

## ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Η ικανότητά σας να θέτετε στόχους.

EI4FUTURE



Erasmus+

Θέστε καθημερινούς στόχους στην εργασία σας για να αποφύγετε την υπερκόπωση. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα εργασίας κάθε μέρα με σαφείς και εφικτούς στόχους. Με αυτόν τον τρόπο θα βεβαιωθείτε ότι δεν θέτετε στον εαυτό σας περισσότερα από όσα είστε σε θέση να κάνετε.



Erasmus+

## ΑΥΤΟΉΛΕΓΧΟΣ

Η ικανότητά σας να αυτοαξιολογείτε τη συμπεριφορά σας.

EI4FUTURE



Erasmus+

Αναθεωρήστε διεξοδικά τι λειτουργεί για εσάς και τι όχι. Προσπαθήστε να είστε ανοιχτοί σχετικά με το τι πραγματικά χρειάζεστε. Ξεκινήστε κάνοντας μικρές αλλαγές και, στη συνέχεια, μόλις είστε σίγουροι, προχωρήστε προς αυτή την κατεύθυνση.



Erasmus+

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΌΣ & ΙΕΡΆΡΧΗΣΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΉΤΩΝ

Η ικανότητά σας να  
σχεδιάζετε βήματα  
για την επίτευξη  
των στόχων σας.



Παρόλο που όλες οι  
εργασίες σας είναι  
σημαντικές, δεν είναι  
όλες εξίσου επείγουσες  
ή αναγκαίες  
ταυτόχρονα. Βάλτε τα  
καθήκοντά σας σε σειρά  
και επικεντρωθείτε σε  
ένα κάθε φορά.



## ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Η ικανότητά σας να  
προσαρμόζετε τη  
συμπεριφορά σας  
σε απροσδόκητες  
αλλαγές.

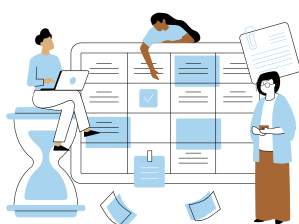


Η κατανόηση του  
γεγονότος ότι τα  
πράγματα δεν  
συμβαίνουν πάντα  
όπως τα έχετε σχεδιάσει  
είναι το κλειδί για να  
μην υπερφορτώνετε τον  
εαυτό σας. Όταν  
εμφανίζονται  
προβλήματα,  
αναζητήστε πρακτικές  
λύσεις.



## ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Η ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε το χρόνο σας παραγωγικά και αποτελεσματικά.



Καθορίστε χρονοδιαγράμματα. Όχι μόνο με τα αφεντικά σας, αλλά και με τους συναδέλφους σας και, ακόμη περισσότερο, με τον εαυτό σας. Καθορίστε πότε θα πάτε στη δουλειά και πότε θα αποσυνδεθείτε για να είστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.



## ΠΡΟΣΟΧΉ & ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Η ικανότητά σας να συγκεντρώνεστε στο έργο σας.

EI4FUTURE



Χαλαρώστε και ανακαλύψτε ποιες δραστηριότητες ενισχύουν την ενέργειά σας και σας βοηθούν να παραμείνετε συγκεντρωμένοι. Αφήστε στην άκρη χρόνο για ευχαρίστηση.



# ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΣΧΥΟΣ

(μάθετε να λέτε όχι)

**Η ικανότητά σας να  
σκέφτεστε πριν  
δράσετε.**

EI4FUTURE



Erasmus+

Είναι εντάξει να  
βοηθάτε τους άλλους ή  
να προσφέρεστε να  
κάνετε επιπλέον  
δουλειά, αλλά μην το  
παρακάνετε,  
αναγνωρίστε πόσο  
φόρτο εργασίας  
μπορείτε να αντέξετε  
και μην το δέχεστε όταν  
αυτό θέτει σε κίνδυνο  
την ελεύθερο σας  
χρόνο.



