6) Μπορώ να προσδιορίσω πόρους (χρήματα, ανθρώπους, γνώσεις και ούτω καθεξής)

- που θα μπορούσαν να με βοηθήσουν να κάνω μια αλλαγή;
- 7) Είμαι διατεθειμένος/η να εξετάσω σταδιακές αλλαγές στην τρέχουσα ευέλικτη προσέγγισή μου, αλλά και μια σημαντική αναθεώρηση, εάν είναι απαραίτητο;

Εάν απαντήσατε «ναι» σε αρκετές από αυτές τις ερωτήσεις, πιθανότατα είστε έτοιμοι να δεσμευτείτε να αλλάξετε την ευέλικτη προσέγγισή σας.

Για να δημιουργήσουμε πραγματική αλλαγή που μας επιτρέπει να πάρουμε τον έλεγχο της ζωής μας, δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να κάνουμε επιλογές χωρίς να αναγνωρίζουμε τα μειονεκτήματα αυτών των επιλογών. Πρέπει να βγάλουμε τις παρωπίδες που μας εμποδίζουν να δούμε ότι υπάρχουν περισσότερες επιλογές και τρόποι ζωής και διαχείρισης της ευέλικτης προσέγγισής μας. Η αδυναμία του να δούμε τι είναι αυτό που προκαλεί κάποια προβλήματα μπορεί να μεγεθυνθεί όταν έχουμε μια σημαντική αλλαγή στη ζωή ή την εργασιακή μας κατάσταση.

Υπάρχουν 5 βασικές αρχές που πρέπει να θυμάστε ανεξάρτητα από την ευέλικτη προσέγγισή σας.

Πρώτος κανόνας:	<i>Κάθε τρόπος περιέχει συμβιβασμούς</i>	Δυστυχώς, κανένας τρόπος δεν είναι τέλειος. Θα πρέπει να σκεφτείτε αυτούς τους συμβιβασμούς και να κάνετε κάποιους αναστοχασμούς σχετικά με το ποιούς συμβιβασμούς δεν θα μπορούσατε με τίποτα να κάνετε στη ζωή σας , πριν επιχειρήσετε να κάνετε αλλαγές στην ευέλικτη προσέγγισή σας.
Δεύτερος κανόνας:	<i>Η σημασία της συνειδητής επιλογής της ευέλικτης προσέγγισης θα σας προσφέρει την καλύτερη ευθυγράμμιση με τις αξίες σας</i>	Δυστυχώς, κανένας τρόπος δεν είναι τέλειος. Αυτό πρέπει όλοι να το γνωρίζουν και να το έχουν στο μυαλό. Πρέπει να αναλάβετε δράση. Διαφορετικά, οι άνθρωποι στη ζωή σας, όπως το αφεντικό σας ή η οικογένειά σας, θα πάρουν αποφάσεις για εσάς, αφαιρώντας σας τη δυνατότητα να κάνετε εσείς τις επιλογές σας. Με το να μην κάνετε κάποια επιλογή, κάνετε στην πραγματικότητα την επιλογή του να αφήσετε άλλους να αποφασίσουν για τη δική σας ευέλικτη προσέγγιση.
Τρίτος κανόνας:	<i>Μερικοί από τους ευέλικτους τρόπους προσέγγισης, όπως οι αντιδραστήρες, οι αιχμάλωτοι ή οι «πολεμιστές» της</i>	Συνήθως αυτοί είναι τρόποι που δεν αισθανόμαστε ότι έχουμε τον έλεγχο, αυτοί που πραγματικά μπορούν να μας στερήσουν τη δυνατότητά μας να έχουμε προσωπική εξουσία πάνω στον συνδυασμό της εργασίας και της

	<p>εργασίας, δεν είναι βιώσιμοι με την πάροδο του χρόνου, ή δεν είναι αρκετά καλοί για την ψυχική και σωματική υγεία, τόσο τη δική μας όσο και των μελών της οικογένειάς μας</p>	<p>προσωπικής ζωής. Όταν μας επιβάλλονται οποιοσδήποτε προσεγγίσεις ευελιξίας, οποιασδήποτε μορφής - όταν συνειδητά ή ασυνείδητα ζούμε τη ζωή μας με τρόπους διαφορετικούς από ό, τι υποδηλώνουν οι προτιμήσεις και οι ταυτότητές μας, αισθανόμαστε ότι έχουμε ελάχιστο έλεγχο στη ζωή μας.</p>
--	--	--

