Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Δεξιότητες Προσαρμογής

Δεξιότητες Προσαρμογής

Ποιες είναι αυτές και γιατί είναι σημαντικές

- Έχεις αισθανθεί ποτέ ότι ο κόσμος γύρω σου αλλάζει;
- Ή έχεις εκπλαγεί από κάποιο απρόσμενο συμβάν στο οποίο έπρεπε άμεσα να αντιδράσεις;
- Πώς ανταποκρίνεσαι στις απότομες αλλαγές;

Η ζωή μοιάζει με τρενάκι του Λούνα Παρκ, γεμάτη θετικά και αρνητικά γεγονότα. Σε όλες τις πτυχές της ζωής μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με αλλαγές – στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, στο σχολείο ή το πανεπιστήμιο και στην διαδικασία εύρεσης εργασίας.

Το να μαθαίνουμε πως να αντιδράμε σε αυτές τις αλλαγές στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους είναι πολύ σημαντικό. Χρειάζεται χρόνο, σκέψη και εξάσκηση ώστε να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε στις καταστάσεις . Μερικές φορές χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε πως ακόμα και αν μια κατάσταση δεν μπορεί να αλλάξει – εσύ μπορείς! Ακόμα και οι πιο μικρές προσαρμογές στις πράξεις μας ή την συμπεριφορά μας μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή και τις σχέσεις μας.

Για να είμαστε προσαρμοστικοί, απαιτείται ευέλικτη συμπεριφορά σε συνδυασμό με την ικανότητα αλλαγής. Η προσαρμοστικότητα σημαίνει επίσης δημιουργικότητα.

Πως να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κεφάλαια του εγχειριδίου είτε μόνος σου είτε ως μέλος μιας ομάδας. Ο δάσκαλος/σύμβουλος σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση ταιριάζει καλύτερα με τις ατομικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, τότε ρίξε μια ματιά στο κεφάλαιο «Εισαγωγή και Καθοδήγηση» που θα σου δώσει μια γενική εικόνα για το πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις καλύτερα το εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ.

Εάν χρειάζεσαι επιπλέον χώρο για να καταγράψεις τις σκέψεις και τις δράσεις σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον κόλλες χαρτί.

Δεξιότητες Προσαρμογής

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα

Στην συγκεκριμένη ενότητα:

- Θα συζητήσουμε σχετικά με μια από τις πραγματικότητες της σύγχρονης ζωής – την διαχείριση αλλαγών.
- Θα αναλογιστείς πως μπορείς να αναγνωρίσεις καταστάσεις στις οποίες χρειάζεται να αντιδράσεις και να είσαι ευέλικτος.
- Θα σκεφτείς σχετικά με τις δικές σου ικανότητες προσαρμογής σε διαφορετικές καταστάσεις και θα αποφασίσεις πως θα μπορούσες να τις βελτιώσεις.
- Θα αναγνωρίσεις μια κατάσταση στην οποία εμπλέκεσαι και θα σχεδιάσεις να εφαρμόσεις ορισμένες τεχνικές προσαρμογής ενώ συμμετέχεις σε αυτή.
- Θα αξιολογήσεις κατά πόσο οι ικανότητες σου έχουν εξελιχθεί, ως αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας και πως σκοπεύεις να συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις ικανότητες προσαρμογής σου.

Θυμήσου! Οι δεξιότητες σου δεν θα βελτιωθούν μέσα σε ένα βράδυ! Πρέπει να αφιερώσεις χρόνο και να δουλέψεις πάνω σε αυτές τις δραστηριότητες. Πάρε χρόνο να δοκιμάσεις τις ικανότητες σου και έπειτα επέστρεψε για να δούμε πόσο αυτές έχουν βελτιωθεί.

Αν χρειαστείς βοήθεια, ζήτα από κάποιον να δουλέψετε αυτή την άσκηση παρέα. Μπορεί να είναι ο δάσκαλος σου, ο μέντορας σου ή ο σύμβουλος εργασίας σου, ή κάποιος που σε γνωρίζει καλά και έχει έναν παρόμοιο ρόλο.

Είσαι σε ένα ταξίδι και σε αυτό το μέρος του ταξιδιού, θα αναπτύξεις μερικές ικανότητες προσαρμογής για πιθανές καταστάσεις που μπορεί να βρεθείς. Αλλά πρώτα, ας δούμε που βρίσκεσαι προτού ξεκινήσεις αυτό το στάδιο του ταξιδιού.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σου φανεί χρήσιμος στον σχεδιασμό του ταξιδιού σου και στην παρακολούθηση της προόδου σου:

Δράσεις	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Σημειώσεις
Αρχικός Έλεγχος Δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Σχεδιασμός Δράσης			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Αντανάκλαση, αξιολόγηση και δεύτερος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας το ταξίδι			

Πριν το ταξίδι – Έλεγχος Δεξιοτήτων

Δες αυτές τις φωτογραφίες.
Ποίες αλλαγές παρατηρείς ανάμεσα στο τότε και στο τώρα;
Τι έχει αλλάξει τα τελευταία 100 χρόνια;

Σκέψου για τις αλλαγές που έχουν συντελεστεί τα τελευταία 100 χρόνια. Θα μπορούσες να σκεφτείς σχετικά με...

