



Become a Successful  
Entrepreneur



Erasmus+

## Συναίσθηματική νοημοσύνη

**«Το να είσαι οργισμένος είναι εύκολο. Το να εξοργιστείς όμως με το σωστό άτομο, για το σωστό λόγο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για το σωστό σκοπό και με το σωστό τρόπο, αυτό είναι δύσκολο».**

*Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια*

### Συναίσθημα

Το συναίσθημα είναι μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία: ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων, ψυχοσωματικών εκφράσεων και βιολογικών αντιδράσεων του σώματος. Είναι αυτό που ένας άνθρωπος «αισθάνεται», όχι ως απλή αίσθηση αλλά ως κάτι βαθύ, εσωτερικό, που επιδρά στο σώμα, πχ καρδιακός ρυθμός, και την «ψυχή» του και σχεδόν πάντα εκφράζεται στο πρόσωπο, στη φωνή, στη στάση του σώματος και είναι παρατηρήσιμο από τους άλλους.

Το συναίσθημα είναι αποτέλεσμα περίπλοκων ορμονικών επιδράσεων και του ασυνείδητου νου και είναι πολύ δύσκολο να ελέγχονται με συνειδητή προσπάθεια. Προκαλούν την αλλαγή συμπεριφοράς στα θηλαστικά ανάλογα με την κατάσταση στην οποία αυτά βρίσκονται. Στον άνθρωπο τα συναισθήματα πολλές φορές γίνονται αιτία να μη μπορεί να ζει κανείς με λογικά αποδεκτό τρόπο.

Πολλοί ψυχολόγοι διαχωρίζουν τα συναισθήματα σε διάφορες κατηγορίες, χωρίς ωστόσο να έχουν γενική ομοφωνία ως προς αυτές. Η πιο βασική διαίρεσή τους είναι σε ευάρεστα και δυσάρεστα, δηλ. σε εκείνα που έλκουν και σ' εκείνα που απωθούν.

Ανθρώπινα συναισθήματα είναι:

**Ευάρεστα:** Η αγάπη, η στοργή, η ευτυχία, η λαγνεία, ο έρωτας, το πάθος, ο θαυμασμός, η περηφάνια, η έκσταση, η έξαψη, η χαρά, η συμπόνια, το έλεος, η γαλήνη, η ευχαρίστηση, η ικανοποίηση, η πληρότητα, η αρμονία, η αυτοπεποίθηση, η εμπιστοσύνη, η ανακούφιση, η απορία, η συγκίνηση, η έκπληξη κλπ.

**Δυσάρεστα:** Ο ζήλος, το δέος, η αμηχανία, η αδιαφορία, το άγχος, η ανυπομονησία, ο φόβος, ο τρόμος, η φρίκη, ο θυμός, η ντροπή, η συστολή, η ενοχή, οι τύψεις, η απόρριψη, η δυστυχία, η απελπισία, το πένθος, η λύπη, η θλίψη, η μοναξιά, η εχθρότητα, η έχθρα, το μίσος, ο φθόνος, η δυσπιστία, η απογοήτευση, η περιφρόνηση, η αηδία, η ανηδονία (κακή διάθεση, κατάθλιψη), η ανία, η αγωνία, η ζήλεια, κ.ά.

#### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



**Ορισμός του συναισθήματος:** «Ως συναίσθημα ορίζεται οτιδήποτε νιώθει ένα άτομο, όταν αξιολογεί ένα γεγονός με συγκεκριμένο τρόπο και συνήθως οδηγεί σε αλλαγές στον ανθρώπινο οργανισμό ή την συμπεριφορά. Έτσι, όλα τα συναισθήματα είναι ουσιαστικά προτροπές για δράση. Άρα τα συναισθήματα οδηγούν σε πράξεις τις οποίες μπορούμε να αντιληφθούμε (Goleman, 2001).»

## Γιατί υπάρχει το συναίσθημα στον άνθρωπο

Το συναίσθημα επιτελεί την ίδια λειτουργία στον άνθρωπο και στα κατώτερα ζώα. Πρόκειται για βραχύχρονες καταστάσεις αξιολόγησης που εστιάζονται σε ένα ερέθισμα και χαρακτηρίζονται από τάση για ανάληψη δράσης, φυσιολογικές αλλαγές που προετοιμάζουν το σώμα για τη δράση αυτή καθώς και εκφράσεις του προσώπου και στάσεις του σώματος που εξυπηρετούν την επικοινωνία της συναισθηματικής διέγερσης προς τα έξω. Ένα σύστημα «λήψης αποφάσεων».

οι άνθρωποι θέτουν πολλούς στόχους και το συναίσθημα φαίνεται να παίζει ένα ρόλο διαχείρισης προτεραιοτήτων.

## Αίσθημα και συναίσθημα

Αίσθημα και συναίσθημα. Οι λέξεις που συχνά συγχέονται αλλά έχουν διαφορετική σημασία.

