

# CTS ACADEMY

## 4<sup>th</sup> FUTURE

# Resilience Mindset

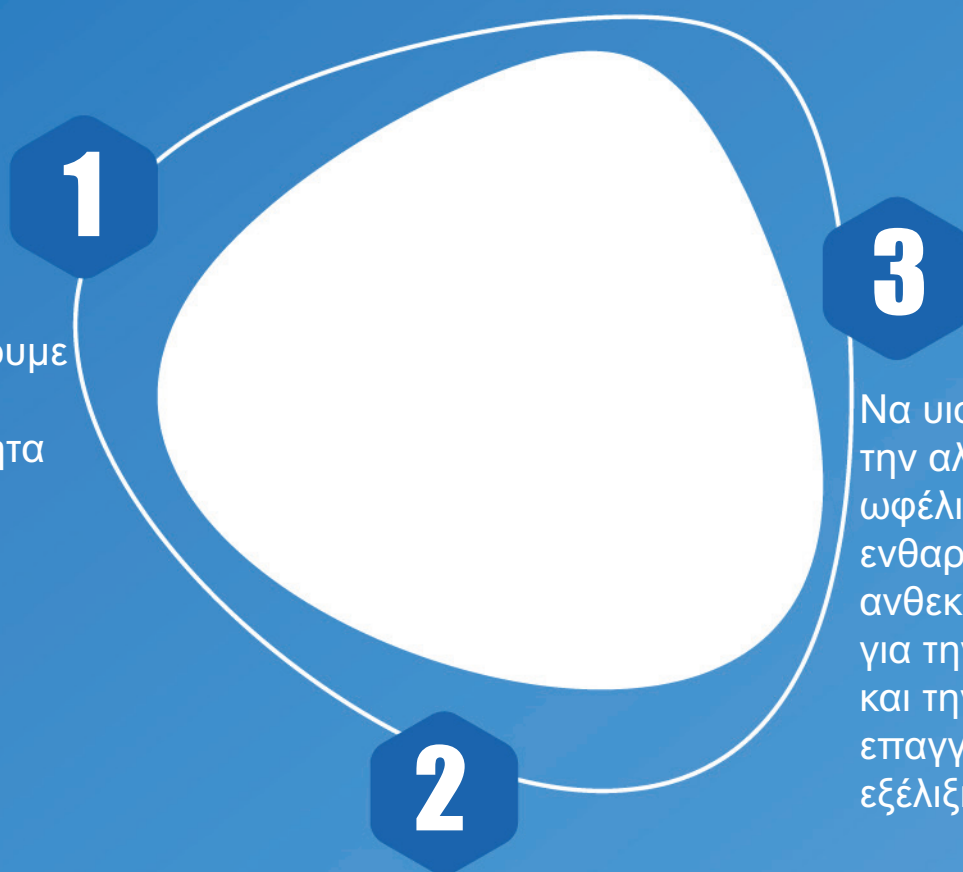
Στόχοι

Άνθρωποι & Αλλαγή

Η Συμπεριφορά μας στην Αλλαγή

Βασικά Χαρακτηριστικά Ανθεκτικότητας

Οι 7 Δεξιότητες της Ανθεκτικότητας



1  
Να αναγνωρίσουμε  
τι είναι Αλλαγή  
& τι Ανθεκτικότητα

2  
Να ανακαλύψουμε τα  
κυριότερα στάδια σε μια  
αλλαγή & να αναπτύξουμε  
την ανθεκτικότητά μας

3  
Να υιοθετήσουμε  
την αλλαγή ως μι  
ωφέλιμη διαδικασία  
ενθαρρύνοντας την  
ανθεκτικότητά μα  
για την προσωπική  
και την  
επαγγελματική μας  
εξέλιξη



# Άνθρωποι & Αλλαγή



## ΑΛΛΑΓΗ

- Η μεταβολή (προσώπου, αντικειμένου, κατάστασης), το να γίνεται κάποιος/κάτι διαφορετικός από ό,τι ήταν
- Ή -της συμπεριφοράς / της νοοτροπίας / των πεποιθήσεων / γνώμης