- Το είδος της δουλειάς που κάνουν οι άνθρωποι
- Φτώχεια και πλούτος
- Οι ρόλοι του άντρα και της γυναίκας
- Μεταφορές και επικοινωνίας
- Ελεύθερος χρόνος και διασκέδαση
- Φαγητό και δίαιτα
- Ρούχα και μόδα
- Το εκπαιδευτικό σύστημα
- Δημοκρατία και συμμετοχή στα κοινά

Διάλεξε τουλάχιστον μία από τις παραπάνω πτυχές της ζωής, και κάνε μερικές σημειώσεις.

Πεδίο αλλαγής:

Τι άλλαξε τα τελευταία 100 χρόνια:

Τώρα, συμπλήρωσε τον έλεγχο δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Σημείωσε το πλαίσιο που αντιπροσωπεύει καλύτερα τις δεξιότητες σου.Μπορείς να σκιάσεις ή να ζωγραφίσεις το πλαίσιο ή να βάλεις ένα Χ και μετά να σχεδιάσεις μια γραμμή για να καταγράψεις τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να το κάνεις μόνος σου. Αν δεν είσαι σίγουρος πώς να το συμπληρώσεις, ζήτα βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – παλεύω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπω τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνω και να βιώνω νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορώ τον εαυτό μου ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είμαι ανοιχτός στο να βλέπω τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρώ τις καταστάσεις και αναγνωρίζω αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είμαι προετοιμασμένος να αλλάξω την προσέγγιση μου αν αυτό που κάνω δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθώ να προσπερνάω τα εμπόδια για να μπορώ να εξελίσσομαι.	1	2	3	4	5
8	Σέβομαι και λαμβάνω υπόψιν μου τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είμαι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορώ να κάνω διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζω τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκιάσε το κουτί που υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των ικανοτήτων προσαρμογής σου.

Συνολικά, οι ικανότητες προσαρμογής μου είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ρώτα κάποιον που σε γνωρίζει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τα πεδία που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Μπορεί να είναι ο δάσκαλος, ο μέντορας ή ο σύμβουλος εργασίας, ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να δουν τις απαντήσεις σου!

Αξιολόγηση από:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Ποτέ – παλεύω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, όχι πάντα	Πάντα – ανέκάνα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Βλέπει τις αλλαγές ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπει την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπει τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνει και να βιώνει νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορεί τον εαυτό του ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είναι ανοιχτός στο να βλέπει τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρεί τις καταστάσεις και αναγνωρίζει αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είναι προετοιμασμένος να αλλάξει την προσέγγιση του αν αυτό που κάνει δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθεί να προσπερνάει τα εμπόδια για να μπορεί να εξελίσσεται.	1	2	3	4	5
8	Σέβεται και λαμβάνει υπόψιν του τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είναι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορεί να κάνει διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζει τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκιάσε το κουτί που υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των ικανοτήτων προσαρμογής.

Συνολικά, οι δεξιότητες προσαρμογής είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

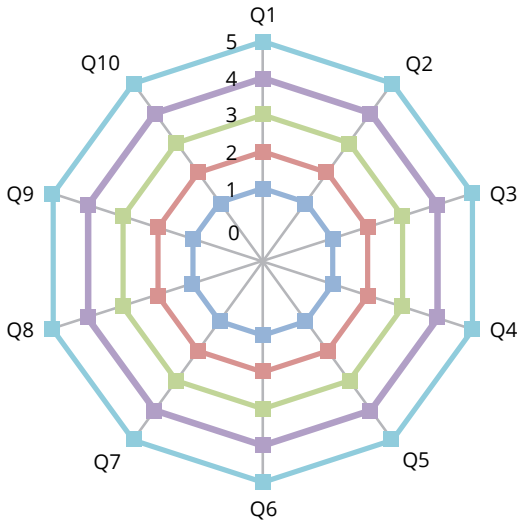
Στη συνέχεια, σχεδίασε τις απαντήσεις σου στο ιστόγραμμα που βρίσκεται παρακάτω.

Q1 - Q10 αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση, αν έχεις απαντήσει 5, κύκλωσε τον μπλε σταυρό. Αν έχεις απαντήσει 4, κύκλωσε τον μωβ σταυρό. Αν έχεις απαντήσει 3, κύκλωσε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο, 1 τον σκούρο μπλε.

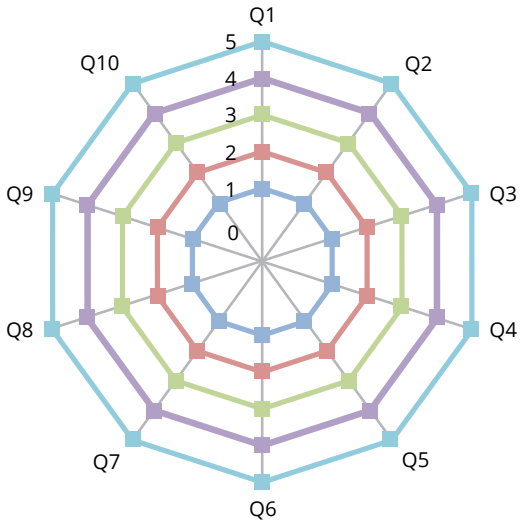
Όταν κυκλώσεις όλους τους σταυρούς, ακριβώς γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει με ιστό αράχνης και μπορεί να έχει διαφορετικά σχήματα, ανάλογα με τις απαντήσεις.