		<p>Το άγχος αυξάνεται και η ευημερία παίρνει μια βουτιά στον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε την προσωπική μας κυριαρχία στις αλληλεπιδράσεις στο γραφείο, στο σπίτι ή στις κοινότητές μας.</p> <p>Σε γενικές γραμμές, έχοντας περισσότερο έλεγχο και τη δυνατότητα να επιλέξετε πότε χωρίζετε μεταξύ εργασίας και οικογένειας και πότε ενσωματώνετε είναι καλό και θα κάνει τη ζωή σας καλύτερη.</p>
Τέταρτος κανόνας:	<p>Όταν έχετε μια ζωή που είναι υπερφορτωμένη με πάρα πολλές απαιτήσεις εργασίας και οικογένειας για να χειριστείτε ρεαλιστικά τακτικά, μικρές αλλαγές με το τρέχον εύελκτο στυλ σας μπορεί να μην είναι αρκετές</p>	<p>Ίσως χρειαστεί να προχωρήσετε προς μια σημαντική αλλαγή στυλ. Συνήθως για τους ανθρώπους με πάρα πολλά στο πιάτο τους, η τελική λύση είναι να κάνετε τη δύσκολη επιλογή να μειώσετε το συνολικό φόρτο εργασίας της ζωής σας για να προσαρμόσετε τη ζωή σας για να εστιάσετε στους κουβάδες ζωής που είναι οι πιο σημαντικοί.</p> <p>Μπορείτε επίσης να εξετάσετε το ενδεχόμενο να εξετάσετε επιλογές μερικής απασχόλησης ή μειωμένου φορτίου εργασίας για να μειώσετε την εργασία. Μικρές τακτικές, όπως ο μη έλεγχος του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές, δεν θα βοηθήσουν πλήρως εάν τα πράγματα συνεχίσουν να συσσωρεύονται.</p>
Πέμπτος κανόνας	<p>Για να γνωρίζετε το γεγονός ότι όταν υποβάλλεστε σε μια σημαντική προσωπική ή επαγγελματική αλλαγή, θα πρέπει να είστε ανοιχτοί στην αναθεώρηση του εύελκτου στυλ σας επειδή είναι πιθανό να είναι εκτός ευθυγράμμισης</p>	<p>Υπάρχουν σημαντικές στιγμές κατά τη διάρκεια της ζωής μας (γεννήσεις, αλλαγή ή απώλεια θέσεων εργασίας, γάμος, διαζύγιο, θάνατος αγαπημένου προσώπου και ούτω καθεξής) που μπορεί να είναι καλές στιγμές για να επανεκτιμήσουμε και να κάνουμε κάποια αλλαγή, καθώς είμαστε πιο δεκτικοί και ανοιχτοί στην αλλαγή σε αυτά τα βασικά σημεία αλλαγής ζωής.</p>

Συμβουλές για καλύτερη διαχείριση της ευέλικτης προσέγγισής σας

Για παράδειγμα, εάν δεν είστε ικανοποιημένοι με το να έχετε ως προτεραιότητα την οικογένεια αλλά, παρόλα αυτά, δεν θέλετε να μεταβείτε σε έναν άλλο τρόπο ζωής, μπορείτε να προσπαθήσετε τουλάχιστον να μειώσετε τους κινδύνους που ενδέχεται να προκύψουν στη καριέρα σας, από το να είστε κάποιες φορές «αποσυνδεδεμένοι» από τη δουλειά. Φυσικά, δεν μπορούν εύκολα να ξεπεραστούν όλα τα μειονεκτήματα κάθε ευέλικτης προσέγγισης, χωρίς να ληφθεί υπόψη μια σημαντική αλλαγή ζωής προς μια νέα ευέλικτη προσέγγιση, ειδικά αν είστε στην κατηγορία των αιχμάλωτων, των αντιδραστήρων ή των «πολεμιστών» της εργασίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις θα είναι απαραίτητες πιο δραστικές αλλαγές ή μια μετάβαση σε έναν διαφορετικό τρόπο ζωής, όπως φαίνεται παρακάτω.