**Το μόνο σίγουρο πράγμα είναι οι αλλαγές που γίνονται!**

## Οι αλλαγές θα συμβούν

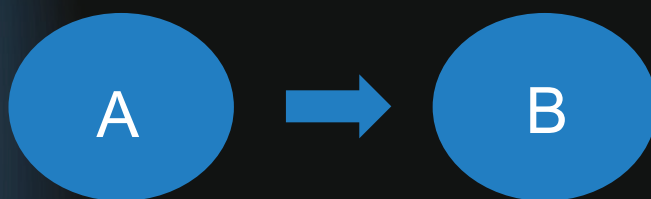
- Δεν μπορούμε να τις σταματήσουμε
- Εκούσιες ή επιβαλλόμενες

## Τι χρειαζόμαστε;

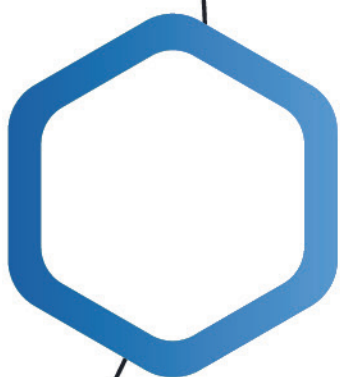
- Να... αναβάλλουμε την αναβλητικότητα
- Να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στο μυαλό μας
- Να ακολουθήσουμε ένα μοντέλο

## Τι σημαίνει αλλαγή;

Η διαδικασία κατά την οποία **αλλάζουμε** μεθόδους και **συνήθειες** είτε **εκούσια** είτε **υποχρεωτικά**.



## Ήξερες ότι;



Οι άνθρωποι **αντιδρούν διαφορετικά** στις αλλαγές!

Μεταξύ άλλων, οι αντιδράσεις τους **εξαρτώνται** από:

- τον **βαθμό** στον οποίο **επηρεάζονται** από τις αλλαγές
- το **πεδίο δράσης** που έχουν προκειμένου να **επηρεάσουν** και να **συμβάλουν** στη διαμόρφωση των αλλαγών
- την **προσωπικότητά** τους και ο **τρόπος σκέψης** (Mindset)



## ΔΥΟ ΕΙΔΗ ΑΛΛΑΓΗΣ

### ΕΚΟΥΣΙΑ ΑΛΛΑΓΗ

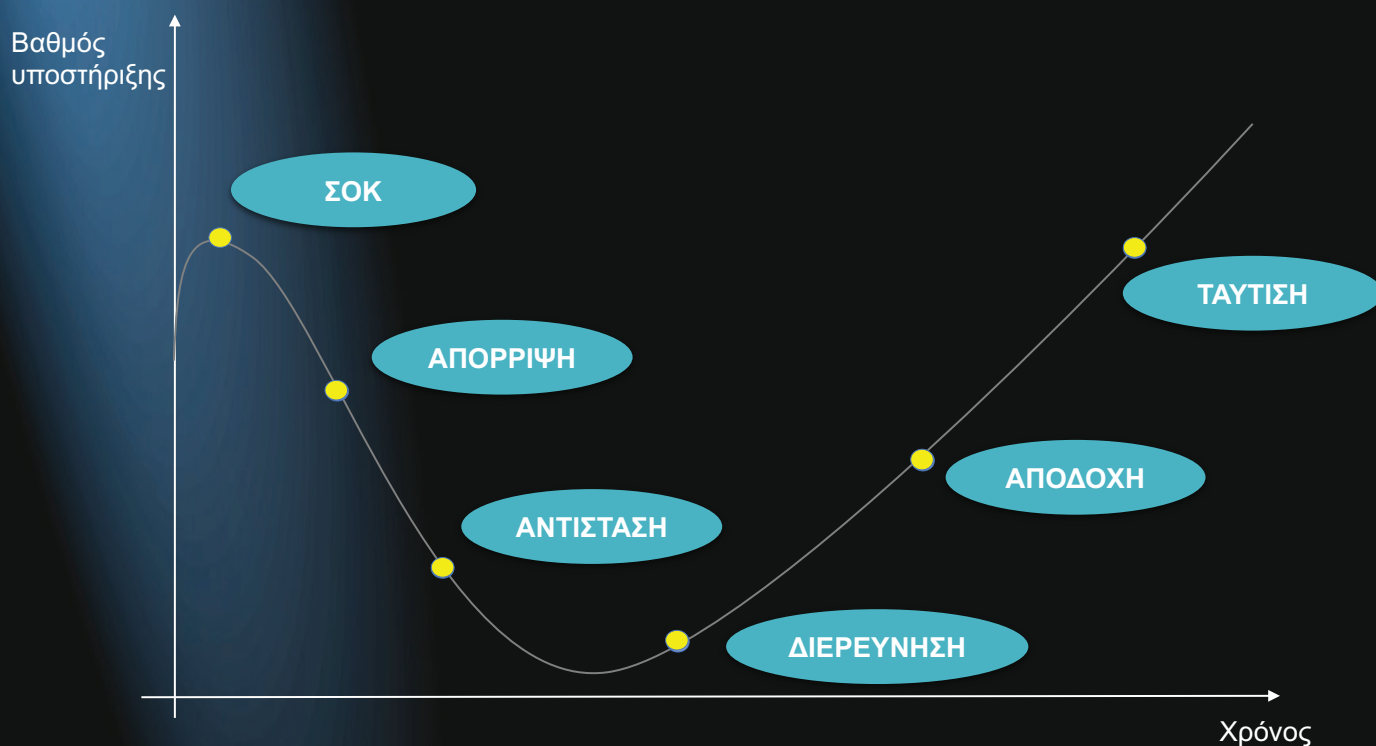
*Για εκείνους που λαμβάνουν τις αποφάσεις:*