Αν χρειάζεσαι επιπλέον βοήθεια, διαβάσε στις **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πως θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε τις διαφορετικές απαντήσεις σας.

- Τα τελικά σας διαγράμματα μοιάζουν ή διαφέρουν;
- Βλέπουν οι άλλοι όπως βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποια είναι τα δυνατά και ποια τα αδύναμα σημεία σου και σιγουρέψου ότι συμφωνείτε.
Κάνε μια λίστα με τα δυνατά και με τα αδύναμα σημεία σου.

Ποια είναι τα τρία **αδύναμα** σου σημεία;	Ποια είναι τα τρία **δυνατά** σου σημεία;
Σημείο 1:	Σημείο 1:
Σημείο 2:	Σημείο 2:
Σημείο 3:	Σημείο 3:

Τα δυνατά σου σημεία μπορεί να είναι δεξιότητες προσαρμογής που είσαι ήδη καλός, αλλά που μπορούν πάντοτε να βλετιωθούν. Τα αδύναμα σημεία σου είναι σίγουρα αυτά που πρέπει να βελτιώσεις.

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το ταξίδι – Δραστηριότητες Ανάπτυξης

Μερικές σκέψεις σχετικά με την Προσαρμοστικότητα

Βρίσκεσαι ήδη σε ένα ταξίδι, διότι συμμετέχεις ήδη σε κάποια δραστηριότητα που σημαίνει ότι έχεις να αντιμετωπίσεις αλλαγές. Μπορείς τώρα να αρχίσεις να αναγνωρίζεις θέματα και δραστηριότητες που μπορούν να σε βοηθήσουν να ενδυναμώσετις τις προσαρμοστικές σου δεξιότητες.

Διάβασε τις προτάσεις παρακάτω, και αξιολόγησε τις διαφορετικές στρατηγικές, σκιάζοντας τα αστέρια.

Πρόκληση 1: **Φεύγω από το σχολείο/ πανεπιστήμιο μου**	**Πρόκληση 2:** **Μετακομίζω σε μια νέα περιοχή - πόλη ή χωριό**	**Πρόκληση 3:** **Αποτυγχάνω σε ένα κρίσιμο τεστ**
Τι προσαρμογές θα έκανες για να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση;	Τι προσαρμογές θα έκανες για να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση;	Τι προσαρμογές θα έκανες για να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση;
Θα έβλεπα την αλλαγή ως μια ευκαιρία να κάνω κάτι κανουργιό	*Θα έκανα σχέδια για ανακαλύψω νέα μέρη και να μάθω πράγματα για την νέα μου περιοχή.*	*Θα μάθαινα πότε μπορώ να ξαναδώσω το τεστ*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Θα έδινα στον εαυτό μου χρόνο για να σχεδιάσω τα επόμενα βήματα μου	*Θα σχεδίαζα ένα ταξίδι στο παλιό μου μέρος- αλλά όχι αμέσως*	*Θα υπενθύμιζα στον εαυτό μου κάθε μέρα ότι όλοι μπορούν να αποτύγχουν κάποια φορά- είναι φυσιολογικό*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Θα έκανα προσπάθεια να διατηρήσω επαφή με τους φίλους από το σχόλειο αν τα πράγματα ζορίσουν	*Θα γραφόμουν σε μια ομάδα ή σύλλογο*	*Θα σκεφτόμουν τι πρέπει να κάνω για να βελτιώσω τις πιθανότητες μου την επόμενη φορά*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Θα κοίταγα μπροστά αντί για πίσω	*Θα έκανα μια λίστα με 5 πράγματα που μου αρέσουν στο καινούργιο μέρος κάθε βράδυ*	*Θα ζητούσα υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους μου*
☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Έχεις αντιμετωπίσει αυτές τις καταστάσεις; Εάν ναι με ποιο τρόπο προσαρμόστηκες; Γράψε κάποιες σημειώσεις παρακάτω:

Δεξιότητες Προσαρμογής – 10 Ενέργειες για μια Προσαρμοστική και Ευέλικτη Ζωή

Με το πέρασμα των χρόνων, αναπόφευκτα συναντάμε διάφορες αλλαγές. Ορισμένες φορές αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι καλοδεχούμενες και ευχάριστες, ενώ άλλες μπορεί να είναι τρομακτικές. Το να μάθουμε να προσαρμοζόμαστε σε αυτές τις αλλαγές, είναι σημαντικό συστατικό για μια γεμάτη και χαρούμενη ζωή. Δεν θα είναι πάντα εύκολο, αλλά οι παρακάτω ενέργειες μπορεί να βοηθήσουν.