Ευέλικτη προσέγγιση	Κύρια μειονεκτήματα	Συμβουλές για καλύτερη διαχείριση της ευέλικτης προσέγγισης
ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΕΣ	Προτεραιότητα στην οικογένεια	<p>Αρνητικός αντίκτυπος στην καριέρα</p> <p>Πιθανές αρνητικές αντιδράσεις συναδέλφων, πελατών ή προϊσταμένων</p> <p>Έλλειψη υποστήριξης σε όλους τους τομείς εργασίας και οικογένειας</p> <p>Συμβάλετε με μοναδική αξία στην εργασία σας με τρόπους που δεν επηρεάζουν τον οικογενειακό χρόνο. Για παράδειγμα, προσφερθείτε να αναλάβετε μια εργασία που δεν ενδιαφέρει τους συναδέλφους σας.</p> <p>Δημιουργήστε μια φήμη για αξιοπιστία και φερεγγυότητα στην εργασία. Για παράδειγμα, κάντε τις εργάσιμες σας ώρες γνωστές στους συναδέλφους σας και τηρήστε τις.</p> <p>Καλλιεργήστε επίσης θετικές σχέσεις με το αφεντικό και τους συναδέλφους σας, βοηθώντας άλλους που μπορεί να έχουν ανάγκη, παρέχοντας τους θετική ανατροφοδότηση.</p>
	Προτεραιότητα στην εργασία	<p>Κίνδυνος απώλειας σημαντικών οικογενειακών γεγονότων ή προσωπικών ενδιαφερόντων.</p> <p>Ενδεχόμενος υπερβολικός φόρτος εργασίας και εξουθένωσης.</p> <p>Έλλειψη υποστήριξης σε όλους τους τομείς της εργασίας και οικογένειας.</p> <p>Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο για την οικογένεια ή τον εαυτό σας—για παράδειγμα, παίρνοντας κατά καιρούς ένα απόγευμα άδεια.</p> <p>Χρησιμοποιήστε το χρόνο και την ενέργειά σας με σύνεση: Δουλέψτε στα πιο σημαντικά έργα κατά τη διάρκεια της ημέρας που έχετε την περισσότερη ενέργεια. Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας για τον έλεγχο και την απάντηση σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (αντί να ανταποκρίνεστε κάθε φορά που ακούγεται ένα μήνυμα).</p> <p>Κανονίστε ραντεβού για μεσημεριανά γεύματα, ώστε να αναγκάσετε τον εαυτό σας να κάνει ένα μεσημεριανό διάλειμμα.</p>

		<p>Διατηρήστε ένα εβδομαδιαίο αρχείο καταγραφής που τεκμηριώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στην εργασία έναντι των προτεραιοτήτων εκτός εργασίας. Εάν παρατηρήσετε ότι συνήθως αφήνετε λίγο ή καθόλου χρόνο για μη εργασιακά ενδιαφέροντα, λάβετε μέτρα για να βελτιώσετε την ισορροπία αυτή.</p>
Αιχμάλωτος	<p>Απώλεια σημαντικών οικογενειακών και προσωπικών γεγονότων Σύγκρουση ρόλων και άγχος Λιγότερο ανεπτυγμένη μη επαγγελματική ζωή Οι οικογένειες/φίλοι μπορεί να υποφέρουν ή να γίνουν θύματα των μη εργασιακών μας απαιτήσεων. Έλλειψη υποστήριξης μεταξύ των διαφόρων τομέων της ζωής μας.</p>	<p>Βρείτε μια προσέγγιση διαχείρισης άγχους που λειτουργεί για εσάς. Απλές τεχνικές όπως η τακτική άσκηση μπορούν να μειώσουν το άγχος και τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με αυτό. Χρησιμοποιήστε ολόκληρο το διάλειμμα σας στη δουλειά για προσωπική αναζωογόνηση.</p>
Ποιοτικός χρόνος	<p>Σύγχυση σχετικά με το ποια ζήτηση είναι πιο πειστική. Κίνδυνος επιδίωξης, τόσο εργασιακών όσο και δικτυακών δραστηριοτήτων, με μέτρια αποτελέσματα και στα δυο. Πιθανή σύγχυση ρόλων για την οικογένεια και τους συναδέλφους. «Εισβολή» της εργασίας στον προσωπικό χρόνο. Αυξημένη γνωστική πολυπλοκότητα. Δυσκολία στον καθορισμό προτεραιοτήτων. Σύγχυση ρόλων</p>	<p>Αφιερώστε μεγάλα κομμάτια χρόνου για να εστιάσετε στην εργασία ή την οικογενειακή / προσωπική / κοινοτική ζωή - θα μειώσετε το κόστος αλλαγής και θα δώσετε την καλύτερη προσοχή σας σε κάθε ρόλο. Καθορίστε περιόδους κατά τις οποίες θα επικεντρωθείτε στην εργασία ή την</p>

