

EMMW

Θετική Στάση

Emotional Management for Migrant Women

E-SCHOOL

Ελλάδα



* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα	2
1.1. Γενικό Πλαίσιο	2
1.2. Ορισμός της Θετικής Ψυχικής Στάσης	3
1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα.....	4
1.4. Προοπτική του Φύλου	5
1.5. Βιβλιογραφία.....	5
2. Ιδιότητες και χαρακτηριστικά της θετικής νοοτροπίας.....	0
2.1. Γενικό Πλαίσιο	0
2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	1
2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	1
2.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	1
2.5. Βιβλιογραφία.....	4
3. Παράγοντες που επηρεάζουν τη θετική στάση	0
3.1. Γενικό Πλαίσιο	0
3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	1
3.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	1
3.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	1
3.5. Βιβλιογραφία.....	4
4. Παραδείγματα Θετικής Συμπεριφοράς	5
4.1. Γενικό Πλαίσιο	5
4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	5
4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	6
4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	6
4.5. Βιβλιογραφία.....	9
5. Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε τη θετική μας στάση;	10
5.1. Γενικό Πλαίσιο	10
5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	11
5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	11
5.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	11
5.5. Βιβλιογραφία.....	15
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	16

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα

1.1. Γενικό Πλαίσιο

Το EMMW είναι ένα σχέδιο κατάρτισης που έχει σχεδιαστεί για την ανάπτυξη και τη διαχείριση συναισθηματικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο της μετανάστευσης. Απευθύνεται σε γυναίκες μετανάστριες καθώς και σε κοινωνικούς λειτουργούς και ΜΚΟ. Στόχος του είναι να ενισχύσει την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις που συνδέονται με την προσαρμογή και την ενσωμάτωση σε μια νέα χώρα, προωθώντας τελικά την ψυχολογική ευημερία και την ένταξη στη χώρα που αρχίζουν να διαμένουν. Το σύστημα κατάρτισης σχεδιάζεται να αναπτυχθεί κατά μήκος αυτών των δύο γραμμών με συμπληρωματικό τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες και προσεγγίσεις που απαιτούνται για κάθε ομάδα-στόχο για την ανάπτυξη θεμελιωδών ήπιων δεξιοτήτων.

Μετά τη διενέργεια της ανάλυσης κατάστασης ως αρχική δραστηριότητα PR1, η κοινοπραξία προχώρησε στη δεύτερη δραστηριότητα με στόχο την απόκτηση πιο λεπτομερών ποιοτικών αποτελεσμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εταίροι οργάνωσαν μια σειρά από ομαδικές και ατομικές συνεντεύξεις με εμπειρογνώμονες στον τομέα της μετανάστευσης που διαθέτουν εμπειρία με το κοινό-στόχο. Με βάση την ανάλυση των αποτελεσμάτων, οι ακόλουθοι παράγοντες προσδιορίζονται ως εμπόδια στη διαδικασία κοινωνικής ένταξης των μεταναστριών.

- Έλλειψη γλωσσικών δεξιοτήτων
- Πολιτιστικές διαφορές
- Αντιμετωπίζοντας διπλές διακρίσεις
- Να είστε ο κύριος φροντιστής των παιδιών και των ηλικιωμένων
- Περιορισμένη πρόσβαση στην αγορά εργασίας και μόνο σε χαμηλόμισθους τομείς
- Έλλειψη γνώσεων σχετικά με τις παροχές και τα δικαιώματα (όπως συμβουλευτικές και υποστηρικτικές ομάδες καθώς και υπηρεσίες υγείας)
- Ψυχολογικά ζητήματα

Προκειμένου να εξοπλίσουν και να υποστηρίξουν τους κοινωνικούς λειτουργούς στη σχέση τους με τις μετανάστριες, καθορίζονται 6 θέματα:

- Ακρόαση & ενσυναίσθηση
- Υπομονή
- Διαχείριση συναισθημάτων / Αυτοέλεγχος
- Ευαισθησία

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

- Ζητήστε βοήθεια
- Θετική στάση

Αυτή η θεωρητική ενότητα θα επικεντρωθεί στα θέματα της θετικής στάσης.

1.2. Ορισμός της Θετικής Ψυχικής Στάσης

Η θετική ψυχική στάση – positive mental attitude (PMA) δεν είναι τόσο ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας όσο η ικανότητα να εστιάζουμε στις θετικές πτυχές της ζωής και όχι στις αρνητικές. Η θετικότητα είναι μια συνειδητή επιλογή. Υποστηρίζει ότι ένα άτομο προσεγγίζει κάθε κατάσταση και πρόκληση στη ζωή με αισιοδοξία, επιτρέποντάς του να κάνει το καλύτερο δυνατό από κάθε περίπτωση και να δημιουργήσει μια καλύτερη πραγματικότητα για τον εαυτό του και τους γύρω του.

Θα αναφερθούμε στα ακόλουθα επιμέρους θέματα, ώστε να εμβαθύνουμε στον τομέα της θετικής νοοτροπίας και να δώσουμε τη δυνατότητα στους αναγνώστες να συνειδητοποιήσουν ότι πρόκειται για μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί, επιτρέποντάς τους να ευημερούν και να αναπτύσσονται προσωπικά και επαγγελματικά.

Υποθέμα 1: Χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά της θετικής νοοτροπίας

Υποθέμα 2: Κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τη θετική στάση.

Υποθέμα 3: Παραδείγματα θετικής στάσης

Υποθέμα 4: Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε τη θετική μας στάση;

Η συναισθηματική νοημοσύνη συνεπάγεται τη διαχείριση των συναισθημάτων και των καταστάσεων με θετικό, αισιόδοξο και βοηθητικό τρόπο, καθώς και την αναγνώριση της θετικής πρόθεσης των συναισθημάτων, επομένως η θετική στάση αποτελεί κρίσιμο συστατικό της συναισθηματικής νοημοσύνης. Είναι εξαιρετικά σημαντικό για όσους εργάζονται με μετανάστριες να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και να υιοθετήσουν μια θετική στάση για να βοηθήσουν αυτές τις γυναίκες να αλλάξουν νοοτροπία και να προχωρήσουν μπροστά.

Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με τους Gruber et al. (2009), συγκεκριμένα συναισθήματα έχουν συνδεθεί τόσο με θετικά όσο και με αρνητικά αποτελέσματα. Τα συναισθήματα μπορεί επίσης να έχουν αντιφατικά αποτελέσματα- τα θετικά συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικό αποτέλεσμα και ένα δυσάρεστο συναίσθημα μπορεί να οδηγήσει σε θετικό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, αν και η ευτυχία θεωρείται γενικά ως ένα θετικό και επιθυμητό συναίσθημα, η έρευνα έχει αποκαλύψει ότι έχει και μια πιο σκοτεινή πτυχή. Σύμφωνα με τους (Gruber et al., 2009) η επιδίωξη της ευτυχίας και η εμπειρία της ευτυχίας δεν είναι πάντα ευεργετικές. Οι άνθρωποι που επιδιώκουν επιθετικά την ευτυχία είναι πιο πιθανό να είναι καταθλιπτικοί, δυστυχισμένοι και δυστυχισμένοι.

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα

Οι πολιτισμικές διαφορές επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης των ανθρώπων. Επιπλέον, ο ορισμός του "θετικού" και του "αρνητικού" μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον πολιτισμό.

