

29 Αυγούστου 2016

## **Βελτιώστε διάθεση, επικοινωνία και αποδοτικότητα στην εργασία σας**

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





**Η αλήθεια είναι ότι, όπως όλοι μπορούμε να καταλάβουμε, η αλλαγή στη ζωή ενός ατόμου, ή στην αποτελεσματικότητα μιας ομάδας ανθρώπων -όπως είναι ο χώρος της εργασίας μας- μπορεί να έρθει εάν το άτομο αλλάξει τον τρόπο που βλέπει την ζωή, ή εάν αρχίσει να συμπεριφέρεται διαφορετικά, ή εάν συμβούν και τα δυο ταυτόχρονα.**

Για να συμβούν όμως οι δύο παραπάνω προϋποθέσεις, πρέπει το άτομο να αρχίσει να εστιάζει την προσοχή του στις «επιτυχίες» του, -και όχι στις αποτυχίες του- σ'αυτά δηλαδή που έχει καταφέρει στο παρελθόν ως άτομο, ή ως μέλος μιας ομάδας εργασίας. Έτσι, μαθαίνει να αναγνωρίζει τις κρυμμένες του δυνάμεις κι αξίες, αρχίζει να αξιολογεί τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του που το έχουν βοηθήσει μέχρι σήμερα να επιβιώσει και να αναδειχτεί στον εργασιακό του χώρο, και να επικοινωνεί με τον εαυτό του και τους άλλους συναδέλφους του με μεγαλύτερη αισιοδοξία.

Αυτή ακριβώς η αναζήτηση των «φωτεινών εξαιρέσεων» στην επαγγελματική ζωή των ανθρώπων -που εισάγει η συστημική σκέψη στην βραχεία συμβουλευτική- αναδεικνύει την «επιτυχία» σαν το «κλειδί» για τη διαμόρφωση νέων πιο λειτουργικών συμπεριφορών στον επαγγελματικό χώρο, που δίνουν λύσεις, γιατί απλά αυτές οι ίδιες οι συμπεριφορές είναι οι «λύσεις» των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε!

Η αισιόδοξη αυτή μέθοδος της ψυχολογίας προσφέρει ένα αποτελεσματικό εργαλείο παρέμβασης σε μικρά & μεγάλα συστήματα, δηλαδή σε οικογένειες, σε επιχειρήσεις, σχολεία, κι οργανισμούς, με στόχο την αξιοποίηση των ζωτικών δυνάμεων ανάπτυξης -μέσα από την συνεργασία του συμβούλου με τα εμπλεκόμενα στο σύστημα ή οργανισμό μέλη- την βελτίωση της επικοινωνίας, της αύξησης της δημιουργικότητας και της παραγωγικότητας, μέσα από την ανάδειξη του αυτοσεβασμού των εργαζομένων, με τελικό στόχο την απελευθέρωση των κρυμμένων δυνατοτήτων τους.

### **Πώς λειτουργεί η μέθοδος αυτή;**

#### **Οι βάσεις του παραπάνω θεωρητικού μοντέλου είναι οι εξής:**

- Κάθε πρόβλημα είναι ένα ανεκπλήρωτο όνειρο!
- Ας σκεφτούμε λοιπόν ένα πρόβλημα... Ποιο είναι το ανεκπλήρωτο όνειρο πίσω απ'αυτό; ...
- Μπορούμε αντί να μιλήσουμε για το πρόβλημα να μιλάμε για την λύση του;!
- Οι λέξεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Η γλώσσα δεν αντιπροσωπεύει την πραγματικότητα, ....φτιάχνει την πραγματικότητα. Οι λέξεις φτιάχνουν τον κόσμο, τα συναισθήματα. Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε αξίες δημιουργούν έναν άλλο κόσμο.
- Η Αξία είναι προωθητική Δύναμη. Όποιος πιστέψει σ'αυτήν θα την φτάσει.
- Η γλώσσα των ονείρων χρησιμοποιεί την θετική ενέργεια και τον ενθουσιασμό.
- Η γλώσσα των στόχων δημιουργεί υποχρεώσεις και βάρη.
- Μάθετε να εκφράζεστε στις συνεργασίες μας στον εργασιακό μας χώρο με βάση τα όνειρα και τις αξίες σας.
- Μην ονειρευόμαστε απλά, αλλά με λεπτομέρειες.
- Πιέστε τον εαυτό σας να μιλήσει για την λύση. Μ'αυτόν τον τρόπο αλλάζει σιγά -σιγά και ο τρόπος σκέψης σας, γιατί έτσι χρησιμοποιείτε άλλα μέρη του εγκεφάλου σας, δημιουργείτε άλλα συναισθήματα, άλλες ορμονικές δυνατότητες.
- Σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί από ψυχολόγους, οι περισσότεροι από μας μαθαίνουμε περισσότερο από ένα παράδειγμα που βασίζεται σε θετικές

έννοιες, όπως η ανάδειξη ικανοτήτων και αξιών, παρά από κάποιο αρνητικό, που διογκώνει την ύπαρξη ενός προβλήματος.

· Ο τρόπος με τον οποίο κοιτάμε τα πράγματα γύρω μας είναι η βάση για να δημιουργήσουμε τον κόσμο. Εάν ο τρόπος αυτός είναι θετικός τότε και ο κόσμος θα είναι θετικός.