- Είναι συνειδητή διαδικασία
- Είναι σχεδιασμένη και καθοδηγούμενη διαδικασία
- Εφαρμόζεται σταδιακά
- Έχει χρονικό σχεδιασμό
- Επιλύει θέματα - ζητήματα
- Παρέχει νέες ευκαιρίες

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

*Για όσους υποχρεώνονται να την εφαρμόσουν:*

- Είναι απόφαση χωρίς επιλογή
- Είναι απροσδόκητη
- Είναι ξαφνική
- Είναι ραγδαία
- Προκαλεί νέου είδους θέματα - ζητήματα
- Αλλάζει την καθημερινότητα



## Απόρριψη

Στο στάδιο αυτό παρατηρούνται τα εξής φαινόμενα:

- Υποχωρούμε
- «Συνεχίζουμε να κάνουμε ό,τι κάναμε ως συνήθως»
- Εστιάζουμε στο παρελθόν

*Το ζήτημα έχει τοποθετηθεί κάτω από το χαλί, έχει ακυρωθεί ή αγνοείται από επιλογή!*

## Αντίσταση

Εδώ παρατηρούμε τα εξής: ενόχληση, καταγγελίες, ανησυχίες, κατάθλιψη, ακόμη και «λευκές απεργίες».

«Γιατί να ασχοληθούμε; Η εταιρεία δεν ενδιαφέρεται έτσι και αλλιώς!»



## Διερεύνηση

Αναγνωρίζουμε την ύπαρξη:

- έντασης
- σύγχυσης
- χάους
- ενέργειας

«Ας προσπαθήσουμε αυτό κι εκείνο... τι γίνεται με το άλλο;»

Αυξημένη ενέργεια και νέες ιδέες, αλλά **μικρή επικέντρωση στον στόχο.**

## Αποδοχή

Σε αυτό το στάδιο **αυξάνεται** η **αποδοχή**. Θα ολοκληρωθεί, εάν υπάρξει και η κατάλληλη υποστήριξη, τις περισσότερες φορές, επιπλέον χρόνος.

**Συμφωνούμε** ως προς τις κατευθύνσεις και τους στόχους.

«Πώς μπορούμε να το επιτύχουμε αυτό;» αναζητούμε ιδέες, γνώσεις, υποστήριξη.

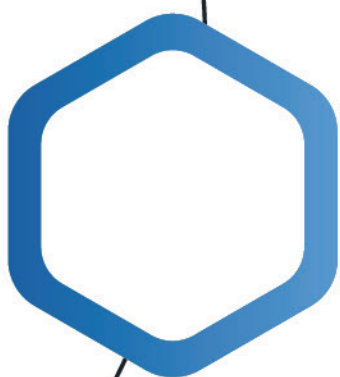
## Ταύτιση

Σε αυτό το στάδιο η αλλαγή έχει **αφομοιωθεί πλήρως** και πλέον αποτελεί «δεύτερη φύση».

