



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

Κεφάλαιο 1: Προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Αυτό το έγγραφο δημιουργήθηκε με την άδεια Creative Commons:

Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση-Με Ίδιο Διαμοιρασμό (CC BY-NC-SA).

Το σύνολο ή μέρος του παρόντος εγγράφου μπορεί να χρησιμοποιηθεί, να αντιγραφεί και να κοινοποιηθεί υπό την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η προέλευση, ότι δεν χρησιμοποιείται εμπορικά και ότι δεν τροποποιείται η άδεια χρήσης του.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Αποποίηση ευθύνης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Πληροφορίες

Σχέδιο	Convert your future - Professional reconversion to ensure a better professional future
Αριθμός σχεδίου	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Πακέτο εργασίας	2 - Διαδικτυακό μάθημα - Δεξιότητες για επαγγελματική αναβάθμιση
Ημερομηνία	30/06/2023
Τύπος εγγράφου	Εγχειρίδιο
Γλώσσα	Αγγλικά
Συγγραφείς	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Rita Silva Varisco, Guillaume Henri

Κοινοπραξία

CEOE
Castilla y León



Ευρετήριο

Contents

Εισαγωγή	4
Μαθησιακοί στόχοι	4
1.1. Τι είναι η προσαρμοστικότητα και η ανθεκτικότητα;	4
1.1.1. Ορισμός	4
1.1.2. Χαρακτηριστικά	5
1.1.3. Τιμές	6
1.1.4. Η σημασία αυτών των ικανοτήτων στη σύγχρονη ζωή	6
1.2. Διδακτικές προσεγγίσεις	7
1.2.1. Προκλήσεις / Εμπόδια	7
1.2.2. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού	8
1.2.3. Χαρακτηριστικά μιας κλάσης	8
1.2.4. Αξιολόγηση	9
1.3. Καλές πρακτικές/εφαρμογές στην εκπαίδευση ενηλίκων	10
Πηγές	12

Εισαγωγή

Η πανδημία COVID-19 επιτάχυνε τη σκέψη σε πολλούς επαγγελματικούς τομείς σχετικά με την πρόβλεψη και την πρόληψη των οικονομικών κρίσεων και των επιπτώσεών τους στον επιχειρηματικό κόσμο.

Σε έναν διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο, που χαρακτηρίζεται από ταχείες και απρόβλεπτες αλλαγές, είναι απαραίτητο να αναπτύξουμε δεξιότητες προσαρμοστικότητας και ανθεκτικότητας για να προσαρμοστούμε αποτελεσματικά σε νέες προκλήσεις και απρόβλεπτες καταστάσεις. Οι δεξιότητες προσαρμοστικότητας και ανθεκτικότητας είναι ιδιότητες που επιτρέπουν στα άτομα να προσαρμόζονται σε νέες ή δύσκολες καταστάσεις, να ανασυγκροτούνται, να ανακάμπτουν από μια δοκιμασία και να συνεχίζουν να προχωρούν μπροστά παρά τα εμπόδια. Οι δεξιότητες αυτές αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία σε όλους τους τομείς της ζωής, ιδίως στον εργασιακό χώρο, όπου οι εργοδότες αναζητούν εργαζόμενους που μπορούν να προσαρμόζονται γρήγορα στις νέες τεχνολογίες και στις αλλαγές της αγοράς. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι επομένως ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε πώς να αναπτύξουμε αυτές τις δεξιότητες, ώστε να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις του σύγχρονου κόσμου με αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα.

Θα δούμε ότι οι εταιρείες και οι εργαζόμενοι που αναπτύσσουν και ενσωματώνουν αυτές τις δεξιότητες θα είναι σε θέση να προσαρμόζονται καλύτερα στα μεταβαλλόμενα επιχειρηματικά περιβάλλοντα. Επιπλέον, θα είναι σε σημαντικά καλύτερη θέση να ανταποκριθούν και να επικρατήσουν στον κόσμο μετά την ΚΟΒΙΔ-19.

