



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Εκπαιδευτική Ενότητα 5

03/2025



**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.

Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) και γιατί είναι σημαντική για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία.
- Προσδιορίσουν τα πέντε βασικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Εφαρμόζουν στρατηγικές για τη βελτίωση της αυτογνωσίας, της ενσυναίσθησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Χρησιμοποιούν πρακτικά εργαλεία που ενισχύουν την επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων.
- Αναγνωρίσουν τον τρόπο με τον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει στην καλύτερη ομαδική εργασία, την ηγεσία και την ευημερία.

Εισαγωγή

Φανταστείτε να λαμβάνετε κριτική κατά τη διάρκεια μιας αγχωτικής μέρας. Μια πιθανή αντίδραση μπορεί να είναι η άμεση υιοθέτηση αμυντικής στάσης ή η απογοήτευση. Μια άλλη προσέγγιση θα μπορούσε να είναι να κάνετε παύση, να κατανοήσετε τα συναισθήματά σας και να αντιδράσετε με ηρεμία.

Η διαφορά έγκειται συχνά στη συναισθηματική νοημοσύνη.



Τα συναισθήματα διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, ενεργούμε και αλληλεπιδρούμε με τους άλλους. Επηρεάζουν τις αποφάσεις μας, τις σχέσεις μας, ακόμη και την απόδοσή μας στην εργασία. Η συναισθηματική νοημοσύνη - που συχνά αναφέρεται ως EQ - είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας, ενώ παράλληλα γνωρίζουμε και ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα των άλλων.

Σε αντίθεση με το IQ, το οποίο παραμένει σχετικά σταθερό, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αναπτυχθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Στον σημερινό κόσμο —είτε στην εργασία, είτε στη φροντίδα άλλων, είτε στην προσωπική ζωή— η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται όλο και περισσότερο ως μια δεξιότητα ζωτικής σημασίας. Μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε τις αγχωτικές καταστάσεις, να δημιουργούμε ουσιαστικές σχέσεις και να διατηρούμε την ισορροπία μας όταν η ζωή γίνεται στρεσογόνα. Αυτή η ενότητα σας εισάγει στις αρχές της συναισθηματικής νοημοσύνης και σας δίνει πρακτικούς τρόπους για να την αναπτύξετε στην καθημερινή σας ζωή.

1. Τι είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη;

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τόσο τα δικά μας συναισθήματα όσο και αυτά των άλλων. Δεν πρόκειται για την καταστολή των συναισθημάτων ή την «καλοσύνη» σε κάθε περίπτωση, αλλά για τη σοφή χρήση των συναισθημάτων. Τα άτομα με ισχυρή συναισθηματική νοημοσύνη τείνουν να επικοινωνούν καλύτερα, να χειρίζονται τις συγκρούσεις πιο αποτελεσματικά και να προσαρμόζονται στις αλλαγές πιο ομαλά.



Η συναισθηματική νοημοσύνη περιγράφεται συχνά σε **πέντε βασικά στοιχεία**:

- **Αυτογνωσία:** Αναγνώριση των δικών σας συναισθημάτων και των επιπτώσεών τους. Παράδειγμα: Να αναγνωρίζεις πότε αρχίζεις να αγχώεσαι κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης.
- **Αυτοέλεγχος:** Διαχείριση των παρορμήσεων και ήρεμη αντίδραση αντί για συναισθηματική. Παράδειγμα: Να κάνεις μια παύση πριν απαντήσεις σε μια κριτική.
- **Κίνητρο:** Να μένεις θετικός/ή, ανθεκτικός/ή και επικεντρωμένος/η στους μακροπρόθεσμους στόχους.
- **Ενσυναίσθηση:** Η κατανόηση και η συνεκτίμηση των συναισθημάτων των άλλων. Παράδειγμα: Να παρατηρείς ότι ένας συνάδελφος φαίνεται να δυσκολεύεται και να του προσφέρεις βοήθεια.

Κοινωνικές δεξιότητες: Δημιουργία υγιών σχέσεων, επίλυση συγκρούσεων και έμπνευση των άλλων.