Σύμφωνα με τους (Eid & Diener, 2009), οι διαπολιτισμικές έρευνες θέτουν υπό αμφισβήτηση την κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων ως αμιγώς θετικών ή αρνητικών, καθώς ένα συναίσθημα που θεωρείται αρνητικό σε έναν πολιτισμό μπορεί να θεωρείται θετικό σε έναν άλλο. Οι ατομικιστικοί πολιτισμοί πιστεύουν ότι τα αυτοαναστοχαστικά συναισθήματα (συναισθήματα που αντανakλούν τις πράξεις του ίδιου του ατόμου) σχετικά με την επιτυχία ενός ατόμου είναι θετικά, ενώ οι κollectιβιστικοί πολιτισμοί πιστεύουν ότι τα αυτοαναστοχαστικά συναισθήματα σχετικά με την ανάγκη βελτίωσης των πράξεων ενός ατόμου είναι θετικά. Συνολικά, τα ευρήματα των (Eid & Diener, 2009) παρέχουν πρόσθετες αποδείξεις ότι δεν ερμηνεύονται θετικά όλα τα θετικά συναισθήματα, ούτε όλα τα αρνητικά συναισθήματα ερμηνεύονται αρνητικά. Πράγματι, οι (Tsai & Knutson, 2004) απέδειξαν ότι η ιδανική συναισθηματική κατάσταση - η επιθυμητή συναισθηματική κατάσταση - διαφέρει μεταξύ των πολιτισμών: "Οι Αμερικανοί δίνουν μεγαλύτερη αξία στις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις υψηλής διέγερσης (όπως ο ενθουσιασμός), ενώ οι Ανατολικοί Ασιάτες δίνουν μεγαλύτερη αξία στις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις χαμηλής διέγερσης (όπως η γαλήνη ή η αρμονία). Η βιβλιογραφία σχετικά με τις συνιστώσες του συναισθήματος παρέχει πρόσθετες πληροφορίες για αυτές τις διαφορές".

Σύμφωνα με έρευνες, οι Δυτικοί έχουν μια ισχυρή προτίμηση στον θετικισμό σε πολλές πτυχές των εμπειριών τους, ενώ οι Ανατολικοί έχουν ένα πιο ποικίλο σύνολο προτιμήσεων. Οι Ανατολικοί ανέφεραν μεγαλύτερη απαισιοδοξία για την ευτυχία από τους Δυτικούς, ενώ οι Δυτικοί ανέφεραν μεγαλύτερη αισιοδοξία για την ευτυχία (Ji et al., 2021). Έχει επίσης καταδειχθεί ότι υπάρχουν διαπολιτισμικές διαφορές στον ορισμό της ευτυχίας και στην ερμηνεία των χαρούμενων εικόνων- οι Δυτικοί περιγράφουν συνήθως την ευτυχία ως ανυψωτική και συναρπαστική, ενώ οι Ανατολικοί περιγράφουν συνήθως την ευτυχία ως μια γαλήνια, ήρεμη κατάσταση (Tsai & Knutson, 2004). Πιστεύεται ότι η ευχαρίστηση όχι μόνο προκαλεί λιγότερη διέγερση στους Ανατολικούς απ' ό,τι στους Δυτικούς, αλλά μπορεί επίσης να περιέχει περισσότερη αρνητικότητα για τους Ανατολικούς. Αυτό υποδηλώνει ότι οι πολιτισμοί μπορεί να βιώνουν την ευχαρίστηση με διαφορετικό τρόπο. Ενδεχομένως, για τους Δυτικούς, η ευτυχία είναι ένα συναίσθημα που είναι εκθαμβωτικό όπως μια καθαρή, ηλιόλουστη μέρα, ενώ για τους Ανατολικούς, η ευτυχία εξακολουθεί να είναι θετική, αλλά ισορροπημένη με αρνητικότητα, όπως μια ηλιόλουστη μέρα με ουράνιο τόξο και

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ελαφριά βροχή. Με άλλα λόγια, ο τρόπος με τον οποίο οι διάφοροι πολιτισμοί προσεγγίζουν και αντιμετωπίζουν την ευτυχία μπορεί να απαιτεί μια διαφορετική οπτική γωνία.

1.4. Προοπτική του Φύλου

Η καλύτερη κατανόηση της υποκειμενικής ευημερίας απαιτεί τον προσδιορισμό των σχετικών παραγόντων και την εξέταση των έμφυλων διαφορών στην εμπειρία της υποκειμενικής ευημερίας. Τα θετικά συναισθήματα είναι εμπειρίες με σύντομη διάρκεια. Οι αντιλήψεις, η νόηση, η συμπεριφορά και η σωματική υγεία των ανθρώπων μεταβάλλονται με σκόπιμο τρόπο. Τα θετικά συναισθήματα είναι απαραίτητα για την επίτευξη πολλών θετικών αποτελεσμάτων (γνωστικών, κοινωνικών & συμπεριφορικών στην ύπαρξη ενός ατόμου).

Μπορούν να διευρύνουν και να εμβαθύνουν τη σκέψη των ανθρώπων και να βελτιώσουν την επινοητικότητα τους, δηλαδή την ικανότητα να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις. Βιώνοντας θετικά συναισθήματα, μπορεί κανείς να αποκτήσει εικόνα για νέες ευκαιρίες και να γίνει πιο κοινωνικός. Ως εκ τούτου, προκαλεί γνωστικές, κοινωνικές και συμπεριφορικές αλλαγές στα άτομα. Ως εκ τούτου, το φύλο που βιώνει περισσότερα θετικά συναισθήματα θα επωφεληθεί περισσότερο από τα θετικά αποτελέσματα που δημιουργούν. Τα θετικά συναισθήματα γίνονται αντιληπτά, κατανοητά και βιώνονται διαφορετικά από τους άνδρες και τις γυναίκες, σύμφωνα με τους Spasić Šnele κ.ά. (2020). Συνολικά, ανακαλύφθηκε ότι οι άνδρες είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τις γυναίκες.

Η εμπειρία των θετικών συναισθημάτων διαφέρει σημαντικά μεταξύ ανδρών και γυναικών. Οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν γενικά θετικές κοινωνικές σχέσεις με τους συναδέλφους τους, την οικογένεια και την κοινότητα. Το χιούμορ βρέθηκε επίσης να είναι υψηλότερο στους άνδρες- οι άνδρες έχουν καλύτερες επιδόσεις από τις γυναίκες επειδή είναι καλύτεροι στην παραγωγή και κατανόηση του χιούμορ (Spasić Šnele et al., 2020). Γενικά, οι άνδρες βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα από τις γυναίκες και αναμένεται να επωφεληθούν περισσότερο από τα θετικά αποτελέσματα των θετικών συναισθημάτων από ό,τι οι γυναίκες, σύμφωνα με την ίδια μελέτη. Και οι άνδρες και οι γυναίκες βιώνουν διαφορετικά τα θετικά συναισθήματα. Οι γυναίκες βιώνουν την ευτυχία συχνότερα από τους άνδρες. Δεύτερον, οι άνδρες βιώνουν την υπερηφάνεια συχνότερα από τις γυναίκες, ενώ οι γυναίκες είναι συνήθως καλύτερες στην έκφραση της ευγνωμοσύνης και άλλων συναισθημάτων που σχετίζονται με την αγάπη και το ανήκειν.

