



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

**Eurhope**

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-000184370



Co-funded by  
the European Union

# Δεξιότητες Ζωής Ενότητα 1

## Προσωπικός Τομέας

**CUORE**  
IMPRESA SOCIALE



**Ca** cordoba  
acoge  
RED acoge



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



PROGETTO FAMIGLIA  
CENTRO STUDI AFFIDO

# Σε αυτή την ενότητα θα μιλήσουμε για:

## Αυτογνωσία και Αυτο-διαχείριση

- Κατανόηση του εαυτού  
Αναγνώριση και ονομασία των συναισθημάτων

## Ρύθμιση συναισθημάτων και διαχείριση συμπεριφοράς

- Τεχνικές για τη διαχείριση των συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις  
Αναζήτηση των δυνατών και αδύνατων σημείων σας

## Οικοδόμηση της ανθεκτικότητας

- Αντιμέτωπιση αποτυχιών και αντιξοοτήτων  
Αντιμέτωπιση της αβεβαιότητας και του στρες



Αυτογνωσία και Αυτο-διαχείριση



# Τι είναι η αυτογνωσία και γιατί είναι σημαντική;

Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να αναγνωρίζεις και να κατανοείς διάφορες πτυχές του εαυτού σου, που περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά, συμπεριφορές και συναισθήματα.

Η αυτογνωσία είναι πολύ σημαντική για αρκετούς λόγους:

- 1. Ρύθμιση συναισθημάτων**
- 2. Καλύτερη λήψη αποφάσεων**
- 3. Βελτιωμένες σχέσεις**
- 4. Προσωπική ανάπτυξη**
- 5. Ψυχική υγεία**



# Αναγνώριση και ονομασία συναισθημάτων

1. Σταματήστε και σκεφτείτε
2. Εντοπίστε τις σωματικές ενδείξεις
3. Αναγνωρίστε το συναίσθημα
4. Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες  
ετικέτες
5. Εξετάστε το πλαίσιο
6. Εκφράστε το συναίσθημα





# Κατανόηση των έντονων συναισθημάτων

- Φόβος
- Θλίψη
- Θυμός

- Σωματικές αντιδράσεις
- Με τι συνδέεται συνήθως
- Πώς εκφράζεται



# Θλίψη

- Ο μεταβολισμός επιβραδύνεται, δίνοντάς μας χρόνο να θρηνήσουμε
- Προέρχεται από διάφορα γεγονότα: ότι δεν παίρνουμε αυτό που θέλουμε, από το άγχος για το τι μπορεί να συμβεί ή από στενοχώρια όταν χάνουμε ένα σημαντικό άτομο.
- Όταν είμαστε θλιμμένοι, τείνουμε να απομονωνόμαστε, αλλά αυτό μας αποκόπτει από τους πόρους για να ξεπεράσουμε τη θλίψη
- Συνδέεται με την κατάθλιψη, την ντροπή, την απογοήτευση, τη λύπη, την ενοχή, την αμηχανία και την ανασφάλεια



# Φόβος

---

- Το αίμα διοχετεύεται στα χέρια και τα πόδια μας για να μπορούμε να τρέξουμε ή να παλέψουμε.
- Μας ακινητοποιεί και μας αναγκάζει να τρομάξουμε, να φύγουμε ή να παλέψουμε
- Συνδέεται με την ανησυχία, το άγχος, το στρες, τη νευρικότητα, τον πανικό και τις φοβίες



# Θυμός

- Το αίμα πηγαίνει στα χέρια μας για να μπορέσουμε να αγωνιστούμε
- Είναι ένα από τα πιο επικίνδυνα συναισθήματα, επειδή ενεργοποιεί, δημιουργεί δυναμική. Όσο πιο συχνά θυμώνουμε, τόσο λιγότερη διέγερση χρειαζόμαστε για να παραμείνουμε σε αυτή την κατάσταση.
- Μπορεί να είναι έκφραση απογοήτευσης, άγχους, απώλειας, σύγχυσης, αμηχανίας, ζήλιας, απόρριψης, απειλής κ.λπ.

