Ενδυναμώνοντας τα Στελέχη Υποστήριξης Διοίκησης του Αύριο



Ευεξία: Στρες & Burnout

Βασιλική Ανδρικοπούλου Head of Training & Development and HR

IMA International Management Assistants Cyprus

MMC Mediterranean Management Centre

Ας ζωγραφίσουμε!

Τι είναι το στρες για εμένα?



- Τι είναι το στρες;
- Μπορεί το stress να είναι θετικό;



Τι είναι το στρες;

ΟΡΙΣΜΟΣ

Το στρες αφορά την ανταπόκριση και την θυμική ένταση του ατόμου, σε εξωτερικές ή εσωτερικές συνθήκες, οι οποίες κατά την κρίση του, υπερβαίνουν τις δυνατότητες του και την ικανότητα του να τις διαχειριστεί αποτελεσματικά

Lazarus & Folkman, 1984

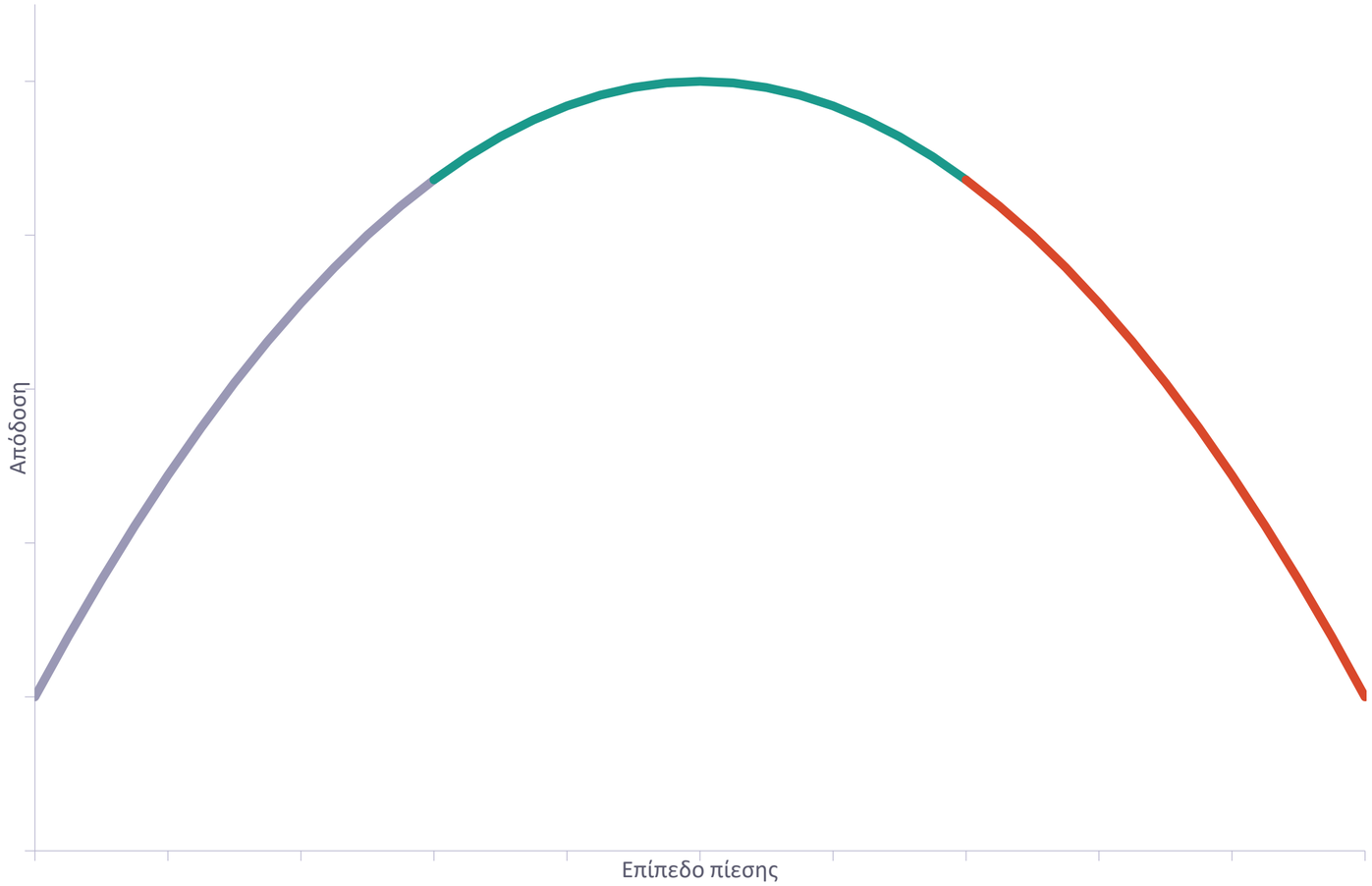
Ευστρες: το «καλό» στρες

Σύντομο και διαχειρίσιμο. Μας ενεργοποιεί, π.χ. μια προθεσμία που μας βοηθά να συγκεντρωθούμε.

Δυστρες: το «κακό» στρες

Παρατεταμένο ή υπερβολικό, χωρίς χρόνο ανάκαμψης. Εξαντλεί σώμα και ψυχή.