1.5. Βιβλιογραφία

Eid, M., & Diener, E. (2009). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intransnational differences. *Social Indicators Research Series*, 169-202. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_9

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

- Gruber, J., Culver, J. L., Johnson, S. L., Nam, J. Y., Keller, K. L., & Ketter, T. A. (2009). *Do positive emotions predict symptomatic change in bipolar disorder?* *Bipolar Disorders*, 11(3), 330-336. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2009.00679.x>
- Ji, L., Vaughan-Johnston, T. I., Zhang, Z., Jacobson, J. A., Zhang, N., & Huang, X. (2021). *Contextual and cultural differences in positive thinking.* *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(5), 449-67. <https://doi.org/10.1177/00220221211020442>
- An, S., Ji, L., Marks, M., & Zhang, Z. (2017). *Two sides of emotion: Exploring positivity and negativity in six basic emotions across cultures.* *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00610>
- Spasić Šnele, M., Todorović, J., & Komlenić, M. (2020). *Gender roles and dimensions of family functioning as predictors of subjective well-being in men and women.* *TEME*, 681. <https://doi.org/10.22190/teme200310052s>
- Tsai, J. L., & Knutson, B. (2004). *Cultural variation in affect valuation.* *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e633912013-121>

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

2. Ιδιότητες και χαρακτηριστικά της θετικής νοοτροπίας

2.1. Γενικό Πλαίσιο

Οι θετικές και αισιόδοξες στάσεις συνδέονται με ποικίλα οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της μεγαλύτερης διάρκειας ζωής και των βελτιωμένων ικανοτήτων αντιμετώπισης σε περιόδους άγχους. Δεν πρόκειται για μια νοοτροπία που σας βοηθά να "ξεφύγετε από την πραγματικότητα", αλλά μάλλον για την ικανότητα να επιδεικνύετε θάρρος, αποφασιστικότητα και άλλα ισχυρά χαρακτηριστικά, όπως η επιμονή και η εστιασμένη στη λύση σκέψη. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η αισιοδοξία δεν συνεπάγεται πάντα τη σκέψη θετικών ιδεών και την αγνόηση των προβλημάτων. Περιλαμβάνει την αμφισβήτηση και τη μετατροπή των αρνητικών μοτίβων σκέψης σε θετικά. Η θετική νοοτροπία έχει αποδειχθεί ότι ωφελεί την υγεία και την ευημερία (Nawalkha, 2023).

Όταν επιλέγετε μια θετική νοητική στάση (PMA), είναι πιθανό να αναπτύξετε τις ακόλουθες ισχυρές ιδιότητες του χαρακτήρα σας (Nawalkha, 2023):

- **Ανθεκτικότητα:** Η θετική ψυχολογία ορίζει την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα ανάκαμψης από στρεσογόνες και δύσκολες συνθήκες ζωής. Οι άνθρωποι που είναι ανθεκτικοί είναι σε θέση να διαχειρίζονται δυσάρεστα γεγονότα χωρίς να υποκύπτουν σε αρνητικά συναισθήματα.
- **Αποφασιστικότητα:** Η θετική σκέψη είναι μια σημαντική απόφαση. Όταν επιλέγετε να σκέφτεστε θετικά, αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις ιδέες σας και τη ζωή σας, πράγμα που αποτελεί ένα αποφασιστικό βήμα προς τα εμπρός στη ζωή.
- **Θάρρος:** Η θετική στάση σας επιτρέπει να κυνηγήσετε τους στόχους σας χωρίς το φόβο της αποτυχίας, της απόρριψης ή άλλων περιοριστικών φόβων. Αντί να φοβούνται την αποτυχία, οι τολμηροί άνθρωποι την αγκαλιάζουν ως ευκαιρία μάθησης. Αυτή η αισιόδοξη προοπτική διευκολύνει την επίτευξη των στόχων και την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
- **Ευθύνη:** Είναι αδύνατο να διατηρήσετε θετική στάση όταν αποδίδετε κάθε κακοτυχία σε άλλους. Οι θετικά σκεπτόμενοι δεν φοβούνται να αναλάβουν την ευθύνη για τη ζωή και τις αποφάσεις τους, παίρνοντας έτσι τον έλεγχο της μοίρας τους.
- **Επικεντρωμένοι στη λύση:** Ενδιαφέρονται για την επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων, επομένως είναι εξαιρετικά προσανατολισμένοι στη λύση. Μόλις αναγνωρίσουν ένα πρόβλημα, αναζητούν λύσεις.

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

- **Προσαρμοστικότητα:** Οι θετικοί άνθρωποι είναι ~~πάντα~~ πρόθυμοι να προσπαθήσουν ξανά, ακόμη και μετά από μια αποτυχία. Με τον τρόπο αυτό, δημιουργείτε ένα ισχυρό αίσθημα προσαρμοστικότητας, το οποίο είναι απαραίτητο για την επιτυχία και την εκπλήρωση των στόχων.

2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας
- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)
- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Σύμβουλοι

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τη δύναμη της δικής τους στάσης και της στάσης των άλλων ανθρώπων.

2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ θετικών και αρνητικών στάσεων και περιβαλλόντων και πώς μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση ενός ατόμου.

2.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Όνομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Δύναμη συμπεριφοράς

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Δια ζώσης

Ένας εκπαιδευτής

Αριθμός συμμετεχόντων/εκπαιδευομένων: 15 - 20

Υλικά (εάν χρειάζεται): Στυλό και χαρτιά.

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή στο σχέδιο EMMW	10 λεπτά
		Η περίληψη της δραστηριότητας (υποθέμα 1)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	3 λεπτά
2	Icebreaker / Δραστηριότητα Προθέρμανσης	<ul style="list-style-type: none"> Ξεκινήστε τη συνεδρία με μια σειρά αρνητικών, παραπονετικών δηλώσεων: <i>"Σήμερα, μου πήρε σχεδόν διπλάσιο χρόνο από το συνηθισμένο για να έρθω εδώ. Η κυκλοφορία ήταν πολύ αργή. Δεν μπορώ να το αντέξω πια. Εντάξει τότε. Ας ξεκινήσουμε. Δεν είμαι και τόσο καλά προετοιμασμένη, γιατί έχασα το σχέδιο μαθήματος, αλλά δεν έχει και τόση σημασία".</i> 	1 λεπτό
		<ul style="list-style-type: none"> Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους πώς αισθάνονται για όσα είπατε. Ενθαρρύνετέ τους να περιγράψουν τα μηνύματα που έστειλε η γλώσσα του σώματος και ο τόνος της φωνής σας, καθώς και τον αντίκτυπο που είχαν τα λόγια σας στην αντίληψή τους για εσάς και στις προσδοκίες τους για τη σημερινή συνεδρία. 	3 λεπτά
		<ul style="list-style-type: none"> Συνεχίστε με: <i>"Βλέπετε πώς η στάση σας επηρεάζει τα πράγματα; Μια κακή συμπεριφορά μπορεί να σας χαλάσει ολόκληρη τη μέρα! Σήμερα θα μιλήσουμε για τη στάση, γιατί επηρεάζει ό,τι κάνετε και όλους γύρω σας".</i> 	1 λεπτό
3	Δύναμη Συμπεριφοράς	<ul style="list-style-type: none"> Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα δουν πώς οι στάσεις τους επηρεάζουν την ικανότητά τους να επιτύχουν. 	15 λεπτά

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

		<p>Ξεκινήστε βάζοντας δύο εθελοντές να σταθούν έξω από την αίθουσα διδασκαλίας. Στη συνέχεια χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες: "Μπορεί" και "Δεν μπορεί".</p> <p>Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η στάση είναι μια ψυχική κατάσταση. Εξηγήστε ότι κάθε ομάδα θα κατασκευάσει ένα περιβάλλον που θα επηρεάσει την ψυχική κατάσταση κάποιου.</p> <p>Εργασία: Πείτε στους συμμετέχοντες ότι οι δύο εθελοντές θα έχουν ένα λεπτό για να γράψουν όλες τις λέξεις που μπορούν να σκεφτούν και αρχίζουν με το γράμμα "Ε".</p> <p>Πείτε στα "Κουτιά" ότι η αποστολή τους είναι να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον προκειμένου να δημιουργήσουν μια θετική στάση σε έναν από τους εθελοντές. (Οι συμμετέχοντες στα "Κουτιά" θα: <i>κάνουν υποστηρικτικά, ενθαρρυντικά σχόλια όπως: "Μπορείς να τα καταφέρεις! Πολλές λέξεις αρχίζουν με Ε! Καλή λέξη!". Θα μιλούν με ενθουσιασμό, ειλικρίνεια και ενέργεια</i>).</p> <p>Πείτε στους "Κανόνες" ότι η αποστολή τους είναι να δημιουργήσουν ένα αρνητικό περιβάλλον προκειμένου να δημιουργήσουν αρνητική στάση στους άλλους εθελοντές. Θα πρέπει να επικεντρωθούν στο να κάνουν το έργο να φαίνεται δύσκολο.</p> <p>("Οι συμμετέχοντες που δεν μπορούν" θα: <i>κάνουν αποθαρρυντικά σχόλια όπως: "Το Ε είναι ένα δύσκολο γράμμα! Δεν υπάρχουν σχεδόν καθόλου λέξεις που αρχίζουν με Ε! Αυτό είναι αδύνατο!" Θα μιλούν με γκρινιαρό, παραπονεμένο τόνο φωνής</i>).</p>	
4	Διάλειμμα για Καφέ		15 λεπτά
5	Ανοιχτή Συζήτηση	<ul style="list-style-type: none"> • Προτεινόμενες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> -Πόσες λέξεις παρήγαγε κάθε ομάδα; -Ποια ομάδα ήταν πιο επιτυχημένη; -Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η ομάδα ήταν 	15 λεπτά