2. Γιατί έχει σημασία η Συναισθηματική Νοημοσύνη;

Η συναισθηματική νοημοσύνη προσφέρει σημαντικά οφέλη τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή. Η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει σχεδόν κάθε αλληλεπίδραση που έχουμε με τους άλλους. Η υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να σας βοηθήσει:

- Να διαχειρίζεστε το άγχος χωρίς να νιώθετε υπερβολικά καταβεβλημένοι.
- Να καλλιεργήσετε την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία μέσα στις ομάδες.
- Να βελτιώσετε την επικοινωνία και να μειώσετε τις παρερμηνείες.
- Να αποτρέψετε την κλιμάκωση των συγκρούσεων.
- Να βελτιώσετε την αποτελεσματικότητα της ηγεσίας σας.
- Να βελτιώσετε τον ρόλο σας ως φροντιστή και υποστηρικτή, επιδεικνύοντας γνήσια ενσυναίσθηση.

Χωρίς συναισθηματική νοημοσύνη, ακόμη και άτομα με υψηλά προσόντα μπορεί να δυσκολεύονται να δημιουργήσουν σχέσεις, να διαχειριστούν το άγχος ή να διατηρήσουν υγιείς σχέσεις.

3. Προκλήσεις που συνδέονται με τη χαμηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη

Όταν η συναισθηματική νοημοσύνη δεν έχει αναπτυχθεί επαρκώς, τα άτομα ενδέχεται να βιώσουν:

- Δυσκολία αναγνώρισης ή ονοματοδοσίας των συναισθημάτων τους.
- Τάση παρορμητικής αντίδρασης σε αγχωτικές καταστάσεις.
- Δυσκολίες στην ακρόαση ή στην κατανόηση των άλλων.
- Παρεξηγήσεις στην επικοινωνία.
- Συχνές συγκρούσεις στην εργασία ή στο σπίτι.
- Δυσκολία διατήρησης κινήτρων όταν προκύπτουν προκλήσεις.



Η αναγνώριση αυτών των προκλήσεων είναι το πρώτο βήμα προς την ανάπτυξη. Ποιες από αυτές τις προκλήσεις αναγνωρίζετε συχνότερα στη δική σας συμπεριφορά;

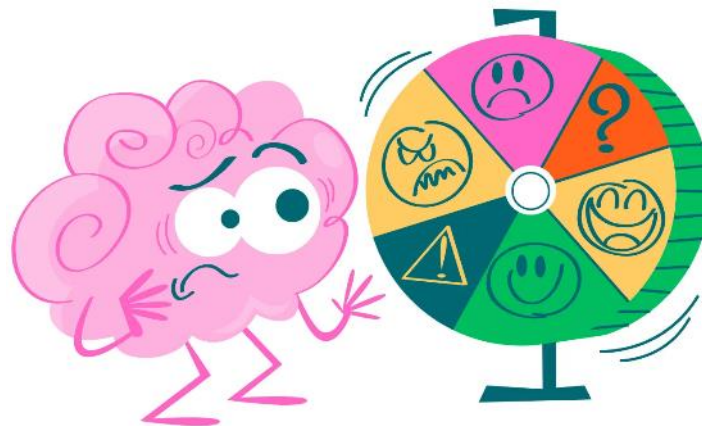
4. Οικοδομώντας την Αυτογνωσία

Η αυτογνωσία είναι το θεμέλιο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Σας βοηθά να εντοπίσετε τα συναισθηματικά ερεθίσματα και να κατανοήσετε πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά σας. Μερικές φορές, το απλό να ονομάσουμε ένα συναίσθημα βοηθάει να το ελέγξουμε: «Νιώθω απογοητευμένος», «Νιώθω άγχος» ή «Νιώθω καταβεβλημένος».

Πρακτικές Στρατηγικές:

- Κρατήστε ένα καθημερινό ημερολόγιο συναισθημάτων: Καταγράψτε στιγμές έντονων συναισθημάτων και τι τις πυροδότησε.
- Σταματήστε και αναρωτηθείτε: Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι νιώθω αυτή τη στιγμή;» πριν αντιδράσετε.
- Ζητήστε την άποψη των άλλων: Ρωτήστε αξιόπιστους συναδέλφους ή φίλους πώς αντιλαμβάνονται τη συμπεριφορά σας.
- Ασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα: Αφιερώστε λίγα λεπτά παρατηρώντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας χωρίς να τα κρίνετε.

5. Ενίσχυση της Αυτορρύθμισης



Αυτορρύθμιση σημαίνει να επιλέγουμε πώς θα ανταποκριθούμε αντί να αντιδρούμε αυτόματα. Η αργή αναπνοή δίνει το σήμα στο νευρικό σύστημα να ηρεμήσει, βοηθώντας σας να σκεφτείτε πιο καθαρά.

