



## Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας

### Εργαστήριο δεξιοτήτων ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης

Με ιδιαίτερη χαρά υποδεχθήκαμε στο σχολείο μας τον κο Αχιλλέα Βαϊόπουλο, εκπρόσωπο του Ινστιτούτου Εργασίας Λάρισας, ψυχολόγο και Σύμβουλο Σταδιοδρομίας του 2<sup>ου</sup> ΣΔΕ Φυλακών Λάρισας, ο οποίος μας μίλησε εκτενέστατα για τη συναισθηματική Νοημοσύνη και την Ενσυναίσθηση. Τα δύο εργαστήρια τα οποία διεξήχθησαν στις 17 και 20 Φεβρουαρίου 2019 και έλαβαν μέρος στο 2ο ΣΔΕ Φυλακών Τρικάλων, παρακολούθησαν εκπαιδευόμενοι και των 5 τμημάτων καθώς και εκπαιδευτικοί.

Τη δράση διοργάνωσε η κα Ζώη Βασιλική, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας του 2<sup>ου</sup> ΣΔΕ Τρικάλων, η οποία υπήρξε συνεκπαιδευτρια και αρωγός των εργαστηρίων.



Σκοπός των εργαστηρίων ήταν η ικανότητα χειρισμού, δηλαδή της ρύθμισης, των συναισθημάτων κάποιου άλλου ατόμου που είναι ο πυρήνας της τέχνης των ανθρωπίνων σχέσεων. Για κάθε αρμονική σχέση στη ζωή μας η ρίζα της φροντίδας πηγάζει από τη συναισθηματική σύμπνοια, και από την ικανότητα για ενσυναίσθηση. Αυτή η ικανότητα – η ευχέρεια να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων – βοηθά αποτελεσματικά σε μια ευρύτατη σφαίρα δραστηριοτήτων της ζωής, από τις πωλήσεις και τη διοίκηση γενικότερα, ως τις κοινωνικές (κοινωνική και πολιτική δράση) και τις οικογενειακές (σχέσεις γονέων, συζύγων, τέκνων). Η κατανόηση των συναισθημάτων στα επίπεδα αυτά βοηθούν τον εργαζόμενο και το στέλεχος να πετύχει τους στόχους του μέσα από την επιτυχία των στόχων της επιχείρησης ή του οργανισμού.

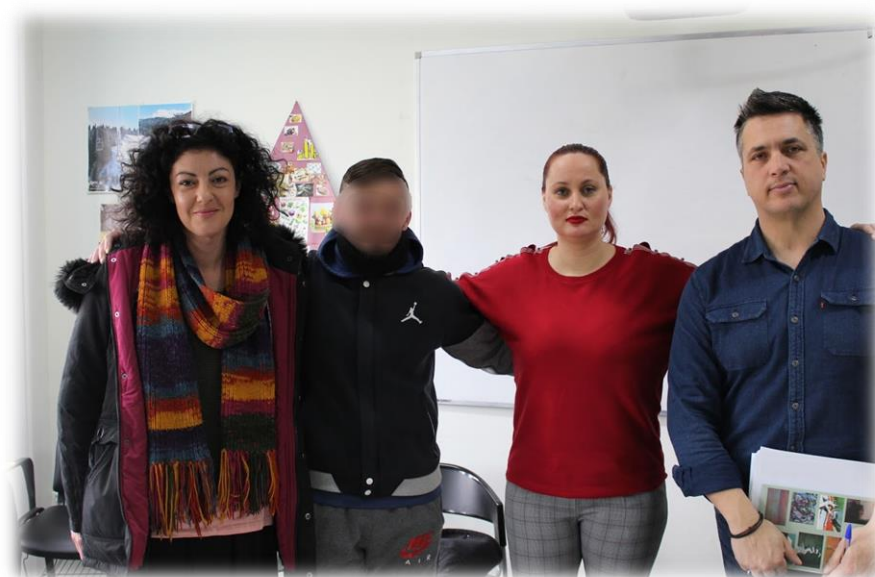
Στόχος του εργαστηρίου ήταν να καταδείξει ότι η επιτυχία στη ζωή είναι συνυφασμένη με αυτό που σήμερα ονομάζεται: Συναισθηματική Νοημοσύνη, δηλαδή την ικανότητα του ανθρώπου για αυτοέλεγχο, ζήλο και επιμονή, ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ικανότητα να ανακαλύπτει κίνητρα για τον εαυτό του.