Παρατηρούμε τα **οφέλη** της αλλαγής τα οποία τονώνουν την συνεργασία και την ισχυρή προσήλωση στον στόχο.

Όσοι έχουν δεσμευτεί αναζητούν την **επόμενη πρόκληση**.

## Ήξερες ότι;



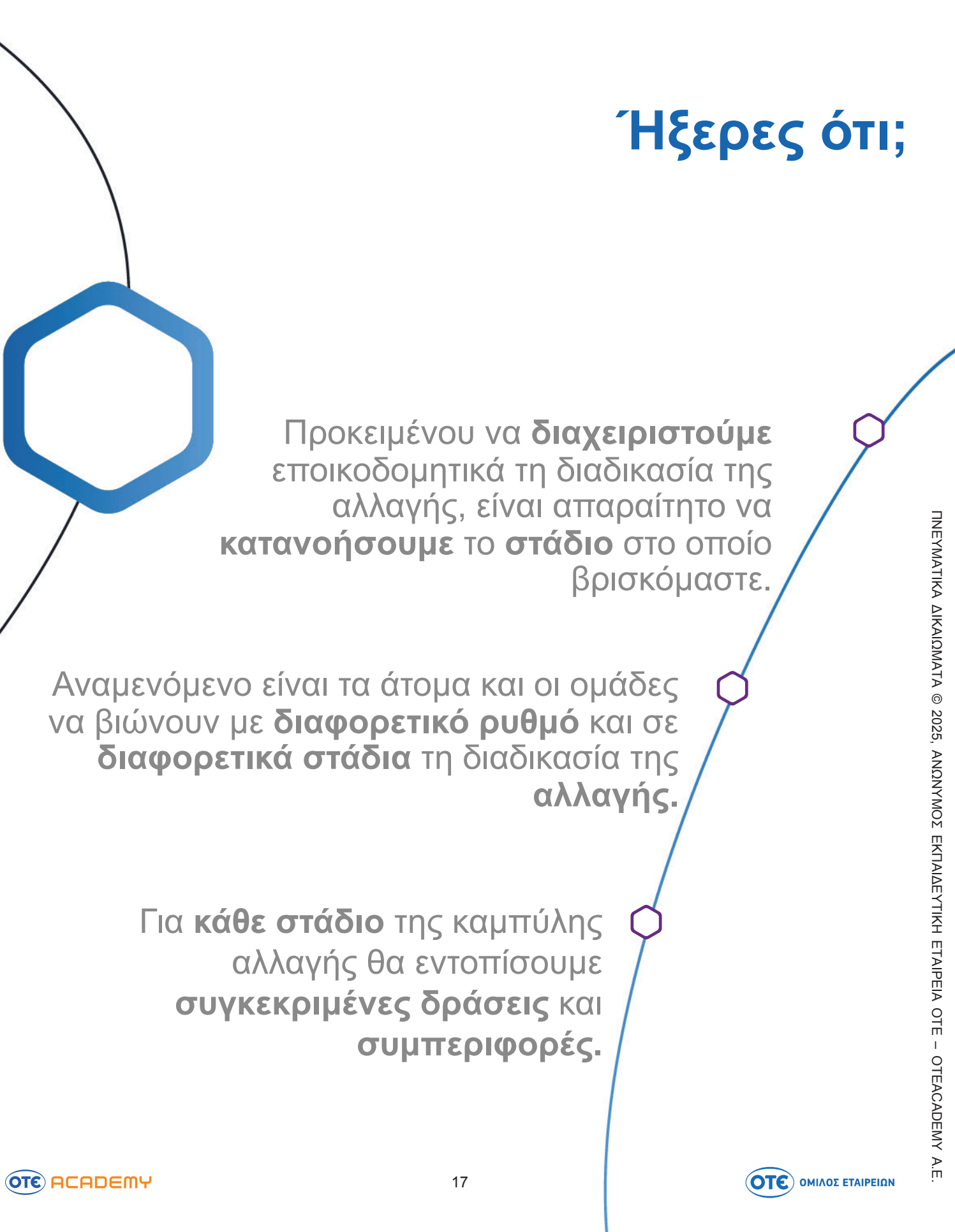
Δεν υπάρχει **αλλαγή** χωρίς **αντίσταση**

