



ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.

Ελληνική
Εταιρεία
Συμβουλευτικής και
Προσανατολισμού

Hellenic Society of Counselling and Guidance / www.olesyp.gr

Οι σύγχρονες αλλαγές και προκλήσεις και ο ρόλος
του Συμβούλου, Αθήνα 31.1./1.2./2020

Τίτλος εισήγησης

**Ενσυνειδητότητα και Ευημερία: Χρήση καινοτόμων τεχνικών για την
αποτελεσματική άσκηση του ρόλου του Συμβούλου**

Δρ. Γλυκερία Π. Ρέππα- Παν. Αιγαίου, ΣΕΠ παν. Νεάπολις Πάφου,
Ψυχοπαιδαγωγός/ Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, glyreppa@gmail.com

Αντίδωρο στην κ. Κασσωτάκη

Το θέμα της εργασίας αυτής το επέλεξα ειδικά για την Κατερίνα Κασσωτάκη ως αντίδωρο της συνεργασίας μας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, καθώς οι δεξιότητες της ευημερίας τη χαρακτήριζαν στον αγώνα της ζωής της για όλους μας.

Μια αστραπή η ζωήκαι όμως προλαβαίνουμε!

Ν. Καζαντζάκης



Σκοπός εισήγησης



- **Σκοπός της παρούσας** εργασίας είναι η διερεύνηση της χρήσης τεχνικών ενσυνειδητότητας (Siegel, Germer, & Olendzki, 2008) για την επίτευξη βασικών δεξιοτήτων ευημερίας που θεωρούνται απαραίτητες για την αποτελεσματική άσκηση του ρόλου του Συμβούλου στη σύγχρονη ταχύτατα μεταβαλλόμενη εποχή.
- **Βιβλιογραφική επισκόπηση** στη θεωρητική προσέγγιση των τεσσάρων δεξιοτήτων για ευημερία, όπως αυτές επιβεβαιώνονται από τη Νευροεπιστήμη (Richard J. Davidson-2016)

The Four Keys to Well-Being”, By Richard J. Davidson (2016)

- 1. Ψυχική Ανθεκτικότητα,
- 2. Θετική Στάση,
- 3. Προσοχή,
- 4. Γενναιοδωρία. .

*Ο ανώτερος άνθρωπος
είναι σκληρός με τον
εαυτό του...*

*Ο κατώτερος άνθρωπος
είναι σκληρός με τους
άλλους...*

(Κομφούκιος)

"Η ευημερία είναι δεξιότητα"



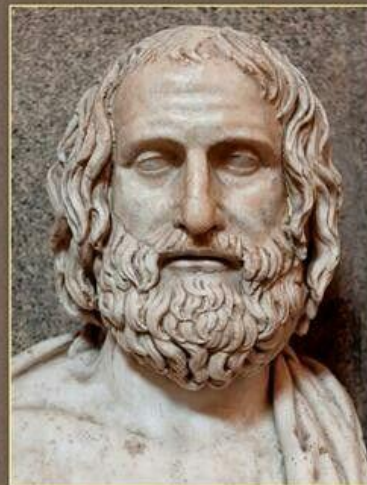
Ψυχική ανθεκτικότητα

- Στην ορολογία της ψυχολογίας είναι ο χρόνος που χρειάζεται και η ταχύτητα με την οποία ανακάμπτουμε από τις αντιξοότητες (Doll, Zucker, & Brehm, 2009). Μερικοί άνθρωποι ανακάμπτουν αργά και άλλοι πιο γρήγορα.



Θετική Στάση

Κατά την ορολογία της θετικής ψυχολογίας (Itzvan, & Lomas, 2016) είναι η αναφορά στην ικανότητά να μπορούμε με πρόθεση να εστιάζουμε και να βλέπουμε τα θετικά στους άλλους, να απολαμβάνουμε συνειδητά τις θετικές μας εμπειρίες και την ικανότητα να βλέπουμε σε έναν άλλο άνθρωπο ότι έχει έμφυτη καλοσύνη



*Ο χρόνος δίνει όλες τις απαντήσεις
χωρίς καν να χρειάζεται
να ρωτήσεις*

Ευρυπίδης



Προσοχή.

- Η τρίτη δεξιότητα για την καλλιέργεια της ευημερίας είναι η προσοχή. Όπως αναφέρει ο Davidson, “Ένας περιπλανώμενος νους είναι ένας δυσαρεστημένος νους”.
- Η κατ’ εξοχήν δεξιότητα που αναπτύσσεται με τεχνικές ενσυνειδητότητας (mindfulness)



Γενναιοδωρία.

- Είναι η τέταρτη δεξιότητα για την οποία πληθώρα επιστημονικών δεδομένων πλέον καταδεικνύουν ότι όταν τα άτομα δρουν με γενναιοδωρία και αλτρουιστικά, ενεργοποιούνται νευροδίκτυα του εγκεφάλου που είναι καθοριστικά για το αίσθημα ευημερίας (Killingsworth, 2013).



Να τον αγαπάς τον εαυτό σου.
Να τον πηγαίνεις βόλτα, να του αγοράζεις όμορφα ρούχα και εμπνευσμένα βιβλία, να του μιλάς όμορφα, να τον πηγαίνεις ταξίδια, να τον θρέφεις σωστά.
Κι όταν τον αγαπήσεις πραγματικά θα μάθεις να απαιτείς κοντά του μόνο ανθρώπους που θα θρέφουν και την ψυχή του. Τίποτα λιγότερο απ' αυτό...

- Γιάννης Ρίτσος -

Αποτελέσματα

- Τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής επισκόπησης δείχνουν ότι οι τέσσερες δεξιότητες της ευημερίας δεν βοηθούν μόνο τους επαγγελματίες Συμβούλους για βελτίωση της δικής τους ευημερίας, αλλά με την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών της ενσυνειδητότητας τους καθιστούν βασικούς πυλώνες για την ευημερία και των συμβουλευομένων τους
- (Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman, 2006, Steger, Ekman, 2016, Reppa, 2017, Ρέππα, 2019)

Εφαρμογή των δεξιοτήτων ευημερίας με τεχνικές ενσυνειδητότητας στη Συμβουλευτική

- Την εφαρμογή των δεξιοτήτων ευημερίας με τη χρήση τεχνικών ενσυνειδητότητας δοκιμάζουμε σε ένα πρόγραμμα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και ευελπιστούμε με το τέλος του προγράμματος να έχουμε και τα αποτελέσματα , ώστε να τα ανακοινώσουμε σε επόμενο συνέδριο.



Βιβλιογραφία (ενδεικτική)

- **Davidson, R. J. (2016)** “The Four Keys to Well-Being”, <http://bit.ly/2MqIK89>
- **Hardin I.K., & Coleman, Ch., (2011)** *Handbook of School counseling*, Taylor & Francis Group, N.Y.
- **Itzvan, I., & Lomas, T. (Ed.)**, *Mindfulness and Positive Psychology Handbook of Mindfulness and Positive Psychology*, Taylor & Francis
- **Reppa G.P. (2017)** The Effects of a Yoga and Mindfulness Techniques Program on the Prosocial Behavior and the Emotional Regulation of Preschool Children: A Pilot Study. *Educ Res Appl: ERCA-138*. DOI: 10.29011/2575-7032/100038
- **Ρέππα, Γ., (2019)** «Mindfulness: Πρακτικές καλλιέργειας συναισθηματικής νοημοσύνης», Σημειώσεις για το ομότιτλο e-learning επιμορφωτικό Πρόγραμμα του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

