



# Well Being

*Η νέα τάση των θετικών συναισθημάτων.*

Γαλανάκης Μιχάλης, PhD,  
Οργανωτικός Ψυχολόγος  
[galanakismichael@hotmail.com](mailto:galanakismichael@hotmail.com)



**Άσκηση:** Υπολογίστε μέσα σε 45' το σύνολο των γεωμετρικών σχημάτων που απεικονίζονται στην παρακάτω διαφάνεια.



Life  
Evaluation



Healthy  
Behavior



Physical  
Health



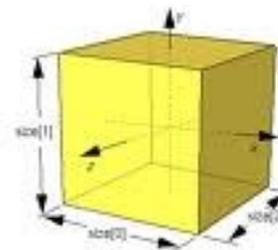
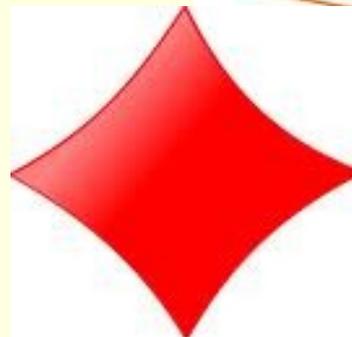
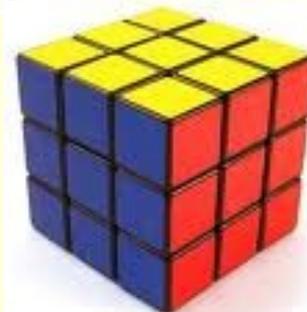
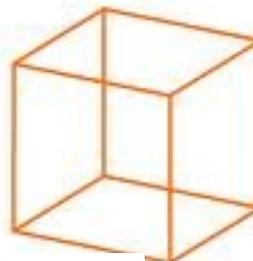
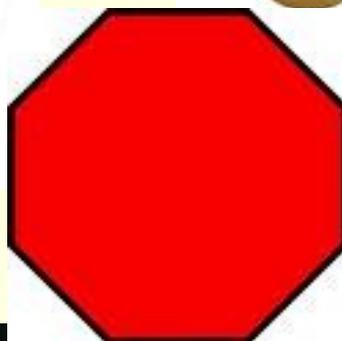
Emotional  
Health



Work  
Environment



Basic  
Access



# Η γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας

---



Η καλή,  
όχι καλή  
και όχι αρκετά καλή  
ψυχολογία



Martin Seligman

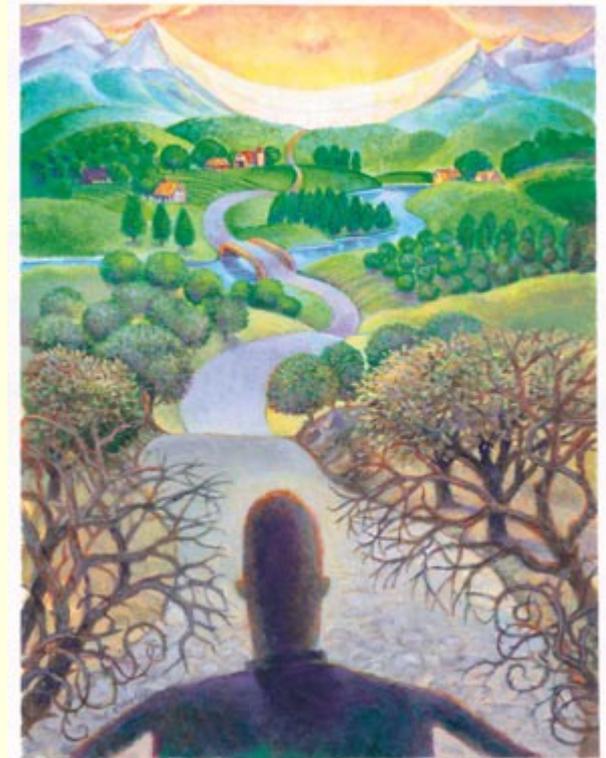
# Η ψυχολογία χθες.....και σήμερα

## Χθες

- ✓ Ψυχολογία = Επιστήμη της ασθένειας
- ✓ 60 έτη πριν 14 κύριες ψυχικές νόσοι για τις οποίες δεν είχαμε προσέγγιση

## Σήμερα

- ✓ Ταξινομήσεις και αξιόπιστη διάγνωση
- ✓ Ψυχομετρία
- ✓ Ανακάλυψη αιτιών
- ✓ Δημιουργία συμβουλευτικών - θεραπευτικών προσεγγίσεων
- ✓ Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας των προσεγγίσεων



**Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟΥΣ ΔΥΣΤΥΧΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΔΥΣΤΥΧΕΙΣ**

# Τα μειονεκτήματα της «επιστήμης της ασθένειας»



1. Αντί για μελετητές της συμπεριφοράς γίναμε μελετητές της παθολογίας και της αρρώστιας.
2. Αδιαφορήσαμε για την πλειοψηφία που ζει «φυσιολογική ζωή» και για την διαχείριση – ανάπτυξη ταλέντων.
3. Επικεντρωθήκαμε στην εξάλειψη της ασθένειας και όχι στο πως θα κάνουμε τους ανθρώπους πιο χαρούμενους, ευτυχισμένους και ολοκληρωμένους.



# Θετική Ψυχολογία

- Δυνατότητες του ατόμου
- Νόημα ζωής
- Ποιότητα ζωής
- Ψυχολογική ανθεκτικότητα
- Αισιοδοξία
- Θετικά συναισθήματα
- Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων
- Ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής

# Η Θεωρία της Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων – Fredrickson



**1998, 2001, 2004, 2009**

Μέχρι το 1990 επικέντρωση σε Ψυχοπαθολογία, Νευρώσεις, Φοβίες, Κατάθλιψη, Διαταραχές.

1990 και μετά επικέντρωση στο Θετικό

Θαρρος

Ελπίδα

Έρευνα με προσευχή σε καρκινοπαθείς

Αυτοίαση

Έρευνα με φροντιστές ασθενών με AIDS

Αισιοδοξία

Μακροβιότητα

Έρευνα σε Centenerians

# Λόγοι εστίασης στα αρνητικά συναισθήματα

1) Προτεραιότητα – Το αρνητικό είναι πιο επείγον

1) Αρνητικά συναισθήματα Περισσότερα και πιο διακριτά

Αναλογία 4-1

Λέξεις στο λεξικό

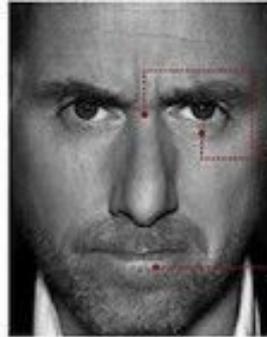
Εκφράσεις προσώπου και διακριτές κατηγορίες

3) Έλλειψη θεωρητικών μοντέλων για τα Θετικά συναισθήματα.



## sadness

- ① drooping upper eyelids
- ② losing focus in eyes
- ③ slight pulling down of lip corners



## anger

- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



## happiness

- A real smile always includes:
- ① crow's feet wrinkles
  - ② pushed up cheeks
  - ③ movement from muscle that orbits the eye



## contempt

- ① lip corner tightened and raised on only one side of face



## fear

- ① eyebrows raised and pulled together
- ② raised upper eyelids
- ③ tensed lower eyelids
- ④ lips slightly stretched horizontally back to ears



## disgust

- ① nose wrinkling
- ② upper lip raised



## surprise

- Lasts for only one second:
- ① eyebrows raised
  - ② eyes widened
  - ③ mouth open



# Ορισμοί συναισθημάτων

Αρνητικό συναίσθημα: ώθηση προς συγκεκριμένη μονοδιάστατη δράση.  
Νομοτελειακή επίδραση

Θυμός – επίθεση  
Φόβος – Φυγή

Αρνητικό συναίσθημα = Επικέντρωση – Εστίαση (Narrowing)

Αρνητικό συναίσθημα = Προσαρμογή - Επιβίωση

**Ερέθισμα – αντίληψη – νοηματοδότηση – συναίσθημα – δράση**

Θετικό συναίσθημα: Πολυσύνθετη αντιδραστική τάση προς δράση ή μη δράση και σκέψη.

Θετικό συναίσθημα = Διεύρυνση (Broadening)

Θετικό Συναίσθημα = Πως εξηγείται από εξελικτικής πλευράς;