Ενέργεια 1: Δες την αλλαγή ως φυσικό κομμάτι της ζωής. Παρ'όλο που αντιστεκόμαστε έντονα στην αλλαγή, τίποτα δεν παραμένει το ίδιο. Οι εποχές αλλάζουν, οι άνθρωποι γεννιούνται, μεγαλώνουν και πεθαίνουν. Στην πραγματικότητα, η αλλαγή είναι το μόνο πράγμα που παραμένει σταθερό και αν δεν μάθουμε να προσαρμοζόμαστε, δεν θα μπορέσουμε να 'ακολουθήσουμε' αυτές τις αλλαγές και θα μείνουμε στάσιμοι. Το πιο σημαντικό είναι να διατηρούμε ανοιχτό και γεμάτο με περιέργεια το μυαλό μας προς τις αλλαγές. Παρ'όλα αυτά, αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει τυφλά να αποδεχόμαστε με ενθουσιασμό την κάθε αλλαγή, κυρίως όταν αισθανόμαστε ότι συμβιβαζόμαστε ηθικά. Μπορούμε όμως να παραμένουμε αληθινοί στις πεποιθήσεις μας και ταυτόχρονα να προσαρμοζόμαστε στις καταστάσεις – δεν είναι απαραίτητο να κάνεις εκπτώσεις στην αξιοπρέπεια σου.

Ενέργεια 2: Αντιμετώπισε τα εμπόδια. Οι άνθρωποι που αντιστέκονται στην αλλαγή συχνά αρχίζουν να δυσανασχετούν όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με μια δύσκολη κατάσταση. Αυτό είναι κατανοητό όταν η αλλαγή είναι μεγάλη, όπως όταν χάνεις την δουλειά σου. Παρ'όλα αυτά, μπορεί να είναι πιο δύσκολο όταν έχεις να αντιμετωπίσεις κάποιο εμπόδιο και την ίδια στιγμή είσαι αντίθετος με την ιδέα της αλλαγής στο σύνολο της. Αντιθέτως, εστιάσε στην επίλυση του προβλήματος. Μάθε από τα λάθη σου και πήγαινε παρακάτω όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Θα αναπτύξεις την αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίζεις τα εμπόδια και ο φόβος της αλλαγής θα υποχωρήσει.

Ενέργεια 3: Κατανόησε τον «κώδικα συμπεριφοράς» σου. Όλοι μας κουβαλάμε 'κώδικες' από το παρελθόν, οι οποίοι μας κάνουν να ανταποκρινόμαστε αυτόματα στις καταστάσεις. Το πρόβλημα δημιουργείται όταν τους εφαρμόζουμε χωρίς ευελιξία σε μια κατάσταση ακόμα κι όταν δεν είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος αντιμετώπισης. Παραδείγματος χάριν, όταν οι άνθρωποι διαμαρτύρονται ότι 'πάντα το έκαναν με αυτόν τον τρόπο' μπορεί να μπλοκάρουν τα σημάδια που δείχνουν την ανάγκη για αλλαγή. Κατανόησε τις αντιδράσεις σου στην αλλαγή, κι αν σε εμποδίζουν, αλλάξε το σενάριο. Αποδέξου πως αυτό ο κώδικας ήταν κάποια στιγμή σημαντικός, αλλά προχώρα παρακάτω. Ίσως χρειαστείς βοήθεια για να το καταφέρεις.

Ενέργεια 4: Κοίτα μπροστά. Όταν τα πράγματα αλλάζουν, συχνά νοσταλγούμε το πώς ήταν κάποτε. Αυτό είναι λογικό, αλλά συχνά ξεχνάμε τα άσχημα μιας παλιάς συνθήκης και εστιάζουμε μόνο στα θετικά. Σε κάθε περίπτωση, το παρελθόν είναι παρελθόν και δεν μπορεί να αλλάξει, επομένως είναι μάταιο να επιστρέφουμε σε αυτό. Όταν κάνεις ποδήλατο, δεν κοιτάς συνέχεια πίσω σου – κοιτάς μπροστά! Αντ'αυτού, σκέψου τι μπορείς να κάνεις τώρα και τι αλλαγές μπορείς να κάνεις στο μέλλον. Σκέψου εναλλακτικά πλάνα και σενάρια, αφού μπορεί η πρώτη σου προσέγγιση να μην λειτουργεί πάντα. Να θέτεις ρεαλιστικούς στόχους και δεν θα νιώσεις ποτέ ότι απέτυχες.

Ενέργεια 5: Χτίσε μια ισορροπημένη ζωή. Σε σχέση με αυτό, το να προσπαθούμε να επιτύχουμε σε όλες τις πτυχές της ζωής μας είναι σπουδαίο, αλλά ρισκάρουμε να καταλήξουμε δυστυχισμένοι σε περίπτωση που αποτύχουμε. Μπορούμε όμως να δημιουργήσουμε μια ισορροπημένη ζωή. Είναι αδύνατον να προσαρμοστείς σε όλες τις αλλαγές όλων των πτυχών της ζωής σου, ανεξάρτητα από το πόσο δυνατός είσαι. Αντιμετώπισε μια αλλαγή τη φορά και απέφυγε να κατηγορείς τους άλλους για αυτή την αλλαγή. Αν νιώθεις ότι δυσκολεύεσαι με αυτό, πρέπει να δουλέψεις συγκεκριμένα τις ικανότητες διαχείρισης σου και την θετική σκέψη σου.

