

CTS ACADEMY

4th FUTURE

Time & Stress Management

Στόχοι

Διαχείριση Χρόνου

Διαχείριση Στρες

Κατευθυντήριες Οδηγίες

1
Να θέτουμε
προτεραιότητες &
να οργανώνουμε
τον εαυτό μας
καλύτερα

3
Να
αναλογιστούμε
την προσωπική
μας συμπεριφορά
σε σχέση με τη
διαχείριση χρόνου
& στρες

2
Να κατανοήσουμε τι είναι
στρες, τη διαφορά του από το
άγχος & πώς μπορούμε να το
διαχειριστούμε πιο αποδοτικά

Διαχείριση Χρόνου

~~Διαχείριση Χρόνου~~ (Time Management)



Προσωπική Οργάνωση (Self Management)

Δεν μπορώ να	ΑΛΛΑ	... Μπορώ να
... αλλάξω		Αλλάξω & να
... αυξήσω		διαχειριστώ τον
... διαχειριστώ		εαυτό μου στον
τον χρόνο...		διαθέσιμο
		χρόνο!

5 Λόγοι που «δεν μας φτάνει» ο χρόνος

1

Φόρτος Εργασίας

2

Διακοπές από
εξωγενείς
παράγοντες

3

Παρεμβάσεις από
προϊστάμενους

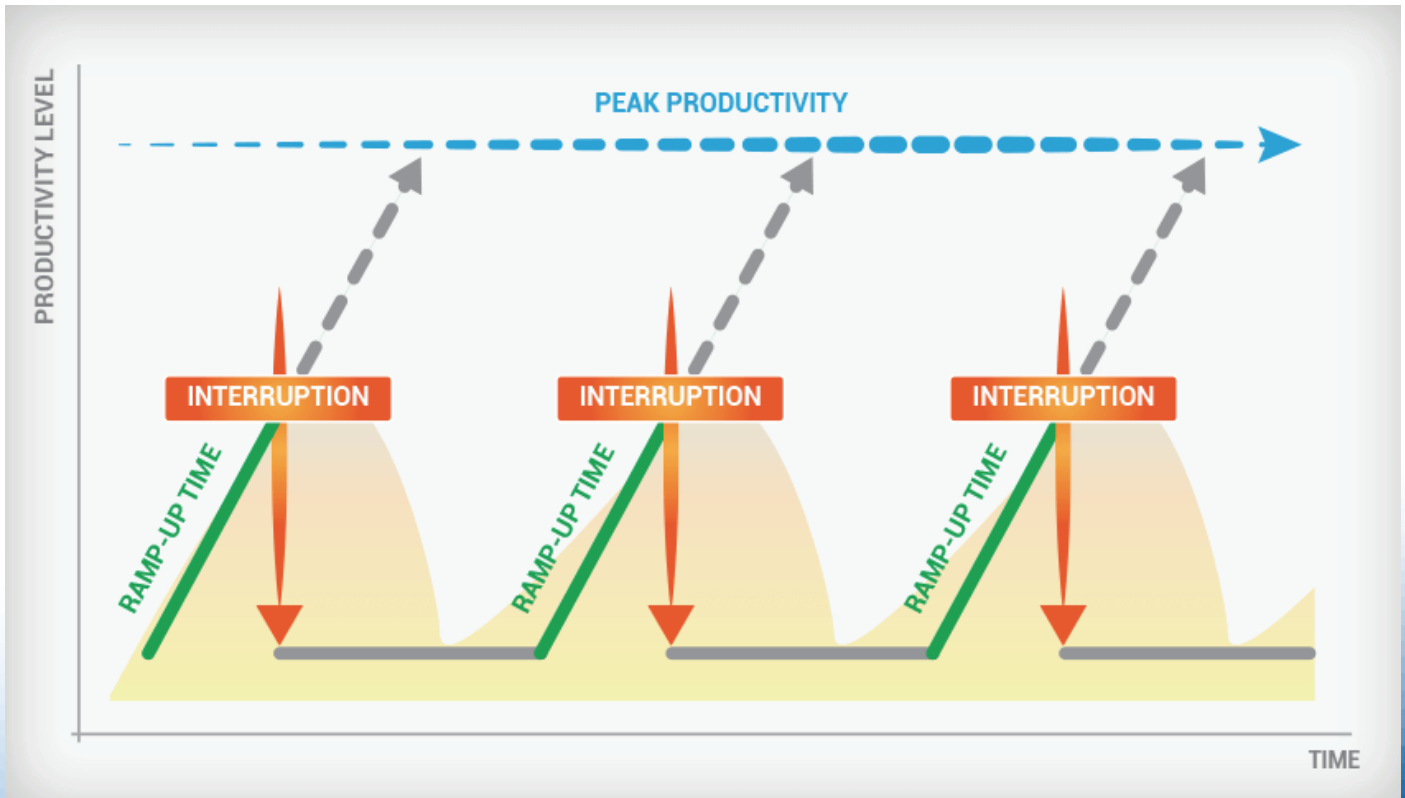
4

Αναποτελεσματική
επικοινωνία

5

Multitasking

Saw Blade Effect





Saw Blade Effect

- Όταν ξεκινάμε μια εργασία και φτάνουμε σε ένα συγκεκριμένο **επίπεδο απόδοσης**, η παραμικρή **διάσπαση** θα μας **αποπροσανατολίσει** και θα χρειαστούμε **extra χρόνο** για να **επανέλθουμε** στο επίπεδο απόδοσης που ήμασταν πριν τη διακοπή.
- Κάθε φορά που θα «**βυθιστούμε**» ξανά στη δουλειά μας, κάτι μας **μεσολαβεί** και μας **ενοχλεί** ξανά.
- Μετά μας παίρνει αρκετό **χρόνο** να **συγκεντρωθούμε** ξανά στην εργασία που κάναμε.