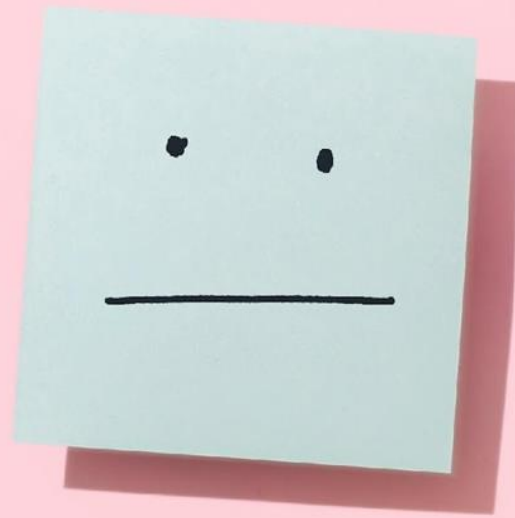
Το παγόβουνο του θυμού

[https://www.youtube.com/watch?v=AQIQCOY\\_Im0](https://www.youtube.com/watch?v=AQIQCOY_Im0)



***Μπορείτε να  
αναγνωρίσετε το  
συναίσθημα;***

Ρύθμιση  
Συναισθημάτων  
ν και  
Διαχείριση  
Συμπεριφοράς



# Ρύθμιση Συναισθημάτων

- Εσείς ελέγχετε τα συναισθήματά σας- δεν σας ελέγχουν αυτά.
- Δεν υπάρχουν λάθος συναισθήματα, όλα είναι έγκυρα. Δεν μπορείτε να ελέγξετε το πώς αισθάνεστε για τις περιστάσεις ή τα γεγονότα. Τα αρχικά συναισθήματα που έχετε ως απάντηση στα γεγονότα είναι πάντα εντάξει.
- Αυτό που μπορείτε να ελέγξετε είναι το πώς επιλέγετε να αντιδράσετε και να αποκριθείτε όταν τα συναισθήματα είναι έντονα.
- Το γεγονός ότι τα συναισθήματά σας είναι έγκυρα, δεν σημαίνει ότι δικαιολογείστε να συμπεριφέρεστε όπως θέλετε



# Συνήθως, όταν βιώνουμε ένα συναίσθημα που δεν μας αρέσει...

προσπαθούμε να απαλλαγούμε από αυτό, είτε επιλύοντας το πρόβλημα (εκλογικεύουμε το πρόβλημα) είτε προσπαθώντας να ελέγξουμε το πώς αισθανόμαστε («σταμάτα να αισθάνεσαι λυπημένος»)

Ή

προσπαθούμε να το μπλοκάρουμε και να το αποφύγουμε

Όλα τα παραπάνω δεν λειτουργούν. Η προσπάθεια που καταβάλλεται σε τέτοιες ενέργειες κάνει το συναίσθημα χειρότερο ή πιο έντονο.

Τι είναι λοιπόν αυτό που πραγματικά λειτουργεί;

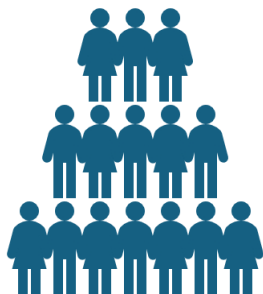




# Αποδοχή του συναίσθηματος

- Αντί να πολεμάτε ένα δυσάρεστο συναίσθημα, **αποδεχτείτε** ότι το νιώθετε.
- **Ονομάστε το και αναγνωρίστε το.** Το να δώσετε ένα συγκεκριμένο όνομα στο συναίσθημά σας σας βοηθά να το κατανοήσετε καλύτερα και συνήθως παίρνει τις πραγματικές του διαστάσεις αντί να κλιμακώνεται
- **Επικυρώστε το.** Μην κρίνετε το συναίσθημα «δεν θα έπρεπε να νιώθω θλίψη», αλλά δώστε στον εαυτό σας την άδεια να το νιώθει. Αυτό δεν σημαίνει ότι σας αρέσει ή ότι δεν θέλετε να το αλλάξετε, αλλά απλώς ότι αναγνωρίζετε την παρουσία του συγκεκριμένου συναίσθηματος εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή.
- **Κάντε το αντίθετο.** Για παράδειγμα, όταν νιώθετε θυμό, θέλετε να επιτεθείτε. Αυτό όμως σας εκνευρίζει ακόμα περισσότερο και η κατάσταση κλιμακώνεται μέχρι να εκραγείτε. Αντ' αυτού, μπορείτε να κάνετε το αντίθετο, να κάνετε ένα βήμα πίσω και να απομακρυνθείτε από την κατάσταση. Αυτό θα σας κάνει σταδιακά να νιώσετε πιο ήρεμοι