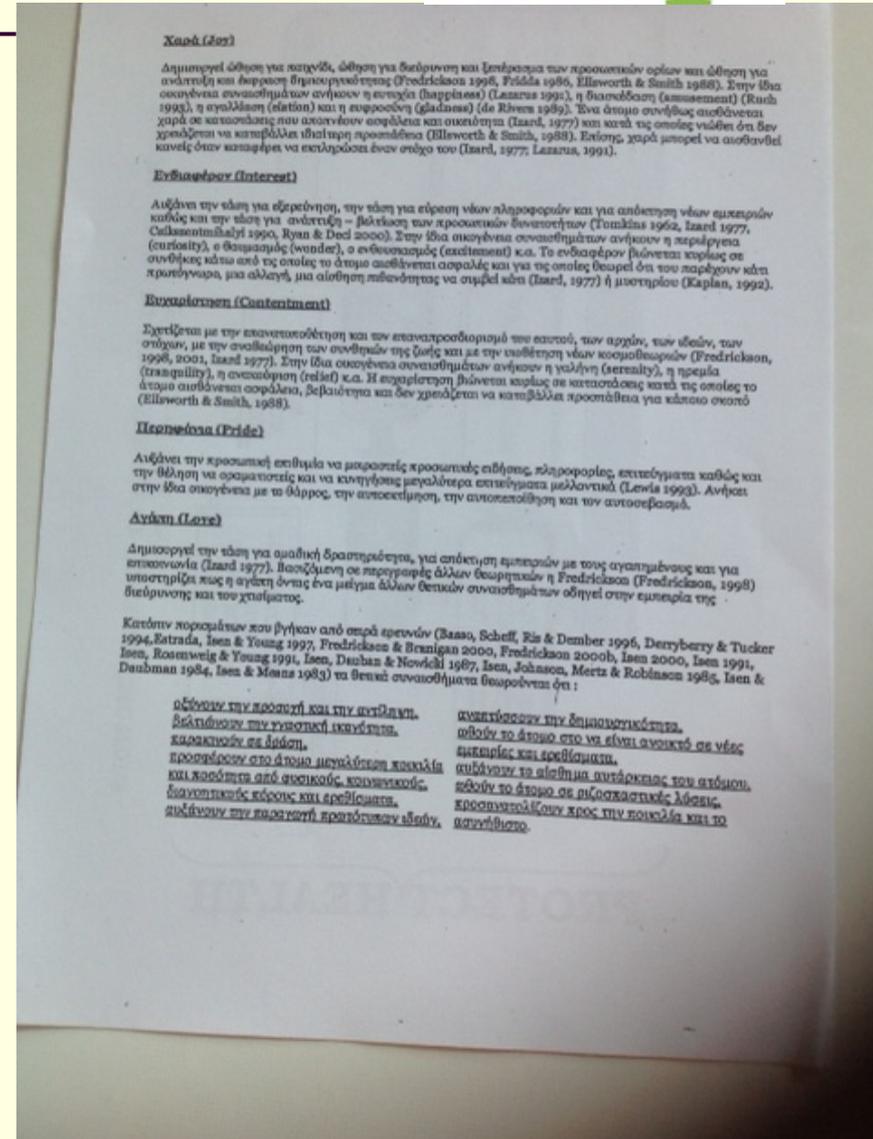
Συναίσθημα Vs Διάθεση

# Διαφορές Συναισθήματος - Διάθεσης

1) Αιτία

1) Ένταση – Διάρκεια

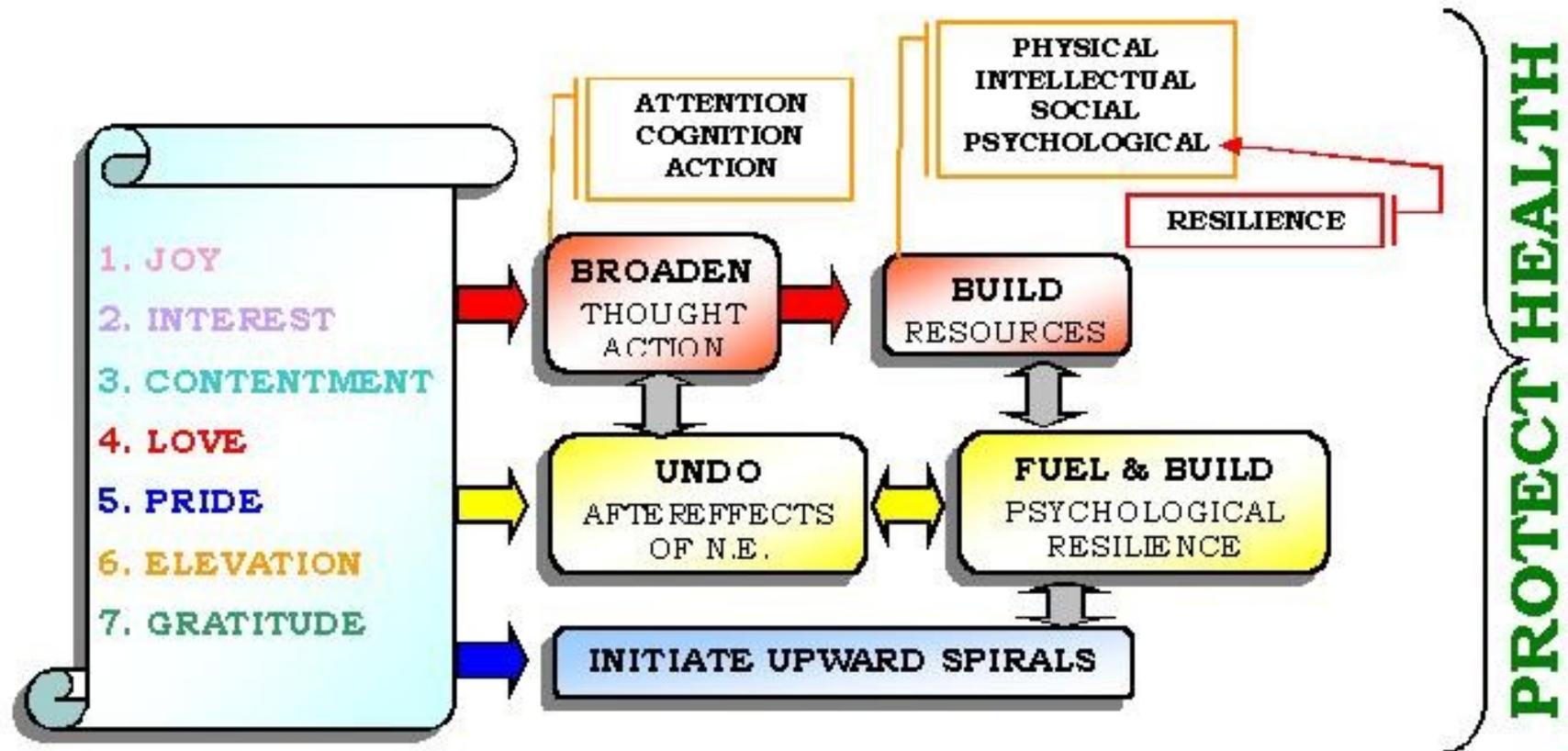
1) Κατηγορίες – είδη (Δίπολο)



# The Broaden and Build Theory

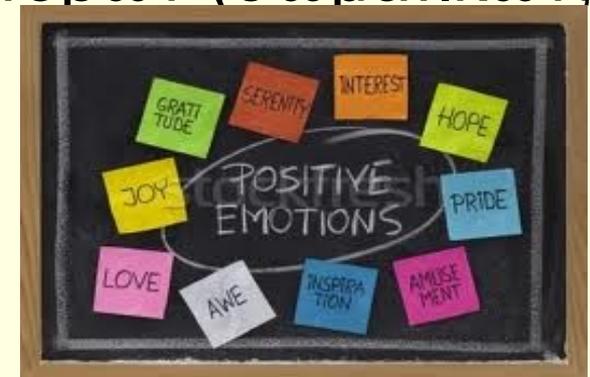
## THE BROADEN-AND-BUILD THEORY OF POSITIVE EMOTIONS

Fredrickson (1998, 2001)



## Θεωρία των θετικών συναισθημάτων

- 1) ~~Εκπαίδευση~~ (Fredrickson, 1998, 2000), των επιλογών και των δράσεων των ανθρώπων (Περισσότερες εναλλακτικές λύσεις για επίλυση προβλημάτων ή στην επίτευξη στόχων)
- 2) Καταπολέμηση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων (αντίδοτο)
- 3) Χτίσιμο ψυχικής ανθεκτικότητας και προαγωγή της ψυχικής υγείας
- 4) Κλιμακωτή ενίσχυση εσωτερικών πόρων (σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών πόρων)



# Ευτυχισμένοι & Δυστυχισμένοι

## Άνθρωποι Κοινωνικότητα

Πλούσιο δίκτυο φίλων

Σχέση με το άλλο φύλο

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life, *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25 – 41.

Seligman, M.E.P., Parks, A.C. & Steen, T. (2006). A balanced psychology and a full life. In F. Huppert, B. Keverne & N. Baylis, (Eds.), *The science of well-being* (pp. 275-283), Oxford: Oxford University Press.

Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

# 3 είδη ευτυχισμένης ζωής



Η ευχάριστη ζωή

Ζωή γεμάτη απολαύσεις & ηδονές σχετιζόμενες με την κάλυψη βασικών αναγκών και το σώμα. Βίωση πολλών και διαφορετικών θετικών συναισθημάτων



Η χαρούμενη ζωή

Χαρακτηριστικό της η δέσμευση, η συνέχεια και το ενδιαφέρον. Το άτομο απορροφάται από τις ασχολίες του. Επίκεντρο η εργασία, η



Η με νόημα και σκοπό ζωή

οικογένεια και τα σημαντικά πρόσωπα στην ζωή του. Το ανώτερο επίπεδο ευτυχίας. Επίκεντρο η αυτοπραγμάτωση και οι ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους. Αλτρουισμός.