Πρακτικές Στρατηγικές:

- Μετρήστε μέχρι το δέκα πριν απαντήσετε σε στιγμές έντασης.
- Ασκηθείτε στη βαθιά αναπνοή όταν αισθανθείτε ότι το άγχος σας αυξάνεται.
- Θέστε προσωπικά όρια για να αποφύγετε την επαγγελματική εξουθένωση.
- Αναδιατυπώστε τις καταστάσεις: Αντί να λέτε «Αυτό είναι καταστροφή», δοκιμάστε να πείτε «Αυτή είναι μια πρόκληση από την οποία μπορώ να μάθω».

6. Κίνητρα: Η εσωτερική ώθηση

Τα κίνητρα στην συναισθηματική νοημοσύνη δεν αφορούν μόνο την επίτευξη στόχων, αλλά και την αναζήτηση νοήματος και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας. Στην συναισθηματική νοημοσύνη, ο όρος «κίνητρο» αναφέρεται στη διατήρηση της αισιοδοξίας και της επιμονής παρά τις αποτυχίες.

Πρακτικές Στρατηγικές:

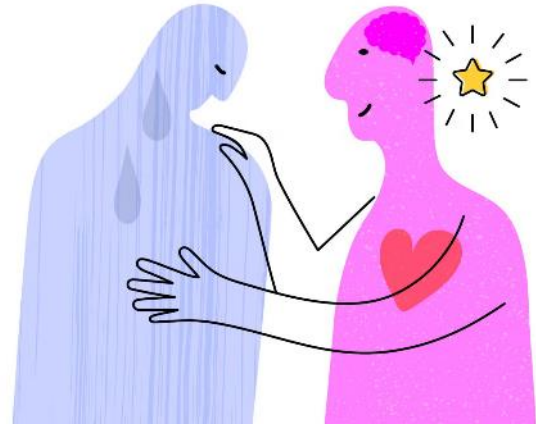
- Θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους και γιορτάστε την πρόοδό σας.
- Συνδέστε τις εργασίες με έναν ευρύτερο στόχο (π.χ. «Δεν στέλνω απλώς αναφορές — συμβάλλω στην επιτυχία της ομάδας»).
- Εξασκηθείτε στον εσωτερικό διάλογο: Αντικαταστήστε το «Δεν μπορώ» με το «Θα δοκιμάσω έναν διαφορετικό τρόπο».
- Περιτριγυριστείτε από ανθρώπους που σας εμπνέουν και σας δίνουν δύναμη.

7. Ενσυναίσθηση: Να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου

Η ενσυναίσθηση είναι κάτι περισσότερο από συμπάθεια· είναι η ικανότητα να κατανοεί κανείς πραγματικά τα συναισθήματα του άλλου.

Πρακτικές Στρατηγικές:

- Ακούστε ενεργά χωρίς να διακόπτετε. Δοκιμάστε τον κανόνα "ακούστε πρώτα": περιμένετε 3 δευτερόλεπτα αφού κάποιος ολοκληρώσει την ομιλία του πριν απαντήσετε.
- Αντικατοπτρίστε τα συναισθήματα: Αναγνωρίστε πώς μπορεί να αισθάνεται ο άλλος («Αυτό ακούγεται απογοητευτικό»).
- Να δείχνετε ενδιαφέρον: Κάντε ευγενικές, ανοιχτές ερωτήσεις αντί να κάνετε υποθέσεις.
- Προσέξτε τα μη λεκτικά μηνύματα, όπως τον τόνο της φωνής, τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος.



8. Ο Ρόλος των εργοδοτών και η εργασιακή κουλτούρα

Οι καλές κοινωνικές δεξιότητες διευκολύνουν τη συνεργασία σε ομάδες, την καθοδήγηση άλλων και τη διατήρηση της αρμονίας. Για παράδειγμα, όταν ένα μέλος της ομάδας κάνει ένα λάθος, εστιάστε στις λύσεις αντί να αποδίδετε ευθύνες.