Ενέργεια 6: Δημιούργησε υποστηρικτικά δίκτυα. Αντί να κολλάς σε δυσάρεστες αλλαγές, πέρασε κάποιο χρόνο σε πράγματα που σε χαλαρώνουν και σε αναζωογοννούν. Όταν βιώνεις σημαντικές αλλαγές, εξέτασε τη ζωή σου και ανακάλυψε σε ποιες πλευρές δίνεις παραπάνω προσοχή από όσο χρειάζεται και σε ποιες δεν δίνεις καθόλου προσοχή και τις παραμελείς. Μίλησε σε φίλους, οικογένεια και συναδέλφους και δες αν μπορούν να σου προσφέρουν μια διαφορετική οπτική σχετικά με αυτήν την αλλαγή. Μάθε από εκείνους, διότι μπορεί να έχουν βιώσει παρόμοιες αλλαγές και οι ίδιοι.

Ενέργεια 7: Εκπαίδευσε τον εαυτό σου. Οι άνθρωποι που προσαρμόζονται εύκολα καλωσορίζουν την ευκαιρία να προπονήσουν τους 'μύες της προσαρμοστικότητας τους'. Υπάρχουν εύκολοι τρόποι να το κάνει κάποιος αυτό, όπως λόγου χάρη το να ακολουθήσει διαφορετική διαδρομή για την δουλειά του ή δοκιμάζοντας συχνά νέα και ασυνήθιστα φαγητά. Προέτρεψε τον εαυτό σου να βγει από την ζώνη ασφαλείας του. Σκέψου 'γιατί όχι;' Αντί για 'γιατί;' Μάθε να ξεπερνάς όποια όρια έχεις θέσει στον εαυτό σου. Αν το κάνεις αυτό, θα μάθεις να βλέπεις την κάθε αλλαγή σαν ευκαιρία για να μάθεις και να εξελίσσεσαι.

Ενέργεια 8: Να ευημερείς αντί απλά να επιβιώνεις. Μερικοί άνθρωποι δεν προσαρμόζονται απλά στην αλλαγή, αλλά λειτουργούν καλύτερα όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις και μαθαίνουν κάτι καινούργιο. Ένας καλός τρόπος για να διαχειρίζεστε την αλλαγή είναι ο Κύκλος της Αντοχής: Επιβιώνω, Προσαρμόζομαι, Επανέρχομαι και Ευημερώ. Πρώτον, επιβιώνουμε από μια αλλαγή αντιμετωπίζοντας τις άμεσες πρακτικές ανάγκες που προκύπτουν. Δεύτερον, αποδεχόμαστε την αλλαγή και προσαρμοζόμαστε σε αυτή. Τρίτον, ανακάμπτουμε από την αλλαγή και αρχίζουμε να την βλέπουμε ως 'φυσιολογική'. Τέταρτον, ευημερούμε και αναρωτιόμαστε τι κάναμε στο παρελθόν! Αν σκοπεύεις να δουλέψεις πάνω σε όλα αυτά τα στάδια, θα μπορείς να γίνεις αρκετά ανεκτικός και προσαρμοστικός.

Ενέργεια 9: Άδραξε τις ευκαιρίες. Ενώ δεν μπορείς να ελέγξεις τις αλλαγές που σου προκύπτουν, μπορείς να ελέγξεις τον τρόπο που ανταποκρίνεσαι σε αυτές. Όχι μόνο αυτό, αλλά μπορείς επίσης να κυνηγάς εσύ τις αλλαγές παρά να περιμένεις να σου συμβούν. Σταμάτα να περιμένεις την κατάλληλη στιγμή, το κατάλληλο μέρος, τους κατάλληλους ανθρώπους... Όταν μιλάμε για προσαρμοστικότητα, δεν υπάρχει ' κατάλληλη' στιγμή. Άδραξε τις ευκαιρίες όταν προκύπτουν και πες 'ναι' πιο συχνά απ'ότι λες 'όχι'. Μπορεί να μην έχεις πότε ξανά την ευκαιρία.

Ενέργεια 10: Να επιμένεις στα πράγματα. Το να είναι κάποιος προσαρμοστικός δεν σημαίνει απλά ότι πηγαίνει από το ένα πράγμα στο άλλο. Κάποιες αλλαγές απαιτούν χρόνο, προσπάθεια και αποφασιστικότητα προτού συνειδητοποιήσεις την σημαντικότητα τους. Αν πάρεις την απόφαση να προχωρήσεις με έναν συγκεκριμένο τρόπο, και αυτός λειτουργεί, κράτα τον μέχρι το τέλος. Ένα δένδρο χρειάζεται χρόνια για να ωριμάσει και να κάνει τους καλύτερους καρπούς του. Αν το κάνεις αυτό, τότε η αλλαγή, η ανάπτυξη και η ωρίμανση θα προκύψουν φυσικά, αναπόφευκτα και τόσο καλοδεχούμενα όπως οι αλλαγές του καιρού.

Διάβασε τις ' 10 Ενέργειες για μια Προσαρμοστική και Ευέλικτη Ζωή' ξανά και κάνε την παρακάτω άσκηση.

Ποιές από αυτές τις 10 ενέργειες είναι εντελώς νέες για εσένα;

Επίλεξε 3 ενέργειες που θα πραγματοποιήσεις άμεσα.