# 3 είδη ευτυχισμένης ζωής



## Η ευχάριστη ζωή

Επιδίωξη όσο το δυνατόν περισσότερων ηδονών  
Ανάπτυξη ικανοτήτων για την διευκόλυνση τους

Κληρονομικότητα

Έξις



## Η χαρούμενη ζωή

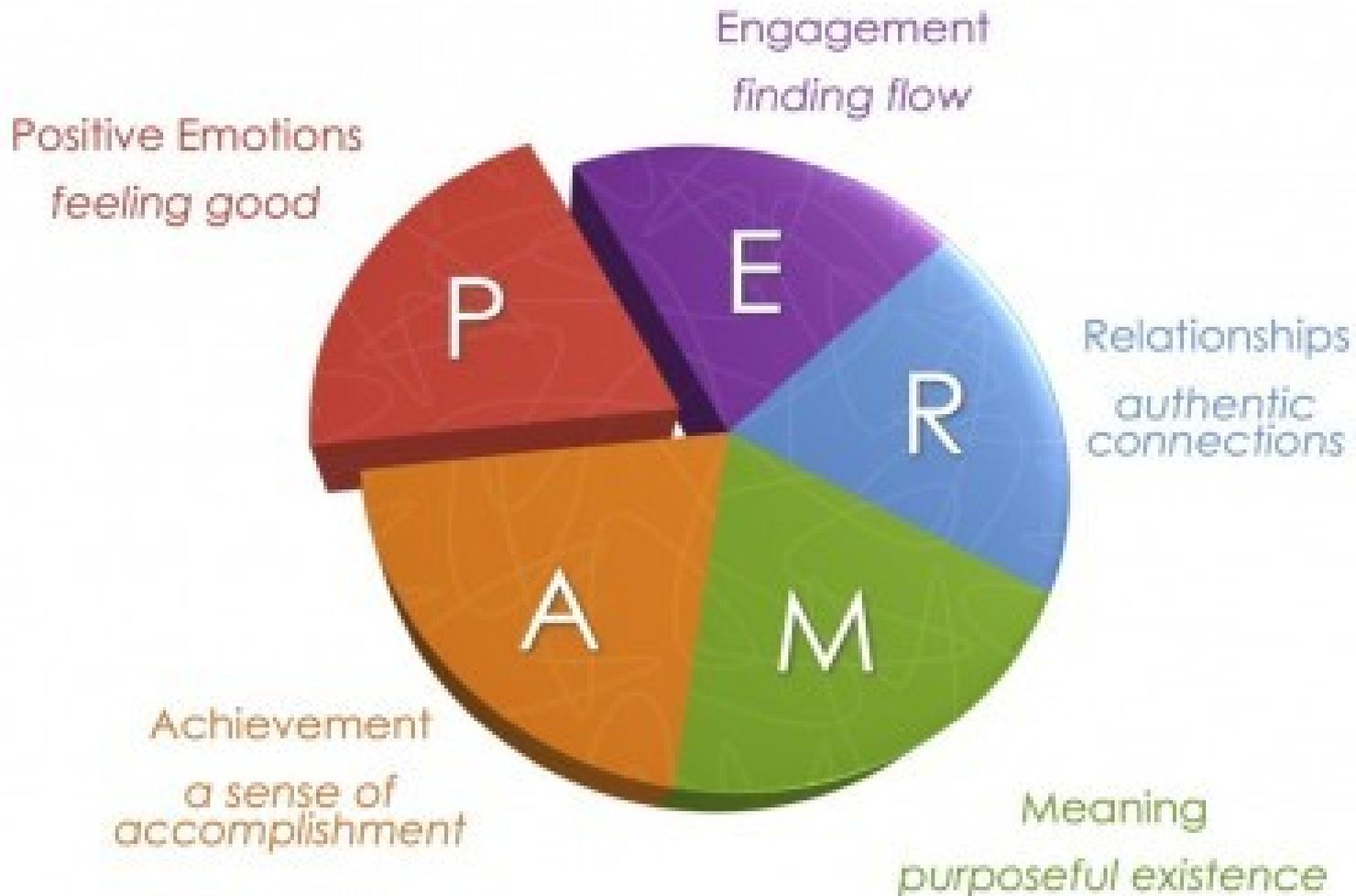
Ροή Θ. Συναισθημάτων  
Ο χρόνος σταματά  
Δεν νιώθεις τίποτα άλλο  
Χρήση των ικανοτήτων  
Οργάνωση ζωής ώστε να χρησιμοποιούνται αυτές συνεχώς



## Η με νόημα και σκοπό ζωή

Αυτογνωσία  
Χρήση των ικανοτήτων μου για την εξυπηρέτηση ενός σκοπού μεγαλύτερου από εμένα και το προσωπικό μου όφελος.  
Ευγνωμοσύνη  
Δόσιμο

# Το μοντέλο PERMA



# Το μοντέλο PERMA

## The **PERMA** Model of Well-Being

### *Positive Emotion*

Positive emotions are an essential part of our well-being. Happy people look back on the past with gladness; look into the future with hope; and they enjoy and cherish the present.

### *Relationships*

Everyone needs someone. We enhance our well-being and share it with others by building strong relationships with the people around us - family, friends, coworkers, neighbours.

### *Accomplishment*

Everyone needs to win sometimes. To achieve well-being and happiness, we must be able to look back on our lives with a sense of accomplishment: 'I did it, and I did it well'.

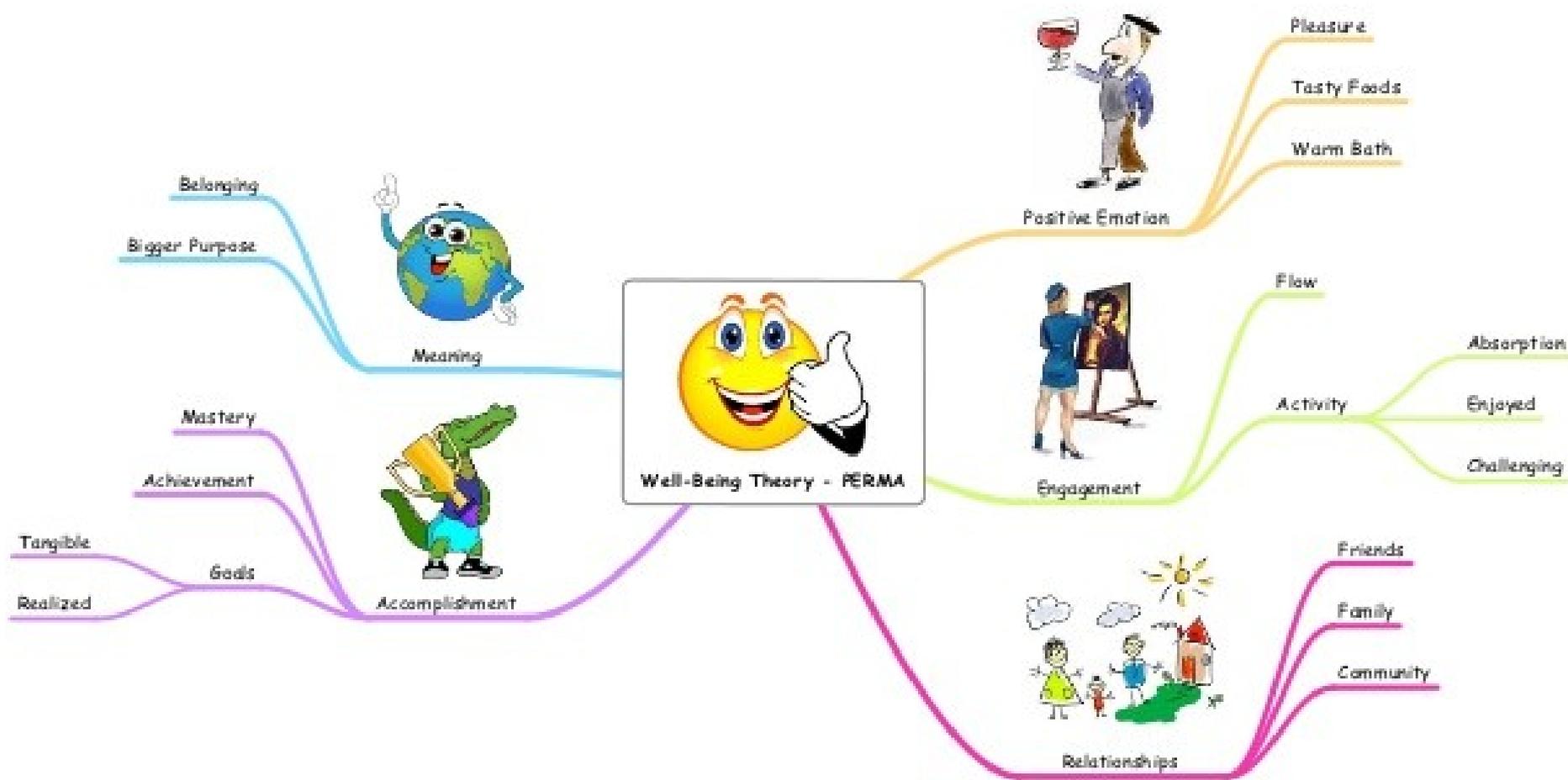
### *Engagement*

When we focus on doing the things we truly enjoy and care about, we can begin to engage completely with the present moment and enter the state of being known as 'flow'.