# Μείνετε στη θετική πλευρά των πραγμάτων



Πάντα θα υπάρχουν άλλοι σε καλύτερη και χειρότερη θέση από σας

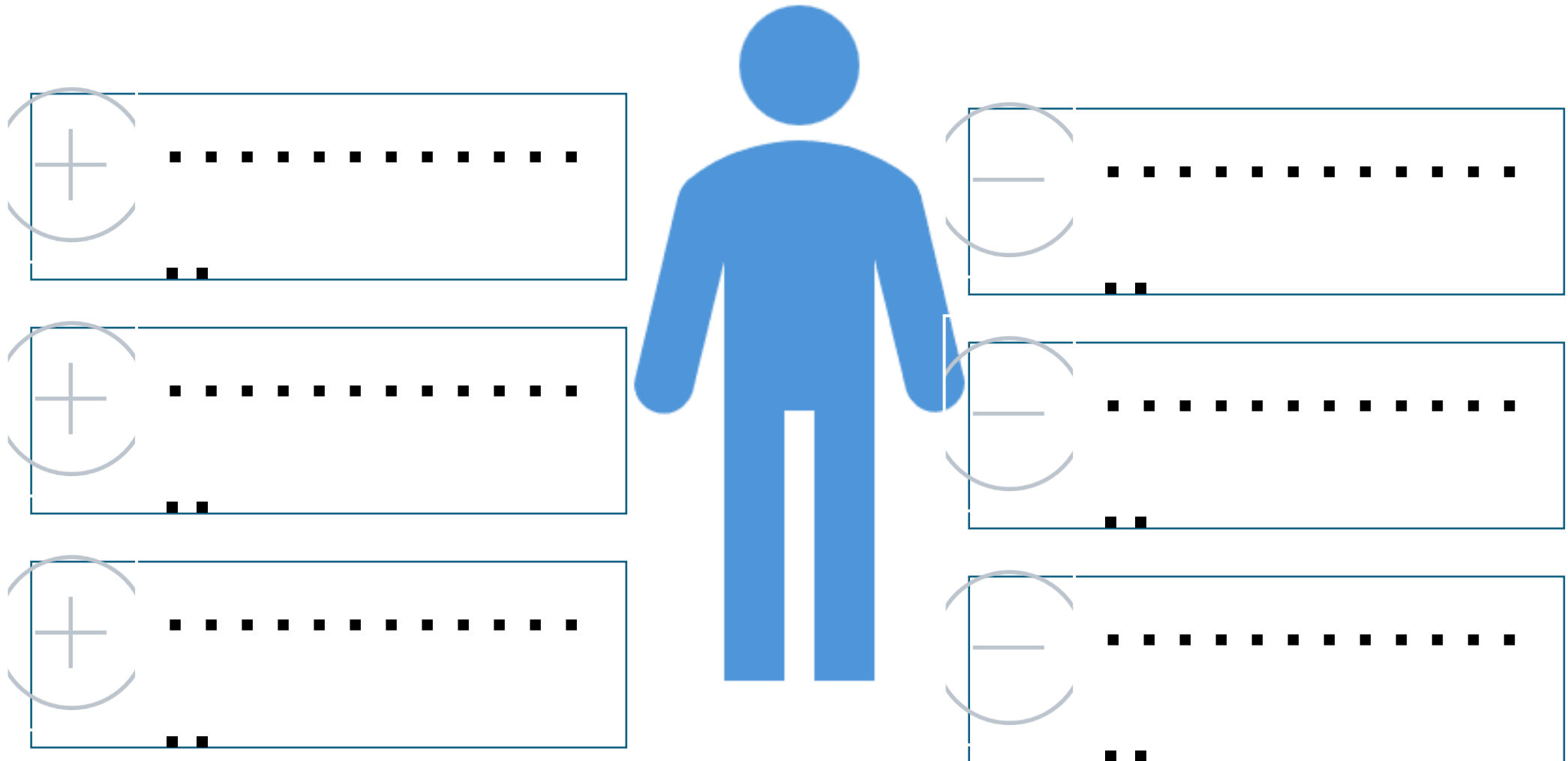


Προσπαθήστε να εκτιμάτε ό,τι έχετε σε τακτική βάση



Ας «μετρήσουμε τις ευλογίες μας» μαζί.  
Ας βρούμε και ας απαριθμήσουμε 5 πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες, αυτή την εβδομάδα.