Μαθησιακοί στόχοι

- Κατανόηση των εννοιών της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας
- Αναγνώριση των διαφόρων τύπων στρες και των επιπτώσεών τους στη συνολική υγεία
- Συνειδητοποίηση της σημασίας των δεξιοτήτων αντιμετώπισης
- Ανακαλύπτοντας πώς η ανθεκτικότητα μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες αντιμετώπισης

1.1. Τι είναι η προσαρμοστικότητα και η ανθεκτικότητα;

1.1.1. Ορισμός

Στις επιστήμες του ανθρώπου, η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός συστήματος να ξεπερνά τις μεταβολές που προκαλούνται από ένα ή περισσότερα διαταρακτικά στοιχεία, προκειμένου να επιστρέψει στην κανονική, αρχική του κατάσταση ή/και στην κανονική του λειτουργία.

Για έναν οργανισμό (μία εταιρεία, μία ομάδα ατόμων, μία κοινωνία) η ανθεκτικότητα είναι επομένως η ικανότητα προσαρμογής σε εσωτερικές ή εξωτερικές διαταραχές.

Αυτή η ανθεκτικότητα ευνοείται άμεσα στο πλαίσιο των επιχειρήσεων από την ανάγκη για μια διαρκή διαδικασία προσαρμογής προκειμένου να προληφθεί/ξεπεραστεί κάθε κρίση ή απρόβλεπτη κατάσταση μέσω κατάλληλων μεθοδολογιών.

Η προσαρμογή αναφέρεται στην ικανότητα προσαρμογής και γρήγορης αποδοχής των αλλαγών. Στον επιχειρηματικό κόσμο, σημαίνει επίσης να αντιμετωπίζει κανείς τους φόβους και τα λάθη του και να προετοιμάζεται να δεχτεί νέες προκλήσεις.

Ένα ευπροσάρμοστο άτομο είναι σε θέση να αντιδρά γρήγορα στις αλλαγές των ιδεών, των αρμοδιοτήτων, των προσδοκιών, των τάσεων, των στρατηγικών και άλλων διαδικασιών σε μια εταιρεία.

1.1.2. Χαρακτηριστικά

Στην ψυχολογία, η έννοια της ανθεκτικότητας αναφέρεται σε όλες τις διαδικασίες που συνίστανται στο να ξεπεράσει ένα άτομο ένα ψυχολογικό τραύμα προκειμένου να ξαναχτίσει τον εαυτό του. Είναι δομημένη γύρω από 8 στάδια:

1. Άμυνα-προστασία: προετοιμασία για / πρόβλεψη προκλήσεων
2. Εξισορροπητική ένταση: εντοπίστε την πρόκληση και αποδεχτείτε την (μην την αρνείστε)
3. Πρόκληση: ρυθμίστε τα συναισθήματά σας και αποκτήστε επίγνωση της δοκιμασίας
4. Αποκατάσταση: αλλάξτε την οπτική σας, αμφισβητήστε την πρόκληση για να δείτε τι μπορεί να σας διδάξει
5. Αξιολόγηση: αξιολογήστε τις προκλήσεις ώστε να μπορείτε να προσαρμοστείτε σε αυτές.
6. Αξιολόγηση της σημασίας: η σημασία και η σπουδαιότητα της δοκιμής
7. Αυτοθετικότητα: εμπιστευτείτε τον εαυτό σας
8. Δημιουργία: προσαρμογή και νέες ιδέες για να αναπηδήσετε.

Η προσαρμοστικότητα χαρακτηρίζεται από την ικανότητα να αναλύει κανείς γρήγορα την κατάσταση και το περιβάλλον, να ακούει και να κατανοεί διαφορετικές απόψεις - μερικές φορές εντελώς αντίθετες από τις δικές του. Αντανακλά την ικανότητα να δέχεται νέες προκλήσεις, να υιοθετεί νέα εργαλεία, συμπεριφορές, ταλέντα, να αντιμετωπίζει το άγχος και τις περιόδους κρίσης.

Υπάρχουν διάφορες δεξιότητες πίσω από την προσαρμοστικότητα ενός ατόμου που του επιτρέπουν να αντιμετωπίζει τις αλλαγές με θετικό και προληπτικό τρόπο:

- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Διαπροσωπικές δεξιότητες
- Ικανότητα να ξεπερνά τις δυσκολίες

- Δημιουργική και στρατηγική σκέψη
- Ομαδικό πνεύμα
- Οργανωτικές δεξιότητες

Η προσαρμοστικότητα προϋποθέτει την αίσθηση της προσωπικής επιλογής, της σκόπιμης πλοήγησης στις μεταβαλλόμενες περιστάσεις, αντί να καθοδηγείται από αυτές. Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμπτει κανείς γρήγορα από τις δυσκολίες. Η ανθεκτικότητα σας δίνει την ικανότητα να αναπηδάτε μπροστά με νέες γνώσεις και μάθηση που μπορείτε να μεταφέρετε στο μέλλον.