Ο κος Βαϊόπουλος στην παρουσίασή του ξεκίνησε με την ιστορική διαδρομή του όρου Συναισθηματική Νοημοσύνη, έδωσε εύστοχα ορισμούς, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στις συναισθηματικές δεξιότητες της αυτοεπίγνωσης, του αυτοελέγχου, της αυτοδιαχείρισης, των κινήτρων συμπεριφοράς, της ενσυναίσθησης, των κοινωνικών δεξιοτήτων, της κοινωνικής επίγνωσης και της διαχείρισης σχέσεων.



Κατόπιν, τόνισε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο:

- α) συμπεριφερόμαστε
- β) χειριζόμαστε την πολυπλοκότητα των κοινωνικών μας σχέσεων
- γ) παίρνουμε προσωπικές αποφάσεις που καταλήγουν σε θετικά αποτελέσματα



Εν συνέχεια, αναφέρθηκε στα χαρακτηριστικά των ανθρώπων και δη του εργαζομένου με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη όπως:

- έχει πίστη στις ικανότητές του
- μπορεί να εργάζεται υπό πίεση
- μπορεί να συνεργάζεται με άλλους για την επίτευξη ενός στόχου
- δεν τα παρατάει όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες

- μπορεί να εμπνέει και να ηγείται
- κατανοεί τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των συνεργατών και πελατών του
- κάνει σωστή ιεράρχηση στόχων και αναγκών
- διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις διαφωνίες και τις συγκρούσεις
- έχει την ικανότητα να εστιάζει την προσοχή του
- είναι ευσυνείδητος
- αναλαμβάνει πρωτοβουλία
- έχει ικανότητα πειθούς



Παράλληλα, έκανε αντιπαραβολή των διαφορών του Δείκτη Νοημοσύνης (Intelligence Quotient, IQ) με το EQ επισημαίνοντας τις έρευνες που αναφέρει ο Goleman ότι ο δείκτης IQ συνεισφέρει όχι περισσότερο από 20% στην ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργεί αποτελεσματικά και επιτυχημένα στο πλαίσιο της επιχείρησης. Το υπόλοιπο 80% καλύπτεται από δεξιότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης.



Έπειτα, μετέβη σε συμπεράσματα ερευνών, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη σύνδεση ηγεσίας και συναισθηματικής νοημοσύνης τόσο κατά την διαπροσωπική όσο και κατά την ενδοεπιχειρησιακή επικοινωνία. Συμπληρωματικά, επισήμανε τα βασικά στυλ συμπεριφοράς και προχώρησε επιτυχώς στην περιγραφή των χαρακτηριστικών της κάθε συμπεριφοράς (επιθετική συμπεριφορά: (aggressive behavior) «κερδίζω – χάνεις», παθητική συμπεριφορά (passive behavior) «κερδίζεις – χάνω», θετική-διεκδικητική συμπεριφορά (assertive behavior), «κερδίζω – κερδίζεις»).

Ο κος Βαϊόπουλος, εν τέλει, έκανε προβολή ενός βίντεο που αφορούσε την ενσυναίσθηση και έδωσε χρήσιμες συμβουλές για να βελτιώσουν οι κρατούμενοι τις συναισθηματικές δεξιότητες τόσο μέσα όσο και έξω από την φυλακή.

Το εργαστήριο, τερατιστήσαν με ένα εργαλείο-ερωτηματολόγιο κλίμακας Ικανοτήτων Επαγγελματικής Προσαρμοστικότητας καθώς και την καταγραφή και από τους δύο συμβούλους εξειδικευμένων ερωτημάτων εργατικού και νομικού δικαίου τα οποία και αναμένουμε να απαντηθούν από εργατολόγους του ΙΝΕ.

Θερμές ευχαριστίες για την άρτια διεξαγωγή των εργαστηρίων οφείλουμε να δώσουμε τόσο στην Διευθύντρια του 2 ΣΔΕ Τρικάλων, κα Τρικαλιώτη Αθανασία όσο και στην Διευθύντρια του Σωφρονιστικού Καταστήματος Τρικάλων, κα Λύτσιου Μαρία.

Ας έχουμε όλοι χαραγμένο βαθιά στην καρδιά μας τούτο το εξαιρετικό ρητό:

**«Το να είσαι οργισμένος είναι εύκολο. Το να εξοργιστείς όμως με το σωστό άτομο, για το σωστό λόγο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για το σωστό σκοπό και με το σωστό τρόπο, αυτό είναι δύσκολο».**

**Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια**

Η Σύμβουλος Σταδιοδρομίας  
του 2<sup>ου</sup> ΣΔΕ Φυλακών Τρικάλων

Βασιλική Ζώη