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

		<p>πιο επιτυχημένη;</p> <p>-Εθελοντές, πώς οι συμπαίκτες σας επηρέασαν τη σκέψη σας και την ικανότητά σας να επιτύχετε;</p> <p>-Πώς αντιδράτε συνήθως σε ανθρώπους που έχουν θετική στάση;</p> <p>-Πώς νομίζετε ότι αντιδρούν οι άνθρωποι σε εσάς όταν έχετε θετική στάση;</p> <p>Ολοκληρώστε τη συζήτηση δηλώνοντας: Κάνουν τα πράγματα να συμβούν. Μια θετική στάση παρακινεί τους ανθρώπους και αυξάνει την ικανότητά τους να επιτύχουν. Αν θέλουμε να διατηρήσουμε μια θετική στάση, θα πρέπει να εστιάζουμε στα δυνατά μας σημεία και να έχουμε εμπιστοσύνη στην ικανότητά μας να πετύχουμε.</p>	
6	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας	Μοιράστε ερωτηματολόγια αξιολόγησης.	3 λεπτά

2.5. Βιβλιογραφία

Developing a Positive Attitude. (n.d.). Dorchester School District Two.

<https://www.ddtwo.org/cms/lib/SC01916099/Centricity/Domain/1129/Lesson%201%20Developing%20a%20Positive%20Attitude.pdf>

Nawalkha, A. (2023, February 7). Positive character traits - 6 power packed traits for success. Evercoach - By Mindvalley. <https://www.evercoach.com/blog/6-positive-character-traits-for-success/>

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

3. Παράγοντες που επηρεάζουν τη θετική στάση

3.1. Γενικό Πλαίσιο

Πολυάριθμοι παράγοντες επηρεάζουν τη θετική στάση ενός ατόμου, καθώς η στάση ορίζεται ως οι πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και οι προτιμήσεις δράσης ενός ατόμου ή μιας ομάδας απέναντι σε αντικείμενα, ιδέες και άλλους ("Παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση", 2019). Οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη στάση ενός ατόμου περιλαμβάνουν:

- **Κοινωνικοί Παράγοντες**

Η στάση ενός ατόμου επηρεάζεται έντονα από την κοινωνία στην οποία ζει και μπορεί να προάγει και να διατηρεί τις σχέσεις του με τα θετικά αξιολογημένα μέλη της ομάδας. Οι κοινωνικοί ρόλοι αναφέρονται στην αναμενόμενη συμπεριφορά των ατόμων σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, ενώ τα κοινωνικά πρότυπα είναι οι κατευθυντήριες γραμμές αποδεκτής συμπεριφοράς που θεσπίζονται από μια κοινωνία.

- **Οικογενειακοί Παράγοντες**

Η οικογένεια έχει τη μεγαλύτερη επιρροή στη διαμόρφωση των στάσεων. Οι γονείς, τα αδέρφια και άλλοι στενοί συγγενείς μοιράζονται πληροφορίες για πολλά θέματα και έτσι το άτομο διαμορφώνει τη στάση του μέσω της κοινωνικής μάθησης και της διαμόρφωσης. Οι στάσεις ενός ατόμου είναι η συνέπεια της οικογενειακής επιρροής, η οποία είναι εξαιρετικά ισχυρή και δύσκολα μεταβάλλεται.

- **Προσωπική Εμπειρία**

Τις περισσότερες φορές, οι προσωπικές εμπειρίες αφήνουν ένα βαθύ αποτύπωμα σε ένα άτομο και το οδηγούν στη διαμόρφωση μιας μακροχρόνιας στάσης, ειδικά όταν υπάρχουν συναισθηματικές μεταβλητές.

- **Συνδέσεις**

Οι στάσεις αναπτύσσονται συνδέοντας ένα πράγμα ή μια κατάσταση με ένα άλλο. Περιλαμβάνει τις αρχές της κλασικής κλιμάκωσης. Για παράδειγμα, η κατανάλωση ζάχαρης προκαλεί διαβήτη. Συνδέοντας την κατανάλωση ζάχαρης με τον κίνδυνο διαβήτη, ένα άτομο μπορεί να αναπτύξει αρνητική στάση απέναντι σε άλλα είδη γλυκών και τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη.

- **Θρησκεία & Εκπαίδευση**

Έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη διαμόρφωση των στάσεων, επειδή καθορίζουν την κατανόηση και τις ηθικές αρχές του ατόμου- χρησιμεύουν ως το επίκεντρο της σωστής και της λανθασμένης γνώσης και ως η διαχωριστική γραμμή μεταξύ του τι μπορεί να γίνει και τι δεν μπορεί να γίνει.

- **Οικονομική κατάσταση**

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Η οικονομική και επαγγελματική μας κατάσταση συμβάλλουν επίσης στη διαμόρφωση των στάσεών μας. Επηρεάζουν, εν μέρει, τις απόψεις μας για τα συνδικάτα, τη διοίκηση, την εκπαίδευση, καθώς και τις αντιλήψεις μας για το ποιοι νόμοι είναι "καλοί" ή "κακοί". Το κοινωνικοοικονομικό μας υπόβαθρο διαμορφώνει τις σημερινές και μελλοντικές μας στάσεις.

- **Μέσα ενημέρωσης**

Ως μέσο επικοινωνίας, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, όπως η τηλεόραση, τα ηλεκτρονικά μέσα και το ραδιόφωνο, έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη διαμόρφωση των στάσεων και των πεποιθήσεων των ατόμων. Οι νέες πληροφορίες για κάτι θέτουν τις βάσεις για την ανάπτυξη νέων γνωστικών στάσεων απέναντί του.

3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας
- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)
- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Σύμβουλοι

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Παρακίνηση των συμμετεχόντων να ελαχιστοποιήσουν τις αρνητικές σκέψεις
- Εκπαίδευση των συμμετεχόντων σε στρατηγικές και συμπεριφορές θετικής σκέψης

3.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εξασκηθούν στην αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές, διαμορφώνοντας έτσι μια θετική στάση που θα τους επιτρέψει να βοηθήσουν αποτελεσματικότερα τους ανθρώπους με τους οποίους εργάζονται.

3.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Ανάπτυξη θετικής στάσης ("Attitude formation," n.d.)

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Διαδικτυακά ή Δια ζώσης

Ένας εκπαιδευτής

Πόσοι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι;: 15 - 20

Υλικά: υλικά τέχνης για κάθε ομάδα τεσσάρων συμμετεχόντων, όπως χαρτί αφίσας, παλιές εφημερίδες, παλιά περιοδικά, μαρκαδόροι, κραγιόνια, ψαλίδι και κόλλα.