Σκέψου μια πρόσφατη αλλαγή που αντιμετώπισες. Ποιες από αυτές τις στρατηγικές χρησιμοποίησες;

Διάβασε τις ακόλουθες φράσεις. Είναι ένας χρήσιμος τρόπος να σκεφτείς σχετικά με την προσαρμοστικότητα;

Πρέπει να είσαι δίχως σχήμα, όπως το νερό.

Όταν ρίχνεις νερό σε ένα ποτήρι, γίνεται ποτήρι.

Όταν ρίχνεις νερό σε ένα μπουκάλι, γίνεται μπουκάλι.

Όταν ρίχνεις νερό στην τσαγιέρα, γίνεται τσαγιέρα.

Το νερό μπορεί να στάζει και να τρέχει.

Γίνε όπως το νερό, φίλε μου'

Bruce Lee, Κινέζος/Αμερικανός ηθοποιός

Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσης

Ποιος θα ήθελες να είσαι;
Δες τις δύο αντιδράσεις στην ίδια συνθήκη.

Η παρέα σας βρίσκεται σε ταξίδι σε μια άλλη πόλη. Περάσατε υπέροχα και είστε έτοιμοι να επιστρέψετε. Σχεδιάζατε να πιάσετε το τραίνο των 10 πμ, αλλά οι οδηγοί των τραίνων απεργούν σήμερα. Δεν θα έχει άλλο τραίνο μέχρι τις 10 μμ. Έχετε 12 ώρες κενές και έχετε κάνει ήδη check out από το hostel σας.

Τι εφιάλτης! Αυτές ήταν οι χειρότερες 12 ώρες της ζωής μου. Δεν υπήρχε τίποτα να κάνω και βαριόμουν τόσο πολύ. Αυτοί οι οδηγοί των τρένων κατέστρεψαν εντελώς το ταξίδι μας.

Είχα πονοκέφαλο και αυτή η κατάσταση με έκανε να τσακωθώ με την κοπέλα μου. Εκείνη προσπαθούσε αρχικά να βοηθήσει, αλλά ύστερα μου είπε ότι ήμουν ανόητος και μετά έφυγε.

Μπορούσαμε να είχαμε αποφύγει όλη αυτή την κατάσταση!

Ναι, ήταν λίγο άσχημα, αλλά το ξεπεράσαμε. Αυτά τα πράγματα συμβαίνουν και πρέπει απλως να τα αντιμετωπίσεις. Απ'όσο ξέρω, οι οδηγοί των τραίνων είχαν κάποιο καλό λόγο για να απεργούν.

Άρχισα να νευριάζω, αλλά μετά κατάλαβα ότι αυτό ήταν μάταιο και έτσι τηλεφώνησα στην συγκάτοικο μου να της πω ότι θα επιστρέψω νωρίς το πρωί στο σπίτι, έπειτα βρήκα ένα ωραίο καφέ για να τελειώσω την δουλειά μου.

Ζήτησα επίσης και από μερικούς άλλους να πάμε σε ένα μέρος που μας άρεσε πολύ. Περάσαμε πολύ ωραία. Στο κάτω – κάτω περάσαμε περισσότερο χρόνο στο ταξίδι! Ο φίλος μου όμως ήταν θυμωμένος και αναστατωμένος. Προσπάθησα να τον βοηθήσω αλλά δεν ήταν ιδιαίτερα προσαρμοστικός.

Σκέψου κάποιες σημαντικές υποχρεώσεις που έχεις αναλάβει ή κάποιες σημαντικές δραστηριότητες που πρόκειται να συμμετάσχεις.

Όταν τις βρεις, σκέψου κάτι που θα μπορούσε να πάει λάθος. Αυτή είναι η ευκαιρία σου να σκεφτείς ποιες στρατηγικές θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις για να προσαρμοστείς. Το απροσδόκητο μπορεί να συμβεί!

Πράγματα που θα μπορούσαν να πάνε λάθος

- Είσαι άρρωστός και δεν μπορείς να συμμετέχεις.
- Έχεις μια μεγάλη διαφωνία με τον καλύτερο σου φίλο, συνάδελφο ή συνεργάτη.
- Οι άλλοι δεν είναι τόσο υπεύθυνοι όσο θα έπρεπε- είσαι ο μόνος που είσαι σοβαρός.
- Τα πράγματα παίρνουν πολύ χρόνο και θα αργήσεις ή θα χάσεις κάποιο deadline.
- Διαφωνείς σημαντικά με την προσέγγιση ενός άλλου ατόμου.

Διάλεξε ένα πράγμα που θα μπορούσε να πάει λάθος, και σημείωσε το εδώ:

Γράψε δυο διαφορετικές προσεγγίσεις για αυτή την περίπτωση. Φαντάσου το σαν να το διηγείσαι σε κάποιον πως το αντιμετώπισες μετά. Η μια προσέγγιση είναι άκαμπτη και δίχως προσαρμοστικότητα και η άλλη είναι ευέλικτη και ευπροσάρμοστη. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα παραδείγματα της προηγούμενης σελίδας για να σε βοηθήσουν.

Άκαμπτη και δίχως προσαρμοστικότητα:

Ευέλικτη και ευπροσάρμοστη:

Διαβάσε το 'ευέλικτο και προσαρμόσιμο' κείμενο σου ξανά.

Έδειξες ότι...