**Το αίσθημα** (αρχ. Αίσθημα = η αντίληψη ή κατανόηση κάποιου πράγματος) εδράζεται ή ορμάται από τις αισθήσεις. Αισθήματα είναι οι εντυπώσεις που δημιουργούνται από τον ερεθισμό των αισθητηρίων οργάνων και, κατ' επέκταση, οι ψυχικές καταστάσεις που δημιουργούνται από εξωτερικό ερέθισμα.

**Το συναίσθημα** είναι, κυρίως, η ψυχική διέγερση, η ψυχική κατάσταση που συνοδεύεται από ανάλογη διάθεση, π.χ. συναίσθημα χαράς, λύπης, οργής, μίσους, τρόμου κλπ, το συναίσθημα της ευτυχίας, της ευχαρίστησης, της δυσαρέσκειας, της ικανοποίησης, της απογοήτευσης κλπ.

Ωστόσο, η λέξη αίσθημα χρησιμοποιείται συχνά καταχρηστικά αντί της λέξης συναίσθημα, για να δηλώσει την ψυχολογική κατάσταση μας απέναντι σε κάποιον ή κάτι, π.χ. τον υποδέχτηκε με ανάμικτα αισθήματα.

## Συναισθηματική Νοημοσύνη

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι μια σχετικά νέα έννοια η οποία περιγράφει τα χαρακτηριστικά που παίζουν σημαντικό ρόλο στην επιτυχία των ανθρώπων στη ζωή και την εργασία τους.

Οι έρευνες έδειξαν πως μια ομάδα ειδικών ικανοτήτων, μεταξύ των οποίων η ενσυναίσθηση, η αυτοπειθαρχία και η πρωτοβουλία, έκαναν τους πιο επιτυχημένους εργαζόμενους να ξεχωρίζουν, από αυτούς που τα πήγαιναν απλά βάσει των αναμενόμενων προσδοκιών απόδοσης.

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι η ικανότητα να μπορεί κάποιος να παρακολουθεί και να ρυθμίζει τα δικά του συναισθήματα αλλά και αυτά των άλλων και να τα χρησιμοποιεί ως πηγή ενέργειας, πληροφορίας και επιρροής τόσο του εαυτού του όσο και των άλλων ανθρώπων γύρω του (Salovey & Mayer). Είναι ένα είδος νοημοσύνης που διαφέρει από τη γνωσιακή εφύια. Ως έννοια ξεφεύγει από τα μονοπάτια της λογικής και θέτει σε πρωταγωνιστική θέση τη λογική της καρδιάς.

Τα άτομα που έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη διακρίνονται από μια σειρά ικανοτήτων και δεξιοτήτων, όπως:

- Ικανότητα να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους.
- Ευαισθησία προς τα συναισθήματα των άλλων.
- Ικανότητα να ανταποκριθούν και να διαπραγματευτούν με τους άλλους ανθρώπους συναισθηματικά.
- Ικανότητα να χρησιμοποιήσουν τα δικά τους συναισθήματα για να υποκινήσουν τον εαυτό τους.
- Αυτοεπίγνωση και αυτοπεποίθηση.
- Αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία και προσαρμοστικότητα.
- Τάση προς επίτευξη στόχων.
- Κοινωνικές δεξιότητες και ικανότητες επικοινωνίας, ηγεσίας, συνεργασίας και ομαδικότητας.

## Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας

Πριν μερικές δεκαετίες, στο χώρο των επιχειρήσεων ο όρος “συναίσθημα” έφερε μία αρνητική χροιά, καθώς η εκδήλωση συναισθημάτων σε ένα στέλεχος θεωρούνταν σημάδι αδυναμίας. Σε όλους είναι γνωστή η έκφραση “στα επαγγελματικά δεν χωρούν συναισθηματισμοί”. Κάθε εργαζόμενος όμως, κουβαλάει στον εργασιακό του χώρο την προσωπική συναισθηματική του κατάσταση.

Στη σημερινή εποχή το συναίσθημα κρίνεται ως σημαντική πηγή πληροφορίας, που αν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα, μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα, τόσο όσον αφορά τους επιχειρησιακούς στόχους όσο και τις διαπροσωπικές σχέσεις ανάμεσα στο προσωπικό της εταιρείας.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στο χώρο της εργασίας, είτε μιλάμε για τους εργαζόμενους είτε για τους ηγέτες μιας εταιρείας. Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σε έναν ηγέτη είναι πολύ σημαντική για τη δημιουργία ενός γόνιμου εργασιακού κλίματος που δραστηριοποιεί τους εργαζόμενους και τους ενθαρρύνει να αποδώσουν τα μέγιστα των δυνατοτήτων τους.

Οι έρευνες δείχνουν ακόμα ότι η σπουδαιότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μεγαλύτερη στα ανώτερα επίπεδα ιεραρχίας. Το 95% της διαφοράς μεταξύ «καλού» και «εξαιρετικού» ηγέτη οφείλεται στη συναισθηματική νοημοσύνη.