Ενώ η προσαρμοστικότητα περιλαμβάνει την αλλαγή για να διαχειριστεί τις νέες συνθήκες, η ανθεκτικότητα, μέσω της "επαναφοράς", υποδηλώνει την ικανότητα να επανέλθει σε μια προηγούμενη, πιο θετική κατάσταση, μετά από κάποια δυσκολία ή πρόκληση.

1.1.3. Τιμές

Η ανθεκτικότητα επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τις αποτυχίες και να μαθαίνουν από αυτές, να ξεπερνούν τις δοκιμασίες της ζωής χωρίς να αφήνουν τον εαυτό τους να ηττηθεί και να βρίσκουν πόρους μέσα τους σε δύσκολες καταστάσεις. Με αυτόν τον τρόπο, βοηθά στην ανοικοδόμηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης και αναπτύσσει την ευελιξία και τον ενθουσιασμό απέναντι στην αλλαγή. Επιτρέπει επίσης την ανάπτυξη της δημιουργικότητας μέσω της προοπτικής που προκαλεί: η αναδρομή στα μέσα και τις δυνάμεις που χρησιμοποιήθηκαν για να ξεπεραστεί μια κατάσταση επιτρέπει να συνειδητοποιήσει κανείς τη σημασία και την ύπαρξη της δικής του δημιουργικότητας.

Η ικανότητα υπέρβασης των δυσκολιών δείχνει, μεταξύ άλλων, την άμεση σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητας. Η ικανότητα εξέλιξης, αλλαγής, προσαρμογής και αμφισβήτησης αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στον σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο, ο οποίος μόλις βγαίνει από την παγκόσμια κρίση που προκάλεσε η πανδημία COVID-19.

Ακολουθούν δύο συγκεκριμένα παραδείγματα που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε την ανθεκτικότητα στην εργασία:

- Ένας εργαζόμενος που έχει αποτύχει σε ένα έργο είναι ανθεκτικός εάν μπορεί να αποδεχθεί αυτή την αποτυχία, να την αναλύσει και να την κατανοήσει. Δεν μένει επικεντρωμένος στα λάθη του και είναι σε θέση να βγάλει χρήσιμα συμπεράσματα για την επαγγελματική του ζωή. Διεξάγει το έργο με διαφορετική μέθοδο ή προετοιμασία ή προχωρά σε εργασίες που ταιριάζουν περισσότερο στις ικανότητές του.
- Ένας εργαζόμενος, σε σύγκρουση με έναν προϊστάμενο ή συνάδελφο, είναι ελαστικός εάν φροντίζει ώστε η σύγκρουση να μην γίνει εμπόδιο. Μπορεί να επιλέξει να συζητήσει, να εκτονώσει και να επιλύσει τη σύγκρουση ή να ζητήσει να συνεργαστεί με άλλους.

1.1.4. Η σημασία αυτών των ικανοτήτων στη σύγχρονη ζωή

Τα επαγγέλματα εξελίσσονται με μεγάλη ταχύτητα. Κάποια εξαφανίζονται, άλλα εμφανίζονται από το πουθενά. Είναι απαραίτητο σήμερα να είστε σε θέση να μαθαίνετε και να εκπαιδεύεστε συνεχώς, να παρακολουθείτε με ανοιχτό μάτι τον κόσμο της εργασίας στο σύνολό του, την πολυπλοκότητά του και τις προκλήσεις του. Η επιτάχυνση των τεχνολογικών και ψηφιακών πόρων και η μαζική αυτοματοποίηση είναι στοιχεία που συμβάλλουν σε αυτή τη ραγδαία εξέλιξη, στην οποία μπορεί εύκολα να αισθανθεί κανείς συγκλονισμένος, να μένει πίσω.