- Βλέπεις την αλλαγή ως κομμάτι της ζωής; ☐
- Βλέπεις την αλλαγή ως ευκαιρία να μάθεις και να βιώσεις πράγματα; ☐
- Δεν κατηγορείς τους άλλους; ☐
- Είσαι ανοιχτός σε νέους τρόπους οπτικής των καταστάσεων; ☐
- Αναγνωρίζεις πότε χρειάζεται να αλλάξεις την αντίδραση σου; ☐
- Μπορείς να ξεπερνάς τα εμπόδια; ☐
- Σέβεσαι το γεγονός ότι η αλλαγή μπορεί να επηρεάσει και άλλους ανθρώπους; ☐
- Ακούς τις προτάσεις των άλλων για το πώς μπορείς να αλλάξεις; ☐
- Βοηθάς και υποστηρίζεις τους άλλους στις αλλαγές; ☐

Σημείωσε την 'ευέλικτη και ευπροσάρμοστη' προσέγγιση σου στο κενό που ακολουθεί.

Μπορείς να το κόψεις και να το φυλάξεις το στο πορτοφόλι ή στο σημειωματάριο σου ή μπορείς να το αντιγράψεις.
Αν το σχέδιο σου δεν πηγαίνει όπως το έχεις φανταστεί, θα μπορείς να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου πώς να προσαρμοστεί καλά στην περίσταση!

Είμαι ένας πολύ ευέλικτος και ευπροσάρμοστος άνθρωπος!

Αναστοχάσου και Αξιολόγησε

Πώς πήγε; Εδώ βρίσκεται η ευκαιρία σου να αναλογιστείς με ποιόν τρόπο βελτίωσες τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας σου. Συμπληρώστε το κάθε βελάκι με τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά άσκηση συμπλήρωσες;

Ακολουθήσες την δική σου συμβουλή για να είσαι πιο ευπροσάρμοστος στην αλλαγή; Με ποιον τρόπο;

Μπορείς τώρα να προσαρμοστείς καλύτερα στην αλλαγή; Με ποιον τρόπο;

Ποιές νέες δεξιότητες προσαρμοστικότητας θα κρατούσες και θα βελτίωνες περαιτέρω στο μέλλον;

Μετά το Ταξίδι – Έλεγχος Δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσει αυτή την ενότητα . Έχεις αξιοποιήσει αυτό το μέρος του ταξιδιού για να αναλογιστείς σχετικά με τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας σου. Τώρα ήρθε η στιγμή να δεις πόση απόσταση έχεις διανύσει στο ταξίδι των δεξιοτήτων σου. Σημείωσε στα κενά τι αντιπροσωπεύει πλεον τις ικανότητες σου.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – παλεύω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπω την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπω τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνω και να βιώνω νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορώ τον εαυτό μου ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είμαι ανοιχτός στο να βλέπω τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρώ τις καταστάσεις και αναγνωρίζω αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είμαι προετοιμασμένος να αλλάξω την προσέγγιση μου αν αυτό που κάνω δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθώ να προσπερνάω τα εμπόδια για να μπορώ να εξελίσσομαι.	1	2	3	4	5
8	Σέβομαι και λαμβάνω υπόψιν μου τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είμαι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορώ να κάνω διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζω τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που δείχνει το συνολικό επίπεδο των δεξιοτήτων προσαρμογής σου.

Συνολικά, οι δεξιότητες προσαρμογής μου είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Και πάλι, ρώτα το ίδιο άτομο που σε ξέρει καλά να σημειώσει στον πίνακα τα σημεία που σου αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Δεν πρέπει να δουν τις απαντήσεις σου!

Παρόμοια σκέψη που προέκυψε από:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ – παίζω με αυτό	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Βλέπει την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.*	1	2	3	4	5
1	Βλέπει την αλλαγή ως αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.	1	2	3	4	5
2	Βλέπει τις αλλαγές ως ευκαιρία να μαθαίνει και να βιώνει νέα πράγματα.	1	2	3	4	5
3	Δεν κατηγορεί τον εαυτό του ή τους άλλους όταν προκύπτουν αλλαγές.	1	2	3	4	5
4	Είναι ανοιχτός στο να βλέπει τον κόσμο και τις καταστάσεις με νέους τρόπους.	1	2	3	4	5
5	Παρατηρεί τις καταστάσεις και αναγνωρίζει αν χρειάζεται μια αλλαγή.	1	2	3	4	5
6	Είναι προετοιμασμένος να αλλάξει την προσέγγιση του αν αυτό που κάνει δεν λειτουργεί.	1	2	3	4	5
7	Προσπαθεί να προσπερνάει τα εμπόδια για να μπορεί να εξελίσσεται.	1	2	3	4	5
8	Σέβεται και λαμβάνει υπόψιν του τον αντίκτυπο των αλλαγών στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
9	Είναι ανοιχτός σε άλλες προτάσεις για το πώς μπορεί να κάνει διαφορετικά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
10	Υποστηρίζει τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια μεταβατική κατάσταση.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που δείχνει το συνολικό επίπεδο των δεξιοτήτων προσαρμογής.