### *Meaning*

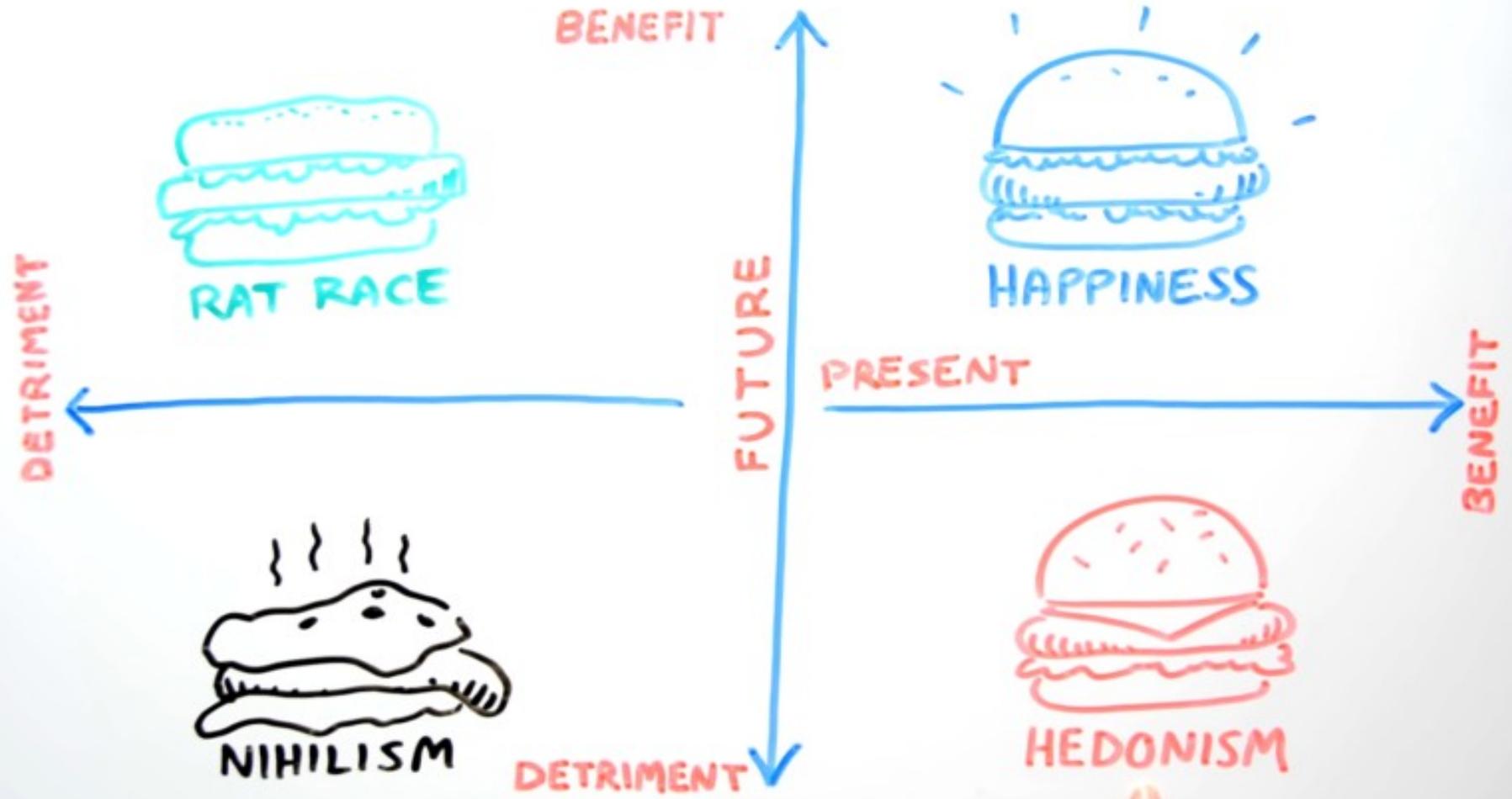
We are at our best when we dedicate time to something greater than ourselves. This might be religious faith, community work, family, politics, a charity, a professional or creative goal.

# PERMA MODEL



# Το μοντέλο σε σχέση με τις αξίες





The right thing to do at times is to sacrifice our present experience for an important future outcome

**BENEFIT**

**DETRIMENT**



We're human beings, not machines!



**DETRIMENT**

Increase the amount of time we spend in the happiness quadrant.



**FUTURE**

**PRESENT**

**BENEFIT**

In moderation, there is everything right with being a hedonist



# ACTIVITIES THAT PROVIDE PRESENT & FUTURE ENJOYMENT

- eat more hummus
- hang with Billy
- read Tolstoy
- build model train
- Fly a kite
- volunteer at homeless shelter

# Θετικά Συναισθήματα

## 2 Βασικές Προϋποθέσεις

### 1) Κίνηση vs Αδράνειας

1) Ασφάλεια, Ξεκούραση, Ηρεμία,  
Κάλυψη βιολογικών αναγκών

# 7 Μυστικά για Ευ ζήν



**ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΟΥ σε ένα  
πράγμα  
την φορά**



# Περιορίσε την άχρηστη πληροφορία

2

# INHIBIT INFORMATION



Αποτοξίνωση από τις διασπάσεις.

---

DIGITAL DETOX

REMOVING DISTRACTION

---

# Οραματίσου. Σκέψου μεγάλα και σημαντικά πράγματα

4

BIG IDEA  
THINKING

# Μην καίγεσαι στην υπερπροσπάθεια

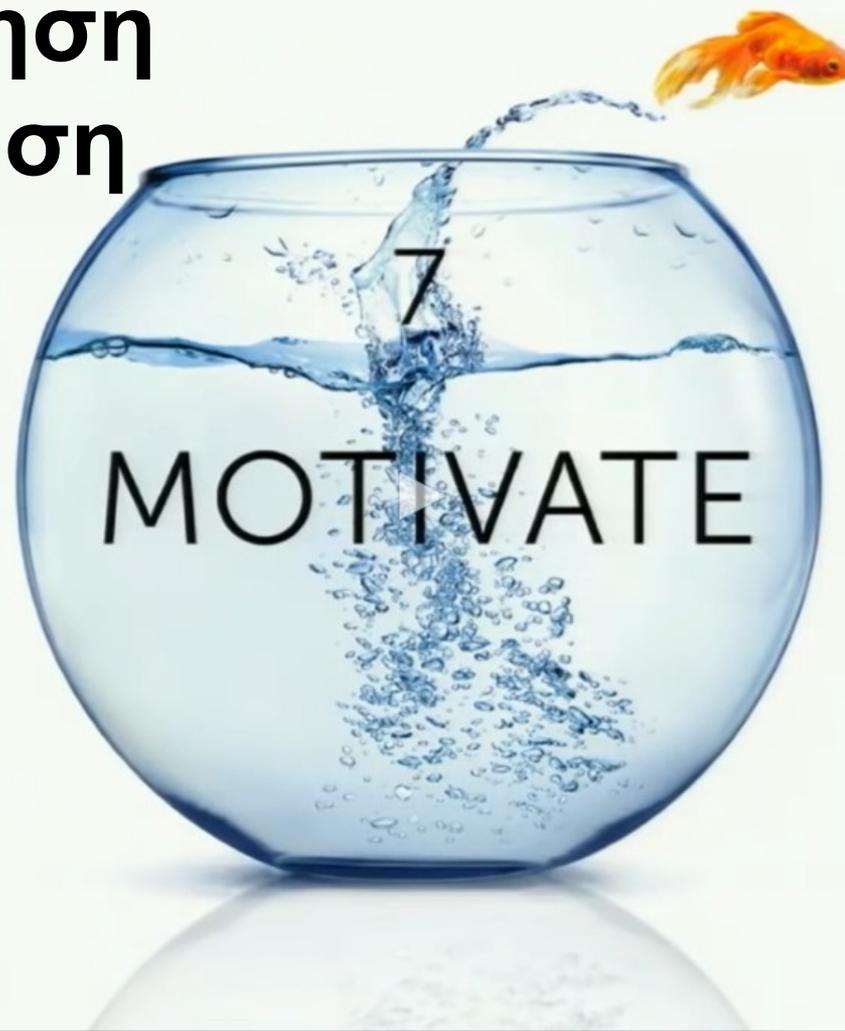


# Ανανεώσου – Σκέψου και κάνε κάτι νέο

6

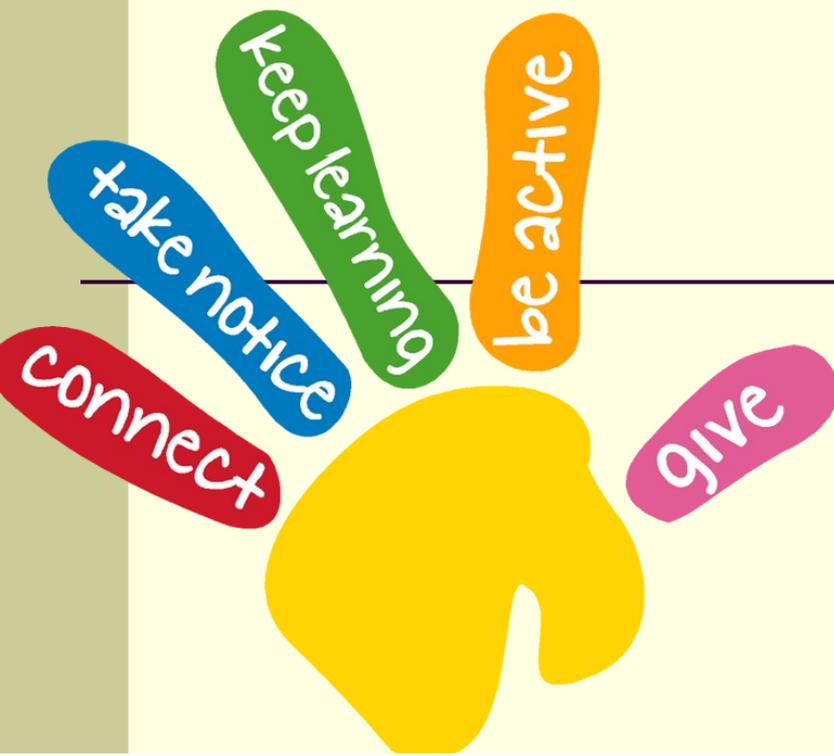
INNOVATE

# Ενεργοποίηση Κινητοποίηση



Το μυαλό σου είναι το κλειδί της  
ευτυχίας

WITHOUT  
BRAIN HEALTH,  
WE DO NOT  
HAVE  
HEALTH.