Όλο και περισσότερες θέσεις στις εταιρείες είναι "θολές" και πρέπει να είστε σε θέση να συνδυάζετε διαφορετικές θέσεις εργασίας σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Μερικές φορές πρέπει επίσης να είστε σε θέση να ξεκινήσετε ξανά, να κάνετε στροφές 180°. Δίνοντας έμφαση στην ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε, δείχνουμε στους εργοδότες ότι είμαστε πρόθυμοι να δοκιμάσουμε νέα πράγματα και να αποκτήσουμε νέες δεξιότητες.

Η επιτάχυνση της διασύνδεσης και της αλληλεξάρτησης διαφόρων επαγγελματικών τομέων, αγορών και χωρών μπορεί να δημιουργήσει, όπως βιώνουμε σήμερα, πηγές αστάθειας που θα πρέπει να μάθουμε να ξεπερνάμε με συνεχή προσοχή και παρακολούθηση. Μια πιθανή απάντηση είναι ασφαλώς να μάθουμε να δημιουργούμε μια συλλογική διαδικασία ανθεκτικότητας, ώστε να είμαστε σε θέση να ανταποκρινόμαστε γρήγορα σε ενδεχόμενους κλυδωνισμούς και να ανοίγουμε άλλα πεδία αντίδρασης, λύσεων και βελτιώσεων, ώστε να προλαμβάνουμε καλύτερα τους μελλοντικούς κλυδωνισμούς.

1.2. Διδακτικές προσεγγίσεις

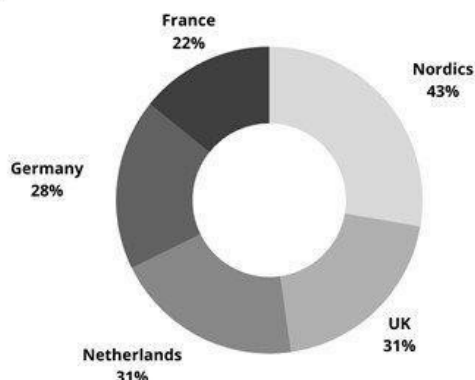
1.2.1. Προκλήσεις / Εμπόδια

Η ιδέα ότι σήμερα οι πρακτικές δεξιότητες και γνώσεις δεν τείνουν πλέον να κατέχουν κεντρική θέση στον επαγγελματικό κόσμο, στις επιχειρήσεις και στις φάσεις πρόσληψης (βιογραφικό σημείωμα, στοιχεία κινήτρων, δεξιότητες που πρέπει να προβάλλονται στις συνεντεύξεις για εργασία) είναι μια μορφή που μπορεί να οδηγήσει σε ακατανόητη ή ακόμη και απωθητική συμπεριφορά σε ορισμένους εκπαιδευόμενους, των οποίων οι αντιλήψεις εξακολουθούν να βασίζονται σε ένα σύστημα όπου η καθαρά πρακτική εμπειρία είναι η μόνη που ανταμείβεται.

Ομοίως, η ιδέα μιας μακράς σταδιοδρομίας σε μία και την αυτή εταιρεία, στην οποία θα υπήρχαν δυνατότητες εξέλιξης, υπονομεύεται ολοένα και περισσότερο. Η ακόλουθη απεικόνιση μας δίνει

μια ιδέα για το ποσοστό των εργαζομένων στην Ευρώπη που έχουν ήδη μετεκπαιδευτεί:

Percentage of workers who have changed jobs



*according to the State of Hybrid Work Report by Owl Labs published in 2022

Βλέπουμε ότι η επαγγελματική κινητικότητα εντείνεται. Αναπτύσσονται πολυάριθμοι δεσμοί και γέφυρες μεταξύ συναφών επαγγελμάτων. Σε αυτή τη διαδικασία, είναι απαραίτητο να εκπαιδεύσετε γρήγορα και να μάθετε να κινητοποιείτε και να αναπτύσσετε οριζόντιες δεξιότητες.

Η παροχή σφαιρικών λύσεων, λαμβάνοντας υπόψη την ιδιαιτερότητα των προφίλ, προκειμένου να ανταποκριθεί σε αυτή την εντατικοποίηση των αναγκών, σε αυτή την επείγουσα ανάγκη τόσο των προσληπτών όσο και των εργαζομένων, αποτελεί σημαντική πρόκληση για τον εκπαιδευτικό. Η μεταφορά των θεμάτων αυτού του παραδείγματος με θετικό τρόπο μπορεί να είναι εξίσου πολύπλοκη.