Συνολικά, οι δεξιότητες προσαρμογής είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

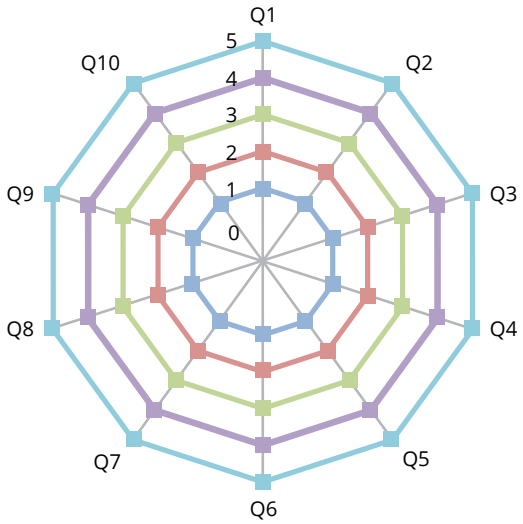
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

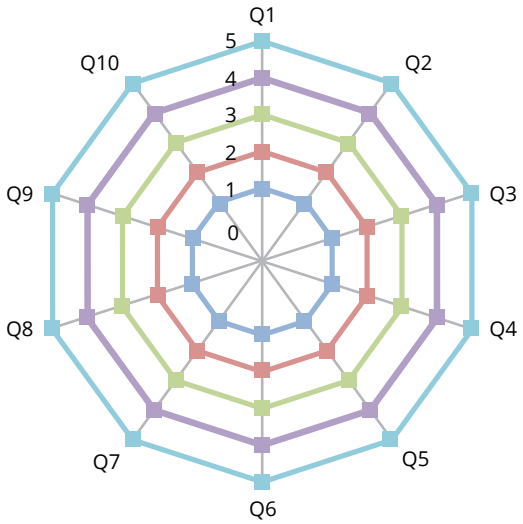
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σχεδίασε τις απαντήσεις σου στο ιστόγραμμα που ακολουθεί.
Αν χρειαστείς επιπλέον βοήθεια, συμβουλεύσου τις **Οδηγίες** για το πώς να το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



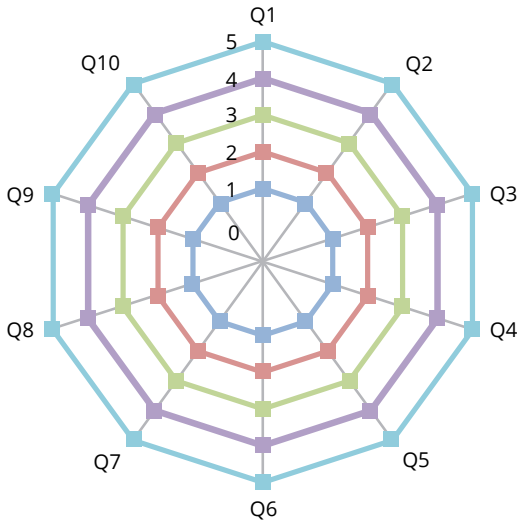
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



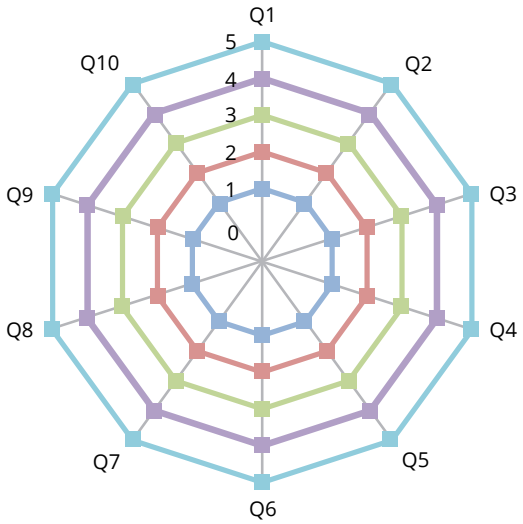
Αν το ιστόγραμμα είναι ίδιο, όλα καλά. Πήγαινε στο επόμενο στάδιο.
Αν διαφέρουν, δουλέψτε μαζί για να δημιουργήσετε ένα κοινό διάγραμμα που να συμφωνείτε και οι δυο.

Παρουσίασε τα δυο διαγράμματα – τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Διαφέρουν τα δυο διαγράμματα; Πόση πρόοδο έκανες;

Αν είναι ίδια, μην απογοητευτείς. Κάποιες φορές κάνουμε πισωγυρίσματα ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Είναι μέρος του ταξιδιού!

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Στη συνέχεια

Αυτό το μέρος του ταξιδιού έχει σχεδόν φτάσει στο τέλος του. Είναι ώρα να προετοιμαστείς για το επόμενο στάδιο.

1. Πώς θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας σου;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας ως εξής:

2. Έχεις κάνει αίτηση για δουλειά ή ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και θέλουν να ξέρουν τι εμπειρία έχεις στο να προσαρμόζεσαι σε διαφορετικές περιστάσεις.

Τι παραδείγματα μπορείς να γράψεις στην αίτηση σου;

3. Τους άρεσε η αίτηση σου και θέλουν να σε καλέσουν σε συνέντευξη.

Τι επιπλέον παραδείγματα μπορείς να παρουσιάσεις στην συνέντευξη σχετικά με τις προσαρμοστικές σου δεξιότητες;

Είσαι πλέον έτοιμος να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Οι σημείωσεις σου