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



Become a Successful  
Entrepreneur



Erasmus+

Σε έρευνα του πανεπιστημίου UCLA καταδεικνύεται ότι μόνο το 7% της επιτυχίας των ηγετών οφείλεται στη λογική. Το υπόλοιπο 93% οφείλεται σε ιδιότητες όπως η εμπιστοσύνη, η ακεραιότητα, η αυθεντικότητα, η ειλικρίνεια, η δημιουργικότητα και η ευελιξία, οι οποίες αποτελούν δεξιότητες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη παίζει όμως σημαντικό ρόλο και σε χαμηλότερα επίπεδα σε μια εταιρεία εκτός από τους ηγέτες. Οι πιο αποδοτικοί πωλητές είναι 12 φορές πιο παραγωγικοί από τους λιγότερο αποδοτικούς. Περίπου το 1/3 αυτής της διαφοράς οφείλεται σε τεχνικές και γνωστικές ικανότητες, ενώ τα 2/3 σε συναισθηματικές δεξιότητες.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελεί ακόμα, συστατικό της επιτυχίας μέσα σε μια επιχείρηση, καθώς επιτρέπει, μεταξύ άλλων, την ανάπτυξη ενός χαλαρού επαγγελματικού δικτύου μέσα στο οποίο επιτυγχάνεται ευελιξία και ταχύτητα στην επίλυση προβλημάτων και εύρυθμη λειτουργία.

## Χαρακτηριστικά εργαζόμενου με Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ειδικότερα, ένας εργαζόμενος με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη, διακρίνεται από τα εξής χαρακτηριστικά:

- Έχει πίστη στις ικανότητές του.
- Μπορεί να εργάζεται με άνεση όταν βρίσκεται σε πίεση.
- Μπορεί να συνεργάζεται με άλλους για την επίτευξη ενός στόχου.
- Δεν τα παρατάει όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες.
- Μπορεί να εμπνέει τους άλλους και να ηγείται.
- Κατανοεί τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των συνεργατών και πελατών του.
- Κάνει σωστή ιεράρχηση στόχων και αναγκών.
- Διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις διαφωνίες και τις συγκρούσεις που συμβαίνουν στο χώρο εργασίας.
- Έχει την ικανότητα να εστιάζει την προσοχή του.
- Είναι ευσυνείδητος.
- Αναλαμβάνει πρωτοβουλίες.
- Έχει ικανότητα να πείθει.
- Έχει υψηλότερη ικανότητα στη λήψη αποφάσεων.

Οι άνθρωποι προσπαθούν περισσότερο, όταν επιστρατεύουν και τα δύο στοιχεία, το συναίσθημα και τη λογική. Όταν για την εκπλήρωση των στόχων επιστρατεύεται η λογική και παράλληλα η αγάπη ή ακόμα και το πάθος, η επιτυχία είναι πολύ κοντά. Η υπό την κλασική έννοια νοημοσύνη (IQ) και η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) δεν είναι έννοιες αλληλοαποκλειόμενες, αλλά αλληλοσυμπληρούμενες. Η εξυπνάδα αποκαλύπτει στο άτομο τις προεκτάσεις των ενεργειών του, έτσι

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



Become a Successful  
Entrepreneur



Erasmus+

ώστε να μην παρασύρεται άκριτα από το συναίσθημα. Και το συναίσθημα παρέχει το σωστό προσανατολισμό στις ενέργειες, ώστε να μεγιστοποιούνται τα αποτελέσματα σε όλα τα επίπεδα.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο χώρο εργασίας, αποτελεί πρώτη προτεραιότητα για την αύξηση της αποδοτικότητας, τη δημιουργία καλού εργασιακού κλίματος, την καλή κοινωνική εικόνα της εταιρίας και την επίτευξη οικονομικού αποτελέσματος.

## Συναισθηματική Νοημοσύνη και ηγέτης

Ο δείκτης IQ συνεισφέρει όχι περισσότερο από 20% στην ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργεί αποτελεσματικά και επιτυχημένα στο πλαίσιο της επιχείρησης. Το υπόλοιπο 80% καλύπτεται από δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα άτομα που εξασκούν τη συναισθηματική νοημοσύνη έχουν τη μοναδική ικανότητα να επιτυγχάνουν σε καταστάσεις στις οποίες άλλοι πασχίζουν να τα καταφέρουν.

Τα στελέχη «αστέρια» στις εταιρείες δεν ξεχωρίζουν για τις τεχνικές γνώσεις τους, αυτές άλλωστε είναι αρκετά ανεπτυγμένες στους περισσότερους και, άρα, δεν αποτελούν συγκριτικό πλεονέκτημα. Εκεί που ξεχωρίζουν είναι για τις ικανότητες τους στην επικοινωνία, στο χειρισμό διαφορετικών ανθρώπων, στη δημιουργία οράματος, καθώς και για έναν αριθμό άλλων δεξιοτήτων, οι οποίες ενώνονται κάτω από την ομπρέλα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Ο ηγέτης που χρησιμοποιεί συναισθηματική νοημοσύνη απόκτα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα έναντι των άλλων γι αυτό πολλές εταιρείες χρησιμοποιούν μετρήσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης στην πρόσληψη και ανέλιξη των διευθυντικών στελεχών τους.