Η συνεκτίμηση του αναλφαβητισμού και του ηλεκτρονικού αναλφαβητισμού πρέπει να αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδιασμού του μαθησιακού περιεχομένου και του προβληματισμού σχετικά με τη χρήση αυτού ή εκείνου του τύπου παιδαγωγικών μέσων που θα εφαρμοστούν. Η χρήση εικόνων, απλών λέξεων και προσαρμοσμένων ψηφιακών εργαλείων (ταμπλέτες, εφαρμογές για smartphones που χρησιμοποιούνται πλέον ευρύτερα από τους υπολογιστές) μπορούν να αποτελέσουν λύσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορεί να λείπουν εκτός από τις στοχευμένες.

1.2.2. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ακούει για να μπορεί να εντοπίζει τα εμπόδια από την πλευρά των συμμετεχόντων. Η παρατήρηση, η ανάλυση και η ικανότητα προσαρμογής θα επιτρέψουν την αποτελεσματική ανταπόκριση στις ανάγκες.

Ο σεβασμός της ατομικότητας είναι απαραίτητος: η καλοσύνη και η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητες για την κατανόηση της πορείας ζωής του ατόμου, για την καθοδήγηση των μαθητών με σεβασμό στις επιλογές και την ιδιωτική τους ζωή και για την ενθάρρυνσή τους στην πρόοδο.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ενθαρρύνει την ανταλλαγή απόψεων εντός της ομάδας, γύρω από τις εμπειρίες του καθενός, ώστε να αξιοποιηθούν στο έπακρο οι δεξιότητές του με στόχο τη συλλογική πρόοδο.

Ο εκπαιδευτής πρέπει να παρέχει πόρους και πρόσθετα εργαλεία για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους μετά την κατάρτιση, δίνοντας έμφαση στην προσωπική εργασία και την αυτονομία. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται η μετατόπιση του ρόλου του σε ρόλο διευκολυντή. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι οι φορείς της δικής τους μαθησιακής διαδικασίας και να μην αισθάνονται "υποταγμένοι" στη διδασκαλία.

Η κατάρτιση πρέπει να βασίζεται στη δράση, στο πεδίο και να παρέχει συγκεκριμένες λύσεις.

1.2.3. Χαρακτηριστικά μιας κλάσης

- Θέστε ρεαλιστικούς, εφικτούς στόχους
- Ξεκινήστε από συγκεκριμένες καταστάσεις και εμπειρίες
- Χρήση προηγούμενων γνώσεων για την ανακάλυψη νέων γνώσεων
- Ανταλλαγή, αμφισβήτηση, αναζήτηση λύσεων με συνεργατικό τρόπο
- Να μετακινείστε από τις λεπτομέρειες, από διαφορετικά και ιδιαίτερα στοιχεία σε ένα συνεκτικό σύνολο (να συνθέτετε)
- Βοηθώντας να σκέφτεστε διαφορετικά, να οραματίζεστε την καινοτομία μέσω της αμφισβήτησης και των δεσμών που δημιουργεί.
- Ανάπτυξη αυτονομίας και ατομικής και συλλογικής ευθύνης
- Επιτρέψτε τον πειραματισμό, τη δοκιμή και το λάθος και την πρόοδο μέσω της δοκιμής και του λάθους
- Προτείνετε κάτι νέο, εκπληκτικό
- Πέρα από την απλή ευαισθητοποίηση

1.2.4. Αξιολόγηση

- Προφορικές και γραπτές ερωτήσεις (σωστό/λάθος για τον έλεγχο των γνώσεων επί του θέματος) στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος για την αξιολόγηση της εξέλιξης των αναπαραστάσεων και της απόκτησης γνώσεων,

- Καταιγισμός ιδεών για τη μέτρηση του επιπέδου γνώσεων στην αρχή του μαθήματος και την προσαρμογή του περιεχομένου
- Ανατροφοδότηση στο τέλος της κατάρτισης
- Πλέγμα ανάλυσης για την εξέλιξη της συμπεριφοράς μετά την εκπαίδευση
- Ημερολόγιο σύμφωνα με τη διάρκεια της κατάρτισης για τη μέτρηση του θετικού αντίκτυπου σε συσχέτιση με την εμπειρία του εκπαιδευόμενου στο πεδίο.