- Οι **παρεμβάσεις** μπορούν να περιλαμβάνουν να δεχόμαστε μηνύματα στη διάρκεια μιας συνάντησης ή να βρισκόμαστε σε κλήση **ενώ δουλεύουμε** σε ένα **project** ή μια **παρουσίαση**.

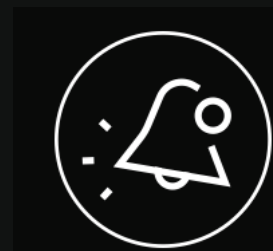


Πώς να θέτουμε προτεραιότητες αποτελεσματικά

- Για να βάλουμε **προτεραιότητες** στις εργασίες μας, ακολουθούμε το **Matrix Αποφάσεων του Eisenhower**.
- Το Matrix Αποφάσεων του Eisenhower συμβάλλει στη **διαδικασία λήψης αποφάσεων κατηγοριοποιώντας** τις προτεραιότητες σε **δύο κριτήρια**: «**σημαντικά**» και «**επείγοντα**».
- Τα «**Σημαντικά**» αναφέρονται στο **περιεχόμενο** των εργασιών, όπου η ολοκλήρωσή τους συνήθως αποτελεί ένα **πλεονέκτημα** ή **εξαλείφει** ένα **μειονέκτημα**.
- Τα «**Επείγοντα**» αφορούν το **χρονικό περιθώριο**. Οι **επείγουσες** εργασίες έχουν μία συγκεκριμένη **διορία**. Η **ολοκλήρωση εντός της διορίας** δημιουργεί **όφελος** ή **αποτρέπει ζημία**.

Το Matrix Αποφάσεων του Eisenhower

Σημαντικά	 Do Κάντο Τώρα	 Decide Προγραμματίσέ το πότε θα γίνει
Μη Σημαντικά	 Delegate Ποιος μπορεί να το κάνει για σένα	 Delete Εξάλειψέ το
	Επείγοντα	Μη Επείγοντα



Tips!

Χρήσιμες συμβουλές όταν λέτε «Όχι»

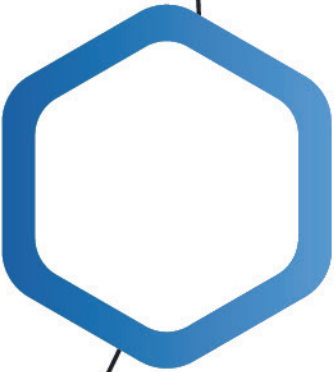
Προς τους άλλους

- Λέμε «ναι, και...» θέτοντας όρους
- Πάντα ρωτάμε «πότε;»
- Αν δεν είναι «τώρα», το «πότε» πρέπει να είναι συγκεκριμένο

Προς τον εαυτό μας

- Τώρα ή αργότερα
- Αν πω «ναι», σε τι λέω αυτόματα «όχι»
- Ποιο είναι πιο σημαντικό

Tips!



