

Ο Φωτεινός Σηματοδότης

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Διαχείρισης Άγχους

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν το άγχος χρησιμοποιώντας μια τεχνική τριών βημάτων: αναγνώριση συναισθημάτων (κόκκινο), αναστοχασμός στις πιθανές αντιδράσεις (κίτρινο), και εποικοδομητική δράση (πράσινο).

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική ή Ομαδική, Εύκολη Προετοιμασία

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Διαχείριση Πολυπλοκότητας, Λήψη Αποφάσεων, Συναισθηματική Αυτορρύθμιση, Επιμονή, Επίλυση Προβλημάτων

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Προσαρμοστικότητα, Διεκδικητικότητα, Δημιουργία Θετικών Περιβαλλόντων Μάθησης

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Κατάλογος συγκεκριμένων αγχωτικών καταστάσεων (σε κάρτες ή διαφάνειες)
- Φύλλα χαρτιού ή ψηφιακή μορφή για απαντήσεις

Προαιρετικό: Σε ομαδική μορφή, μπορεί να γίνει συζήτηση για κάθε σενάριο, ώστε να εξερευνηθούν διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης άγχους και προοπτικές.

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

25 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Παρουσιάστε την τεχνική του Φωτεινού Σηματοδότη, εξηγώντας τα τρία βήματα:

- **Κόκκινο:** Σταματήστε και αναγνωρίστε το συναίσθημα που νιώθετε.
- **Κίτρινο:** Αναστοχαστείτε στις πιθανές αντιδράσεις στην κατάσταση.



- **Πράσινο:** Επιλέξτε και δράστε με την καλύτερη επιλογή για τη διαχείριση της κατάστασης.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις για να διασφαλίσετε ότι κατανοούν την τεχνική.

Βήμα 2: Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα αντιμετωπίσουν μια σειρά από αγχωτικές καταστάσεις, καθεμία από τις οποίες παρέχει ευκαιρία για εξάσκηση της τεχνικής του Φωτεινού Σηματοδότη.

Βήμα 3: Παρουσιάστε κάθε σενάριο σταδιακά, δίνοντας στους συμμετέχοντες περίπου 3 λεπτά για κάθε κατάσταση, ώστε να συμπληρώσουν τα βήματα (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο) σε χαρτί ή ψηφιακή μορφή.

Βήμα 4: Μετά την ολοκλήρωση των σεναρίων, δώστε χρόνο για αναστοχασμό. Συζητήστε πώς διαχειρίστηκαν την κάθε κατάσταση, αν κατάφεραν να αναγνωρίσουν με ακρίβεια τα συναισθήματά τους και να αντιδράσουν επικοινωνιακά. Σε ομαδικό πλαίσιο, ενθαρρύνετε τη συζήτηση για τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να περάσουν από το κόκκινο στο πράσινο.



Επεξήγηση της Τεχνικής του Φωτεινού Σηματοδότη

Η τεχνική του συναισθηματικού Φωτεινού Σηματοδότη βοηθά τους ανθρώπους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε αγχωτικές καταστάσεις χρησιμοποιώντας τρία βήματα:

- ☐ **Κόκκινο:** Σταματήστε και αναγνωρίστε το συναίσθημα.
 - Όταν νιώθετε έντονα συναισθήματα, σταματήστε. Αναγνωρίστε τι συναίσθημα βιώνετε (π.χ., θυμό, άγχος, απογοήτευση).
- ☐ **Κίτρινο:** Αναστοχαστείτε στις πιθανές αντιδράσεις.
 - Σκεφτείτε την κατάσταση και πώς μπορείτε να διαχειριστείτε το συναίσθημα. Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι προκαλεί αυτό το συναίσθημα;» και «Ποιες είναι οι επιλογές μου για αντίδραση;»
- ☐ **Πράσινο:** Επιλέξτε την καλύτερη πορεία δράσης.
 - Δράστε με βάση τον αναστοχασμό σας. Επιλέξτε μια εποικοδομητική αντίδραση που θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την κατάσταση αποτελεσματικά.