Παραδείγματα

- Ποιο στοιχείο της δραστηριότητας σας βοήθησε να κατανοήσετε καλύτερα τις έννοιες που συζητήθηκαν;
- Ποια ήταν η πιο δύσκολη έννοια για εσάς να κατανοήσετε;
- Πιστεύετε ότι οι δεξιότητες της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας μπορούν να σας φανούν χρήσιμες στην καριέρα σας; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πιστεύετε ότι θα χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία που σας δόθηκαν για να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητες που συζητήθηκαν στο εργαστήριο; Πώς σκοπεύετε να τα θέσετε σε εφαρμογή;
- Θεωρείτε ότι οι δραστηριότητες που διεξήχθησαν ήταν εποικοδομητικές για τις έννοιες που συζητήθηκαν στο εργαστήριο;
- Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 (όπου το 10 είναι η καλύτερη βαθμολογία), πώς θα βαθμολογούσατε αυτή τη δραστηριότητα;

1.3. Καλές πρακτικές/εφαρμογές στην εκπαίδευση ενηλίκων

Η κρίση του COVID-19 επηρέασε τη ζωή πολλών εργαζομένων, ιδίως κατά τη διάρκεια του τραύματος του πρώτου κύματος εγκλεισμού. Επομένως, είναι απαραίτητο, για την επιστροφή στην εργασία, να ενισχυθεί η ανθεκτικότητα εντός της εταιρείας.

Έχουν διεξαχθεί διάφορες μελέτες για να καθοριστεί ένα βαρόμετρο της ψυχολογικής και σωματικής υγείας των εργαζομένων κατά τη διάρκεια της περιόδου περιορισμού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, μπορεί να θεωρηθεί ότι: ενώ το 42% των εργαζομένων βρίσκεται σε ψυχολογική δυσφορία, περισσότεροι από τους μισούς εργαζόμενους είναι ανθεκτικοί και έχουν ξεκινήσει μια διαδικασία μετατραυματικής ανάπτυξης. Παρ' όλα αυτά, το τέλος του εγκλεισμού αποτέλεσε παράγοντα άγχους και φόβου για 1 στους 2 εργαζόμενους. Επομένως, η υποστήριξη αυτών των ατόμων όταν επιστρέφουν στην εργασία τους είναι απαραίτητη για την επιτυχή ανάκαμψη. Η προσφορά ατομικών ή συλλογικών φόρουμ συζήτησης για την ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τις

εμπειρίες τους μπορεί να είναι ενδιαφέρουσα για τους εργαζόμενους αυτούς, συνοδευόμενη από τον προϊστάμενό τους.

Η ανθεκτικότητα, ή μετατραυματική ανάπτυξη, επιτρέπει την ανάπτυξη διαφόρων ψυχολογικών οφελών παρά το συναισθηματικό σοκ: το 68% των εργαζομένων δηλώνει ότι εκτιμά καλύτερα την αξία της ζωής, σχεδόν 5 στους 10 εργαζόμενους είδαν τις προτεραιότητές τους να αλλάζουν, το 46% έχουν περισσότερη συμπόνια για τους άλλους και το 41% έμαθαν ότι μπορούν να βασίζονται στους συναδέλφους τους σε περίπτωση προβλημάτων. Αυτές οι ψυχολογικές αλλαγές έχουν μεγάλο ενδιαφέρον για την αντιμετώπιση μελλοντικών κρίσεων.

Η προώθηση ομάδων ανταλλαγής και η παροχή προσαρμοσμένων πρακτικών εργαλείων μπορεί να πυροδοτήσει τη διαδικασία ανθεκτικότητας των εργαζομένων. Πράγματι, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις είναι απαραίτητες για τη μετατραυματική ανάπτυξη και την ανάκαμψη από ένα δύσκολο γεγονός.