Όταν μας **ανατίθεται** μια **επείγουσα** εργασία αλλά εκείνη την στιγμή κάνουμε **μια άλλη σημαντική** εργασία. Αυτό δεν σημαίνει ότι διστάζουμε να την κάνουμε

Η καλύτερη λύση είναι να την **αποδεχθείτε με συγκεκριμένους όρους**. (Π.χ. Θα κάνω την εργασία Α και η εργασία Β θα γίνει αργότερα)

Σκεφτόμαστε τον **τρέχοντα φόρτο εργασίας** μας και τι **θυσιάζουμε** προκειμένου να αναλάβουμε ένα άλλο έργο

Πώς το να λέμε ναι σε μια εργασία στη δουλειά **επηρεάζει** την **προσωπική** μας **ζωή**

Διαχείριση Στρες

Το στρες είναι η
αντίδραση σε
κάποια απειλή, όχι η
απειλή αυτή κάθε
αυτή!

Το στρες δημιουργείται
στο κεφάλι μας:

«Το στρες μου,
ανήκει σε εμένα»

Το στρες ακολουθείται
πάντα από μετρήσιμες
φυσικές αντιδράσεις

Αδρεναλίνη

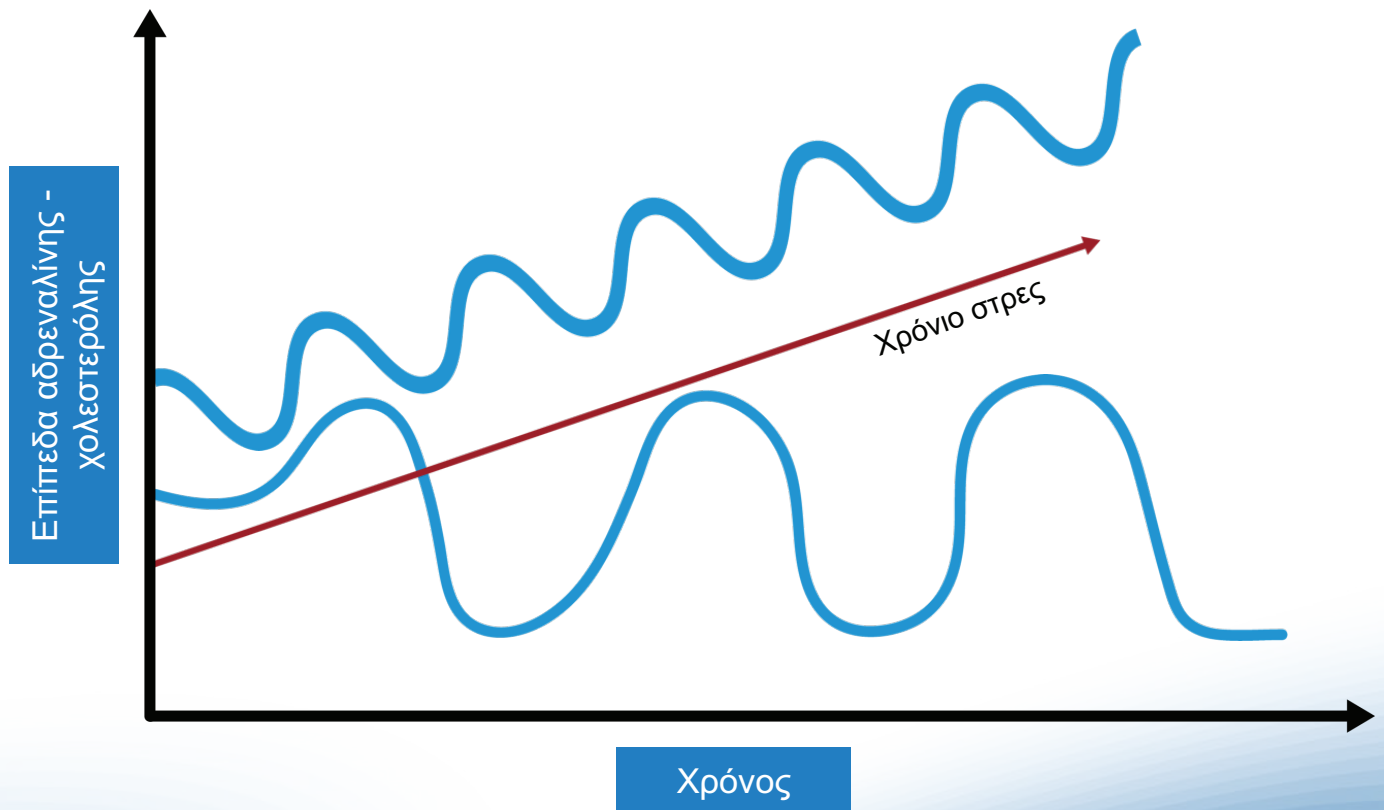
Ενεργοποιεί μια άμεση
& γρήγορη αντίδραση
σε μια απειλή

