HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Ομαλή επανεκκίνηση Οργάνωση, ενέργεια & νέοι στόχοι

KEY POINTS

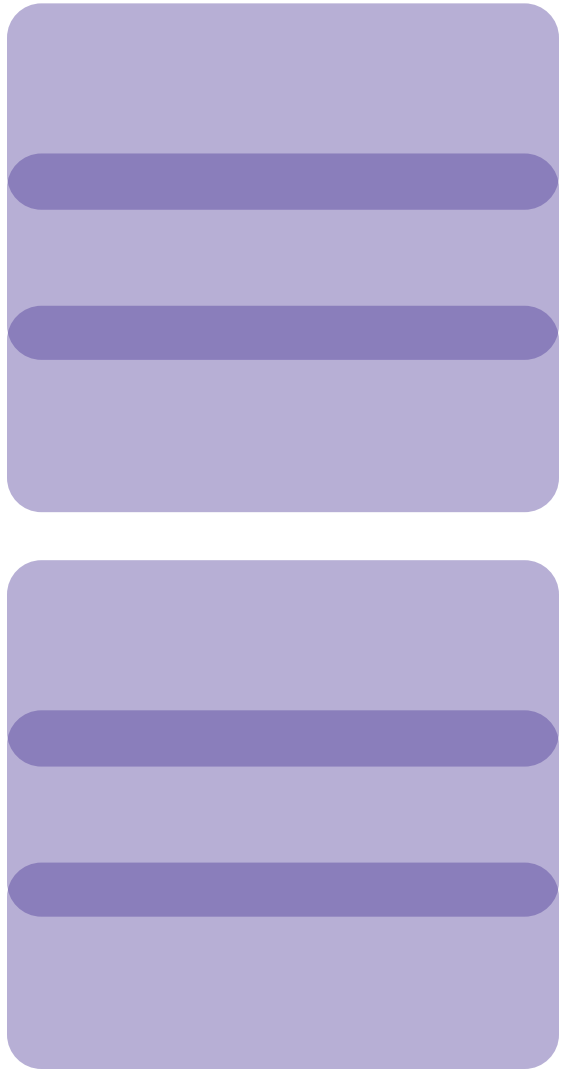


Η Επιστροφή δεν είναι διακόπτης

Δεν επιστρέφουμε από το 0 στο 100.

Η επανεκκίνηση είναι:

- σταδιακή
- διαφορετική για τον καθένα
- μια διαδικασία προσαρμογής
- μια ευκαιρία επαναπροσδιορισμού



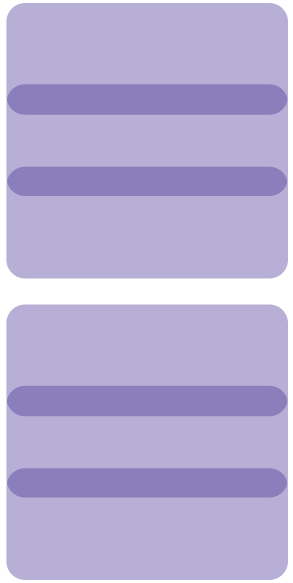
HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Η Ενέργεια δεν είναι απεριόριστη

Δεν οργανώνουμε μόνο τον χρόνο μας.
Οργανώνουμε και την ενέργειά μας.

Ρώτησε τον εαυτό σου:

- Πότε έχω περισσότερη ενέργεια;
- Τι με αποφορτίζει;
- Τι με εξαντλεί;
- Πού σπαταλώ ενέργεια χωρίς να το καταλαβαίνω;
- Τι χρειάζομαι για να επανέλθω;



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Απο το «πρέπει» στο «τι χρειάζομαι;»

ΠΡΕΠΕΙ	ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ
Πρέπει να τα κάνω όλα	Ποιο είναι πραγματικά σημαντικό;
Πρέπει να αποδώσω αμέσως	Πώς θα μπω σταδιακά στον ρυθμό μου;
Πρέπει να δουλέψω περισσότερο	Πώς θα οργανώσω καλύτερα τον χρόνο μου;
Πρέπει να κουράζομαι	Τι χρειάζεται η ενέργειά μου;

HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Οργάνωση, όχι όλα μαζί

3 ερωτήσεις για κάθε μέρα:

1. Τι είναι σημαντικό;
2. Τι είναι επείγον;
3. Τι μπορεί να περιμένει;



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Θέτουμε στόχους ή Αναλαμβάνουμε Projects;

Θέλω να ζήσω περισσότερο – Θέλω να είμαι χαρούμενος/η

Θέλω να μην αρρωστήσω

Θέλω να είμαι γυμνασμένος/η – Θέλω να χάσω σωματικό βάρος – Θέλω να είμαι υγιής

Θέλω να εντάξω τη σωματική άσκηση στη ζωή μου

Θέλω να ασκούμαι 20 λεπτά την ημέρα

Θέλω να πάω για περπάτημα σήμερα

HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Η επανεκκίνηση μου σε 5 βήματα

1. **Παρατηρώ**

Πού βρίσκομαι;

2. **Επιλέγω**

Τι έχει πραγματικά σημασία τώρα;

3. **Οργανώνω**

Πού θα πάει ο χρόνος και η ενέργειά μου;

4. **Ξεκινώ μικρά**

Ποιο είναι το επόμενο συγκεκριμένο βήμα;

5. **Επανεκτιμώ**

Τι λειτουργεί; Τι χρειάζεται αλλαγή;