Παραδείγματα Αγχωτικών Καταστάσεων		Πιθανές αντιδράσεις
1	Λαμβάνετε κακή αξιολόγηση από τον προϊστάμενο σας.	Κόκκινο: Νιώθετε Θυμό/Λύπη/Ανασφάλεια
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε αν η κριτική είναι έγκυρη. Ρωτήστε τον εαυτό σας τι μπορείτε να μάθετε από την εμπειρία.
		Πράσινο: Ευχαριστήστε για την ανατροφοδότηση, ζητήστε συγκεκριμένα παραδείγματα και καθορίστε ένα σχέδιο βελτίωσης.
2	Πολλαπλές προθεσμίες την ίδια μέρα.	Κόκκινο: Άγχος/Υπερβολική πίεση
		Κίτρινο: Κάντε μια λίστα με τις εργασίες που έχετε να κάνετε και ιεραρχήστε τις./ Σκεφτείτε πώς μπορείτε να διαχειριστείτε το χρόνο σας καλύτερα. / Επεξεργαστείτε το ενδεχόμενο να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον συνάδελφο.
		Πράσινο: Δημιουργήστε ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα, σπάστε τις εργασίες σε μικρότερα βήματα και συζητήστε με τον προϊστάμενο για τις προτεραιότητες.
3	Σύγκρουση με συνάδελφο.	Κόκκινο: Αίσθημα απογοήτευσης και έλλειψης εμπιστοσύνης.
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε στις αιτίες της σύγκρουσης / Σκεφτείτε την πλευρά του συναδέλφου σας και τον λόγο για τον οποίο συμπεριφέρθηκε έτσι. / Σκεφτείτε πώς αυτή η κατάσταση επηρεάζει το περιβάλλον εργασίας σας.
		Πράσινο: Προσεγγίστε τον συνάδελφο ήρεμα, προτείνετε μια αμοιβαία επωφελή λύση ή ζητήστε διαμεσολάβηση.
4	Απρόσμενη αλλαγή σε ένα έργο.	Κόκκινο: Αίσθημα άγχους, απογοήτευσης και αδυναμίας
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε τους λόγους και τον αντίκτυπο της αλλαγής / Σκεφτείτε τις εναλλακτικές λύσεις /



		Αξιολογήστε την αντίδραση της ομάδας σε αυτή την αλλαγή.
		Πράσινο: Επικοινωνήστε την αλλαγή στην ομάδα και προσαρμόστε τη στρατηγική μαζί τους / Προσδιορίστε τυχόν απαιτούμενους πρόσθετους πόρους/Καθορίστε νέες προθεσμίες και ρεαλιστικούς στόχους.
5	Σας αγνοούν οι άλλοι συνάδελφοι.	Κόκκινο: Αίσθημα απογοήτευσης /ανασφάλειας/ αποσύνδεσης.
		Κίτρινο: Σκεφτείτε αν η αγνόηση ήταν σκόπιμη ή τυχαία/Σκεφτείτε πώς να αντιδράσετε διεκδικητικά/Σκεφτείτε τη δυναμική της ομάδας και τους καλύτερους τρόπους σύνδεσης με τους άλλους
		Πράσινο: Βρείτε την κατάλληλη στιγμή για να εκφράσετε πώς αισθάνεστε/Απευθυνθείτε σε έναν συνάδελφο για να συζητήσετε την κατάσταση και να ζητήσετε υποστήριξη/Προτείνετε ομαδικές δραστηριότητες για την ενίσχυση της επικοινωνίας.
6	Δεν λαμβάνετε αναγνώριση από την ομάδα εργασίας.	Κόκκινο: Νιώθετε απογοητευμένοι/μη παρακινημένοι/εκνευρισμένοι.
		Κίτρινο: Αναστοχαστείτε τις προσδοκίες σας ως προς την αναγνώριση. Σκεφτείτε τους διάφορους λόγους για την έλλειψη αναγνώρισης. Σκεφτείτε πώς να εκφράσετε την ανάγκη σας για ανατροφοδότηση.
		Πράσινο: Συζητήστε με τον επικεφαλής της ομάδας για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και να ζητήσετε ανατροφοδότηση. Εκφράστε με σεβασμό προς τους συναδέλφους σας τη σημασία της αναγνώρισης των συλλογικών προσπαθειών. Προτείνετε μια συνάντηση ανατροφοδότησης για να βελτιώσετε την επικοινωνία στην ομάδα.