Η καμπύλη του στρες: ούτε πολύ λίγο, ούτε πολύ



Πολύ χαμηλή πίεση

Ανία, χαμηλά κίνητρα

Βέλτιστη πίεση

Εστίαση, ροή, κορυφαία απόδοση

Υπερβολική πίεση

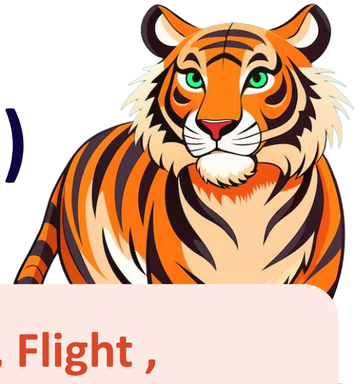
Λάθη, εξάντληση, burnout

Yerkes & Dodson, 1908 · Απλοποιημένο μοντέλο: η κορυφή διαφέρει ανά άνθρωπο και εργασία

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Αμυγδαλή: ο συναγερμός του εγκεφάλου (fight or flight)



Ερέθισμα

Προθεσμία, σύγκρουση, ένα επείγον email

Αμυγδαλή

Διαβάζει «απειλή» σε χιλιοστά του δευτερολέπτου, πριν προλάβουμε να σκεφτούμε

Υποθάλαμος

Ενεργοποιεί αδρεναλίνη (δευτερόλεπτα) και κορτιζόλη (λεπτά)

Fight , Flight , Freeze

Μάχη, φυγή ή πάγωμα: το σώμα μπαίνει σε επιφυλακή

Φτιάχτηκε για τίγρη, όχι για email

Ποιος/Ποιοι/Τι μας προκαλεί stress;



Ποια είναι τα συμπτώματα;



Τα σημάδια του στρες: σώμα, συναισθήματα, συμπεριφορά

Σώμα

- Πονοκέφαλος, ένταση σε αυχένα και ώμους
- Ταχυπαλμία, ρηχή αναπνοή
- Κόπωση και διαταραχές ύπνου
- Στομαχικά προβλήματα
- Συχνές ιώσεις

Συναισθήματα

- Ευερεθιστότητα
- Ανησυχία, αίσθημα «κατακλυσμού»
- Θλίψη ή συναισθηματικό μούδιασμα
- Δυσκολία συγκέντρωσης

Συμπεριφορά

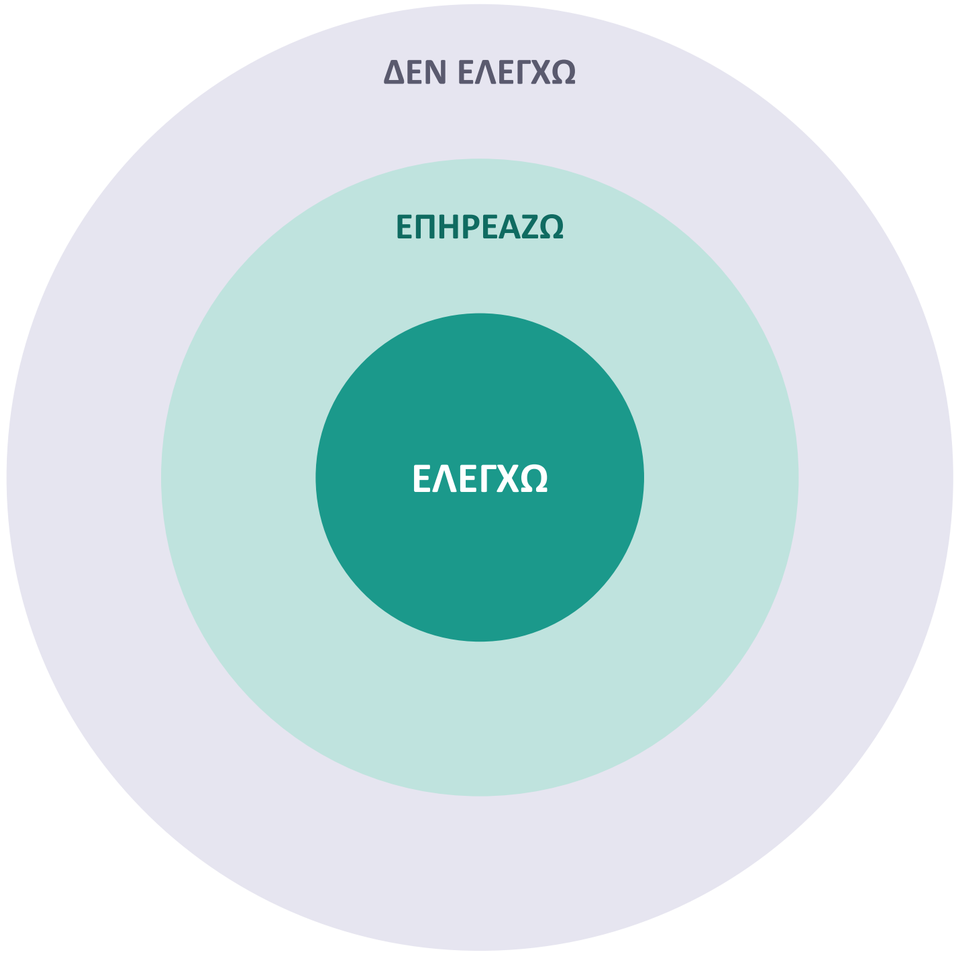
- Αναβλητικότητα, περισσότερα λάθη
- Απομάκρυνση από συναδέλφους
- Περισσότερος καφές, αλκοόλ ή τσιγάρο
- Αλλαγές στην όρεξη
- Εκρήξεις θυμού ή απόσυρση