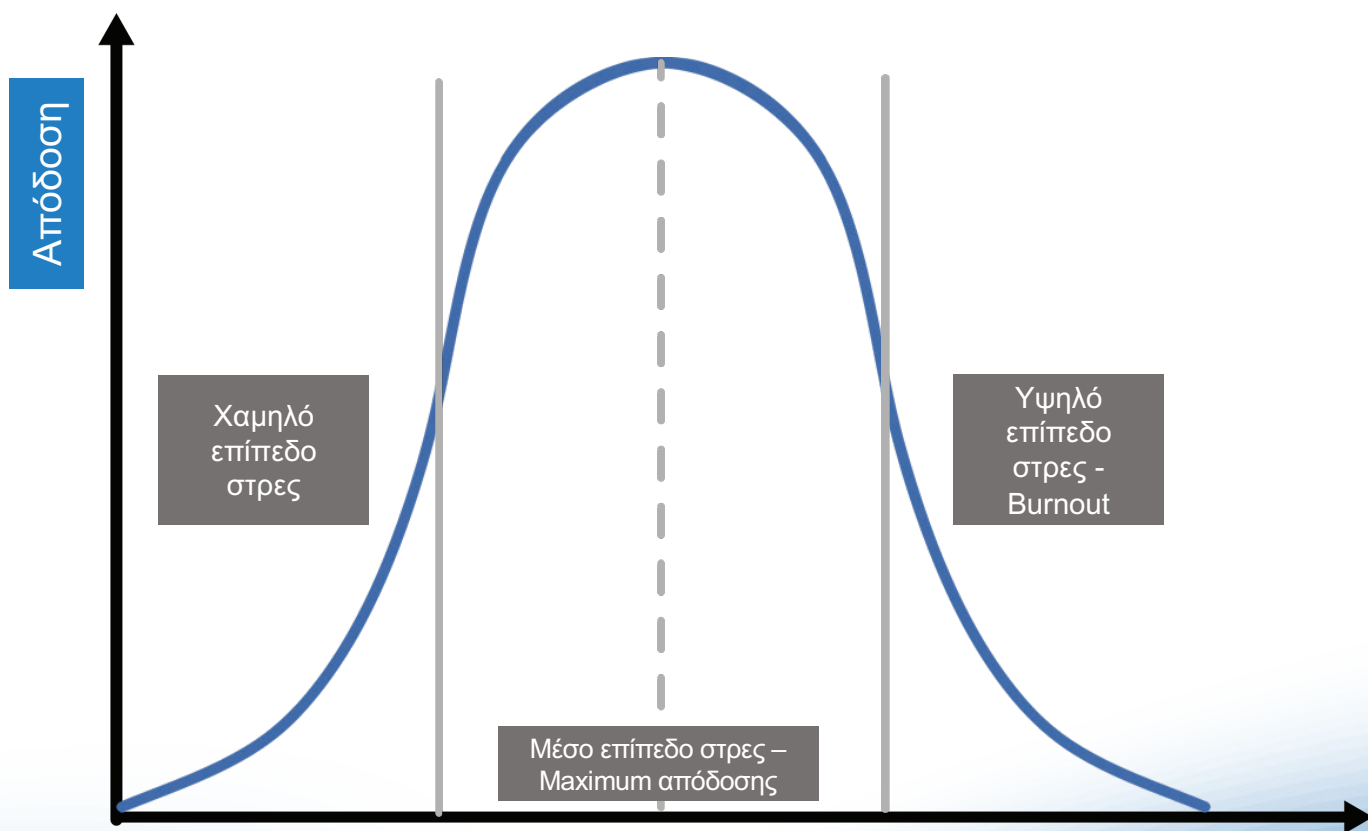
Κορτιζόλη

Μας κρατάει σε **ετοιμότητα**,
«χτίζεται» πιο αργά
& διαρκεί περισσότερο

DHEA

«Δουλεύει ενάντια στην
κορτιζόλη, “anti-stress”
hormone





Επίπεδο στρες

Καμπύλη Yerkes-Dodson(1908)

- Αποτέλεσμα ερευνών στα ζητήματα της απόδοσης και της ενεργοποίησης,
- Δείχνει ότι υπάρχει ένα βέλτιστο επίπεδο παραγωγικού άγχους που παρακινεί τους ανθρώπους