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή στο σχέδιο EMMW	10 λεπτά
		Η περίληψη της δραστηριότητας (υποθέμα 2)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	3 λεπτά
2	Icebreaker / Δραστηριότητα Προθέρμανσης	<ul style="list-style-type: none"> Πείτε στους συμμετέχοντες: <i>Φανταστείτε δύο δρομείς ίσης ικανότητας. Ένας από αυτούς σκέφτεται καθώς ετοιμάζονται να ξεκινήσουν έναν αγώνα: "Δεν θα κερδίσω ποτέ. Αισθάνομαι αρκετά νωθρός. Δεν μπορώ να πιστέψω ότι αγωνίζομαι σε αυτόν τον αγώνα. Αυτό το κορίτσι δίπλα μου φαίνεται να είναι πολύ πιο γρήγορο- είμαι σίγουρος ότι θα τρέξει κατευθείαν δίπλα μου". Ο άλλος δρομέας σκέφτεται: "Αισθάνομαι υπέροχα - ελαφρύς και γρήγορος!" Αυτός θα είναι ο καλύτερος αγώνας που έχω τρέξει ποτέ. Είμαι δυνατός και προπονούμαι εδώ και εβδομάδες. Είμαι ενθουσιασμένος να ξεκινήσω".</i> 	2 λεπτά
		<ul style="list-style-type: none"> Προτεινόμενες ερωτήσεις: - Ποιος δρομέας θα ξεπεράσει τον άλλον και γιατί; - Πώς μπορεί η στάση να επηρεάσει την απόδοση; (Ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να δουν τη σχέση μεταξύ στάσης και απόδοσης). 	3 λεπτά

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

3	<p>Η Θετικότητα είναι ένα Πλεονέκτημα</p>	<ul style="list-style-type: none"> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Κάντε τους τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> -Περιγράψτε μια θετική στάση. -Πώς δημιουργείτε θετική στάση; -Πώς αισθάνεστε όταν έχετε θετική στάση; <p>Αφήστε στις ομάδες περίπου πέντε λεπτά για να συζητήσουν τις απαντήσεις τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> Βάλτε τις ομάδες να χρησιμοποιήσουν τα υλικά τέχνης για να δημιουργήσουν οπτικές αναπαραστάσεις μιας θετικής στάσης. Ενθαρρύνετε τους να προσπαθήσουν να αναπαραστήσουν τις απαντήσεις τους στις παραπάνω ερωτήσεις. <p>Αφήστε περίπου 10 λεπτά για να δημιουργήσουν τις αφίσες τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> Βάλτε τις ομάδες να μοιραστούν τις αφίσες τους. Αφού ολοκληρωθεί η συζήτηση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσθέσουν αυτά τα σημεία στον ορισμό της "θετικής στάσης" στην τάξη: <ul style="list-style-type: none"> -Έχοντας θετική στάση σημαίνει να είστε δυνατοί και να έχετε κίνητρα. -Σημαίνει να εστιάζουμε στα δυνατά σημεία και να προχωράμε με αυτοπεποίθηση μπροστά. 	30 λεπτά
4	<p>Διάλειμμα για Καφέ</p>		15 λεπτά
5	<p>Ανοιχτή Συζήτηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ανατρέξτε στον εκκινητή και ρωτήστε: <ul style="list-style-type: none"> -Μπορείτε να προτείνετε κάποιους λόγους για τους οποίους η θετική στάση μπορεί να οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων του ατόμου; (Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα) <p>Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς η θετική σκέψη επηρεάζει τη συμπεριφορά μας - όταν έχουμε θετική στάση, ενεργούμε με τρόπο</p>	10 λεπτά

		<p>που αντανακλά αυτή τη στάση. Οδηγήστε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ότι οι άνθρωποι που έχουν θετική στάση "ανακάμπτουν" πιο γρήγορα από τις αναποδιές.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρυνθούν να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες.</p>	
6	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας	Μοιράστε ερωτηματολόγια αξιολόγησης.	3 λεπτά

3.5. Βιβλιογραφία

Attitude formation. (n.d.). STUDY SKILLS | ENGLISH BASICS | TEST PREPARATION | STUDY RESOURCES. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.studyandexam.com/attitude-formation-pn.html>

Factors influencing attitude. (2019, October 2). iEduNote.

<https://www.iedunote.com/factors-influencing-attitude>

Overcoming obstacles. (n.d.). Overcoming Obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Retrieved May 23, 2023, from

<https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them>

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

4. Παραδείγματα Θετικής Συμπεριφοράς

4.1. Γενικό Πλαίσιο

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι μια θετική νοοτροπία μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε και ενεργούμε. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα μιας αισιόδοξης νοοτροπίας στην πράξη:

- **Αλλαγή οπτικής**

Οι στάσεις μας έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή και την ευτυχία μας. Οι καθημερινές δραστηριότητες μπορεί να είναι είτε ευλογία είτε κατάρα. Αντί να τις προσεγγίζετε ως αγγαρείες, θεωρήστε τις ως μια ευκαιρία να περιποιηθείτε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας.

- **Να χαμογελάτε και να είστε ευγενικοί**

Τα θετικά άτομα συνήθως τα πάνε καλά με τους άλλους, γεγονός που είναι ευεργετικό τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Όταν αλληλεπιδράτε με συναδέλφους που έχουν θετική νοοτροπία, για παράδειγμα, είναι πιο πιθανό να είστε πιο αφοσιωμένοι, να έχετε βελτιωμένη απόδοση και να δημιουργήσετε μια συνεργασία που θα ξεπερνά τα όποια εμπόδια.

- **Αυτοσυμπόνια**

Η ευγένεια προς τους άλλους είναι εξίσου απαραίτητη με την αυτό-συμπόνια. Το άτομο μπορεί να αρχίσει να φροντίζει τον εαυτό του με το να συμμετέχει σε πρακτικές αυτό-φροντίδας που ενισχύουν την ευημερία. Για παράδειγμα, κάθε μέρα θα μπορούσε να ξεκινάει με επιβεβαιώσεις και θετική αυτο-ομιλία. Φράσεις όπως "έχω αυτοπεποίθηση" και "είμαι περήφανος για τον εαυτό μου" ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και επηρεάζουν το υποσυνείδητο.

Αποφύγετε να παίρνετε τα πράγματα προσωπικά

Η θετικότητα προϋποθέτει τη συνειδητή απόφαση να μην παίρνουμε τα πράγματα προσωπικά. Τα λόγια και οι συμπεριφορές των άλλων είναι απλώς μια αντανάκλαση του ποιοι είναι. Όταν εσωτερικεύετε τα πάντα, προσφέρετε σε αυτό το άτομο τον έλεγχο πάνω σας. Κανείς δεν μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ανεπαρκής χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

- **Να χαίρεσαι για την επιτυχία των άλλων**

Ένα άτομο με θετική προοπτική δεν ανταγωνίζεται τους άλλους. Τα επιτεύγματά τους τους εμπνέουν κίνητρα, όχι φθόνο. Αναγνωρίζουν ότι βρίσκονται στο δικό τους δρόμο και ότι το επίτευγμα κάποιου άλλου δεν μειώνει το δικό τους.

4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας
- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)
- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Σύμβουλοι

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Να ενθαρρύνει τη θετική σκέψη των συμμετεχόντων
- Να δείξει στους συμμετέχοντες πώς οι προοπτικές μας μπορούν να διαμορφώσουν τις σκέψεις και τις ιδέες μας
- Να εξετάσει πώς η κατανόηση των πολλαπλών προοπτικών σχετίζεται με τη διαχείριση διαφορετικών καταστάσεων

4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες αναμένεται να συνειδητοποιήσουν πώς οι διαφορετικές οπτικές γωνίες μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα και τη ζωή των ανθρώπων.