		οικογένεια/προσωπική/οινοτική ζωή – θα μειώσετε το κόστος μετάβασης και θα δώσετε τον καλύτερό σας εαυτό σε κάθε ρόλο.
«Πολεμιστής» εργασίας	Δυσκολία στη μετάβαση από το διαχωρισμό και την εστίαση στην εργασία, μεταβαίνοντας παράλληλα στην ενσωμάτωση της οικογένειας όταν βρίσκεστε στο σπίτι.	Χρησιμοποιήστε το χρόνο των μεταφορών σας από/προς τη δουλειά ή το σπίτι για να διευκολύνετε τη μετάβαση.
	<p>Κόπωση: Υπερφορτωμένα Σαββατοκύριακα που δαπανώνται σε καθημερινές οικιακές εργασίες που μπορούν να κάνουν οι εργαζόμενοι με πιο ευέλικτα ωράρια την εβδομάδα.</p> <p>Χάσετε γεγονότα ζωής και εργασίας που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Ευάλωτοι στην κατάρρευση του συστήματος στήριξης. μπορεί να μην λειτουργεί για κάποιον που δεν έχει έναν σύντροφο που μπορεί να χτυπήσει ενώ βρίσκεστε στο δρόμο ή σε μια βαριά φάση εργασίας.</p> <p>Κυριακή βράδυ μπλουζ ως αναχώρηση για το δρόμο ή άλλο λείανση μακρά εβδομάδα εργασίας Εργασία ερπυσμός Αυξημένη γνωστική πολυπλοκότητα.</p> <p>Δυσκολία στον καθορισμό προτεραιοτήτων.</p> <p>Σύγχυση ρόλων</p>	<p>Ξεκινήστε την αλλαγή λειτουργιών κατά τη διάρκεια των μεταφορών σας, ώστε να διευκολύνετε την προσαρμογή μετά την άφιξή σας. Για παράδειγμα, σταματήστε να σκέφτεστε τη δουλειά όταν βρίσκεστε στο δρόμο για το σπίτι και αρχίστε να σκέφτεστε τις δραστηριότητες που θα θέλατε να κάνετε το Σαββατοκύριακο.</p> <p>Εστιάστε το χρόνο σας σε δραστηριότητες που έχουν περισσότερη αξία όταν βρίσκεστε στο σπίτι.</p>

<p>Ο Λ Ο Κ Λ Η Ρ Ω Τ Ε Σ</p> <p>Λάτρεις της συνένωσης</p>	<p>Επέκταση του χρόνου ενασχόλησης με την εργασία ή την οικογένεια (μακροχρόνιες ημέρες)</p> <p>Οι αυξανόμενες προσδοκίες άλλων σχετικά με τη διαθεσιμότητά σας Αλλαγή κόστους από συχνές μεταβάσεις Η ενσωμάτωση οικογενειακών ή άλλων προσωπικών ενδιαφερόντων εωρείται αντιεπαγγελματική συμπεριφορά</p>	<p>Παρακολουθήστε τις ώρες εργασίας σας για μια εβδομάδα ή δύο, μαζί με τον αριθμό και τη διάρκεια των "διαλειμμάτων" που κάνετε. Θα αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των καταστροφικών μοτίβων εργασίας. Περιορίστε τον αριθμό των διαλειμμάτων ανά ημέρα. Ορίστε ημερομηνίες για να επανεξετάσετε εάν η προσέγγισή σας ευέλικτου στυλ λειτουργεί για εσάς.</p>
<p>Αντιδραστήρας</p>	<p>Οι αυξανόμενες προσδοκίες των άλλων ότι θα είστε διαθέσιμοι όποτε σας χρειάζονται.</p> <p>Αλλαγή κόστους από συχνές μεταβάσεις μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου - ακόμη υψηλότερα από τους άλλους ολοκληρωτές επειδή δεν τους αρέσει η αλλαγή. Επέκταση της εργασίας ή της οικογένειας (μακροχρόνιες ημέρες)</p> <p>Η ενσωμάτωση μεταξύ εργασίας και οικογένειας θεωρείται αντιεπαγγελματική συμπεριφορά.</p> <p>Μεγάλος φόρτος εργασίας και απώλεια αίσθησης ελέγχου.</p> <p>Απογοήτευση και εξάντληση</p> <p>Δυσaréσκεια με την απόδοση και στην προσωπική και στην επαγγελματική ζωή</p>	<p>Αντισταθείτε στην παρόρμηση του να αναλάβετε όλο και περισσότερες ευθύνες, είτε στη δουλειά είτε στο σπίτι. Αναπτύξτε ρεαλιστικές προσδοκίες για τον εαυτό σας και επικοινωνήστε τις στους άλλους. Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε τον αριθμό των φορών που κάνετε εναλλαγές μεταξύ εργασίας και μη εργασίας.</p>