Άλλα σημάδια του στρες

- διατροφικές διαταραχές (ανορεξία ή λαιμαργία)
- εργαζόμαστε πολλές ώρες
- χάνουμε επαφή με τους δικούς μας ανθρώπους
- απομόνωση
- αντικοινωνικότητα
- ξεχνάμε πράγματα …
- ανησυχούμε …
- δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε / να διαχειριστούμε την πληροφορία
- κάνουμε αρνητικές σκέψεις
- αυξάνονται οι συγκρούσεις που έχουμε με τους άλλους



Τι ελέγχω και τι δεν ελέγχω



Ελέγχω

Οι αντιδράσεις μου, τα όριά μου, ύπνο, κίνηση, διαλείμματα, το να ζητώ βοήθεια

Επηρεάζω

Ο φόρτος εργασίας (με τεκμηριωμένη συζήτηση), το κλίμα της ομάδας, οι προτεραιότητες με τον προϊστάμενο

Δεν ελέγχω

Οι αποφάσεις της διοίκησης, η συμπεριφορά των άλλων, η οικονομία, το παρελθόν

Η ενέργειά μου πηγαίνει εκεί που έχω έλεγχο.

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

«Δεν μας ταράζουν τα πράγματα, αλλά οι απόψεις μας γι' αυτά.»

Επίκτητος (50 μ.Χ. - 138 μ.Χ.)



MMC Mediterranean Management Centre

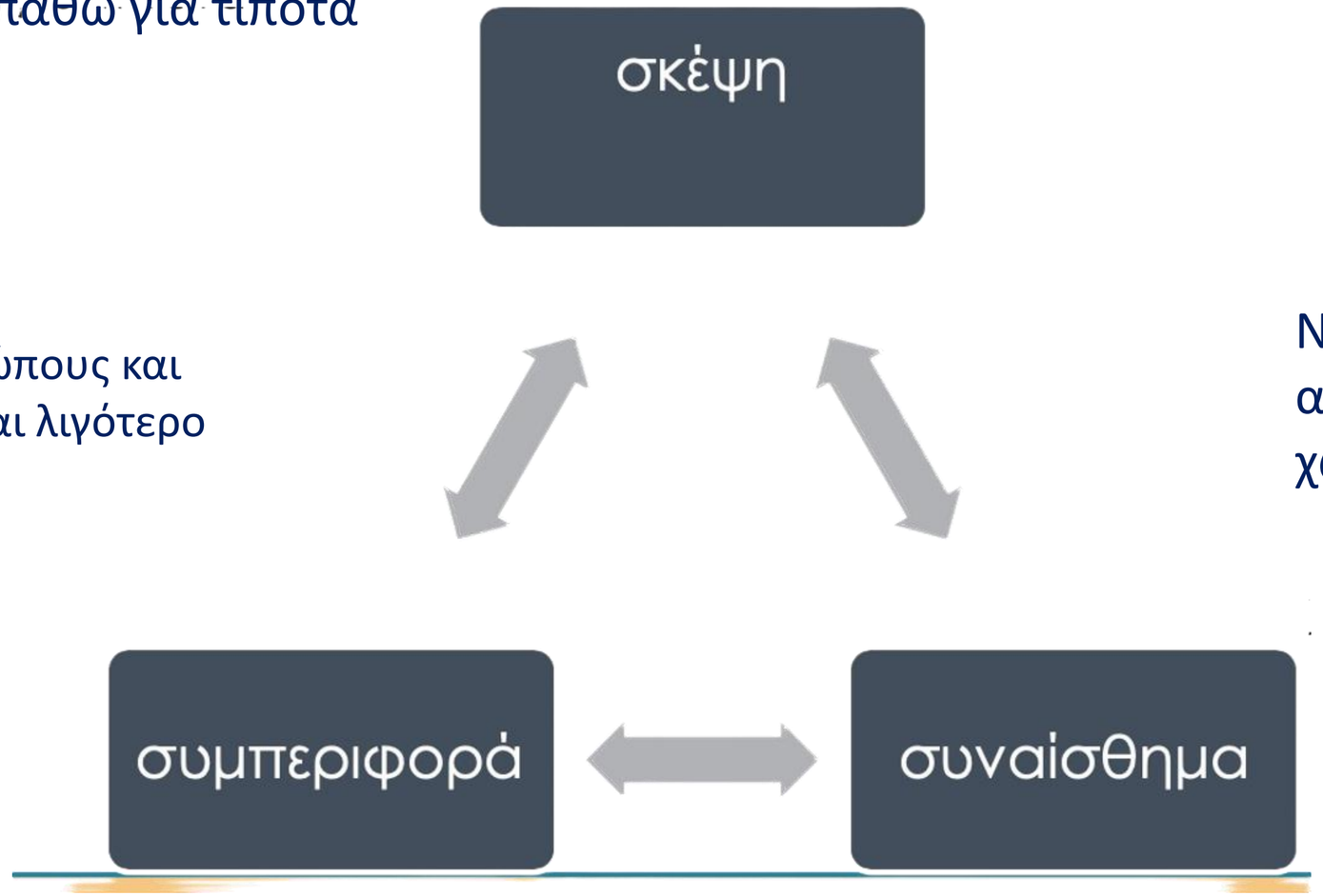
IMA International Management Assistants Cyprus

‘Είμαστε το αποτέλεσμα εκείνων που έχουμε σκεφτεί’

Βούδας



Δεν υπάρχει λόγος να προσπαθώ για τίποτα



Αποφεύγω ανθρώπους και καταστάσεις, είμαι λιγότερο δραστήριος

Νιώθω αποθαρρυμένος, χωρίς αξία

Τέσσερα συνηθισμένα λάθη σκέψης

All or Nothing Thinking
Σκέψη Όλα ή τίποτα

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

«Αν δεν τα καταφέρω τέλεια, τότε έχω αποτύχει»