Σύμφωνα με τους Goleman, Boyatzis και McKee ένας ηγέτης που διαθέτει υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη έχει τη δυνατότητα να εμπνέει θετικά συναισθήματα στην ομάδα του.

Επειδή τα συναισθήματα είναι μεταδοτικά όσο πιο πολύ αυξάνει κάποιος τις σχετικές ικανότητες και δεξιότητές του, τόσο πιο πολύ θα είναι ικανός να εφαρμόσει στην πράξη αυτά που έμαθε, αλλά και να τα μεταδώσει στα μέλη της ομάδα του.

Όταν καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας, εκείνα μετατρέπονται γρήγορα στη δυσάρεστη αίσθηση της έντασης, του άγχους και της νευρικότητας. Τα συναισθήματα που δεν έχουν «διευθετηθεί» καταπονούν το σώμα και το νου. Οι δεξιότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης μας βοηθούν να αξιοποιήσουμε εποικοδομητικά τα αρνητικά αυτά συναισθήματα και μας δίνουν έτσι τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε τις δύσκολες καταστάσεις πριν γίνουν άλυτα προβλήματα.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη έχει τρομακτική επίδραση στην ανθρώπινη ευτυχία και ικανοποίηση. Συνδέεται άμεσα με την αίσθηση ευεξίας. Όταν οι άνθρωποι οικοδομούν τη Συναισθηματική τους

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



Become a Successful  
Entrepreneur



Erasmus+

Νοημοσύνη, αποδίδουν καλύτερα, φέρονται ο ένας στον άλλον καλύτερα και αποκομίζουν πολλά περισσότερα από την εργασία τους. Έτσι, δημιουργείται ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο όλοι κερδίζουν.

## Πώς να βελτιώσουμε τη Συναισθηματική μας Νοημοσύνη

Σε αντίθεση με τη γνωστική νοημοσύνη (IQ) που αναπτύσσεται τα πρώτα χρόνια της ηλικίας μας, η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να αναπτυχθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να αναπτύσσεται, να διδάσκεται και να εξελίσσεται αδιάκοπα.

Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να βελτιωθεί με:

Μεθόδευση.

Υπομονή και εξάσκηση.

Επιθυμία από το ίδιο το άτομο να αλλάξει.

Μερικές συμβουλές για το πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τις συναισθηματικές μας δεξιότητες περιλαμβάνουν τις εξής:

- Να μάθουμε να βάζουμε ταμπέλες στα συναισθήματα κι όχι στους ανθρώπους.
- Να εξασκηθούμε στο να διακρίνουμε τη διαφορά μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων.
- Να εξασκηθούμε στο να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας.
- Να αναλαμβάνουμε την ευθύνη των συναισθημάτων μας.
- Να μάθουμε να “ακούμε” τα συναισθήματά μας προκειμένου να φτάσουμε σε συμπεράσματα και για να λάβουμε αποφάσεις.
- Να κάνουμε εξάσκηση στο να ξεπερνάμε τα αρνητικά μας συναισθήματα, αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης και δράσης μας.
- Στις αναποδιές που μας τυχαίνουν να εντοπίζουμε τι είναι αυτό που θέλουμε και να διοχετεύουμε την ενέργειά μας στην παραπέρα δράση.
- Να δείχνουμε σεβασμό και κατανόηση στα συναισθήματα των άλλων.
- Να προσπαθούμε να καταλαβαίνουμε τους άλλους. Ο αριθμός 9 είναι το 6 από την άλλη πλευρά. Να κοιτάζουμε τα πράγματα και όπως τα βλέπει το άλλο άτομο.
- Να προσπαθούμε να προβλέπουμε τα συναισθήματά μας.

## Αυτό που δεν γνωρίζουμε μας ελέγχει

Το άγνωστο μας προκαλεί άγχος, φόβο και μας ελέγχει. Γνωρίστε τον εαυτό σας. Μάθετε να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας, πώς αυτά αναπτύσσονται και πώς σας επηρεάζουν. Αναγνωρίστε

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



Become a Successful  
Entrepreneur



Erasmus+

και εκπαιδευτείτε σε τρόπους να τα ελέγχετε. Αποκτείστε αυτογνωσία και αυτοπειθαρχία. Αποκτείστε τον έλεγχο του εαυτού σας.

Κατά περιόδους όλοι καταλαμβανόμαστε από αγχώδεις καταστάσεις και αρνητικά συναισθήματα. Ο τρόπος που χειριζόμαστε αυτές τις καταστάσεις έχει άμεσο αντίκτυπο και επηρεάζει την αποτελεσματικότητά μας. Οι ενστικτώδεις αντιδράσεις και οι παρορμήσεις μας, βάζουν φραγμό στην ικανότητά μας να πετύχουμε τους στόχους που έχουμε θέσει. Θα ήταν ευχής έργο αν μπορούσαμε να αποφύγουμε ή να διαχειριστούμε τις αγχώδεις καταστάσεις και τις παρορμήσεις μας και ακόμα να μεταφερθούμε σε άλλες πιο κατάλληλες καταστάσεις, όπως το πάθος, την αυτοσυγκέντρωση και την ελαστικότητα, ώστε να συνεχίσουμε με επιτυχία την πορεία μας και να φτάσουμε μέχρι το τέρμα. Μόνο αν πάρουμε τον έλεγχο μιας κατάστασης θα ηρεμήσουμε.