Πρακτικές Στρατηγικές:

- Εξασκηθείτε στην αποφασιστική (όχι επιθετική) επικοινωνία.
- Προσφέρετε εποικοδομητική κριτική και δεχτείτε την με ευγένεια.
- Χρησιμοποιήστε τη σύγκρουση ως ευκαιρία για την επίλυση προβλημάτων, όχι για να κερδίσετε.
- Εκφράστε την εκτίμησή σας: Ένα απλό «ευχαριστώ» ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη θετική διάθεση.

9. Εργαλεία και Ασκήσεις για την Καθημερινή Ζωή

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να εφαρμόσετε τη συναισθηματική νοημοσύνη στην πράξη:

- **Ελέγξτε τα συναισθήματά σας:** Κάντε μια παύση 3 φορές την ημέρα για να ονομάσετε αυτό που νιώθετε.
- **Περίπατος ενσυναίσθησης:** Αφιερώστε μια μέρα προσπαθώντας να φανταστείτε τι μπορεί να αισθάνονται οι άνθρωποι γύρω σας.
- **Ημερολόγιο συγκρούσεων:** Σκεφτείτε μια πρόσφατη διαφωνία και γράψτε πώς η συναισθηματική νοημοσύνη θα μπορούσε να είχε αλλάξει το αποτέλεσμα.
- **Μηνύματα ευγνωμοσύνης:** Στείλτε ένα σύντομο μήνυμα εκτίμησης σε κάποιον μία φορά την εβδομάδα.

Καθημερινές πρακτικές Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Πρωί: γρήγορο συναισθηματικό check-in

Μεσημέρι: στιγμή ενσυναίσθησης (ακούστε προσεκτικά έναν συνάδελφο)

Βράδυ: προβληματισμός σχετικά με τις συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας

10. Δραστηριότητες

1. **Θέμα προς αναστοχασμό:** Σκεφτείτε μια πρόσφατη διαμάχη. Πώς θα μπορούσε να αλλάξει την κατάσταση η αυτογνωσία ή η ενσυναίσθηση;
2. **Άσκηση ημερολογίου:** Γράψτε για μια στιγμή που αισθανθήκατε ότι δεν σας κατάλαβαν. Πώς θα μπορούσατε να είχατε επικοινωνήσει τα συναισθήματά σας διαφορετικά;
3. **Παιχνίδι ρόλων (Ομαδική δραστηριότητα):** Εξασκηθείτε στην ακρόαση χωρίς να διακόπτετε ενώ ο συνομιλητής σας μοιράζεται μια αγχωτική εμπειρία.
4. **Αυτοέλεγχος Συναισθηματικής Νοημοσύνης:** Ρωτήστε τον εαυτό σας:
 - Αναγνωρίζω γρήγορα τα συναισθήματά μου;
 - Κάνω μια παύση πριν αντιδράσω όταν αγχώνομαι;
 - Αισθάνονται οι άνθρωποι άνετα να μοιράζονται τις ανησυχίες τους μαζί μου;

11. Περίληψη

Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν έχει να κάνει με το να είμαστε τέλειοι ή απαθείς· έχει να κάνει με το να γινόμαστε πιο συνειδητοί, σκόπιμοι και συμπονετικοί στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στη ζωή. Με την ανάπτυξη της αυτογνωσίας, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη διατήρηση των κινήτρων, την εξάσκηση της ενσυναίσθησης και την τελειοποίηση των

κοινωνικών δεξιοτήτων, δημιουργούμε ισχυρότερες σχέσεις, βελτιώνουμε την αρμονία στο χώρο εργασίας και ενισχύουμε τη γενική ευημερία μας. Όπως και ένας μυς, η συναισθηματική νοημοσύνη γίνεται ισχυρότερη με την εξάσκηση και τη συνεπή προσπάθεια

Βασικά Συμπεράσματα

- Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αναπτυχθεί.
- Η αυτογνωσία είναι το θεμέλιο της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Η ενσυναίσθηση και η επικοινωνία ενισχύουν τις σχέσεις.
- Η υιοθέτηση μικρών συνηθειών ενισχύει την συναισθηματική ανθεκτικότητα.