# Five ways to wellbeing

## ‘Five ways to Wellbeing’







# Τι είναι η θετικότητα

- Χαρά
- Ευγνωμοσύνη
- Γαλήνη / ηρεμία
- Ενδιαφέρον
- Ελπίδα
- Υπερηφάνια
- Διασκέδαση
- Έμπνευση
- Δέος
- αγάπη



# Τι είναι η θετικότητα

- Θετικότητα είναι συνώνυμο της Ευτυχίας
- Υπάρχει μόνο στο παρόν
- Είναι στιγμές
- Αποτελείται από θετικά συναισθήματα, νόημα και σκοπό
- Ευδαιμονία
- Η χαρά της διαδικασίας αυτοπραγμάτωσης
- Εμπεριέχει θετική διάθεση
- .....και αισιόδοξη στάση



# 5 βασικές παραδοχές για την θετικότητα

- 1) Η θετικότητα κάνει καλό – έχει θετικά αποτελέσματα
- 2) Η θετικότητα αποτελεί συστατικό στοιχείο **επιτυχίας**
- 3) Η θετικότητα **μαθαίνεται**
- 4) Η θετικότητα είναι **μεταδοτική**
- 5) Η θετικότητα **αλλάζει την πραγματικότητα**

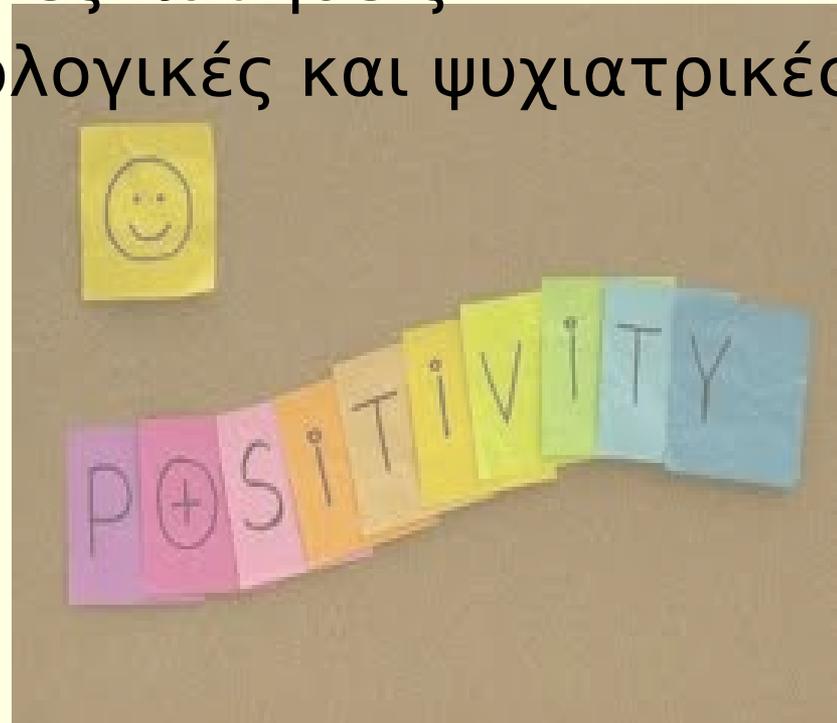


# Για παράδειγμα

- Ασφαλιστές και συμβόλαια
- Πωλητές και πωλήσεις
- Γιατροί και διαγνώσεις
- Μαθητές και μάθηση
- Ο κανόνας των 21 ημερών
- Ο κανόνας των τριών μέτρων και του ενός μέτρου
- Έρευνα με φαντάρους και λόφο
- Έρευνα με λέξεις θετικές και αρνητικές
- Το πείραμα με τις καλόγριες
- Απουσίες από την εργασία
- Το πείραμα με την ένεση του ιού
- Τυχερός / Άτυχος – το πείραμα με τις εφημερίδες

# Ο ρόλος της Θετικότητας

- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
  - Μακροβιότητα
  - Λιγότερες χρόνιες παθήσεις
  - Λιγότερες ψυχολογικές και ψυχιατρικές διαταραχές



# Ο ρόλος της Θετικότητας ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Ισχυρότερο ανοσοποιητικό
- Μικρότερος χρόνος ανάρρωσης
- Λιγότερα συμπτώματα
- Λιγότερα τραύματα
- Μεγαλύτερη αντοχή στις κακουχίες

optimistic  
optimism world life  
perfect  
throughout  
experience  
things day every  
outlook good always positive  
understanding unlimited experiences best  
today share maintain situation well great welcome  
Every humor look  
situation well today  
share  
maintain  
situation well  
great  
welcome  
Every  
humor  
look  
situation well  
today  
perfect  
throughout  
experience  
things  
outlook good  
understanding unlimited  
experiences times best  
future happens see thoughts greater  
looking happen

# Ο ρόλος της Θετικότητας

## ■ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ, ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Καινοτομία
- Δημιουργικότητα
- Λιγότερα λάθη
- Μεγαλύτερο εύρος λύσεων, πιθανοτήτων
- Μεγαλύτερη ταχύτητα σκέψης





# Ναι αλλά πως;

- Εστίαση στο αρνητικό και θετικό
- Συμπληρωματικότητα
- Διαφορετικές και συμπληρωματικές λειτουργίες
- Η κυριαρχία του αρνητικού



# Θετικότητα και πραγματικότητα

- Η πραγματικότητα κατασκευάζεται
- Η πραγματικότητα φοράει το νήμα που της δίνουμε
- Η πραγματικότητα είναι παιδί μας και μας μοιάζει



# Η θετικότητα στηρίζεται

- *κατά 10% στην πραγματικότητα και κατά **90%** στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και νοηματοδοτούμε την πραγματικότητα*



**Επιπλέον οι εργαζόμενοι που βιώνουν  
θετικότητα...**

---

**➤ είναι πιο  
πιθανό να  
επηρεάσουν  
θετικά και**

# Θετικότητα και Υψηλή απόδοση στην εργασία

---

➤ Έρευνα σε

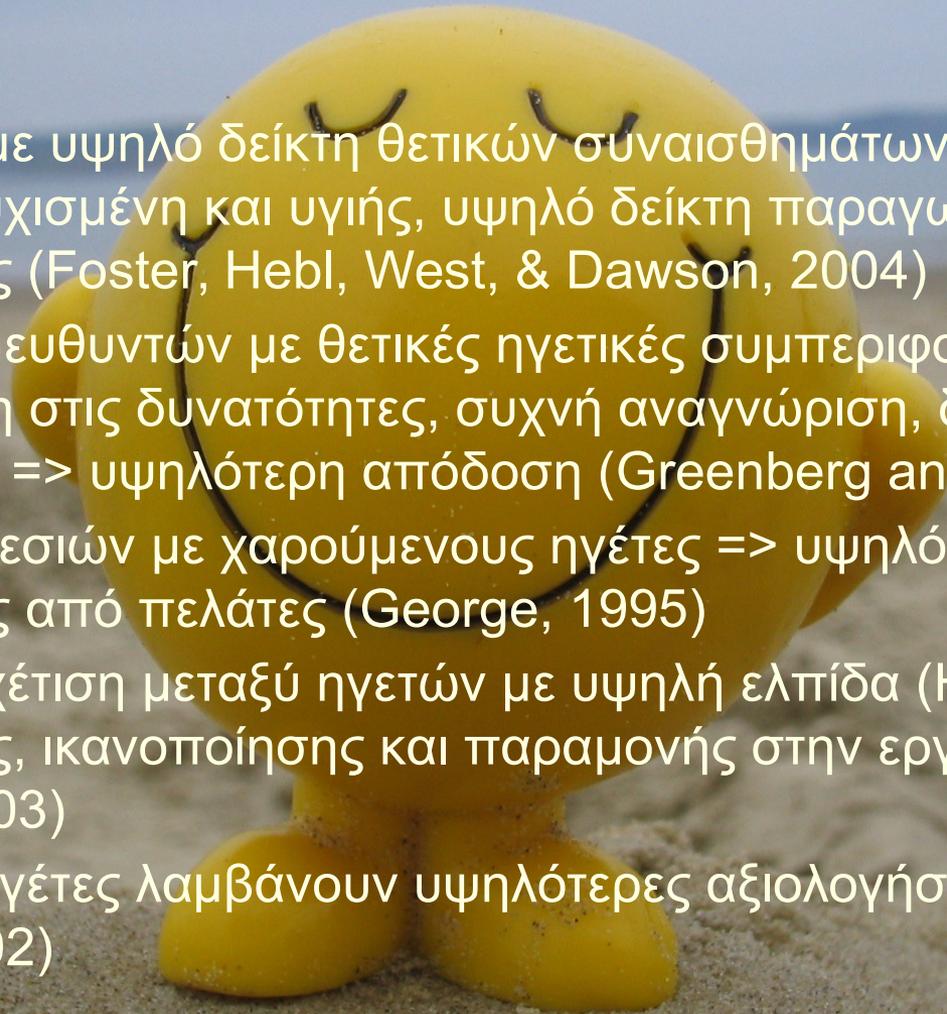
19,000

υπαλλήλους

έδειξε ότι όταν

# Θετικότητα και Ηγεσία

- Διευθυντές με υψηλό δείκτη θετικών συναισθημάτων=> η ομάδα τους δήλωνε ευτυχισμένη και υγιής, υψηλό δείκτη παραγωγικότητας και κερδοφορίας (Foster, Hebl, West, & Dawson, 2004)
- Οι ομάδες διευθυντών με θετικές ηγετικές συμπεριφορές (π.χ. επικέντρωση στις δυνατότητες, συχνή αναγνώριση, διατήρηση θετικότητας) => υψηλότερη απόδοση (Greenberg and Arkawa, 2007)
- Τομείς υπηρεσιών με χαρούμενους ηγέτες => υψηλότερες αξιολογήσεις από πελάτες (George, 1995)
- Υψηλή συσχέτιση μεταξύ ηγετών με υψηλή ελπίδα (Hope) και κερδοφορίας, ικανοποίησης και παραμονής στην εργασία (Peterson & Luthans, 2003)
- Αισιόδοξοι ηγέτες λαμβάνουν υψηλότερες αξιολογήσεις απόδοσης (Pitzker, 2002)