Για να φτάσουμε στο σημείο αυτό, να ελέγχουμε τις καταστάσεις και όχι να μας ελέγχουν, χρειαζόμαστε εκπαίδευση και εξάσκηση. Πρέπει πρώτα και πάνω από όλα να αποκτήσουμε «αυτογνωσία». Να γνωρίζουμε, δηλαδή, τα προτερήματα και τα ελαττώματά μας και να έχουμε αίσθηση της ταυτότητας και της αξίας μας. Στη συνέχεια πρέπει να αποκτήσουμε αυτοεκτίμηση. Δηλαδή, την ικανότητα να γνωρίζουμε, να κατανοούμε, να αποδεχόμαστε και να σεβόμαστε τον εαυτό μας. Και τέλος συναισθηματική αυτογνωσία, να γνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματά μας, τις αιτίες, τα αποτελέσματα και τις επιδράσεις τους.

Πρέπει να αντιληφθούμε πως ο τρόπος που βλέπουμε το πρόβλημα είναι το πρόβλημα. Η ατομία μας επίσης να πάρουμε αποφάσεις στις δύσκολες στιγμές επιδεινώνει πολλές φορές την κατάσταση. Να κάνουμε επιλογές με βάση το αξιακό μας σύστημα, τις δυνατότητες και τις γνώσεις μας. Βολταίρος είπε: Αν επιλέξω να μην επιλέξω έχω κάνει την επιλογή. Να μάθουμε να ζούμε με τις επιλογές μας.

Παρατίθενται ακολούθους πρακτικές συμβουλές για το χειρισμό πέντε συναισθηματικών καταστάσεων που συναντούμε σχεδόν καθημερινά στην επαγγελματική μας ζωή και που αν τις χειριστούμε κατάλληλα θα ανεβάσουμε την απόδοσή μας κατακόρυφα. Οι καταστάσεις αυτές είναι: Το άγχος, οι παρορμήσεις, η αυτοδυναμία, η προσαρμοστικότητα και η επίλυση προβλημάτων.

## Η διαχείριση του άγχους

Η διαχείριση του άγχους είναι η ικανότητά μας να αντιστεκόμαστε σε καταστάσεις που μας προκαλούν ανησυχία ή μας αγχώνουν. Η εξεύρεση μεθόδων πρόληψης ή διαχείρισης αγχωτικών καταστάσεων μάς κρατεί ήρεμους και μάς βοηθά να διατηρούμε τον έλεγχο.

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



### Μέθοδοι διαχείρισης του άγχους:

- Φτιάξτε έναν κατάλογο των καταστάσεων που σας αγχώνουν.
- Διευκρινίστε ποιες είναι οι καταστάσεις που σας αγχώνουν, πώς δημιουργούνται και πώς σας επηρεάζουν.
- Εμπιστευθείτε τις ικανότητές σας να διαχειριστείτε μια αγχωτική κατάσταση.
- Δράστε και χειριστείτε μια αγχωτική κατάσταση όταν ξεσπάσει (θυμηθείτε τα λόγια του Βολταίρου). Οι καταστάσεις αυτές δεν διαρκούν για πάντα. Πάντα υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε, βρέστε το.
- Το να καταβάλετε κάποια προσπάθεια σε μια αγχωτική κατάσταση είναι καλύτερο από το να μην κάνετε τίποτα. Όσα περισσότερα κάνετε, τόσο το καλύτερο.
- Το να είστε αισιόδοξοι είναι καλύτερο από το να είστε απαισιόδοξοι.
- Κάνετε διαχωρισμό μιας εργασίας σε πολλές μικρότερες. Δώστε προτεραιότητα στις πιο επείγουσες και αρχίστε από αυτές.
- Διαχωρίστε τις εργασίες ή ενέργειες που μπορούν να γίνουν από άλλους ή αυτές που μπορούν να γίνουν αργότερα. Βάλτε όλα όσα πρέπει να γίνουν κατά σειρά προτεραιότητας.
- Όταν νιώθετε να αυξάνεται η πίεση και να σας καταλαμβάνει το άγχος, χαλαρώστε, αναπνέετε βαθιά, κάνετε συχνά μικρά διαλείμματα και ασχοληθείτε με κάτι που σας ευχαριστεί, μιλάτε κάπως πιο αργά από ότι συνήθως.
- Σε μια κατάσταση που σας προκαλεί άγχος, παραμείνετε συγκεντρωμένοι στο στόχο, αξιολογήστε την κατάσταση και αποφασίστε πως θα δράσετε για να την διαχειριστείτε. Κάνετε ένα σχέδιο δράσεις, με συγκεκριμένες ενέργειες.
- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας, μη θυμώνετε και μην αντιδράτε παρορμητικά ότι κι αν σας συμβεί.