Η **απουσία** αντίστασης είναι **λόγος ανησυχίας**

Τα **αίτια** της **αντίστασης** κατά κανόνα  
είναι **συναισθηματικά**: φόβος, άγχος,  
ανησυχίες

Η **περιφρόνηση** της αντίστασης οδηγεί  
σε **προβλήματα**

## Ήξερες ότι;



Προκειμένου να **διαχειριστούμε** εποικοδομητικά τη διαδικασία της αλλαγής, είναι απαραίτητο να **κατανοήσουμε** το **στάδιο** στο οποίο **βρισκόμαστε**.

Αναμενόμενο είναι τα άτομα και οι ομάδες να βιώνουν με **διαφορετικό ρυθμό** και σε **διαφορετικά στάδια** τη διαδικασία της **αλλαγής**.

Για **κάθε στάδιο** της καμπύλης αλλαγής θα εντοπίσουμε **συγκεκριμένες δράσεις** και **συμπεριφορές**.



## Ως προς τον εαυτό μας

- Επικέντρωση στις δικές μας δυνάμεις
- Κινητοποίηση
- Ανάπτυξη της νοοτροπίας μας

## Ως προς τους άλλους που τους αφορά η αλλαγή

- Επιρροή
- Κινητοποίηση

Οι άνθρωποι **πετυχαίνουν** όταν κάνουν κάτι καλά!

**Συχνά στις αλλαγές, είμαστε επικεντρωμένοι στη βελτίωση αδύνατων σημείων και αγνοούμε τα δυνατά.**

**Η ενίσχυση των δυνατών σημείων** δεν σημαίνει παραμέληση αυτών που δέχονται βελτίωση.

### **Επικέντρωση στις δικές μας δυνάμεις:**

- Τι δεξιότητες διαθέτω;
- Τι γνώσεις διαθέτω;
- Ποια στοιχεία μου είναι μοναδικά;
- Τι προσφέρω στην εταιρεία;
- Για ποια έχω δεχθεί θετικά σχόλια και αναγνώριση;
- Πού θα βελτιωθώ;

# Βασικά Χαρακτηριστικά Ανθεκτικότητας





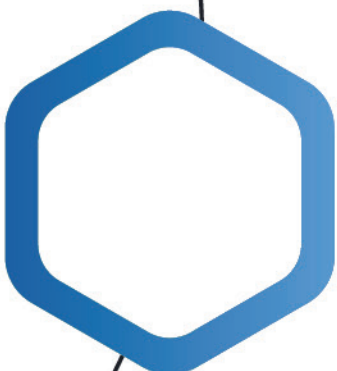
# ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (Resilience)

**Λατινικά: *resilere* = επανέρχομαι, επιστρέφω στην αρχική κατάσταση**

*Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να ξεπεράσει δύσκολες καταστάσεις που συμβαίνουν στη ζωή.*

*Είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται συχνά στον τομέα της ψυχολογίας.*

## Ήξερες ότι;



Η ανθεκτικότητα δημιουργείται στη **μήτρα**, όπως ακριβώς και το φυσικό ανοσοποιητικό σύστημα

Η **οικογένεια** και το **περιβάλλον** έχουν μεγάλη **επιρροή** στην ανθεκτικότητα:

- στο αίσθημα ότι είναι επιθυμητός
- στο αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς
- σε πρόσωπο αναφοράς και καλό πρότυπο