4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της δραστηριότητας/πρακτικής/εργαλείου

Αντιμετωπίστε την αρνητική σκέψη ("CrowdSec ban," n.d.)

Λειτουργικές ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Διαδικτυακά ή Δια ζώσης

Ένας εκπαιδευτής

Πόσοι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι: 15 - 20

Υλικά: χαρτιά, φύλλο "Βρείτε ποιος", κενές κάρτες, κουτί/καπέλο

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή στο σχέδιο EMMW	10 λεπτά
		Η περίληψη της δραστηριότητας (υποθέμα 3)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

		Προσδοκίες	3 λεπτά
2	Icebreaker / Δραστηριότητα Προθέρμανσης	<ul style="list-style-type: none"> • Βρείτε ποιος: Μοιράστε το φύλλο "Βρείτε ποιος" και πείτε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει να περιφέρονται στην αίθουσα, να ανακατεύονται, να κάνουν ερωτήσεις και να συμπληρώνουν το φύλλο "Βρείτε ποιος". Αυτοί με τις περισσότερες απαντήσεις κερδίζουν. (Οι δηλώσεις στο φύλλο μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα). 	10 λεπτά
3	Διαφορετικές Προοπτικές	<ul style="list-style-type: none"> • Πείτε στους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να κάνουν μια σύντομη άσκηση. Μοιράστε ένα φύλλο λευκού χαρτιού σε κάθε συμμετέχοντα. Ζητήστε τους να σταθούν όρθιοι και να σχηματίσουν έναν κύκλο με την πλάτη τους στραμμένη ο ένας προς τον άλλον. Ζητήστε τους να μην υποβάλουν ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αν κάνουν κάποια ερώτηση σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν, πείτε τους να ακολουθήσουν τα βήματα όπως τα καταλαβαίνουν. • Καθοδηγήστε τους να κάνουν τα ακόλουθα βήματα: <ul style="list-style-type: none"> -Διπλώστε το χαρτί στη μέση. -Διπλώστε το χαρτί ξανά στη μέση. -Τear από την κάτω δεξιά γωνία. -Γυρίστε το χαρτί ανάποδα. -Αποσπάστε την άλλη κάτω δεξιά γωνία. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γυρίσουν και να κρατήσουν το χαρτί πάνω από το κεφάλι τους ώστε να το βλέπουν όλοι. <p>Προτεινόμενες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι παρατηρείτε; - Πώς αισθανθήκατε όταν είδατε πώς έμοιαζε η εργασία σας σε σύγκριση με τις εργασίες όλων των άλλων; Σκέφτηκε κανείς ότι είχε κάνει λάθος την άσκηση όταν είδε τις εργασίες των άλλων; - Πώς γίνεται να υπάρχουν τόσες πολλές ερμηνείες όταν έδωσα σε όλους τις ίδιες οδηγίες; 	15 λεπτά

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

		<p>-Υπήρχε ένας σωστός τρόπος για να γίνει αυτή η άσκηση;</p> <p>-Ας θεωρήσουμε ότι το έγγραφο αντιπροσωπεύει τη γνώμη ή την οπτική σας, τι σας λέει η άσκηση για τις προοπτικές;</p> <p>-Γιατί μπορεί να είναι χρήσιμο να δούμε κάτι με διαφορετικό τρόπο ή από διαφορετική οπτική γωνία; Τι μπορούμε να μάθουμε κοιτάζοντας τα πράγματα διαφορετικά;</p>	
4	Διάλειμμα για Καφέ		15 λεπτά
5	Αντιμετωπίστε την Αρνητική Σκέψη	<p>Όλοι μας έχουμε τη δύναμη να αλλάξουμε τη ζωή μας προς το καλύτερο (Fredrickson, 2010). Το μυστικό συστατικό είναι η θετικότητα. Αναπτύσσεται καθώς βιώνουμε ευχάριστα συναισθήματα όπως η εκτίμηση, η ευτυχία, το ενδιαφέρον και η έμπνευση. Η αύξηση της θετικότητας με την πάροδο του χρόνου θα επηρεάσει τη ζωή σας μεταμορφώνοντας την αυτοαντίληψή σας και ανεβάζοντας την αυτοπεποίθησή σας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Μοιράστε κενές κάρτες στην ομάδα 1 και πείτε τους να γράψουν μία από τις τυπικές αρνητικές σκέψεις τους. Ανακατέψτε τις κάρτες και τοποθετήστε τις σε ένα κουτί/καπέλο. • Στη συνέχεια, καλέστε έναν συμμετέχοντα από την ομάδα 2 να διαλέξει ένα τυχαίο κείμενο και να το διαβάσει δυνατά. Ζητήστε τους να το αμφισβητήσουν γρήγορα και διεξοδικά. Προχωρήστε στον επόμενο συμμετέχοντα και επαναλάβετε. 	15 λεπτά
6	Ανοιχτή συζήτηση	<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις:</p> <p>-Πώς αισθανθήκατε μετά τη δραστηριότητα;</p> <p>-Πώς μπορούν οι διαφορετικές προοπτικές να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές μας σκέψεις;</p> <p>-Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να ελέγξουμε τις αρνητικές μας σκέψεις και να τις αλλάξουμε με θετικές;</p>	5 λεπτά

7	Αξιολόγηση της δραστηριότητας	Μοιράστε ερωτηματολόγια αξιολόγησης.	3 λεπτά
---	-------------------------------	--------------------------------------	---------

4.5. Βιβλιογραφία

CrowdSec ban. (n.d.). CrowdSec Ban. Retrieved May 23, 2023, from <https://positivepsychology.com/positive-thinking-exercises/>

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

5. Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε τη θετική μας στάση;

5.1. Γενικό Πλαίσιο

Υπάρχουν πολυάριθμες μέθοδοι για την ανάπτυξη θετικής στάσης, η οποία είναι ζωτικής σημασίας δεξιότητα όταν εργάζεστε με μετανάστες. Ακολουθούν ορισμένες προσεγγίσεις για να σκέφτεστε και να ενεργείτε με πιο θετικό και αισιόδοξο τρόπο ("How to cultivate a positive mental attitude for success," 2021):

- **Αναγνώριση αρνητικών σκέψεων**
Το άτομο πρέπει πρώτα να εντοπίσει τις πτυχές της ζωής του/της για τις οποίες συνήθως σκέφτεται αρνητικά, όπως η δουλειά του/της, η καθημερινή του/της μετακίνηση ή οι σχέσεις του/της. Μια καλή πρόταση θα ήταν να επικεντρωθεί σε ένα μόνο θέμα για να το προσεγγίσει με πιο αισιόδοξο τρόπο ("How to stop negative self-talk," 2022).
- **Να περιβάλλεστε από θετικούς ανθρώπους**
Εάν ένα άτομο διασφαλίσει ότι οι άνθρωποι στη ζωή του είναι θετικοί, ενθαρρυντικοί και αξιόπιστες πηγές καθοδήγησης και κριτικής, είναι βέβαιο ότι θα έχει κίνητρο να διατηρεί θετική προοπτική και να βελτιώνεται συνεχώς.
- **Κάνοντας την εσωτερική εργασία**
Η Εσωτερική Εργασία περιλαμβάνει τον προβληματισμό σχετικά με τον εσωτερικό σας κόσμο για να σχετίζεστε καλύτερα με τον εξωτερικό κόσμο και είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα προς την επίτευξη μιας θετικής νοοτροπίας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω ασκήσεων αναπνοής, ημερολογίου και αυτοαναστοχασμού. Η ενδοσκόπηση προσφέρει πολλά οφέλη, όπως βελτιωμένες σχέσεις, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και βελτιωμένη λήψη αποφάσεων.
- **Οραματισμός**
Μια θετική νοητική στάση προσελκύει ξεχωριστά πλεονεκτήματα. Ο οραματισμός είναι μια ισχυρή τεχνική που επιτρέπει σε ένα άτομο να επιτύχει τους στόχους του μόνο με τη δύναμη του μυαλού. Περιλαμβάνει τη φαντασίωση του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος σε κάθε κατάσταση και την προσπάθεια να βιώσουμε το θετικό συναίσθημα της επίτευξής του ("5 visualization techniques to help you reach your goals," 2021).
- **Επιβεβαίωση**
Είναι μια τεχνική που μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την αρνητική σκέψη και το αυτο-σαμποτάζ. Οι επιβεβαιώσεις είναι θετικές αναγνωρίσεις που μπορούν να ενδυναμώσουν ένα άτομο και να το ενθαρρύνουν να πιστέψει στον εαυτό του, ώστε να μπορέσει να ξεπεράσει τα εμπόδια και να πετύχει τους στόχους του (Mind, 2023).
- **Διαλογισμός**
Για να αναπτύξει και να διατηρήσει κανείς μια θετική ψυχική κατάσταση, πρέπει να μάθει πώς να διατηρεί τον έλεγχο των αρνητικών σκέψεων. Ο διαλογισμός