Erasmus+

## ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

1. Η σύζυγός σας παραπονιέται ότι κάθε φορά που πηγαίνετε διακοπές μαζί της και με τα παιδιά σας, εσείς είστε συνέχεια σε επαγγελματικές κλήσεις.
2. Πάντα σας άρεσε να κάνετε γιόγκα, αλλά τώρα απλά δεν μπορείτε να βρείτε χρόνο να την κάνετε.
3. Κάθε Παρασκευή βράδυ, αντί να πηγαίνετε στο σπίτι σας όταν τελειώνει η εργάσιμη μέρα, αποφασίζετε να προωθήσετε τη δουλειά για την επόμενη εβδομάδα.
4. Οι φίλοι σας έχουν να σας δουν τρεις μήνες, επειδή δεν έχετε χρόνο να τους συναντήσετε.
5. Τον τελευταίο καιρό, είστε τόσο αγχωμένοι που τσακώνεστε συνεχώς με τους συγκατοίκους σας.
6. Όταν βγαίνετε για γυμναστική μετά τη δουλειά, δεν μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε όλα τα άλυτα ζητήματα στη δουλειά.
7. Έχετε να παίξετε με τα παιδιά σας εδώ και αρκετές εβδομάδες, όταν επιστρέψετε στο σπίτι από μια κουραστική μέρα στη δουλειά. Είστε πολύ κουρασμένοι.
8. Έχετε να τηλεφωνήσετε στους παππούδες σας για περισσότερο από ένα μήνα για να ρωτήσετε πώς είναι η υγεία τους.
9. Δεν έχετε κάνει διακοπές για δύο συνεχόμενα χρόνια για λόγους εργασίας.
10. Τελικά, η ζωή σας δεν έχει κανένα νόημα.
11. Τα Σαββατοκύριακα είστε τόσο κουρασμένοι που δεν κάνετε ούτε τα χόμπι που αγαπούσατε.
12. Το πρόχειρο φαγητό και τα σνακ μεταξύ των γευμάτων έχουν γίνει η μόνη πηγή τροφής σας.



ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ: ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ: INDEPCIE

ΧΩΡΑ: ΙΣΠΑΝΙΑ

<b>Σκοπός</b>	<p>Σύμφωνα με τη Sodexo (n.d.), ένα από τα κύρια προβλήματα για πολλούς ανθρώπους σήμερα είναι η αίσθηση ότι εργάζονται πάντα. Πρόοδοι όπως η ψηφιοποίηση, ενώ έχουν εξορθολογίσει την εργασία και έχουν ενισχύσει την αποτελεσματικότητα, έχουν επίσης φέρει μαζί τους την αυξανόμενη αίσθηση δυσαρέσκειας από την οποία υποφέρουν πολλοί εργαζόμενοι. Εκτός από τις ώρες που μπορούν να περάσουν μέσα στους τέσσερις τοίχους του γραφείου, πρέπει να είναι στα κινητά τους τηλέφωνα όλη την ώρα ή να ξοδεύουν χρόνο σε θέματα όπως η μετακίνηση στο γραφείο. Μιλάμε για μικρές πτυχές που περιλαμβάνουν αποσύνδεση του εργαζομένου με την προσωπική του ζωή. Το να πρέπει να απαντήσετε σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου εκτός ωρών εργασίας ή να κάνετε σχέδια για την επόμενη μέρα πριν πάτε για ύπνο μπορεί να επηρεάσει τις ζωτικές υποχρεώσεις κάθε υπαλλήλου.</p> <p>Αυτό το παιχνίδι είναι μέρος της ενότητας 7, η οποία εξηγεί γιατί η εξισορρόπηση των σχέσεων και η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι επωφελής για άτομα που ανήκουν σε δύσκολο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, όπως άνεργοι, άτομα από εθνοτικές ή εθνικές μειονότητες, μετανάστες, πρόσφυγες, ενήλικες με αναπηρίες κ.λπ.</p> <p>Παίζοντας αυτό το παιχνίδι και κάνοντας πράξη τις γνώσεις που αποκτήθηκαν μετά την ανάγνωση της ενότητας 7, οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Μάθουν για μερικές από τις πιο σημαντικές δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργίας.</li><li>• Σκεφτούν πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες σε συγκεκριμένες καταστάσεις όπου υπάρχει έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</li><li>• Προσδιορίσουν στρατηγικές για την επίτευξη καλύτερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής</li><li>• Μάθουν τα οφέλη της σωστής ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής</li></ul>
<b>Οργάνωση &amp; Θέμα</b>	Αυτό το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για να παίζεται σε μικρές ομάδες 2 ή 3 παικτών, έτσι ώστε η αλληλεπίδραση μεταξύ τους να είναι πιο στενή και πιο οικεία.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Η παρούσα δημοσίευση διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Αναφοράς Δημιουργού - Παρόμοιας Διανομής CC BY-SA 4.0 Διεθνούς Άδειας Χρήσης. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας χρήσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.el>