Εκτός από τα τραυματικά σοκ, μια καλή ικανότητα ανθεκτικότητας επιτρέπει επίσης την προσαρμογή σε καταστάσεις άγχους ή σσωνος σημασίας, οι οποίες συναντώνται συχνά στον κόσμο της εργασίας. Κάθε άτομο μπορεί να εισέλθει σε μια διαδικασία ανθεκτικότητας, αλλά αυτό εξαρτάται από την προσωπικότητά του, τις υποχρεώσεις του, το πλαίσιο κ.λπ...

Συνεπώς, ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίζει, να αξιολογεί ή να έχει αξιολογήσει τις ικανότητες προσαρμογής και τους μηχανισμούς άμυνας που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες, προκειμένου να δώσει τα καλύτερα κλειδιά σύμφωνα με τις ανάγκες για την επίτευξη πειστικών αποτελεσμάτων στο πεδίο.

Είναι ανάγκη να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση ότι η εργασία πάνω στην ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα μπορεί μόνο να φέρει νέες δυνάμεις και να διευρύνει το σύνολο των δεξιοτήτων του ατόμου, όπως

Κοινωνικές δεξιότητες (ανταπόκριση, πολιτισμική ευελιξία, ενσυναίσθηση, φροντίδα, επικοινωνιακές δεξιότητες και αίσθηση του χιούμορ),

Επίλυση προβλημάτων (σχεδιασμός, αναζήτηση βοήθειας, κριτική και δημιουργική σκέψη),

Αυτονομία (αίσθηση ταυτότητας, αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοεπίγνωση, κυριαρχία στο έργο και προσαρμοστική αποστασιοποίηση από αρνητικά μηνύματα και συνθήκες)

Η γνώση ότι ο καθένας έχει έμφυτη ανθεκτικότητα θεμελιώνει την εξάσκηση στην αισιοδοξία και τις δυνατότητες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ενίσχυση των κινήτρων. Αυτό όχι μόνο αποφεύγει την πιθανή συναισθηματική εξάντληση για τον εκπαιδευτικό που εργάζεται με σοβαρά προβληματικά άτομα, αλλά παρέχει έναν από τους βασικούς προστατευτικούς παράγοντες, ο οποίος, όταν εσωτερικεύεται από τα άτομα αυτά, τα παρακινεί να ξεπεράσουν τον κίνδυνο και τις αντιξοότητες.

Η διέγερση συμπεριφορών δέσμευσης, ελέγχου και πρόκλησης και η ενθάρρυνση της διατήρησής τους αποτελούν σημαντικά κλειδιά για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και προσαρμοστικότητας. Αυτό περιλαμβάνει τον ατομικό προσδιορισμό των τρόπων με τους οποίους κάθε συμμετέχων

μπορεί να εργαστεί καλά, ως μέρος μιας προσωπικής στρατηγικής για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητας στην εργασία ή σε καταστάσεις επανεκπαίδευσης.

Η εστίαση στα δυνατά σημεία, στα περιουσιακά στοιχεία, στα στοιχεία της επιτυχίας θα πρέπει να τεθεί σε εφαρμογή προκειμένου να δημιουργηθεί ένα πεδίο αποστασιοποίησης, να γίνει ένα βήμα πίσω και να ανακαλυφθεί πώς το άτομο μπορεί να αναπτυχθεί μέσα από το άγχος αντί να θρηνεί την κατάστασή του, να συνεχίσει να ασχολείται με τα γεγονότα και τους ανθρώπους γύρω του αντί να αποσύρεται και να συνεχίσει να προσπαθεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα από τα οποία μπορεί να εξαρτάται αντί να παραιτείται.

Ανθεκτικότητα του μοντέλου CR8 του Kumar (2014)

Kumar's CR8 Model of Resilience



© Mohan Kumar 2014

Πηγές

- Mohan Kumar (May 3, 2022) A Simple Guide to Teaching Resilience. Available at: <https://discover.hubpages.com/education/A-Simple-Guide-to-Teaching-Resilience> (Accessed on 12/04/2023)
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. Dans C. Cherniss et D. Goleman (dir.), The Emotionally Intelligence Workplace. San Francisco: Jossey-Bass.
- Personal Skills Award (2016) What are Resilience and Adaptability Skills. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=IDPCPmBY4Pw>.
- KnowledgeAccess (2016) Adaptability in the workplace. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=rlmX1yWt_SI.



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union