**Θετικότητα** = \On Mode – Δημιουργικότητα / Εστίαση στην λεπτομέρεια / Εναλλακτική προσέγγιση / Εύρεση λύσεων /

**Αρνητικότητα** = Εστίαση σε συγκεκριμένες μόνο πλευρές / απώλεια λεπτομερειών / μονοδιάστατη δράση και αποτελέσματα .

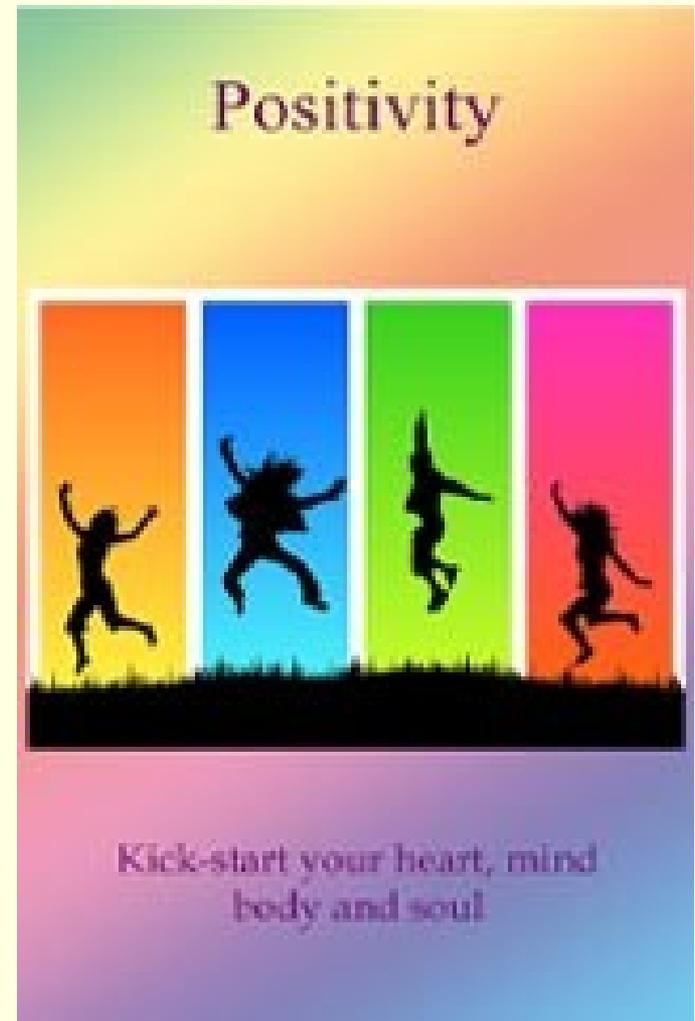
"The harder you try to be positive, the harder you resist being negative; and whatever you resist is the thing that persists."



# Η μεγαλύτερη αλήθεια για την θετικότητα:

---

Η θετικότητα είναι επιλογή



# Τρόποι προσέγγισης της Θετικότητας

- 1) Ανακαλύπτω την θετικότητα
- 1) Προσκαλώ την θετικότητα
- 1) Προκαλώ την θετικότητα
- 1) Η θετικότητα χρειάζεται χρόνο και τρόπο – δεν μπορεί να έρθει βιαστικά

WE TEND TO FORGET THAT  
HAPPINESS  
DOESN'T COME  
AS A RESULT  
OF GETTING SOMETHING  
WE DON'T HAVE,  
BUT RATHER OF  
RECOGNIZING &  
APPRECIATING WHAT WE  
DO HAVE.

-FREDERICK KEONIG

## Θετικότητα / Βήματα

1) Πρέπει να γίνεις εσύ η αλλαγή που επιθυμείς γύρω σου.

Να αλλάξεις εσύ σαν άνθρωπος - Θετικότητα





# Τα Via-Strengths του Seligman

## Αρετές και χαρακτηριστικά

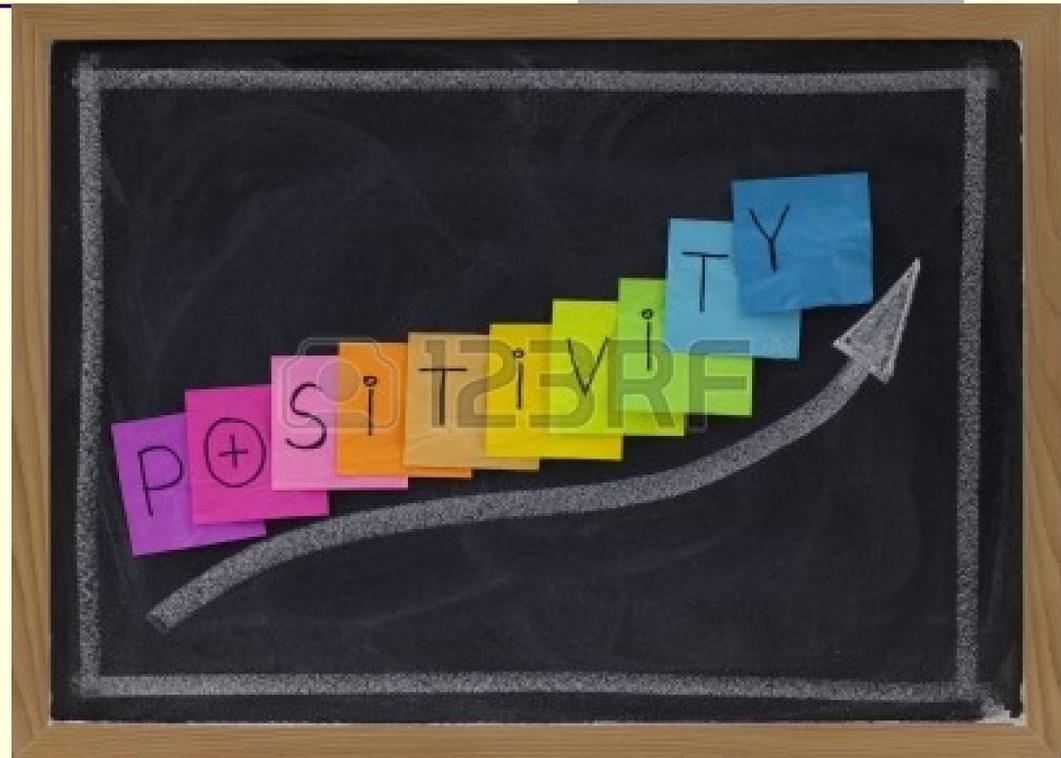
- **Σοφία και γνώση** : δημιουργικότητα, περιέργεια, αγάπη για μάθηση, προοπτική, καινοτομία, ευελιξία.
- **Θάρρος** : γενναιότητα, επιμονή, ακεραιότητα, ζωντάνια.
- **Αγάπη και ανθρωπισμός** : τρυφερότητα, συμπόνια, κατανόηση, ευγένεια, κοινωνική νοημοσύνη.
- **Δικαιοσύνη** : Πολιτική ορθότητα, ηγεσία, ηθική, αξιοπρέπεια, εντιμότητα.
- **Διαχείριση εαυτού** : Συγχώρεση, έλεος, ταπεινοφροσύνη, μετριοπάθεια, αυτοέλεγχος.
- **Πνευματικότητα** : αισθητική πληρότητα, εκτίμηση του ωραίου, υπεροχή, ευγνωμοσύνη, ελπίδα, αισιοδοξία, χιούμορ.

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.a>

## Θετικότητα/ Βήματα

3) Η θετικότητα είναι αποτέλεσμα εξάσκησης.

Θα πρέπει να εμπνέεις θετικότητα κάθε μέρα



# Δράσεις ανάπτυξης Θετικότητας

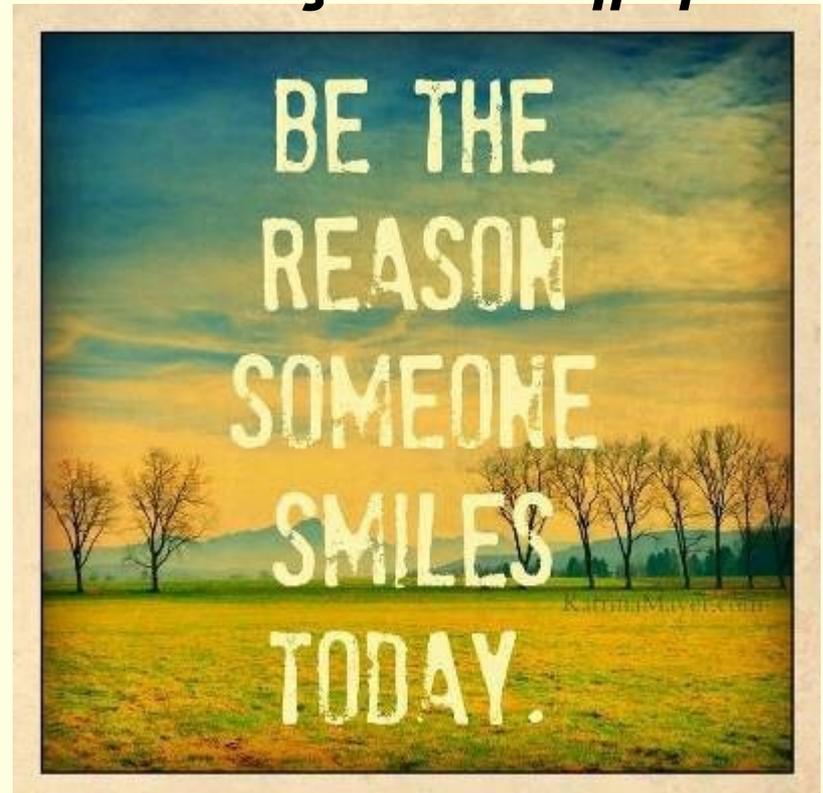
1) *Τρία καλά πράγματα που μου συνέβησαν σήμερα*

1) *Γράμμα ευγνωμοσύνης*

1) *Τρεις καλές τυχαίες πράξεις*

1) *Επικέντρωση στα θετικά στοιχεία των άλλων και έκφραση της.*

**Ο κανόνας των 21 ημερών**



## Θετικότητα/ Βήματα

4) Η θετικότητα θέλει παρέα

Δημιουργήστε την ομάδα σας, αναπτύξτε εμπιστοσύνη και ουσιαστικούς δεσμούς.