### Παρορμητικές αντιδράσεις

Οι παρορμητικές αντιδράσεις ορίζονται από τη συναισθηματική μας κατάσταση. Ο άνθρωπος προσπάθησε να χαλιναγωγήσει τις παρορμήσεις από την εποχή του

Πλάτωνα και του Αριστοτέλη.

Οι διαχείριση των παρορμητικών αντιδράσεων βοηθά τον άνθρωπο να αποφύγει τις αυθόρμητες, στιγμιαίες αντιδράσεις ελέγχοντας την εχθρικές και αλόγιστες πράξεις του για τις οποίες θα μετανιώσει αργότερα.

#### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)





Το άτομο που ελέγχει τις παρορμητικές του αντιδράσεις είναι: Ήρεμο, αποφεύγει τους αυθορμητισμούς, μπορεί να εργαστεί κάτω από πίεση, είναι υπομονετικό, έχει έλεγχο της κατάστασης, δεν χάνει τη ψυχραιμία του, ελέγχει το θυμό του, μιλά χαμηλόφωνα και δεν φωνάζει και ξέρει πότε να μιλήσει και πότε να παραμείνει σιωπηλό.

Μέθοδοι ελέγχου των παρορμητικών αντιδράσεων:

- Ελέγχετε τα αισθήματά σας παρά να ελέγχουν εκείνα εσάς. Κάνετε τα να εργάζονται προς το συμφέρον σας. Επιλέξτε τις πιο εποικοδομητικές αντιδράσεις για κάθε δύσκολη περίπτωση.
- Να θυμάστε, οι παρορμητικές και εκτός ελέγχου αντιδράσεις κάνουν ζημιά στις σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους αλλά το χειρότερο, βλάπτουν σοβαρά την υγεία τη δική σας. Οι καυγάδες δεν λύνουν προβλήματα. Τα κάνουν δυσκολότερα ή δημιουργούν κι άλλα. Να θυμάστε τη φράση του Γκαίτε: Όταν δύο άνθρωποι μαλώνουν, φταίει εκείνος που είναι πιο έξυπνος.
- Δημιουργήστε έναν κατάλογο με καταστάσεις που σας κάνουν έξω φρενών και βρέστε γιατί αντιδράτε με αυτό τον τρόπο και πώς μπορείτε να το αποφύγετε.
- Εξοικειωθείτε πως αισθάνεστε όταν χάνετε τον έλεγχο και πως αισθάνεστε μετά από αυτό.
- Καταγράψτε τι ακριβώς συνέβηκε όταν χάσατε τον έλεγχο σας και ποιο ήταν το αποτέλεσμα στους άλλους.
- Προσχεδιάστε τι θα κάνετε όταν νιώσετε ότι πάτε να χάσετε τον έλεγχο σας. Σταματήστε να σκέφτεστε αυτό που σας θυμώνει, κάνετε μια διακοπή, βγείτε έξω, εγκαταλείψτε το χώρο, ασχοληθείτε με κάτι που σας ευχαριστεί, πηγαίνετε για βόλτα, ακούστε μουσική, πάρτε κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο τηλέφωνο, μετρήστε μέσα σας μέχρι το 20 κι επαναλάβετε το αν χρειαστεί ξανά μέχρι να ηρεμήσετε.
- Εξασκηθείτε να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα θυμού, ζήλιας, μίσους και απαξίωσης και την απώλεια ψυχραιμίας. Δημιουργήστε ένα πλάνο, τι θα κάνετε σε τέτοιες περιπτώσεις.
- Μη θυμώνετε με ασήμαντα πράγματα ή καταστάσεις. Έχουν τόση σημασία όση τους δίνουμε. Πολλές φορές το πρόβλημα δεν είναι το ίδιο το πρόβλημα αλλά ο τρόπος που το βλέπουμε. Χαλαρώστε και δείτε τα πράγματα πιο απλά.
- Προσπαθήστε να βρείτε τη θετική πλευρά κάθε κακής κατάστασης ή στιγμής.
- Μην προδικάζεται αρνητικά μια κατάσταση και μη δημιουργείτε αρνητικά σενάρια που σας κάνουν έξω φρενών προτού συμβούν ή σας προδιαθέτουν αρνητικά.
- Μην αφήνετε οι παροδικές στιγμές να επηρεάζουν τους μακροχρόνιους στόχους σας.
- Μην βλέπετε τον εαυτό σας ως θύμα μιας κατάστασης. Σκεφτείτε ότι θα μπορούσε να συμβεί στον καθένα.

#### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



- Στις δύσκολες στιγμές μην χάνετε την αίσθηση του χιούμορ. Αν την χάσατε ξαναβρείτε την. Μιλάτε λιγότερο και ακούτε περισσότερο. Επιστρατεύστε όλη την υπομονή που διαθέτετε.
- Πολλές φορές ενεργούμε παρορμητικά επηρεασμένοι από τις πεποιθήσεις μας. Πεποίθηση είναι η αποδοχή από το εγκέφαλό μας ότι κάτι είναι αληθινό ή πραγματικό. Οι πεποιθήσεις μας δημιουργούν τα συναισθήματά μας. Το μόνο εμπόδιο στην επίτευξη των στόχων μας είναι οι δικές μας περιοριστικές σκέψεις.