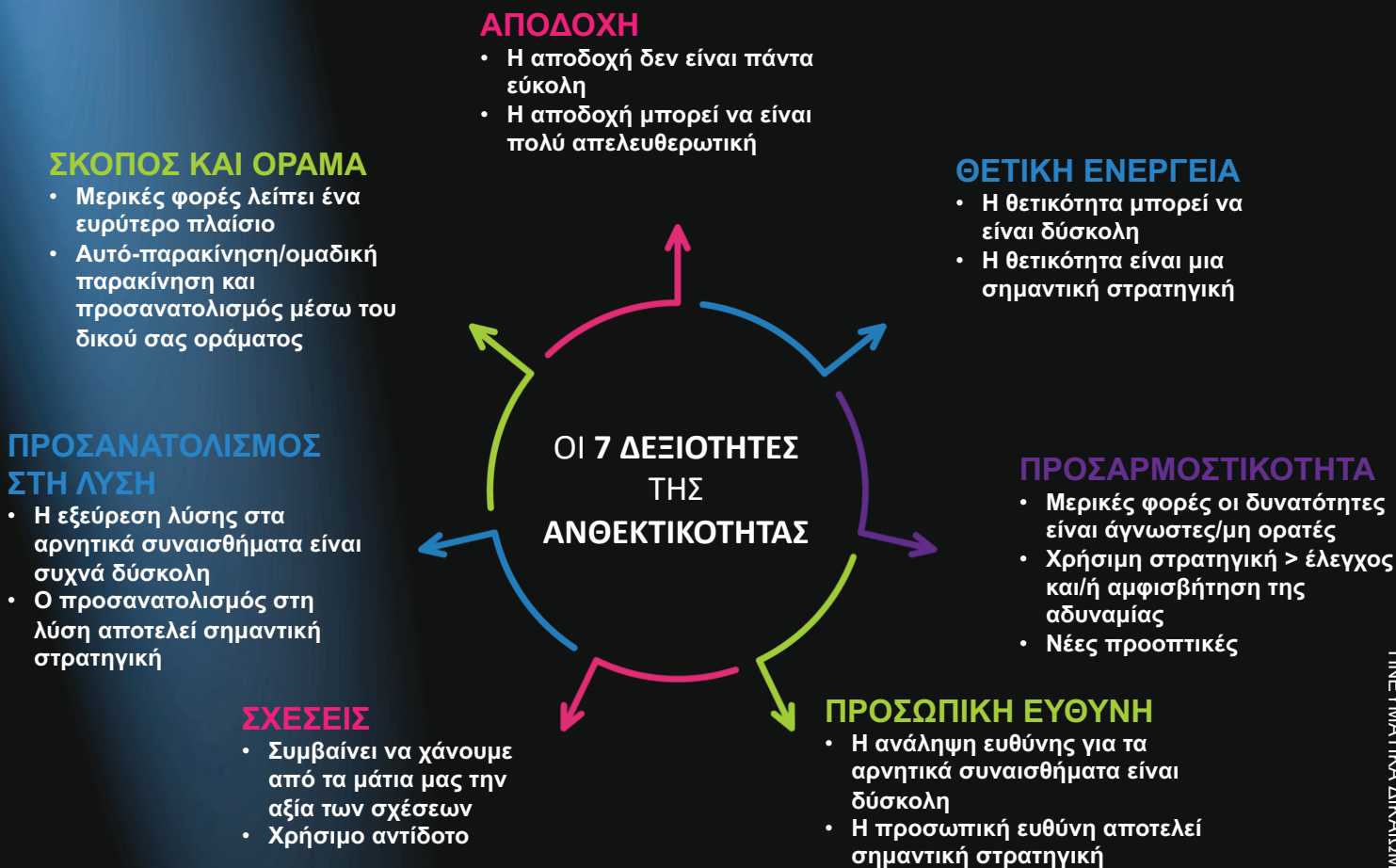
Η ανθεκτικότητα **Μπορεί να Διδαχθεί!**

(μελέτη ανθεκτικότητας της Emmy Werner σε 700 άτομα)



# Οι 7 Δεξιότητες της Ανθεκτικότητας





## Ήξερες ότι;

Η Ανθεκτικότητα:

Είναι μια διαδικασία  
δια **βίου μάθησης**

Περιγράφει μια διαδικασία  
**ανάπτυξης**

Μπορεί να μαθευτεί, να ξεμαθευτεί  
και να **ξαναμαθευτεί**

Βασίζεται στις **στάσεις** και τη  
**συμπεριφορά** της ζωής

**Δεν** περιγράφει μια **μέθοδο**, αλλά μια  
**σειρά στρατηγικών!**

# Thank You!