Οι ομάδες φέρνουν την αλλαγή.



## Θετικότητα / Βήματα

5) Η θετικότητα  
στηρίζεται στην  
αισιοδοξία.

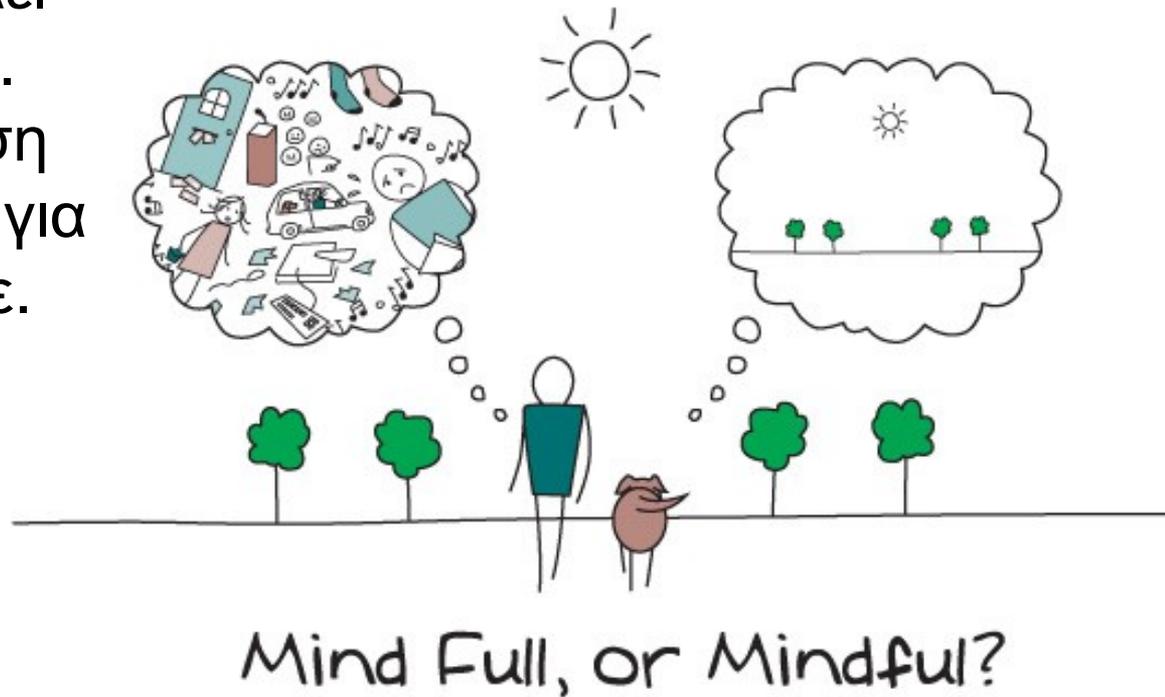
Βάση της αισιοδοξίας  
είναι ότι η  
πραγματικότητα είναι  
κατά 10%  
αντικειμενική και κατά  
90% κατασκευάζεται  
από εμάς.



## Θετικότητα Βήματα

6) Η θετικότητα θέλει τρόπο και όχι κόπο. Δημιουργήστε άνεση χρόνου και πόρων για να τις εξασφαλίσετε.

Η σημασία του savoring, flow & mindfulness.



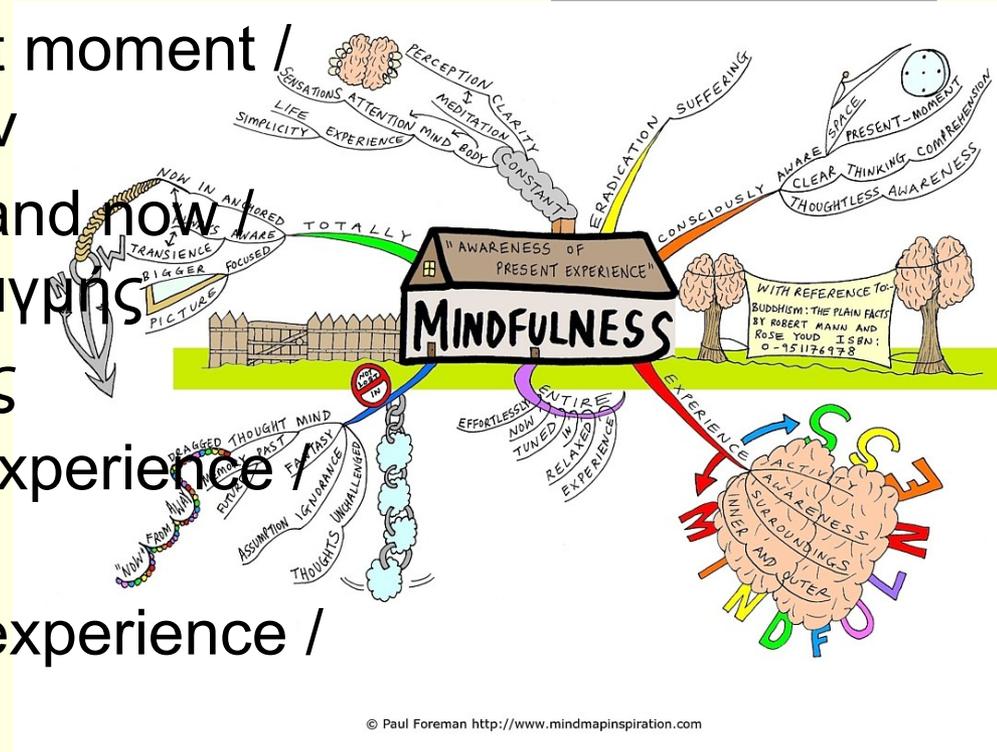
# Savoring

- Single tasks / Μονή Διάσταση
- Celebrate / Εορτασμός
- Slow down / Άπλα χρόνου
- Underdose / Υπό-φόρτωση
- Simplify / Απλούστευση
- Share the moment / Μοιράσου την στιγμή
- Be active / Ενεργοποίηση



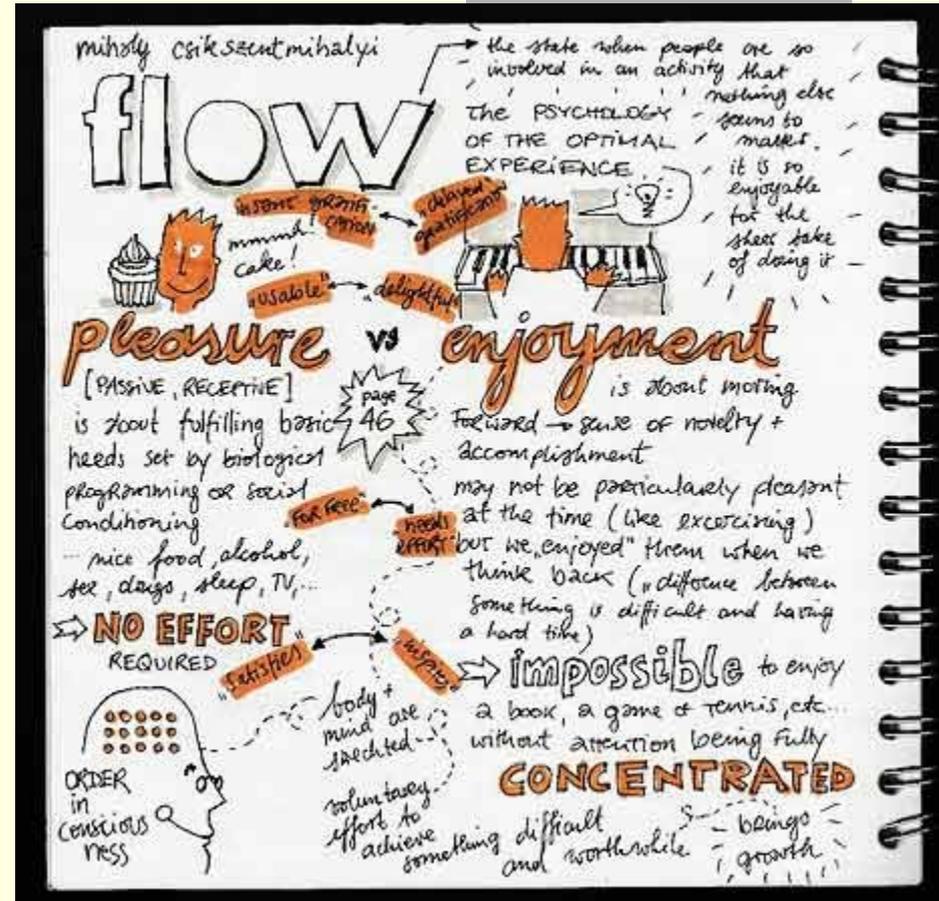
# Mindfulness

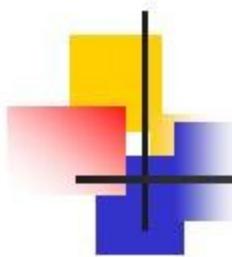
- Focusing on the present moment /  
Επικέντρωση στο παρόν
- Awareness of the here and now /  
Συνειδητοποίηση της στιγμής
- Meditation / Διαλογισμός
- Watching your current experience /  
Παρατήρηση
- Acceptance of present experience /  
Αποδοχή
- Urge surfing / έλεγχος της παρόρμησης