Overgeneralising
Υπεργενίκευση

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

«Αφού δεν πέτυχα σε αυτήν την παρουσίαση, μάλλον δεν θα πετύχω ποτέ»

Mental Filter (Selective Abstraction)
Νοητικό φίλτρο (Επιλεκτική αφαίρεση)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

«Όλοι μου είπαν ότι πήγε καλά, αλλά εγώ ξέρω ότι δεν ήταν αρκετό»

Fortune Telling
Πρόβλεψη του μέλλοντος

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

«Αν πάω σε αυτή τη συνάντηση, σίγουρα θα πω κάτι λάθος και θα με κρίνουν»

Αλλάζω τρόπο σκέψης: από την ερμηνεία στην ενέργεια

Γεγονός → **Σκέψη** → **Συναίσθημα** → **Συμπεριφορά**

«Δεν προλαβαίνω τίποτα»	Ποιο είναι το πιο σημαντικό τώρα και ποιο το πρώτο βήμα;
«Πρέπει να είναι τέλειο»	Αρκετά καλό και στην ώρα του.
«Αυτό είναι καταστροφή»	Είναι δύσκολο, και έχω ξεπεράσει δύσκολα πριν.
«Θα με κρίνουν»	Τι από αυτό είναι γεγονός και τι υπόθεση;

Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Η διαχείριση των σκέψεων είναι μια διαδικασία που χρειάζεται εξάσκηση και υπομονή, αλλά μπορεί να είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για την ψυχική υγεία και τη συγκέντρωση.



MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου



Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Αναγνώριση

- Παρατήρηση της σκέψης ή μοτίβου σκέψη <u>χωρίς κριτική</u>

Ένα πρώτο βήμα είναι να τις αναγνωρίσεις χωρίς να τους δώσεις μεγάλη βαρύτητα. Παρατήρησε τη σκέψη σαν να είναι ένα απλό γεγονός και αποδέξου ότι υπάρχει, χωρίς να προσπαθείς να την αναλύσεις ή να την καταπνίξεις.



Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Αποδοχή

- Οι σκέψεις είναι μέρος της εμπειρίας σου, όχι ο ορισμός του εαυτού σου. Καμία σκέψη δεν είναι μόνιμη, και όλες περνούν όπως τα σύννεφα στον ουρανό. Αντί να αντιστέκεσαι, αναγνώρισε ότι είναι φυσιολογικό να προκύπτουν δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα.



Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Δημιουργώ απόσταση

Αποκόλληση από τις σκέψεις. Αυτό σημαίνει να τις βλέπεις ως ξεχωριστές από εσένα.

Για παράδειγμα, αντί να σκέφτεσαι «Δεν αξίζω», πες «Έχω τη σκέψη ότι δεν αξίζω». Η αλλαγή αυτή μπορεί να βοηθήσει να αποδυναμώσεις την επιρροή της σκέψης.



Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Δράση

- Σταματώ τη σκέψη
- Προκαλώ τη σκέψη
- Αλλάζω τη σκέψη



Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Δράση

- Σταματώ τη σκέψη

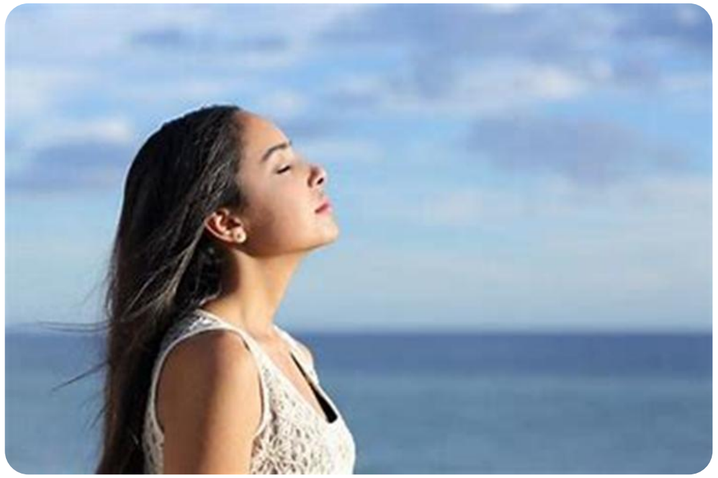


- Τεχνική βαθιάς αναπνοής
- Τεχνική δημιουργικού οραματισμού για χαλάρωση
- Σκεφτόμαστε διαφορετικά

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου



Δράση

➢ Σταματώ τη σκέψη

Τεχνική Βαθιάς Αναπνοής

- Σε άνετη θέση κλείνουμε τα μάτια και χαλαρώνουμε
- Κλείνουμε τα μάτια
- Εισπνοή από τη μύτη : Πάρε μια αργή, βαθιά εισπνοή από τη μύτη, γεμίζοντας πρώτα την κοιλιά σου και μετά το στήθος. Φαντάσου ότι η αναπνοή σου γεμίζει ολόκληρη την περιοχή της κοιλιάς, με τον αέρα να κατεβαίνει βαθιά μέσα σου.
- Κράτησε την αναπνοή σου (προαιρετικό)
- Εκπνοή αργά από το στόμα
- Επανέλαβε για λίγα λεπτά. Επανάλαβε τη διαδικασία για 5-10 λεπτά. Καθώς συνεχίζεις, προσπάθησε να κάνεις την αναπνοή σου ακόμα πιο βαθιά και αργή, διατηρώντας έναν σταθερό ρυθμό. Συνήθως, ένας κύκλος 4-4-6 είναι αποτελεσματικός (4 δευτερόλεπτα εισπνοή, 4 δευτερόλεπτα κράτημα, 6 δευτερόλεπτα εκπνοή).

Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου



Δράση

- Σταματώ τη σκέψη

Δημιουργικός Οραματισμός

- Στόχευση και Σαφήνεια
- Χαλάρωση
- Οπτικοποίηση: Φανταζόμαστε τον εαυτό μας να ζει την εμπειρία του στόχου μας, νιώθοντας τη χαρά, τη γαλήνη και την επιτυχία σαν να είναι ήδη εδώ. Αυτή η φάση περιλαμβάνει λεπτομερείς εικόνες, συναισθήματα και αισθήσεις.
- Συναισθηματική Σύνδεση: Είναι βασικό να βιώνουμε τα συναισθήματα της επιτυχίας και της εκπλήρωσης του στόχου, γιατί τα συναισθήματα δίνουν μεγαλύτερη "ενέργεια" στην οπτικοποίηση.
- Εμπιστοσύνη και Απελευθέρωση: Αφού έχουμε κάνει την οπτικοποίηση, αφήνουμε τον στόχο να "υπάρξει", χωρίς άγχος και χωρίς να κολλάμε στη διαδικασία. Αυτό απαιτεί εμπιστοσύνη στη δύναμη της πρόθεσης και της οπτικοποίησης.

Χρησιμοποιούμε την εσωτερική μας εικόνα για να "βλέπουμε" και να "αισθανόμαστε" τον στόχο μας σαν να έχει ήδη επιτευχθεί.

Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Δράση

➢ Σταματώ τη σκέψη

Σκεφτόμαστε διαφορετικά

Θετικές Δηλώσεις - Δηλώσεις Δύναμης

- ➢ Προσδιόρισε τι είναι σημαντικό για σένα: Αν θέλεις περισσότερη αυτοπεποίθηση ή εσωτερική γαλήνη, φτιάξε δηλώσεις που επικεντρώνονται σε αυτό.
- ➢ Να είναι σύντομες και σαφείς: Απλές δηλώσεις που μπορούν να αποτυπωθούν εύκολα είναι πιο αποτελεσματικές.
- ➢ Χρησιμοποίησε τον ενεστώτα: Διατύπωσε τις δηλώσεις σαν να συμβαίνουν ήδη. Αντί για «Θα είμαι υγιής», χρησιμοποίησε «Είμαι υγιής και γεμάτος/η ενέργεια».

Βοηθούν στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης, στην μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

Δράση

➢ Προκαλώ την σκέψη



- Τι συμβαίνει;
- Ψάχνουμε για άλλες εξηγήσεις
- Βάζουμε τα πράγματα σε μια νέα οπτική
- Δημιουργούμε άλλη εναλλακτική