Περαιτέρω Πηγές

Βιβλίο: *Emotional Intelligence 2.0* by Travis Bradberry & Jean Greaves

Βίντεο: Youtube – “The Power of Emotional Intelligence in Leadership” του Daniel Goleman,
https://www.youtube.com/watch?v=-qmLoJ7-A80&ab_channel=BigThink%2B

Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε έναν επικεφαλής ομάδας

Σύντομη Περιγραφή:

Η Σάρα, μια 42χρονη επικεφαλής ομάδας σε έναν οργανισμό υγειονομικής περίθαλψης, χαίρει μεγάλης εκτίμησης για την εμπειρογνωμοσύνη και τις ικανότητές της στην επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο, όταν βρισκόταν υπό πίεση — λόγω στενών προθεσμιών, απρόβλεπτων προκλήσεων ή λαθών της ομάδας της — συχνά έδειχνε εμφανώς εκνευρισμένη. Οι αντιδράσεις της περιλάμβαναν αυστηρό τόνο κατά τη διάρκεια των συσκέψεων και ανυπόμονα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για τα οποία αργότερα μετάνιωσε. Με την πάροδο του χρόνου, οι συνάδελφοί της άρχισαν να αποφεύγουν να της απευθύνονται με ερωτήσεις ή ανησυχίες, φοβούμενοι την κριτική. Η Σάρα παρατήρησε ότι, παρόλο που οι εργασίες εξακολουθούσαν να ολοκληρώνονται, το γενικό ηθικό της ομάδας ήταν χαμηλό και η συνεργασία εξασθενούσε. Στο σπίτι, το άγχος την ακολουθούσε παντού, με αποτέλεσμα να υποφέρει συχνά από πονοκεφάλους έντασης και να δυσκολεύεται να χαλαρώσει μετά τη δουλειά. Αν και νοιαζόταν πολύ για την ομάδα της και ήθελε να τους στηρίξει, η Σάρα δυσκολευόταν να διαχειριστεί τα συναισθήματά της με τρόπο που να καλλιεργεί την εμπιστοσύνη και την ειλικρίνεια. Συνειδητοποίησε ότι η βελτίωση της συναισθηματικής της νοημοσύνης θα μπορούσε να την βοηθήσει να ηγείται με περισσότερη ενσυναίσθηση και ισορροπία.

Περιγραφή του Προβλήματος:

Το βασικό πρόβλημα της Σάρα ήταν η δυσκολία που αντιμετώπιζε να ελέγχει τα συναισθήματά της σε καταστάσεις άγχους, κάτι που επηρέαζε αρνητικά τις σχέσεις της με τους συναδέλφους της και δημιουργούσε ένταση μέσα στην ομάδα της.

Συναισθηματικές / Σωματικές επιπτώσεις:

- Συχνά αισθήματα ενοχής και αυτοκριτική μετά από συναισθηματικές εκρήξεις.
- Αυξημένο άγχος, πονοκέφαλοι έντασης και κακός ύπνος.
- Η απροθυμία των μελών της ομάδας να μοιραστούν ιδέες ή σχόλια.
- Μείωση της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας εντός της ομάδας.
- Μια διαρκής αίσθηση αποξένωσης από τους συναδέλφους της.

Αντίδραση / Παρέμβαση

Η Σάρα άρχισε να εξασκεί τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω απλών και σταθερών ενεργειών:

- **Αυτογνωσία:** Κράτησε ένα ημερολόγιο συναισθημάτων για να αναλογιστεί τα καθημερινά ερεθίσματα και τα μοτίβα.
- **Αυτορρύθμιση:** Εφάρμοσε «κανόνα παύσης» πριν αντιδράσει σε αγχωτικές καταστάσεις, χρησιμοποιώντας βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσει.
- **Ενσυναίσθηση:** Προγραμματισμένες τακτικές ατομικές συναντήσεις, κατά τις οποίες άκουγε χωρίς να διακόπτει.
- **Εποικοδομητική επικοινωνία:** Μετατόπισε την ανατροφοδότηση σε ένα θετικό πλαίσιο, εστιάζοντας σε λύσεις και όχι σε κατηγορίες.

Ενσυνειδητότητα: Έκανε σύντομους βραδινούς διαλογισμούς και σάρωση του σώματος για να απαλλαγεί από το άγχος πριν γυρίσει σπίτι.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

1. Πότε ήταν η τελευταία φορά που αντιδράσατε συναισθηματικά στη δουλειά - πώς επηρέασε τους άλλους;
2. Ποια από τις στρατηγικές της Σάρα θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τα συναισθήματα σε αγχωτικές καταστάσεις;
3. Πώς μπορεί η συναισθηματική νοημοσύνη να ενισχύσει τη συνεργασία στην ομάδα ή στον χώρο εργασίας σας;

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

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.