Για να μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε από τα αρχεία παρακολούθησης των συνηθειών σας, προσπαθήστε να παρατηρήσετε και να βρείτε διάφορα μοτίβα. Υπάρχουν ορισμένες ημέρες ή ώρες που σας προκαλούν πάντα άγχος;

Πρακτική δραστηριότητα 6 - Παρακολούθηση των συνηθειών του ευέλικτου τρόπου προσέγγισής σας (10 λεπτά)

Οδηγίες: Η αλλαγή σε προσωπικό επίπεδο πρέπει να ξεκινήσει με κάποιο προβληματισμό. Αυτό περιλαμβάνει την αυτοπαρακολούθηση της συμπεριφοράς σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό, έχοντας ένα ημερολόγιο και σημειώνοντας το πότε έχετε κακή διάθεση κατά τη διάρκεια της ημέρας, πότε αντιμετωπίζετε συγκρούσεις ή εντάσεις και σε ποιο πλαίσιο. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε πώς αυτά τα συναισθήματα συνδέονται με το είδος του ευέλικτου τρόπου που έχετε αυτήν τη στιγμή και αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς να δημιουργήσετε αλλαγές και να εντοπίσετε προβληματικά σημεία. Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο η δημιουργία ενός πίνακα, όπως αυτόν που φαίνεται πιο κάτω.

Σκεφτείτε τη χειρότερη μέρα για την οποία έχετε γράψει. Τι την έκανε τόσο κακή; Υπήρξαν κάποια ερεθίσματα - σημαντικά γεγονότα που φαινόταν να πυροδοτούν την κακή μέρα; Διαβάστε την τρίτη στήλη και ελέγξτε αν οι έντονες στιγμές σας τείνουν να συμβαίνουν όταν χωρίζετε, αναμειγνύετε ή αμφιταλαντεύετε μεταξύ των δύο τρόπων προσέγγισης της προσωπικής και της επαγγελματικής σας ζωής. Αυτό μπορεί να σας δώσει ένα σήμα για την κατεύθυνση προς την οποία θα πρέπει να αλλάξετε. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα.

Μέρα	Ένωσα περισσότερη ένταση, αισθάνθηκα υπερβολική πίεση ή βρέθηκα σε σύγκρουση όταν...	Ενσωμάτωσα ή διαχώρισα το σπίτι από την εργασία ή αμφιταλαντευόμουν μεταξύ των δύο;	Ποιες ήταν οι επιλογές μου;	Ένωσα πιο γαλήνια και ευτυχισμένη όταν...
Δευ	Συνειδητοποίησα ότι ο εργολάβος θα ερχόταν αύριο για να τελειώσει το έργο στο σπίτι, την ίδια στιγμή που θα έπρεπε να πάρω τον γιο μου από τον παιδικό σταθμό, όταν παράλληλα είχα και μια προθεσμία εργασίας για να τηρήσω.	Ενσωμάτωση: Αντίδραση	Τα κάνω όλα μόνος μου μένοντας ξύπνιος μέχρι αργά για να τελειώσω τα καθήκοντά μου. Διαπραγματεύομαι τον/την σύζυγό μου για να καλύψω την ανάγκη του εργολάβου. Αρχίζω να βρίσκω εναλλακτικές λύσεις – νέα νταντά. Διαπραγματεύομαι ώστε να μειώσω το φόρτο εργασίας ή για να λάβω βοήθεια από έναν συνάδελφο.	Το σπίτι ήταν ήσυχος και μπορούσα να συγκεντρωθώ για να ανταποκριθώ στη δουλειά μου. Βγήκαμε όλοι στην αυλή για να δουλέψουμε στον κήπο.