# Κατανόηση των δυνατών και αδύνατων σημείων σας



## Δυνατά Σημεία

Προσαρμοστικότητα  
Διεκδικητικότητα  
Προσοχή στη λεπτομέρεια  
Επικοινωνιακές δεξιότητες  
Συμπόνια  
Αυτοπεποίθηση  
Θάρρος  
Δημιουργικότητα  
Κριτική σκέψη  
Λήψη αποφάσεων  
Ενσυναίσθηση  
Δικαιοσύνη  
Ευελξία  
Συγχώρεση  
Καθορισμός στόχων  
Ευγνωμοσύνη  
Ειλικρίνεια  
Ανεξαρτησία  
  
Πρωτοβουλία  
Διαπροσωπικές δεξιότητες  
Ηγετική ικανότητα  
Αφοσίωση  
Ανοιχτό πνεύμα  
Οργανωτικότητα  
Υπευθυνότητα

## Αδύνατα Σημεία

Ανοργανωσιά  
Μισαλλοδοξία  
Έλλειψη επικοινωνιακών δεξιοτήτων  
Έλλειψη συμπόνιας  
Έλλειψη αυτοπεποίθησης  
Έλλειψη δημιουργικότητας  
Αδυναμία λήψης αποφάσεων  
Έλλειψη πειθαρχίας  
Έλλειψη ρύθμισης συναισθημάτων  
Έλλειψη ενσυναίσθησης  
Έλλειψη ευελιξίας  
Έλλειψη εστίασης  
Έλλειψη διαπροσωπικών ικανοτήτων  
  
Έλλειψη κινήτρων  
Ανυπομονησία  
Έλλειψη σεβασμού  
Έλλειψη αυτοελέγχου  
Έλλειψη αυτοεκτίμησης  
Αδυναμία ομαδικής εργασίας  
Κακή διαχείριση χρόνου  
Αρνητική σκέψη  
Τελειομανία  
Αναβλητικότητα  
Ακαμψία

Χτίζοντας  
Ανθεκτικότητα

---



# 3 οικουμενικές αλήθειες



- Η μόνη βεβαιότητα είναι ότι τίποτα δεν είναι βέβαιο.
- Το να γίνεσαι είναι καλύτερο από το να είσαι . Η ευφυΐα και οι δεξιότητες μπορούν να καλλιεργηθούν με προσπάθεια και επιμονή.
- Η αποτυχία είναι μέρος της ζωής όλων. Τα μαθήματα που παίρνετε από την αποτυχία θα σας προετοιμάσουν για την επιτυχία που αναζητάτε!

<https://youtu.be/hV40u2FNFBk?feature=shared>

# Προετοιμαστείτε για τις δύσκολες στιγμές

- Φροντίστε τον εαυτό σας: σωματικά, διανοητικά και πνευματικά.
- Βάλτε τα πράγματα σε προοπτική
- Πάρτε τον έλεγχο: Οι κακές στιγμές μας κάνουν να νιώθουμε εκτός ελέγχου. Αφήστε την κατάσταση να εξελιχθεί και ασχοληθείτε με μικρά, καθημερινά πράγματα που μπορείτε ακόμα να ελέγξετε.
- Μιλήστε σε κάποιον: Δεν είστε μόνοι. Μπορείτε να καλέσετε την Ευρωπαϊκή Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά και Εφήβους 116111, που λειτουργεί στην Ελλάδα από «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Οι κλήσεις στη Γραμμή Βοήθειας είναι δωρεάν από σταθερά και κινητά τηλέφωνα.





**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

## Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-000184370



Agenzia Italiana  
per la Gioventù



Co-funded by  
the European Union

# Thank You

**CUORE**  
IMPRESA SOCIALE



**Ca** cordoba  
acoge  
RED acoge



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΝΕΩΝ  
ARSIS - ASSOCIATION FOR THE SOCIAL SUPPORT OF YOUTH



**MetaCometa**  
NESSUNO CRESCE DA SOLO



PROGETTO FAMIGLIA  
CENTRO STUDI AFFIDO