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

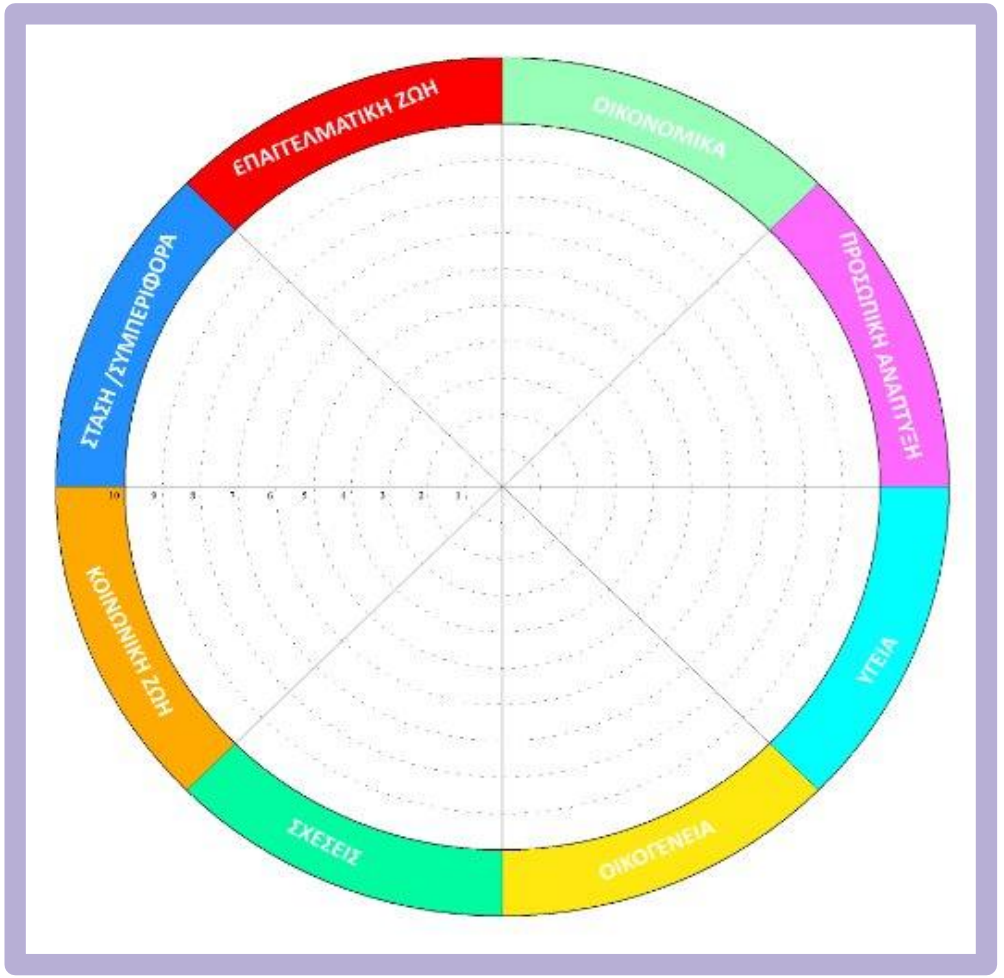
MINI EXERCISE: ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ RESET

- Αφήνω πίσω:
- Κρατάω μαζί μου:
- Θέλω περισσότερο:
- Θέλω λιγότερο:
- Η μία συνήθεια που θέλω να χτίσω:
- Το πρώτο μικρό βήμα μου:



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

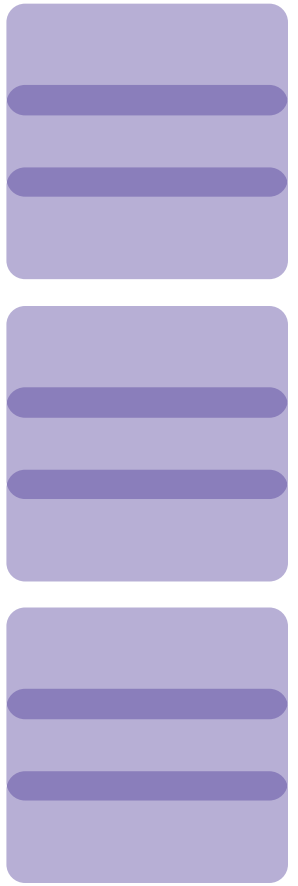
Προσωπικός Αναστοχασμός – Home work



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Take away messages

- Θυμηθείτε ότι βρίσκετε στο ξεκίνημα μιας διαδικασίας αλλαγής. Δεν θα είναι πάντα όπως το φανταστήκατε ή όπως ελπίζατε.
- Θυμηθείτε να δώσετε προσοχή στα αρνητικά συναισθήματα. Οι καινούριες διαδικασίες είναι δύσκολες για όλους.
- Σκεφτείτε και επεξεργαστείτε τις στρατηγικές που υιοθετείτε. Αλλάξτε στρατηγική αν χρειαστεί.
- Σκεφτείτε ξανά και ξανά και ξανά το υπέρτατο κίνητρο σας για την επίτευξη του προσωπικού project, ειδικά τις φορές που δυσκολεύεστε. Είναι ο λόγος που μπαίνετε σε αυτή τη διαδικασία!!



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

24/ 7 Τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης

- **800 8481 734 (από σταθερό)**
- **211 3454 422 (από κινητό)**

HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