## Αυτοδυναμία

Η αυτοδυναμία είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αποστασιοποιείται από τις σκέψεις, αντιδράσεις και συναισθήματα, να παραμένει ανεξάρτητο από αυτά και να ενεργεί αυτόνομα χωρίς την ανάγκη στήριξης ή προστασίας από άλλους.

Τα αυτοδύναμα άτομα χαρακτηρίζονται από άντληση εσωτερικής δύναμης και θέλησης στην ικανοποίηση των προσδοκιών και επίτευξη των στόχων τους. Είναι επίσης άτομα με αυξημένη αυτοπεποίθηση και δεν επιζητούν την επιβεβαίωση από τον περίγυρό τους.

Στο χώρο εργασίας θεωρούνται ως σημαντικό ανθρώπινο κεφάλαιο. Διακατέχονται από ελεύθερη σκέψη, βλέπουν πολλαπλούς τρόπους στην εκτέλεση ενός έργου, μπορούν να αναλάβουν πολλές ευθύνες και δεν διστάζουν να προχωρούν σε καινοτομίες φοβούμενοι την αποτυχία.

Μέθοδοι αύξησης αυτοδυναμίας:

- Εκπαιδευτείτε στο να καταστείτε ανεξάρτητοι, αυτοκυρίαρχοι και να παίρνετε τις δικές σας αποφάσεις.
- Αποφασίστε την ανεξάρτησή σας από άλλα άτομα, δυναμώνοντας έτσι τον εαυτό σας και αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή σας.
- Ανακαλύψτε τον εαυτό σας και τις δυνάμεις σας. Αρχίστε να κάνετε πράγματα χωρίς τη βοήθεια των άλλων.
- Κάνετε έναν κατάλογο με πράγματα που ζητάτε τη συμβολή άλλων ατόμων και έναν με πράγματα που κάνετε μόνοι σας και προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί συμβαίνει αυτό.
- Δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα στο να ζητάτε τη συμβουλή κάποιου, φτάνει να μην εξαρτάστε εντελώς από τις συμβουλές των άλλων σε ότι κάνετε αλλά να παίρνετε τις δικές σας αποφάσεις και να ακολουθείτε τις δικές σας επιλογές.
- Διαγράψτε την επιλογή να συμβουλευτείτε άλλους για κάθε απόφαση που θα πάρετε.
- Αποδεχτείτε ότι οι άλλοι μπορεί να κάνουν εισηγήσεις αλλά τις αποφάσεις θα τις παίρνετε εσείς.

---

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



- Διαχωρίστε μια εργασία σε υποεργασίες και εκτελέστε το έργο σταδιακά. Στα σημεία που έχετε δυσκολίες προσπαθήστε πρώτα με τις δικές σας δυνάμεις προτού ζητήσετε βοήθεια από άλλους.
- Μην αμελείτε τις καθημερινές σας υποχρεώσεις χωρίς όμως να γίνεστε σκλάβος τους.
- Αποφεύγετε να ζητάτε συνεχώς την επιβεβαίωση της εργασίας σας από άλλα άτομα. Ικανοποιείτε απλώς τις δικές σας προσδοκίες και τα δικά σας επίπεδα. Αν σας ικανοποιεί αυτό που κάνατε ή η απόφαση που έχετε πάρει είναι αρκετό. Απεξαρτητοποιηθείτε από την αποδοχή των άλλων.
- Δείξτε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.

## Προσαρμοστικότητα

Η προσαρμοστικότητα είναι βασικός παράγοντας σε όλα τα επίπεδα μιας επιχείρησης, από τα απλά στελέχη μέχρι τα διευθυντικά σκαλοπάτια της πυραμίδας, ακόμα και για την επιχείρηση την ίδια.

Προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα κάποιου να ρυθμίζει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά του και να τα προσαρμόζει στις εκάστοτε αλλαγές, νέες ιδέες και καινούριες πρακτικές.

Η ικανότητα προσαρμογής μπορεί να βοηθήσει κάποιον να διατηρήσει τη θέση εργασίας του ή να ανελιχθεί, και μια επιχείρηση να διατηρηθεί στη ζωή ή να προχωρήσει σε ανάπτυξη.

Άτομα με υψηλό επίπεδο προσαρμοστικότητας διακρίνονται από ελαστικότητα στις σκέψεις και πράξεις τους, είναι ανοικτά σε νέες ιδέες και πρακτικές, μπορούν να διαχειριστούν ταυτόχρονα πολλές καταστάσεις, αντιδρούν γρήγορα σε αλλαγές, διορθώνουν τα λάθη τους όταν τα αντιληφθούν και προσαρμόζονται γρήγορα στις διάφορες καταστάσεις.