Πως παίρνω τον έλεγχο των σκέψεων μου

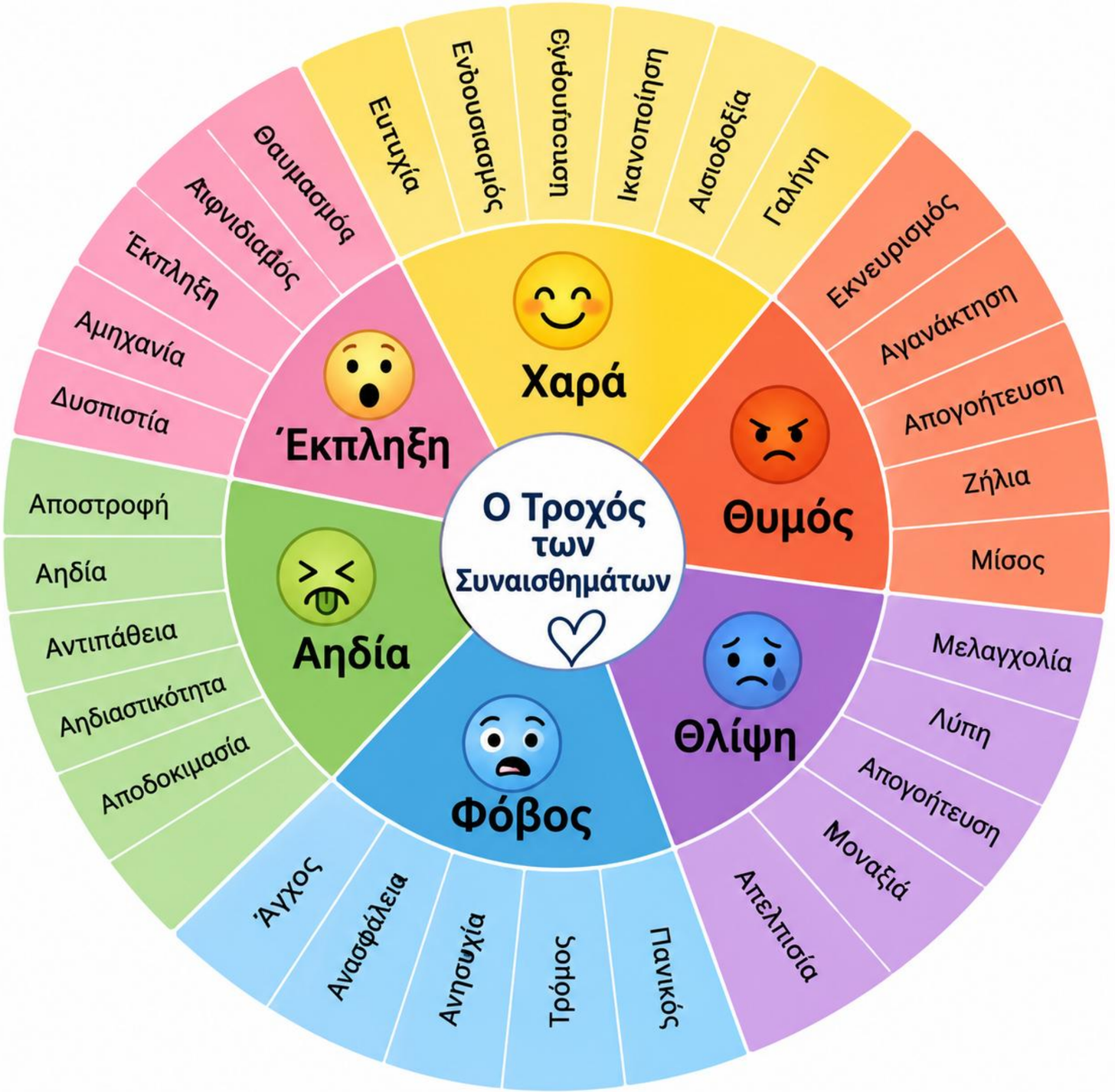
Δράση

- Αλλάζω την σκέψη

- Αυτοπαρατήρηση
- Εγκαθίδρυση νέου τρόπου σκέψης
- Διαχείριση αλλαγής



Σημαντικό: Δεν προσπαθούμε να καταργήσουμε τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά να μην αφήνουμε τις αυτόματες σκέψεις μας να καθορίζουν αποκλειστικά τον τρόπο που αισθανόμαστε και αντιδρούμε.



Wheel of Emotions
(Τροχός των Συναισθημάτων)

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Άσκηση: Αλλάζω την σκέψη μου αλλάζω το συναίσθημά μου

Βήμα	Ερωτήσεις που με βοηθούν
1. Αναγνωρίζω	Τι συνέβη; Ποια σκέψη πέρασε από το μυαλό μου; Τι αισθάνομαι;
2. Αξιολογώ	Πόσο έντονο είναι το συναίσθημά μου από το 1 έως το 10;
3. Αμφισβητώ	Είναι γεγονός ή ερμηνεία; Ποια στοιχεία υποστηρίζουν ή αντικρούουν τη σκέψη μου;
4. Αλλάζω οπτική	Τι θα συμβούλευα έναν φίλο μου; Ποιο είναι το χειρότερο, το καλύτερο και το πιθανότερο σενάριο;
5. Επαναπροσδιορίζω	Ποια νέα, πιο ρεαλιστική και ισορροπημένη σκέψη μπορώ να κάνω;
6. Επαναξιολογώ	Τι αισθάνομαι τώρα; Πόσο έντονο είναι το συναίσθημα από το 1 έως το 10;

Στη στιγμή

Τρία εργαλεία για να ηρεμήσετε μέσα σε λίγα λεπτά

01

Επιβραδύνετε την αναπνοή

Κάντε την εκπνοή μεγαλύτερη από την εισπνοή. Δύο λεπτά αρκούν για να αρχίσετε.

02

Γειώστε τον εαυτό σας

Ονομάστε 5 πράγματα που βλέπετε, 4 που αγγίζετε, 3 που ακούτε, 2 που μυρίζετε, 1 που γεύεστε.

03

Κάντε ένα μικρο-διάλειμμα

Πέντε λεπτά μακριά από την οθόνη: σηκωθείτε, τεντωθείτε, πιείτε νερό.

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Με τον χρόνο

Συνήθειες που σας προστατεύουν

01

Θέστε όρια

Συμφωνήστε πότε είστε διαθέσιμοι, πείτε ένα ευγενικό «όχι», προστατέψτε το διάλειμμα του γεύματος.

02

Κινηθείτε, κοιμηθείτε, ανανεωθείτε

Οι σύντομοι περίπατοι, ο τακτικός ύπνος και τα πραγματικά διαλείμματα δεν είναι πολυτέλεια.

03

Συνδεθείτε

Μοιραστείτε το φορτίο με συναδέλφους, μέντορα ή προϊστάμενο πριν ξεχειλίσει.

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Δύσκολες στιγμές

Τρεις έτοιμες κινήσεις για επικοινωνία υπό πίεση

01

Δύσκολος συνομιλητής

Αναπνεύστε, χαμηλώστε τον τόνο και επαναλάβετε το αίτημα για επιβεβαίωση.

02

Φορτισμένο email

Διαβάστε το, περιμένετε 10 λεπτά και μετά απαντήστε με ηρεμία.

03

Μετά από ένταση

Δύο λεπτά αποφόρτισης: νερό, μικρός περίπατος, αργή αναπνοή.

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Προτεραιότητες υπό πίεση

Διακοπές και αιτήματα από πολλούς προϊσταμένους: δύο καθημερινές πηγές πίεσης.

ΔΙΑΚΟΠΕΣ

- Ρωτήστε: τι χρειάζεται και μέχρι πότε;
- Ξεχωρίστε το επείγον από το σημαντικό
- Κλείστε ένα θέμα πριν ανοίξετε το επόμενο

ΑΙΤΗΜΑΤΑ

- Κρατήστε μία κοινή λίστα προτεραιοτήτων
- Ζητήστε να αποφασίσουν μαζί τη σειρά
- Επιβεβαιώστε γραπτά ό,τι συμφωνήθηκε

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Άλλες καλές συνήθειες

➢ Ποιοτικός ύπνος

- Στόχος: 7–9 ώρες ύπνου.
- Σταθερή ώρα ύπνου και αφύπνισης.
- Αποφυγή οθονών πριν από τον ύπνο.
- Δημιουργία μιας χαλαρωτικής βραδινής ρουτίνας.