4.2. Ο ρόλος των Διευθυντών Ανθρώπινου Δυναμικού και των Διευθυντικών στελεχών για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Ο ρόλος του χώρου εργασίας και η συμβολή του στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι μια ουσιαστική πτυχή που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά την εξέταση της υγείας και της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Έτσι, κάθε εταιρεία θα πρέπει να βρει τις μεθόδους που λειτουργούν πιο καλά για την ίδια και τους εργαζόμενούς της. Από τότε που ξεκίνησε η πανδημία, οι ιδέες γύρω από την παραδοσιακή εργασία έχουν ανατραπεί. Η κρίση αυτή που είχε ως επίκεντρο την υγεία, έχει επιταχύνει τις αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε. **Οι άνθρωποι θέλουν να αναλάβουν την ευθύνη της ζωής τους και όλοι έχουμε αρχίσει να σκεφτόμαστε περισσότερο τους τρόπους με τους οποίους η εργασία και η προσωπική μας ζωή μπορούν να ενσωματωθούν μεταξύ τους.**

Σύμφωνα με μια νέα έρευνα The "Job Optimism", MENLO PARK, Καλιφόρνια, 15 Ιουνίου 2021 (PRNewswire) από την παγκόσμια εταιρεία στελέχωσης Robert Half, περισσότεροι από 2,800 επαγγελματίες παρακολουθούν το συναίσθημα των εργαζομένων σχετικά με τις τρέχουσες και μελλοντικές προοπτικές σταδιοδρομίας και αποκαλύπτουν βασικές συνέπειες για τους εργοδότες:

- Σχεδόν 1 στους 3 επαγγελματίες **(31%) προτιμά να εργάζεται για έναν οργανισμό, του οποίου οι αξίες ευθυγραμμίζονται καλύτερα με τις προσωπικές του αξίες**, επομένως είχε μια αλλαγή προοπτικής λόγω της πανδημίας.
- Το **71% των εργαζομένων θα εγκατέλειπε μια εταιρεία της οποίας οι αξίες δεν ευθυγραμμίζονται με τις δικές τους.**
- Τα εταιρικά προγράμματα που είναι **πιο σημαντικά για τους εργαζόμενους είναι η ευημερία των εργαζομένων (70%)** και η ποικιλομορφία, η ισότητα και η ένταξη (47%).

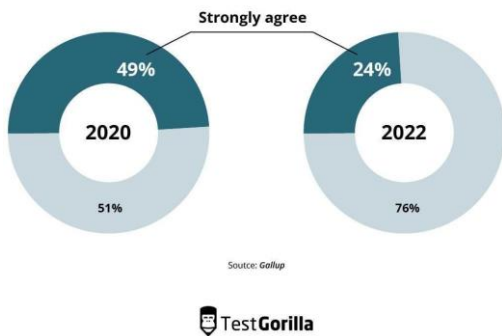
«Οι σημερινοί εργαζόμενοι έχουν υψηλές προσδοκίες από τον εργοδότη τους. Θέλουν να ανήκουν σε έναν οργανισμό που δίνει προτεραιότητα στους ανθρώπους και αναλαμβάνει δράση για να δημιουργήσει θετικές αλλαγές στο χώρο εργασίας και την κοινότητα», δήλωσε η Lynne Smith, Robert Half, ανώτερη αντιπρόεδρος του παγκόσμιου Ανθρώπινου Δυναμικού.

Ο ρόλος του χώρου εργασίας και η συμβολή του στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής θα συνεχίσει να αλλάζει τα επόμενα χρόνια. Καθώς εξελίσσεται, θα δούμε την εμφάνιση τεσσάρων διαφορετικών «χώρων εργασίας» που όλοι πρέπει να ληφθούν υπόψη όταν επιδιώκεται να παρέχεται στους εργαζόμενους μια καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

- 1) **Ο συναισθηματικός χώρος εργασίας:** Ο συναισθηματικός χώρος εργασίας θα περιστρέφεται γύρω από τον πολιτισμό, την ευημερία, το κοινωνικό κεφάλαιο και την εμπιστοσύνη.
- 2) **Ο φυσικός χώρος εργασίας:** Αυτός ο χώρος εργασίας θα εξετάσει το μέλλον των φυσικών γραφείων, πώς εξελίσσονται οι ρόλοι και ο σκοπός μας και εάν υπάρχει ανάγκη για φυσικά γραφεία στο μέλλον.
- 3) **Ο τεχνολογικός χώρος εργασίας:** Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να εξελίσσεται, πρέπει να σκεφτούμε πώς θα προωθήσει νέα επιχειρηματικά μοντέλα, τρόπους εργασίας και εμπειρίες των εργαζομένων.
- 4) **Ο σκόπιμος χώρος εργασίας:** Τέλος, υπάρχει ο σκόπιμος χώρος εργασίας που θα εξετάσει τις εξελισσόμενες ιδέες της ηγεσίας, των οργανωτικών μοντέλων, των αξιών και της δέσμευσης των εργαζομένων.