- Δυσaráσκεια με την εργασία
- Υπερβολικές απαιτήσεις

- Πίεση για επιτυχία
- Υπερβολικός όγκος εργασίας
- Χρόνιο άγχος

- Κοινωνική πίεση
- Κοινωνική απομόνωση
- Έλλειψη κοινωνικής αποδοχής

5 κύριοι παράγοντες που «ευνοούν» το burn-out

ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ

ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ

«ΜΗΤΕΡΑ ΧΗΝΑ»

ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΣΤΟ
ΝΑ ΛΕΜΕ «ΟΧΙ»

ΕΛΛΕΙΨΗ
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΙΣΗΣ
ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Ανάλυση Κατάστασης

- Παραμελημένες ανάγκες
- Μη ρεαλιστικές ιδέες & προσδοκίες
- Δυσλειτουργικές αξιώσεις

Φυσικές Δραστηριότητες

- Συστηματικά
- Με μέτρο

Υγιεινός Τρόπος Ζωής

- Αρκετός ύπνος

Αμφισβήτηση Δέσμευσης Προσήλωσης

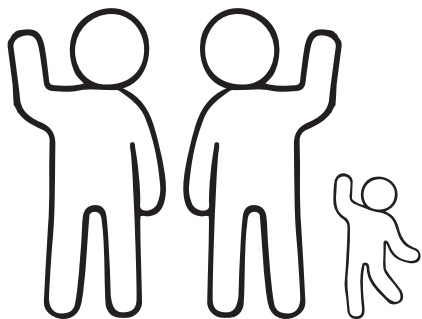
- Υψηλές απαιτήσεις
- Προσωπικές δυνατότητες

Δικτύωση, Κοινωνικοποίηση

- Χτίσιμο φιλίας
- Κοινωνικές δραστηριότητες

Φυσική Θεραπεία

- Μασάζ, spa...



4-7 χρονών

Μηνύματα
Γονιών

προτροπή

απαγόρευση



Κατευθυντήριες
Οδηγίες

Εγκρίσεις

Βιάσου!

- Δεν κάνει διαλείμματα, ακούραστος
- Κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα
- Ανησυχεί πάντα για την έγκαιρη τήρηση των προθεσμιών

«Μπορώ να πάρω το χρόνο μου»
«Ζω στο δικό μου ρυθμό»
«Δεν χρειάζεται να είμαι μπροστά από όλους για να με προσέξουν»

Δείξε Δυνατός!

- Δεν δείχνει συναισθήματα
- Αντιδρά ευερέθιστα στα συναισθήματα
- Ελέγχει χειρονομίες και εκφράσεις προσώπου
- Υποβαθμίζει

«Δεν έχω ανάγκη να εντυπωσιάσω, να γίνω αρεστός»
«Μπορώ να εμπιστευόμαι τα συναισθήματά μου και να τα ακολουθώ»
«Μπορώ να είμαι δυνατός και να έχω ανάγκες»

Ικανοποίησε τους πάντες!

- Ζητά συχνά συγγνώμη
- Δεν εκφράζει προθέσεις
- Δεν διεκδικεί τις δικές του ανάγκες
- Αφήνει άλλους να διατυπώσουν πρώτα τις επιθυμίες τους

«Δεν πειράζει αν οι άλλοι είναι δυσαρεστημένοι μαζί μου»
«Έχω δικαίωμα στη γνώμη μου, είμαι ο εαυτός μου»
«Θεωρώ τον εαυτό μου σημαντικό»

Κάνε μια προσπάθεια!

- Επιδιώκει δύσκολα καθήκοντα
- Δεν δέχεται βοήθεια
- Δεν αποκαλύπτει συναισθήματα

«Το λιγότερο είναι περισσότερο»
«Έχω το δικαίωμα να ξεκουραστώ και να απολαύσω το επίτευγμά μου»
«Δεν χρειάζεται να ανταγωνιστώ»
«Είναι εντάξει να δέχομαι βοήθεια»

Δείξε Τέλειος!

- Φοβάται μήπως ξεχάσει κάτι
- Παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες
- Δίνει το 100% στη δουλειά
- Φοβάται να απορρίψει αναθέσεις

«Μπορώ να μάθω από τα λάθη μου»
«Μπορώ να απολαμβάνω τη συνεργασία με άλλους και να αναπτύσσω τον εαυτό μου»
«Μπορώ να ρισκάρω και να αφήσω κάποια πράγματα ατελή»

Thank You!