➢ Ισορροπημένη διατροφή

- Τακτικά και ισορροπημένα γεύματα.
- Φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνη και τρόφιμα ολικής άλεσης.
- Επαρκής ενυδάτωση.
- Περιορισμός υπερβολικής ζάχαρης και πολύ επεξεργασμένων τροφών.

➢ Καθημερινή κίνηση

- 20–30 λεπτά περπάτημα.
- Διατάσεις κατά τη διάρκεια της εργασίας.
- Χορός, ποδήλατο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα μας ευχαριστεί.

MMC Mediterranean Management Centre
IMA International Management Assistants Cyprus

Άλλες καλές συνήθειες

- Όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

- Μάθε να λες «όχι» όταν χρειάζεται.
- Μην απαντάς συνεχώς σε επαγγελματικά μηνύματα εκτός ωραρίου.
- Βάλε προτεραιότητες.
- Προγραμμάτισε χρόνο για τον εαυτό σου.

Κουρασμένοι;

Ή μήπως κάτι περισσότερο;

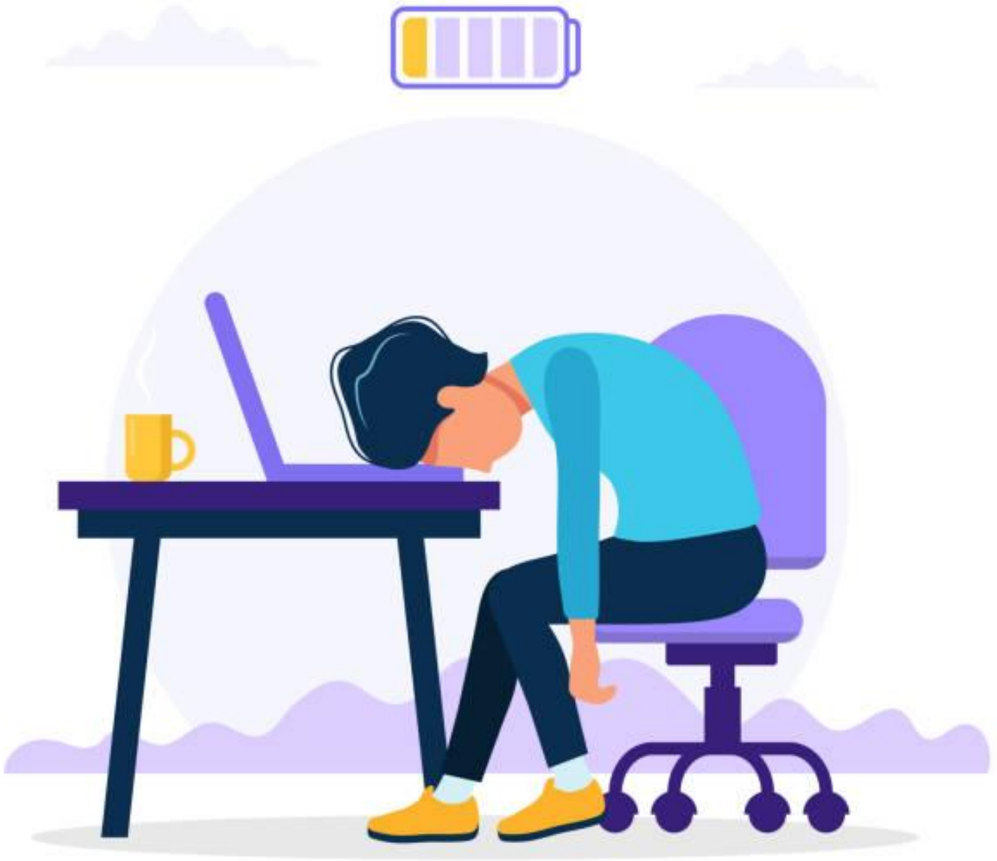
MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Τι είναι το burnout

Μια κατάσταση συναισθηματικής, σωματικής και πνευματικής εξάντλησης που προκαλείται από παρατεταμένο, μη διαχειρισμένο στρες στην εργασία.

Δεν έρχεται από τη μια μέρα στην άλλη. Χτίζεται αθόρυβα, με ένα «θα ξεκουραστώ αργότερα» τη φορά.



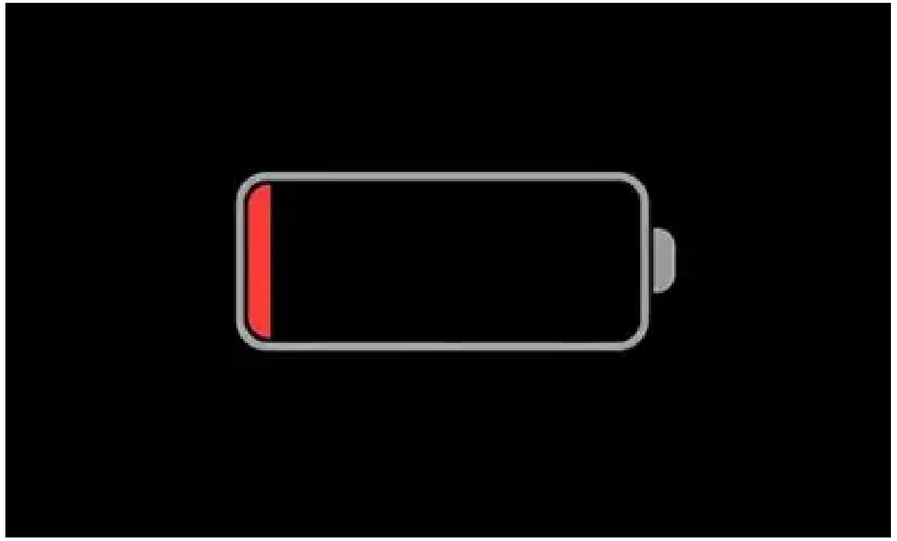
MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Τι είναι το burnout

Επαγγελματικό φαινόμενο (ΠΟΥ, ICD-11)

Όχι ιατρική διάγνωση και όχι προσωπική αδυναμία.