Γιατί είναι σημαντικός ο καθορισμός ορίων στην εργασία:

Employees who believe their company cares about their wellbeing



Ο καθορισμός υγιών ορίων στην εργασία μειώνει την επαγγελματική εξουθένωση και δείχνει στους υπαλλήλους ότι η εταιρεία τους σέβεται τις ανάγκες τους. Η επαγγελματική εξουθένωση των εργαζομένων είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που κοστίζει στους υπαλλήλους την υγεία τους και, κατ' επέκταση, την παραγωγικότητα και την απόδοση για τον οργανισμό στον οποίο εργάζονται.

Όταν οι άνθρωποι δεν έχουν όρια εργασίας, καταλήγουν να είναι πολύ φορτισμένοι, αγχωμένοι, εκτελώντας καθήκοντα που δεν αποτελούν δική τους ευθύνη. Με άλλα λόγια, κάνουν πράγματα για τα οποία δεν πληρώνονται.

Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε δυσαρέσκεια προς τους εργοδότες αυτών των ατόμων. Το ποσοστό των εργαζομένων που πιστεύουν ότι η εταιρεία τους ενδιαφέρεται για την ευημερία τους μειώθηκε απότομα από το 2020 έως το 2022.

Συμβουλές για να βοηθήσετε το προσωπικό σας να θέσει υγιή όρια στην εργασία.

Ως επαγγελματίας ανθρώπινου δυναμικού, μπορείτε να δημιουργήσετε μια κουλτούρα σχετικά με τα όρια που θα πρέπει να τεθούν από τον καθένα και να δώσετε στο προσωπικό σας τα εργαλεία που χρειάζονται ώστε να μπορέσουν να καθορίσουν υγιή όρια μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Στρατηγική	Περιγραφή
Ρωτήστε για τα όρια κατά τη διαδικασία πρόσληψης και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αντιστοιχία	Αξιολογήστε τα όρια των πιθανών υποψηφίων κατά τα αρχικά στάδια και δείτε εάν ευθυγραμμίζονται με την κουλτούρα της εταιρείας σας
Εφαρμόστε μια πολιτική για τους υπαλλήλους ώστε να επικοινωνούν και να καταλήγουν σε συμφωνία σχετικά με τα όριά τους	Διασφάλιση ότι οι εργαζόμενοι επικοινωνούν και διευκρινίζουν τα όριά τους με συναδέλφους και μεηγέτες
Δημιουργήστε μια κουλτούρα καθοδήγησης και ειλικρινών κατ' ιδίαν συναντήσεων	Μιλήστε για τα όρια εργασίας κατά τη διάρκεια κατ' ιδίαν συσκέψεων με τους εργαζόμενους, ώστε να αισθάνονται άνετα να θέτουν όρια που σχετίζονται με προσωπικές πληροφορίες
Δημιουργήστε σαφείς ρόλους και ευθύνες για όλους τους υπαλλήλους σας.	Αποτρέψτε την υπερβολική εργασία των εργαζομένων αποσαφηνίζοντας τις ευθύνες τους
Ενισχύστε τους υπαλλήλους σας με τεχνολογικά εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να αναθέσουν και να μοιραστούν τον φόρτο εργασίας τους	Βοηθήστε τους υπαλλήλους σας να μοιράζονται τον φόρτο εργασίας τους όταν το χρειάζονται, παρέχοντάς τους το κατάλληλο λογισμικό
Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι παίρνουν τον καθορισμένο χρόνο άδειας	Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι δεν επιλέγουν οικειοθελώς να εξαιρεθούν από τον χρόνο διακοπών και ότι παίρνουν τις μέρες άδειας που δικαιούνται
Δημιουργήστε σαφείς ρόλους και ευθύνες για όλους τους υπαλλήλους σας	Αποτρέψτε την υπερβολική εργασία των εργαζομένων αποσαφηνίζοντας τις ευθύνες τους
Δημιουργήστε μια πολιτική που αποθαρρύνει την επικοινωνία και τις ειδοποιήσεις εκτός ωρών εργασίας	Ενθάρρυνση καλύτερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, μειώνοντας τα μηνύματα που λαμβάνουν οι εργαζόμενοι εκτός εργασίας
Φροντίστε να παρέμβετε, να μεσολαβήσετε και να βοηθήσετε στην εξεύρεση λύσεων όταν προκύπτουν συγκρούσεις	Κάντε το καλύτερο δυνατό για να μεσολαβήσετε σε συγκρούσεις που προκαλούνται από κακή επικοινωνία και υπέρβαση ορίων