# Flow

- Loose awareness of time / Απώλεια αίσθησης του χρόνου
- You are not thinking about yourself / Αποκέντρωση
- You are not interrupted by extraneous thoughts / Έλλειψη διακοπών
- You have clear goals at each moment but aren't focused on the goal line / Σαφείς στόχοι
- You are active / Ενεργοποίηση
- You work effortlessly / Τρόπο και όχι κόπο
- You would like to repeat the experience / Επιθυμία για επανάληψη





# savouring, mindfulness & flow

---

*savouring*  
*focus on*  
*the positive*

focus on positive experiences in past, present or future

full immersion in what one is doing with loss of self-consciousness

*mindfulness*  
*focus on*  
*the present*

*flow*  
*focus on*  
*the activity*

deliberate, non-judgemental attention to what is happening in the present moment

# Σύνοψη

## Τα 6 βήματα για την ανάπτυξη Θετικότητας

- 1) Γίνε η αλλαγή που επιθυμείς – Προσωπική Θετικότητα
- 1) Η θετικότητα βρίσκεται σε ευθυγράμμιση με τον κώδικα αξιών σου
- 1) Η Θετικότητα είναι αποτέλεσμα καθημερινής εξάσκησης και εφαρμογής.
- 1) Η Θετικότητα προϋποθέτει την ύπαρξη ουσιαστικών σχέσεων με την ομάδα σου.
- 1) Η Θετικότητα βασίζεται στην αισιοδοξία.
- 1) Η Θετικότητα προϋποθέτει τις αρχές του mindfulness, savoring & flow.



Το 7<sup>ο</sup> βήμα για την ανάπτυξη θετικότητας.....

## Η ψυχολογική ανθεκτικότητα.

Feel in control

Create a personal vision

Get organised

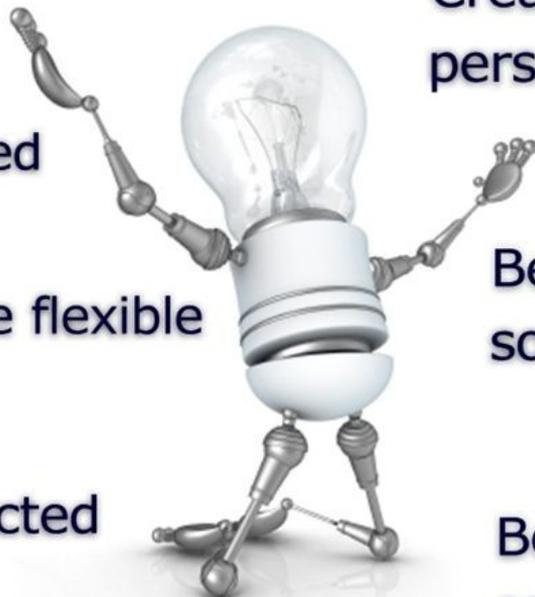
Be able to solve problems

Be flexible

Get connected

Be socially competent

Be proactive



# Στόχοι ζωής

---

«Όποιος πετυχαίνει όλους τους στόχους του, έχει επιλέξει αυτοί να είναι πολύ χαμηλοί.»

*Χερμπερτ φον Κάραγιαν, 1988*

# Στόχοι ζωής

---

Μόνο το 5% του πληθυσμού έχει σαφείς εργασιακούς ή προσωπικούς στόχους.

Μόνο το 3% τους έχει καταγεγραμμένους.

Όσοι έχουν τέτοιους στόχους πετυχαίνουν.

# Χαρακτηριστικά στόχων ζωής

---

- Να διατυπώνονται γραπτά.
- Να έχουν χρονικό όριο.
- Να είναι απαιτητικοί.
- Να είναι ρεαλιστικοί – επιτεύξιμοι.
- Να είναι καθορισμένοι με σαφήνεια.

# Άσκηση

---

Οι 3 στόχοι μου για αυτήν την εβδομάδα

---

---

---

Οι 3 στόχοι μου για αυτόν τον μήνα

---

---

---

Οι 3 στόχοι μου για την νέα χρονιά

---

---

---

# Αυτογνωσία (Ουπς, εγώ είμαι αυτός;)

---

«Ζούμε όλοι κάτω από τον ίδιο ουρανό αλλά δεν βλέπουμε όλοι τον ίδιο ορίζοντα.»

Κόνραντ Αντενάουερ, 1960

# Η στρατηγική της θετικής σκέψης

Θα πάει στραβά \_\_\_\_\_ Ας δοκιμάσω πρώτα

Ωχ τι μου συνέβη \_\_\_\_\_ Θα μάθω από αυτό

Απέτυχα \_\_\_\_\_ Θα ξαναπροσπαθήσω

Δεν θα τα καταφέρω \_\_\_\_\_ είναι πιθανόν

Δεν πάει καλά \_\_\_\_\_ Θέλει βελτιώσεις

Είναι μισοάδειο \_\_\_\_\_ είναι μισογεμάτο

# Διαχείριση χρόνου

---

«Αν ο χρόνος είναι το πιο πολύτιμο αγαθό, η σπατάλη του είναι η πιο μεγάλη σπατάλη.»

Μπέντζαμιν Φράνκλιν, 1770

# Διαχείριση χρόνου

---

Το θεώρημα του Παρέτο  
20% - 80%

Το παράδειγμα με τα χαρτονομίσματα των 5 & 100 €

# 5 βήματα για αποτελεσματικό προγραμματισμό χρόνου

---

- 1) Καταγράψτε τις δραστηριότητες που είναι να γίνουν.
- 2) Καθορίστε την χρονική διάρκεια της κάθε δραστηριότητας.
- 3) Θέστε προτεραιότητες.
- 4) Αναθέστε τις δράσεις.
- 5) Συμπληρώστε τον προγραμματισμό με μακροπρόθεσμη οπτική.

# Παρακίνηση & Θετική Σκέψη

---

«Το μυστικό του μπορώ υπάρχει στο θέλω.....»

*Τζουζέπε Μαντσίνι, 1866*

# Παρακίνηση

Η εσωτερική ώθηση για να καταφέρεις έναν στόχο.

Πρωτεύουσα παρακίνηση

Εξωγενής  
παρακίνηση

Εγγενής  
παρακίνηση

Δευτερεύουσα παρακίνηση

# 10 πρακτικές υποδείξεις για αυτοπαρακίνηση

- 1) Μην επαναπαύεστε στις δάφνες του χθες. Επιδιώξτε την διεύρυνση.
- 2) Να περιβάλλεστε από ανθρώπους κινητοποιημένους, οι παρακινούν τους άλλους.
- 3) Γιορτάστε τις επιτυχίες σας.
- 4) Δεχτείτε την αναγνώριση και τον έπαινο από τους άλλους.
- 5) Επαινείτε τον εαυτό σας για τα επιτεύγματα σας.
- 6) Επιδιώξτε στόχους πραγματικά σημαντικούς και σε συστοιχία με τις αξίες σας.
- 7) Ενθουσιαστείτε εμπνεόμενοι από τον εαυτό σας.
- 8) Επικεντρωθείτε στα ειδικά ταλέντα σας.
- 9) Μην σας αποθαρρύνουν οι αποτυχίες.
- 10) Συντάξτε ένα ισοζύγιο θετικών και αρνητικών γεγονότων ζωής.

# Πρακτικές συμβουλές

---

- 1) Διατηρήστε μια θετική στάση.
- 2) Βρείτε νόημα για την βίωση πιεστικών καταστάσεων.
- 3) Αυξήστε τις γνώσεις σας
- 4) Μην ακολουθείτε άκριτα κάθε νέα τάση
- 5) Να έχετε υπομονή
- 6) Βρείτε σημαντικούς στόχους ζωής
- 7) Αποφύγετε την μόλυνση από τους απαισιόδοξους
- 8) Σκεφτείτε καλά τις επιλογές σας
- 9) Μην βιάζεστε
- 10) Ακούστε την διαίσθηση σας
- 11) Βιώστε θετικά συναισθήματα

# Άσκηση

---

Γράψτε σε ένα χαρτί 3 αποφάσεις σχετικά με το πώς θα χειρίζεστε στρεσογόνες καταστάσεις από σήμερα και μελλοντικά με βάση τα όσα ακούσατε σε αυτό το σεμινάριο.

Στο ίδιο χαρτί γράψτε την πλήρη διεύθυνση σας

Όνοματεπώνυμο

Διεύθυνση

ΤΚ

Πόλη

...ΘΥΜΑΜΑΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΥΡΟΜΕΣΟ ΠΟΥ  
ΜΕ ΕΙΧΕ ΠΑΙΔΕΨΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ!  
ΜΕΡΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΑ ΝΑ ΤΟ ΛΥΣΩ,  
ΑΜΑ ΗΤΑΝ ΑΔΥΝΑΤΟΝ!... ΤΕΛΙΚΑ  
ΚΑΤΑΛΑΒΑ ΤΙ ΕΦΤΑΙΓΕ!..

ΗΤΑΝ ΣΚΑΚΙ!..

Αρκάς



# Well Being

*Η νέα τάση των θετικών συναισθημάτων.*

**Σας ευχαριστούμε για την  
συμμετοχή σας.**

Γαλανάκης Μιχάλης, PhD,  
Οργανωτικός Ψυχολόγος  
[galanakismichael@hotmail.com](mailto:galanakismichael@hotmail.com)