	<p>Τα υλικά που θα απαιτηθούν θα είναι ένα σετ 7 καρτών, ένα κομμάτι χαρτί με 12 καταστάσεις που περιγράφουν θέματα ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και δύο ζάρια.</p> <p>Ο παίκτης πρέπει να σκεφτεί τρόπους επίλυσης της κατάστασης χρησιμοποιώντας μια συγκεκριμένη ικανότητα που έχει επιλεγεί τυχαία από μία από τις κάρτες.</p>
<b>Κατάταξη &amp; περιγραφή κάρτας</b>	<p><i>Σημείωση: οι κάρτες δεν διεκδικούνται ανάλογα με το επίπεδο δυσκολίας. Όλες οι κάρτες θα έχουν δύο πλευρές: μία με συγκεκριμένη εκτελεστική ικανότητα, μια άλλη με μια θεωρητική εξήγηση σχετικά με αυτή την ικανότητα, η οποία έχει παρουσιαστεί προηγουμένως στην Ενότητα 7.</i></p> <p><b>Κάρτα 1</b></p> <p><b>Στοχοθεσία: Η ικανότητά σας να θέτετε στόχους.</b></p> <p>Θέστε καθημερινούς στόχους στην εργασία σας για να αποφύγετε την υπερκόπωση. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα εργασίας κάθε μέρα με σαφείς και εφικτούς στόχους. Με αυτόν τον τρόπο θα βεβαιωθείτε ότι δεν θέτετε στον εαυτό σας περισσότερα από όσα είστε σε θέση να κάνετε.</p> <p><b>Κάρτα 2</b></p> <p><b>Αυτοέλεγχος: η ικανότητά σας να αυτοαξιολογείτε τη δική σας συμπεριφορά.</b></p> <p>Αναθεωρήστε διεξοδικά τι λειτουργεί για εσάς και τι όχι. Προσπαθήστε να είστε ανοιχτοί σχετικά με το τι πραγματικά χρειάζεστε. Ξεκινήστε κάνοντας μικρές αλλαγές και, στη συνέχεια, μόλις είστε σίγουροι, προχωρήστε προς αυτή την κατεύθυνση.</p> <p><b>Κάρτα 3</b></p> <p><b>Σχεδιασμός και ιεράρχηση προτεραιοτήτων: η ικανότητά σας να σχεδιάζετε βήματα για την επίτευξη των στόχων σας.</b></p> <p>Παρόλο που όλες οι εργασίες σας είναι σημαντικές, δεν είναι όλες εξίσου επείγουσες ή αναγκαίες ταυτόχρονα. Βάλτε τα καθήκοντά σας σε σειρά και επικεντρωθείτε σε ένα κάθε φορά.</p> <p><b>Κάρτα 4</b></p>

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Η παρούσα δημοσίευση διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Αναφοράς Δημιουργού - Παρόμοιας Διανομής CC BY-SA 4.0 Διεθνούς Άδειας Χρήσης. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας χρήσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.el>