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα, θα πρέπει να:

- ✓ Διαβάστε το άρθρο: Οδηγός επαγγελματία ανθρώπινου δυναμικού για τον καθορισμό ορίων στην εργασία- <https://www.testgorilla.com/blog/an-hr-professionals-guide-to-setting-boundaries-at-work/> (10 λεπτά)
- ✓ Συμπληρώστε την πρακτική δραστηριότητα 5 και 6

5. Σύνοψη

Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι μια ευρεία έννοια που προκαλεί μια ιεράρχηση μεταξύ της «εργασίας» (σταδιοδρομία ή φιλοδοξία) αφενός και της «ζωής» (ευχαρίστηση, αναψυχή, οικογενειακή ή πνευματική ανάπτυξη) αφετέρου.

Η ιδέα της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι λίγο λανθασμένη, διότι εκφράζει την έννοια ενός τέλει διαχωρισμού 50/50 μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής σας ζωής, μεταξύ ευχαρίστησης και ικανοποίησης, μεταξύ «επιθυμιών» και «αναγκών». Αυτή η έννοια υποδηλώνει ότι η εργασία είναι κακή και η ζωή είναι καλή. Η πραγματικότητα είναι πολύ πιο ρευστή. Δεν υπάρχει «τέλεια» ισορροπία που θα λειτουργήσει για κάθε άτομο και σε κάθε στάδιο της ζωής.

Το μοντέλο θα εξηγήσει ότι αφορά περισσότερο την αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής παρά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

6. Βιβλιογραφικές αναφορές

Clear, J. (2018) Atomic habits

Gilbert, P. (2014). Mindful Compassion

Kelly, M. (2011) Off Balance Getting Beyond the Work-Life Balance Myth to Personal and Professional Satisfaction

Siegel, D. (2015) The Developing Mind

Welford, M. (2013) The power of self-compassion: using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence

6. Η δύναμη της αυτοσυμπόνιας: χρησιμοποιώντας θεραπεία εστιασμένη στη συμπόνια για τον τερματισμό της αυτοκριτικής και την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

7. Γλωσσάριο

Πολικότητες - αντίθετα μέρη που λειτουργούν παράλληλα ή σε αντίθεση μεταξύ τους, ώστε να βοηθήσουν στην αποσαφήνιση του νοήματος.

Νευροδιαβιβαστής - χημικοί αγγελιοφόροι, χωρίς τους οποίους δεν μπορεί να λειτουργήσει το σώμα. Η δουλειά τους είναι να μεταφέρουν χημικά σήματα («μηνύματα») από έναν νευρώνα (νευρικό κύτταρο) στο επόμενο κύτταρο-στόχο.

Ντοπαμίνη - Η ντοπαμίνη είναι μία από τις χημικές ουσίες που περνούν στον εγκέφαλο το μήνυμα του «αισθάνομαι καλά», αλληλεπιδρώντας με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή.

Ανεπάρκεια ντοπαμίνης - Τα χαμηλά επίπεδα ντοπαμίνης μπορεί να μας κάνουν να

αισθανόμαστε κουρασμένοι και ανήσυχoi.

Τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης - Ο εγκέφαλός μας περιέχει τουλάχιστον τρία συστήματα - σύστημα απειλής, σύστημα κίνησης και καταπραϋντικό σύστημα - συναισθηματικής ρύθμισης για να ανταποκριθεί στα ερεθίσματα που έχουμε από το κάθε σύστημα. Είναι ένας χρήσιμος φακός μέσω του οποίου μπορούμε να κατανοήσουμε την ανθρώπινη σκέψη, το συναίσθημα, τα κίνητρα και τη συμπεριφορά. Το μοντέλο αναπτύχθηκε από τον Paul Gilbert (ιδρυτή της θεραπείας εστιασμένης στη συμπόνια (CFT)).

Healthy Mind Platter - Το Healthy Mind Platter έχει επτά καθημερινές βασικές ψυχικές δραστηριότητες απαραίτητες για τη βέλτιστη ψυχική υγεία και προσωπική ευημερία. Αυτές οι επτά καθημερινές δραστηριότητες αποτελούν το πλήρες σύνολο των «ψυχικών θρεπτικών ουσιών». Το μοντέλο Healthy Mind Platter δημιουργήθηκε από τον Δρ Daniel J. Siegel, Εκτελεστικό Διευθυντή του Ινστιτούτου Mindsight και Κλινικό Καθηγητή στην Ιατρική Σχολή του UCLA.