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

βοηθά στην απελευθέρωση αρνητικών συναισθημάτων όπως η ανησυχία, ο φόβος και το άγχος και εκπαιδεύει το μυαλό να είναι συγκεντρωμένο στο παρόν.

5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας
- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)
- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Σύμβουλοι

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Ανάπτυξη τεχνικών θετικής συμπεριφοράς
- Εξοπλισμό των συμμετεχόντων με θετική σκέψη και συμπεριφορά.

5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες αναμένεται να κατανοήσουν τη σημασία των τεχνικών επιβεβαίωσης και οραματισμού και να τις χρησιμοποιήσουν για να οικοδομήσουν μια πιο θετική νοοτροπία.

5.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Όνομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Ας είμαστε θετικοί ("Overcoming obstacles", n.d.)

Λειτουργικές ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Διαδικτυακά ή Δια ζώσης

Ένας εκπαιδευτής

Πόσοι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι; 15 - 20

Υλικά: Ένα αντίγραφο του φύλλου δραστηριοτήτων "Τεχνικές οραματισμού" για κάθε συμμετέχοντα, Ένα αντίγραφο του φύλλου δραστηριοτήτων "Τεχνικές δήλωσης επιβεβαίωσης" για κάθε συμμετέχοντα.

Παρουσίαση (PowerPoint)

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Διαδικασία της Δραστηριότητας

N	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή στο σχέδιο EMMW	10 λεπτά
		Η περίληψη της δραστηριότητας (υποθέμα 3)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	3 λεπτά
2	Icebreaker / Δραστηριότητα Προθέρμανσης	<p>Δραστηριότητα αλυσίδας: Θέστε έναν θετικό στόχο.</p> <p>Ο εκπαιδευτής ξεκινά λέγοντας το όνομά του/της και θέτοντας έναν θετικό εβδομαδιαίο στόχο και κάνοντας τον κύκλο επαναλαμβάνετε τους στόχους του άλλου πριν δηλώσετε τον δικό σας στόχο π.χ.</p> <p><i>Άλεξ: Με λένε Άλεξ και θέλω να πηγαίνω στο γυμναστήριο δύο φορές την εβδομάδα.</i></p> <p><i>Stacy: Ο Alex θέλει να πηγαίνει στο γυμναστήριο δύο φορές την εβδομάδα και εγώ θέλω να πίνω περισσότερο νερό.</i></p> <p><i>Επόμενο άτομο: Ο Άλεξ θέλει να πηγαίνει στο γυμναστήριο δύο φορές την εβδομάδα, η Στέισι θέλει να πίνει περισσότερο νερό και εγώ θέλω ... και ούτω καθεξής. Αυτή η δραστηριότητα θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους, να νιώσουν πιο άνετα και να έχουν την αίσθηση της ομάδας.</i></p>	7 λεπτά
3	Ας είμαστε θετικοί	<ul style="list-style-type: none"> Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> -Πώς μπορεί κάποιος να αναπτύξει θετική συμπεριφορά; (Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα). Προσφέρετε αυτά τα βήματα: <ul style="list-style-type: none"> -Η θετική συμπεριφορά μπορεί να αναπτυχθεί με τη διαμόρφωση θετικών συνηθειών. -Να θεωρείτε τον εαυτό σας επιτυχημένο και να έχετε θετικές προσδοκίες για ό,τι κάνετε. -Να θυμάστε τις επιτυχίες του παρελθόντος. 	10 λεπτά

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

		<p>-Ποτέ μην μένετε στις αποτυχίες του παρελθόντος, αλλά να μαθαίνετε από αυτές και να αποφεύγετε την επανάληψή τους.</p> <p>-Περιβάλλετε τον εαυτό σας με θετικούς ανθρώπους και ιδέες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν παραδείγματα εμπειριών κατά τις οποίες οι θετικές προσδοκίες οδήγησαν σε θετικά αποτελέσματα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν στιγμές κατά τις οποίες βίωσαν αρνητικά αποτελέσματα λόγω αρνητικών προσδοκιών. Προτείνετε στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πόσο καλά θα μπορούσαν να τα είχαν καταφέρει αν είχαν θετική στάση. 	
4	Νέες τεχνικές	<ul style="list-style-type: none"> • Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι υπάρχουν πολλές τεχνικές που προάγουν τη θετική στάση. Μια από αυτές τις τεχνικές ονομάζεται οραματισμός. Ρωτήστε τους αν γνωρίζουν τι είναι ο οραματισμός. Ζητήστε τους να προτείνουν σημασίες της λέξης "οραματισμός" με βάση τις γνώσεις τους για τη ρίζα της λέξης και τα επιθήματα. • Αφού προσφέρουν ορισμούς, εξηγήστε ότι: <i>Ο οραματισμός είναι η τεχνική της σκόπιμης δημιουργίας μιας νοητικής εικόνας μιας επιτυχημένης απόδοσης. Ο οραματισμός βελτιώνει την απόδοση επειδή η θετική εικόνα διεγείρει τον εγκέφαλο να ενεργοποιήσει αντίστοιχες θετικές αντιδράσεις που υποστηρίζουν τη νοητική εικόνα. Αυτή είναι η τεχνική που χρησιμοποιείται από πολλούς αθλητές για να βελτιώσουν τις ικανότητές τους στο γήπεδο ή το γήπεδο, από τους καλλιτέχνες του θεάματος για να εξασφαλίσουν τις καλύτερες επιδόσεις τους και από επιτυχημένους επαγγελματίες για να επιτύχουν τους στόχους τους.</i> • Μοιράστε το φύλλο δραστηριότητας "Τεχνικές οραματισμού" σε όλους και συζητήστε κάθε βήμα. • Πείτε τους ότι θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στον οραματισμό αφού μάθουν 	15 λεπτά