Αυτή, βέβαια, η προσπάθεια χρειάζεται εξοικείωση στον καινούργιο τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς. Μπορούμε να ξεκινήσουμε ο καθένας μας ατομικά -εφαρμόζοντας κάποιες από τις παραπάνω ιδέες αρχικά στην καθημερινή μας ζωή με τους φίλους και την οικογένειά μας, και κατόπιν στον εργασιακό μας χώρο- και παράλληλα να αναζητήσουμε μέσα από σεμινάρια και ειδικά προγράμματα εκπαίδευση στις τεχνικές αυτές από ειδικευμένους συμβούλους στην παραπάνω μεθοδολογία.

Κι αν αναρωτηθείτε διαβάζοντας τα παραπάνω: «Μπορεί να υπάρχει άραγε αισιοδοξία σε μια τόσο ζοφερή εποχή;...», η απάντηση είναι ότι -κι όμως-, με βάση τα πορίσματα σύγχρονων ερευνών πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά, ο κόσμος ενδιαφέρεται κυρίως για τις θετικές ιστορίες, κι όχι για τις αρνητικές. Δες κι από τον εαυτό σου... Όταν ακούσεις ή διαβάσεις μια καλή ιστορία, σε επηρεάζει σωματικά, πριν ακόμα σε επηρεάσει συναισθηματικά, ή ψυχικά. Μπορείς να ταυτιστείς, να χαρείς, να παραδειγματιστείς.

Με άλλα λόγια, ισχύει για μας τους ανθρώπους αυτό που αποκαλούμε «ηλιοτροπική αρχή»: Όλοι μας συμπεριφερόμαστε όπως τα ηλιοτρόπια,.... προτιμούμε να στρεφόμεστε προς το φως, τον Ήλιο....

### **Τα πρώτα βήματα για να κάνετε το όνειρό σας πραγματικότητα:**

§ Αφιερώστε λίγο απ'τον ελεύθερο σας χρόνο για να καταγράψετε το όνειρό σας. Προσοχή! Μην μπερδεύετε τα όνειρα με τους στόχους σας. Αφήστε την φαντασία σας να σας οδηγήσει, χωρίς περιορισμούς. Στα όνειρα όλα είναι δυνατά και επιτρέπονται!

§ Ρωτήστε τον εαυτό σας που θέλει να βρίσκετε επαγγελματικά σε πέντε χρόνια από τώρα; Φανταστείτε με λεπτομέρειες το επάγγελμα, το περιβάλλον της εργασίας σας (άνθρωποι & συνθήκες), τον χώρο, και το αντικείμενό σας.

§ Ποια είναι σήμερα τα πράγματα στη δουλειά σας που σας δίνουν χαρά κι ενθουσιασμό; Ποιες είναι οι καταστάσεις που σας δίνουν ευφορία και αυξάνουν την ενέργεια μέσα σας ενώ δουλεύετε; Ποιες απ'αυτές θα θέλατε να σας συμβαίνουν συχνότερα; Ποιες απ'αυτές αποτελούν μέρος του ονείρου σας;

§ Φροντίστε όσο περνάει από το χέρι σας να κάνετε συχνότερα, στον εργασιακό σας χώρο, ενέργειες που σας γεμίζουν με ζωντάνια και σας ενεργοποιούν.

Τότε θα δείτε πως θα αρχίσετε να εκτιμάτε περισσότερο τον εαυτό σας, θα είστε πιο αγαπητοί από τους συναδέλφους σας, οι προϊστάμενοι σας θα σας επιδοκιμάζουν και θα σας ανταμείβουν συχνότερα!

§ Θυμηθείτε κάποιες στιγμές από το παρελθόν σας που σας έκαναν να αισθάνεστε περήφανοι για τον εαυτό σας. Ποιες ήταν οι ικανότητες, οι δεξιότητες και/ή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας που βοήθησαν να έχετε τότε εκείνη την επιτυχημένη εμπειρία;

§ Αναρωτηθείτε σε ποια πράγματα είστε καλοί; Ζητήστε σ'αυτό την βοήθεια των συνεργατών σας που σας εκτιμούν.

§ Ποιο είναι η μικρότερη αλλαγή που νομίζετε ότι μπορείτε να κάνετε για να οδηγηθείτε πιο κοντά στο Όνειρο σας;

§ Ξεκινήστε ήδη απ'αυτήν την εβδομάδα να κάνετε τρεις απλές κι εύκολες ενέργειες / κινήσεις που σας ενεργοποιούν και πιστεύετε ότι θα βοηθήσουν ώστε να γίνει το όνειρό σας πραγματικότητα.

### **Σημαντικά:**

§ Ξεκινήστε με μικρά βήματα. Μπορείτε να τα εμπιστευτείτε γιατί πραγματοποιούνται εύκολα, και θα κάνουν το όνειρό σας πιο ορατό!

§ Μάθετε να εξωτερικεύετε την ενέργεια και τον ενθουσιασμό σας. Θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε νέες πιθανότητες, και να δοκιμάσετε καινούργιες προοπτικές!

§ Αρχίστε σήμερα. Έτσι, θα φέρετε το όνειρό σας πιο κοντά σε σας!

---

**Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας [www.aftognosia.gr](http://www.aftognosia.gr)**

**Φωτ.: Depositphotos**

**<http://bitly.com/2bshwfZ>**