	<p><b>Ευελιξία: η ικανότητά σας να προσαρμόζετε τη συμπεριφορά σας σε απροσδόκητες αλλαγές</b></p> <p>Η κατανόηση του γεγονότος ότι τα πράγματα δεν συμβαίνουν πάντα όπως τα έχετε σχεδιάσει είναι το κλειδί για να μην υπερφορτώνετε τον εαυτό σας. Όταν εμφανίζονται προβλήματα, αναζητήστε πρακτικές λύσεις.</p> <p><b>Κάρτα 5</b></p> <p><b>Διαχείριση χρόνου: η ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε το χρόνο σας παραγωγικά και αποτελεσματικά.</b></p> <p>Καθορίστε χρονοδιαγράμματα. Όχι μόνο με τα αφεντικά σας, αλλά και με τους συναδέλφους σας και, ακόμη περισσότερο, με τον εαυτό σας. Καθορίστε πότε θα πάτε στη δουλειά και πότε θα αποσυνδεθείτε για να είστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.</p> <p><b>Κάρτα 6</b></p> <p><b>Προσοχή &amp; Συγκέντρωση: Η ικανότητά σας να συγκεντρώνεστε στο έργο σας.</b></p> <p>Χαλαρώστε και ανακαλύψτε ποιες δραστηριότητες ενισχύουν την ενέργειά σας και σας βοηθούν να παραμείνετε συγκεντρωμένοι. Αφήστε στην άκρη χρόνο για ευχαρίστηση.</p> <p><b>Κάρτα 7</b></p> <p><b>Έλεγχος ισχύος (μάθετε να λέτε όχι): η ικανότητά σας να σκέφτεστε πριν δράσετε.</b></p> <p>Είναι εντάξει να βοηθάτε τους άλλους ή να προσφέρεστε να κάνετε επιπλέον δουλειά, αλλά μην το παρακάνετε, αναγνωρίστε πόσο φόρτο εργασίας μπορείτε να αντέξετε και μην το δέχεστε όταν αυτό θέτει σε κίνδυνο την ελεύθερο σας χρόνο.</p>
<b>Παιχνίδι</b>	<p>Οι παίκτες θα παίξουν πέτρα-μολύβι-ψαλίδι-χαρτί στην αρχή για να αποφασίσουν ποιος θα ξεκινήσει πρώτος. Ο πρώτος παίκτης θα ρίξει τα δύο ζάρια και θα αθροίσει τους δύο αριθμούς. Όταν ένας συγκεκριμένος αριθμός προκύπτει από τα δύο ζάρια, ο παίκτης θα κοιτάξει τη λίστα των ερωτήσεων και θα βρει τον αντίστοιχο αριθμό ερώτησης. Για παράδειγμα, αν ένας παίκτης έχει δύο ζάρια με 3 και 4, το συνολικό άθροισμα και των δύο θα είναι 7. Σε αυτή την περίπτωση, θα διαβάσει τον αριθμό ερώτησης 7 δυνατά σε όλους.</p> <p>Στη συνέχεια, αφού διαβάσει την ερώτηση που θα παρουσιάσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, κάθε παίκτης θα επιλέξει τυχαία μία από τις κάρτες. Σε κάθε μία από τις κάρτες, οι παίκτες θα μπορούν να διαβάσουν</p>

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Η παρούσα δημοσίευση διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Αναφοράς Δημιουργού - Παρόμοιας Διανομής CC BY-SA 4.0 Διεθνούς Άδειας Χρήσης. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας χρήσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.el>