		μια άλλη τεχνική.	
5	Διάλειμμα για Καφέ		15 λεπτά
6	Νέες Τεχνικές	<ul style="list-style-type: none"> • Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν έχουν ακούσει ποτέ για την τεχνική της επιβεβαίωσης, η οποία είναι ένας άλλος τρόπος δημιουργίας θετικής στάσης. Ζητήστε τους να προτείνουν σημασίες της λέξης "κατάφαση" με βάση τις γνώσεις τους για τη ρίζα της λέξης και την κατάληξη. • Επισημάνετε: <i>Ο οραματισμός είναι η δημιουργία μιας "νοητικής ταινίας" στην οποία αυτοί είναι οι πρωταγωνιστές. Οι επιβεβαιώσεις είναι σαν νοητικές διαφημίσεις που τους ενθαρρύνουν να αγοράσουν θετικές εικόνες του εαυτού τους. Οι καταφατικές δηλώσεις είναι θετικές αυτο-υπομνήσεις που μας βοηθούν να ενισχύσουμε τις προσπάθειές μας και να επιτύχουμε τους στόχους μας.</i> • Μοιράστε το φύλλο δραστηριότητας "Τεχνικές δήλωσης επιβεβαίωσης" σε όλους και συζητήστε κάθε βήμα. 	15 λεπτά
7	Ανοιχτή Συζήτηση	<ul style="list-style-type: none"> • Πείτε στους συμμετέχοντες ότι τώρα θα εξετάσουν τους τομείς της ζωής τους στους οποίους η θετική στάση μπορεί να τους βοηθήσει. Ζητήστε τους να κάνουν καταγισμό ιδεών για καταστάσεις ή δραστηριότητες που θα μπορούσαν να ωφεληθούν από το να έχουν μια πιο θετική στάση ή να χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές που συζητήθηκαν. Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια τρέχουσα, συγκεκριμένη κατάσταση στη ζωή τους στην οποία μπορεί να έχουν αρνητική στάση. Αν δεν μπορούν να σκεφτούν κάτι τρέχον, βάλτε τους να σκεφτούν κάτι που μπορεί να συμβεί στο μέλλον, όπως μια σημαντική παρουσίαση ή μια συνέντευξη για δουλειά. Πείτε τους να 	20 λεπτά

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

		<p>γράψουν για την κατάσταση στην κορυφή ενός χαρτιού. Αφήστε τους περίπου δύο λεπτά για να περιγράψουν την τρέχουσα στάση τους απέναντι στην κατάσταση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν τη θετική στάση που θα ήθελαν να έχουν. Δώστε περίπου οκτώ λεπτά για να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> -Πώς θα μπορούσε να σας βοηθήσει ο οραματισμός; Περιγράψτε έναν οραματισμό που θα μπορούσε να σας φανεί χρήσιμος. -Ποιες επιβεβαιώσεις θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες; -Πώς θα μπορούσε να αλλάξει η συμπεριφορά σας ως αποτέλεσμα της αλλαγής της στάσης σας; • Πείτε στους μαθητές να κρατήσουν αυτό που έγραψαν, ώστε να μπορούν να το σκεφτούν όταν η στάση τους μπορεί να τους αποτρέπει από τους στόχους τους. 	
8	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας	Μοιράστε ερωτηματολόγια αξιολόγησης.	3 λεπτά

5.5. Βιβλιογραφία

- 5 visualization techniques to help you reach your goals. (2021, June 4). BetterUp: The People Experience Platform. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.betterup.com/blog/visualization>
- How to cultivate a positive mental attitude for success. (2021, November 8). BetterUp: The People Experience Platform. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.betterup.com/blog/positive-mental-attitude>
- How to stop negative self-talk. (2022, February 3). Mayo Clinic. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- Mind, P. T. (2023, March 11). 75 positive thinking affirmations. Positive Thinking Mind. Retrieved May 23, 2023, from <https://positivethinkingmind.com/positive-thinking-affirmations/>
- Overcoming obstacles. (n.d.). Overcoming Obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#section-positives-a-plus>

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΒΡΕΙΤΕ ΠΟΙΟΣ

Βρείτε ένα άτομο που:

1	Μιλάει περισσότερες από 2 γλώσσες.
2	Έχει βρεθεί νότια του ισημερινού.
3	Έχει γάτα ως κατοικίδιο.
4	Έχει επισκεφθεί περισσότερες από 5 χώρες.
5	Έχει περισσότερα από 2 ρολόγια.
6	Γεννήθηκε τον Αύγουστο.
7	Δεν του αρέσουν τα θαλασσινά.
8	Διαθέτει μονοκατοικία.
9	Ξέρει να παίζει σκάκι.
10	Κατέχει περισσότερα από 2 ρολόγια.
11	Έχει δοκιμάσει ένα ακραίο άθλημα.
12	Έχει 2 ή περισσότερα αδέρφια.
13	Έχει μοτοσικλέτα.
14	Αγαπά το κίτρινο χρώμα.
15	Παίζει ένα όργανο.

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥ

1. Χαλαρώστε. Κλείστε τα μάτια σας, αναπνεύστε βαθιά και καθαρίστε το μυαλό σας.
2. Ζωγραφίστε νοερά μια εικόνα ή φτιάξτε ένα βίντεο στο μυαλό σας που σας δείχνει να πετυχαίνετε έναν στόχο. Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας είναι να δώσετε μια σπουδαία ομιλία μπροστά σε ένα μεγάλο ακροατήριο, δείτε τον εαυτό σας να κάνει ακριβώς αυτό - να είναι ευθυτενής, να μιλάει καθαρά και να εντυπωσιάζει το ακροατήριο.
3. Κάντε τη νοητική σας εικόνα λεπτομερή και οραματιστείτε την επιτυχία. Μην επιτρέπετε σε αρνητικά οράματα όπως ο φόβος, η αποτυχία ή η νευρικότητα να εισέρχονται στην εικόνα. Δείτε τον εαυτό σας να έχει ήδη πετύχει με επιτυχία τον στόχο σας.
4. Προσθέστε συγκεκριμένες λέξεις, ενέργειες και τις αισθήσεις σας στον οραματισμό σας. Εξασκηθείτε σε αυτό που θέλετε να κάνετε ή να πείτε στον οραματισμό σας. Η διανοητική πρόβα ενισχύει την πραγματική σας απόδοση.
5. Κρατήστε τον οραματισμό σας στο μυαλό σας. Να είστε έτοιμοι να τον ανακαλέσετε όποτε επιλέξετε. Επαναλάβετε τον οραματισμό σας όσο πιο συχνά μπορείτε πριν από το πραγματικό γεγονός.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΗΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ

1. Κάντε τις δηλώσεις προσωπικές. Χρησιμοποιήστε το όνομά σας, το "εγώ" ή το "εσύ".
2. Κρατήστε τις δηλώσεις σύντομες. Θέλετε να τις θυμάστε. Οι μακροσκελείς δηλώσεις είναι πιο δύσκολο να τις θυμάστε.
3. Χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα. Αν θέλετε να ελέγξετε τη νευρικότητά σας, πείτε: "Είμαι ήρεμος και έχω αυτοπεποίθηση. Είμαι καλά προετοιμασμένος για αυτό το τεστ". Μην λέτε: "Δεν θα έχω άγχος για την αυριανή μου συνέντευξη".
4. Δηλώστε τις διαβεβαιώσεις σας ως γεγονότα, σαν να συμβαίνουν, ακόμη και αν δεν τις έχετε επιτύχει ακόμη. Για παράδειγμα, πείτε: "Θα μου προσφερθεί αυτή η δουλειά επειδή είμαι προετοιμασμένος για τη συνέντευξη".
5. Επαναλάβετε τις επιβεβαιώσεις σας τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Η επανάληψη διεγείρει τον εγκέφαλό σας για να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας.
6. Στο μυαλό σας, να λέτε συχνά τις επιβεβαιώσεις σας. Επίσης, γράψτε τις επιβεβαιώσεις σας και τοποθετήστε τις σε σημείο που να μπορείτε να τις βλέπετε συχνά. Ακριβώς όπως οι διαφημίσεις στην τηλεόραση ή στο διαδίκτυο, όσο περισσότερο βλέπετε ή ακούτε μια κατάφαση, τόσο περισσότερο την πιστεύετε.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα επιβεβαιώσεων:

- Όλα θα πάνε καλά για μένα
- Είμαι αρκετά καλός.
- Είμαι ευλογημένη με μια απίστευτη οικογένεια και υπέροχους φίλους.
- Επιλέγω να επικεντρώνομαι στο επόμενο βήμα, όχι σε ολόκληρη τη διαδρομή.