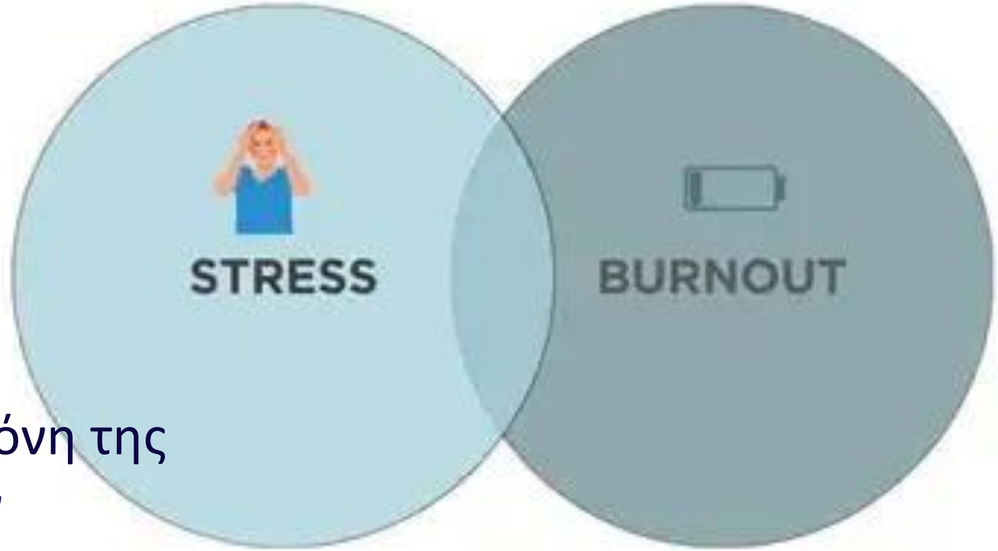
Στρες και burnout

ΣΤΡΕΣ

- Πίεση και απαιτήσεις
- Υπερβολική εμπλοκή, βιασύνη, άγχος
- Ανακούφιση μόλις υποχωρήσει η πίεση

BURNOUT

- Εξάντληση και κενό
- Αποσύνδεση, αποστασιοποίηση, απελπισία
- Η ξεκούραση από μόνη της δεν αποκαθιστά την ενέργεια



Γιατί είμαστε σε κίνδυνο;

- Πάντα διαθέσιμοι: σε πολλούς, όλη μέρα
- Πολλοί προϊστάμενοι και προτεραιότητες ταυτόχρονα
- Αόρατη δουλειά που σπάνια αναγνωρίζεται
- Διαρκής αλλαγή: νέα εργαλεία, δομές, προσδοκίες

Οι επαγγελματίες υποστήριξης της διοίκησης κρατούν τον οργανισμό σε κίνηση.

Αυτό μας κάνει αξιόπιστους και εύκολο να μας προσπεράσουν όταν δυσκολευόμαστε.

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Γρήγορος αυτοέλεγχος

Τον τελευταίο μήνα…



1. Νιώσατε εξάντληση ακόμη και μετά από ξεκούραση;
2. Φοβηθήκατε την έναρξη της εργάσιμης ημέρας;
3. Παρατηρήσατε περισσότερο κυνισμό ή ευερεθιστότητα από το συνηθισμένο;
4. Δυσκολευτήκατε να συγκεντρωθείτε ή να πάρετε αποφάσεις;
5. Νιώσατε ότι η προσπάθειά σας δεν κάνει διαφορά;
6. Αμελήσατε τον ύπνο, τα διαλείμματα ή όσα απολαμβάνετε;

3+ απαντήσεις «ναι»; Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε.

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Να θυμάστε!

Η ευεξία είναι δεξιότητα που μπορούμε να χτίσουμε και ευθύνη που μοιραζόμαστε.

Το burnout δεν είναι αδυναμία

Εντοπίστε νωρίς τα σημάδια

Χτίστε μικρές συνήθειες

Ζητήστε νωρίς στήριξη

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Πότε να ζητήσετε βοήθεια

Το να ζητάτε βοήθεια νωρίς είναι δύναμη, όχι αποτυχία. Μην περιμένετε την κρίση.

Αν ποτέ νιώσετε ανασφάλεια ή απελπισία, επικοινωνήστε αμέσως με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή με γραμμή κρίσεων.

Μιλήστε σε κάποιον

Έναν συνάδελφο, φίλο ή συγγενή που εμπιστεύεστε

Ο προϊστάμενός σας

Πείτε συγκεκριμένα τι φόρτο έχετε και τι χρειάζεστε

Δείτε έναν ειδικό

Γιατρό, ψυχολόγο ή πρόγραμμα υποστήριξης εργαζομένων

MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus

Ευχαριστώ

Βασιλική Ανδρικοπούλου

IMA
International
Management Assistants
Cyprus

MMC Mediterranean
Management Centre



MMC Mediterranean Management Centre

IMA International Management Assistants Cyprus