Μέθοδοι αύξησης της προσαρμοστικότητας:

- Αντιμετωπίζετε όλες τις καταστάσεις με ανοικτό μυαλό.
- Μην φοβάστε τις αλλαγές. Αντιμετωπίστε μια αλλαγή ως ευκαιρία να μάθετε καινούρια πράγματα ή να έχετε κάποιο όφελος.
- Αλλάξτε τον τρόπο σκέψης σας όταν αντιληφθείτε ή σας υποδείξουν ότι είναι λανθασμένος.
- Βρέστε και τους υπόλοιπους τρόπους για να δείτε ένα θέμα ή ένα πρόβλημα.
- Όταν οι προσπάθειές σας δεν καρποφορούν αλλάξτε τον τρόπο που ενεργείτε, εφαρμόστε άλλη στρατηγική και αναζητείστε νέες μεθόδους.
- Διαχειριστείτε πολλές δράσεις ταυτόχρονα. Παρατηρείστε την ικανότητα προσαρμογής σας όταν μεταφέρεστε από τη μια δράση στην άλλη.

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: [info@baseproject.eu](mailto:info@baseproject.eu)  
Email 2: [mcipr1@cytanet.com.cy](mailto:mcipr1@cytanet.com.cy)

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



- Παρατηρήστε προσεκτικά τον τρόπο δράσης άλλων λαών ή ομάδων ανθρώπων που ζουν σε άλλες κοινωνίες.
- Κάνετε αλλαγές στην κόμμωση, το ντύσιμο και τις καθημερινές σας συνήθειες.
- Μάθετε να αλλάζετε από μόνοι σας κι όχι λόγω ανάγκης.

## Επίλυση προβλημάτων

Η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει προβλήματα, να δημιουργεί πιθανές λύσεις και να τις εφαρμόζει.

Χαρακτηριστικό γνώρισμα των ατόμων με ικανότητα επίλυσης προβλημάτων είναι η διάθεση που έχουν να βελτιώσουν μια προβληματική κατάσταση παρά να την αποφύγουν. Χαρακτηρίζονται επίσης από την ικανότητα να ζυγίζουν τις καταστάσεις, να μετρούν τα υπέρ και τα κατά και να αποφασίζουν για τον αποτελεσματικότερο τρόπο δράσης.

Μέθοδοι βελτίωσης της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων:

- Αναγνωρίστε το πρόβλημα το οποίο προτίθεστε να λύσετε.
- Συγκεντρώστε αρκετές πληροφορίες για το πρόβλημα, βρείτε τις πιθανές αρνητικές καταστάσεις που δημιουργεί, επιλέξτε μια σειρά από πιθανές λύσεις, καταγράψτε τα πιθανά αποτελέσματα της κάθε λύσης κι εφαρμόστε την καλύτερη υπό τις περιστάσεις.
- Διατηρείστε στη ψυχραιμία σας απέναντι σε κάθε πρόβλημα.
- Μη λειτουργείτε παρορμητικά ή στιγμιαία αλλά μετά από συλλογισμό και σύμφωνα με κάποιο σχέδιο.
- Ετοιμάστε έναν κατάλογο με τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε στη ζωή σας ή πιθανόν αντιμετωπίσετε και ετοιμάστε ένα σχέδιο για το πώς θα τα λύσετε.
- Ασχοληθείτε πρώτα με τα πιο επείγοντα, επικίνδυνα ή σοβαρότερα προβλήματα.
- Μελετήστε την δημιουργία και εξέλιξη ενός προβλήματος. Παρατηρείστε πως επηρεάζει εσάς και τους άλλους.
- Πείστε τον εαυτό σας ότι μπορείτε να βρείτε τη λύση ενός προβλήματος. Υπάρχει τουλάχιστον μια λύση για κάθε πρόβλημα. Βρείτε την.
- Μείνετε συγκεντρωμένοι στο πρόβλημα. Μη χάνετε την προσοχή ούτε την πίστη ότι θα το λύσετε.
- Μην απογοητεύεστε από την πρώτη αποτυχία. Αν χαθεί μια μάχη δεν σημαίνει πως χάσατε τον πόλεμο.
- Δημιουργείστε όσες περισσότερες λύσεις μπορείτε για κάθε πρόβλημα. .

### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: info@baseproject.eu  
Email 2: mcipr1@cytanet.com.cy

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)



Become a Successful  
Entrepreneur



Erasmus+

- Όταν καταλήξετε σε ποια λύσει θα εφαρμόσετε, προχωρήστε χωρίς δισταγμό. Αν δεν πετύχει, δοκιμάστε μια άλλη.



Institute of Public Relations Cyprus

*Μιχάλης Κωνσταντίνου*

*Αρχιεκπαιδευτής*

---

#### Contact

P.O Box 25483, Nicosia  
1310 Nicosia, Cyprus

Tel: +357 99 646922  
Fax: +357 22 459639

Email 1: [info@baseproject.eu](mailto:info@baseproject.eu)  
Email 2: [mcipr1@cytanet.com.cy](mailto:mcipr1@cytanet.com.cy)

[www.baseproject.eu](http://www.baseproject.eu)

— COORDINATOR —



PARTNERS



UNIVERSITY  
OF THESSALY