	<p>μια συγκεκριμένη εκτελεστική ικανότητα. Ένας προς έναν, πρέπει να κάνουν χρήση της παρεχόμενης ικανότητας για να βρουν μια λύση στο πρόβλημα που έχει παρουσιαστεί από το σύνολο των ερωτήσεων.</p> <p>Αφού μιλήσει κάθε παίκτης, οι παίκτες μπορούν να διαβάσουν την άλλη πλευρά της κάρτας τους, η οποία περιέχει συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την ικανότητα.</p>
<b>Συνδυασμοί</b>	<p>Μια δεύτερη παραλλαγή του παιχνιδιού που παρουσιάστηκε στην προηγούμενη ενότητα είναι οι παίκτες να διαβάσουν το θεωρητικό μέρος που εμφανίζεται στη μία πλευρά της κάρτας πριν αρχίσουν να ενεργούν. Με αυτόν τον τρόπο, οι παίκτες θα έχουν περισσότερες γνώσεις σχετικά με τις διαφορετικές δεξιότητες και αυτό θα χρησιμεύσει ως ένδειξη για να βρουν μια λύση στο πρόβλημα.</p>
<b>Ειδικό κανόνες (συνεργατικοί και ανταγωνιστικοί)</b>	<p>Κανένας</p>
<b>Νικηφόρα/Μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<p>Σε αυτό το παιχνίδι, δεν δίνεται σκορ. Κάθε παίκτης θα χρησιμοποιήσει τη δημιουργικότητά του και την ικανότητά του για προβληματισμό για να βρει μια ευεργετική λύση στο πρόβλημα. Τα μαθησιακά αποτελέσματα είναι τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Γνώση για μερικές από τις πιο σημαντικές δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργίας.</li><li>• Σκέψη για το πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες σε συγκεκριμένες καταστάσεις όπου υπάρχει έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</li><li>• Προσδιορισμός στρατηγικών για την επίτευξη καλύτερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής</li><li>• Γνώση για τα οφέλη της σωστής ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής</li></ul>

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Η παρούσα δημοσίευση διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Αναφοράς Δημιουργού - Παρόμοιας Διανομής CC BY-SA 4.0 Διεθνούς Άδειας Χρήσης. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας χρήσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.el>





## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ:

1. Η σύζυγός σας παραπονιέται ότι κάθε φορά που πηγαίνετε διακοπές μαζί της και με τα παιδιά σας, εσείς είστε συνέχεια σε επαγγελματικές κλήσεις.
2. Πάντα σας άρεσε να κάνετε γιόγκα, αλλά τώρα απλά δεν μπορείτε να βρείτε χρόνο να την κάνετε.
3. Κάθε Παρασκευή βράδυ, αντί να πηγαίνετε στο σπίτι σας όταν τελειώνει η εργάσιμη μέρα, αποφασίζετε να προωθήσετε τη δουλειά για την επόμενη εβδομάδα.
4. Οι φίλοι σας έχουν να σας δουν τρεις μήνες, επειδή δεν έχετε χρόνο να τους συναντήσετε.
5. Τον τελευταίο καιρό, είστε τόσο αγχωμένοι που τσακώνετε συνεχώς με τους συγκατοίκους σας.
6. Όταν βγαίνετε για γυμναστική μετά τη δουλειά, δεν μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε όλα τα άλυτα ζητήματα στη δουλειά.
7. Έχετε να παίξετε με τα παιδιά σας εδώ και αρκετές εβδομάδες, όταν επιστρέψετε στο σπίτι από μια κουραστική μέρα στη δουλειά. Είστε πολύ κουρασμένοι.
8. Έχετε να τηλεφωνήσετε στους παππούδες σας για περισσότερο από ένα μήνα για να ρωτήσετε πώς είναι η υγεία τους.
9. Δεν έχετε κάνει διακοπές για δύο συνεχόμενα χρόνια για λόγους εργασίας.
10. Τελικά, η ζωή σας δεν έχει κανένα νόημα.
11. Τα Σαββατοκύριακα είστε τόσο κουρασμένοι που δεν κάνετε ούτε τα χόμπι που αγαπούσατε.
12. Το πρόχειρο φαγητό και τα σνακ μεταξύ των γευμάτων έχουν γίνει η μόνη πηγή τροφής σας

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) αντνακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Η παρούσα δημοσίευση διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Αναφοράς Δημιουργού - Παρόμοιας Διανομής CC BY-SA 4.0 Διεθνούς Άδειας Χρήσης. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας χρήσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.el>

