

ΓΙΝΕΤΕ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΕΣ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΣΑΣ

Θ Ε Μ Α

02

ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΥΓΙΕΙΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Αυτό το θέμα διερευνά την έννοια του σχηματισμού συνήθειας και τον βαθύ αντίκτυπό του στη διαχείριση του άγχους στο χώρο εργασίας. Τονίζει τη σημασία της κατανόησης των συνθηκών, της ρουτίνας και των ανταμοιβών για τη διαμόρφωση συμπεριφορών, την προώθηση υγιεινών συνηθειών και την προώθηση ενός παραγωγικού και ισορροπημένου εργασιακού περιβάλλοντος.



Τα περιεχόμενα του παρόντος είναι μόνο για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται για ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Πάντα να συμβουλευέστε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για οποιεσδήποτε ιατρικές ανησυχίες ή αποφάσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΚΥΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ:

01

Κατανόηση του σχηματισμού συνήθειας για τη διαχείριση του άγχους

Εξερευνήστε πώς οι συνήθειες συμβάλλουν στη διαχείριση του άγχους και γιατί η ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευημερία.

02

Διαφοροποίηση μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών συνηθειών στο χώρο εργασίας

Προσδιορίστε παραδείγματα υγιεινών και ανθυγιεινών συνηθειών στο χώρο εργασίας για να ενισχύσετε την παραγωγικότητα και την ευημερία.

03

Εξερεύνηση το ζήτημα Ένδειξη - Ρουτίνα - Επιβράβευση

Ανακαλύψτε πώς ο βρόχος Cue-Routine-Reward επηρεάζει το σχηματισμό συνήθειας και τις πρακτικές επιπτώσεις του στην καθημερινή ζωή.

04

Εφαρμογή Στρατηγικών για Τροποποίηση Συνήθειας

Μάθετε πρακτικά βήματα για να τροποποιήσετε τις υπάρχουσες συνήθειες κατανοώντας τα στοιχεία, πειραματιζόμενοι με ανταμοιβές και δημιουργώντας αποτελεσματικά σχέδια.

05

Κατανόηση των Ψυχολογικών και Νευρολογικών Πτυχών του Σχηματισμού Συνήθειας

Κατανοήστε πώς διαμορφώνονται οι συνήθειες στον εγκέφαλο και τον ρόλο της νευροπλαστικότητας στην αλλαγή συμπεριφοράς

06

Πρώθηση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης για την ανάπτυξη συνήθειας

Εξερευνήστε την έννοια της νοοτροπίας ανάπτυξης και τη σημασία της για την υιοθέτηση και τη διατήρηση νέων συνηθειών

07

Εφαρμογή Πρακτικών Τεχνικών για την Ανάπτυξη Συνήθειας

Εφαρμόστε πρακτικές δραστηριότητες όπως η εκπαίδευση αντιστροφής συνήθειας και η ενσυνειδητότητα για να αναπτύξουν πιο υγιεινές συνήθειες στην καθημερινή τους ρουτίνα

09

Αναστοχασμός σε Προκλήσεις και Λύσεις που σχετίζονται με Προσωπικές Συνήθειες

Σκεφτείτε τις προκλήσεις προσωπικών συνηθειών και αναπτύξτε εξατομικευμένες στρατηγικές για να τις ξεπεράσετε με βάση τις μαθημένες έννοιες.

08

Αξιολόγηση του χρονικού πλαισίου και της επιμονής που απαιτούνται για το σχηματισμό συνήθειας

Αξιολογήστε το χρονικό πλαίσιο και τη σημασία της επιμονής στη διαμόρφωση συνηθειών, καταρρίπτοντας τον μύθο του «κανόνα των 21 ημερών».

10

Εφαρμογή Αρχών Διαμόρφωσης Συνηθειών σε Επαγγελματικές Ρυθμίσεις

Εφαρμόστε αρχές διαμόρφωσης συνήθειας για να βελτιώσετε την απόδοση, να μειώσετε το άγχος και να προωθήσετε ένα πιο υγιές περιβάλλον εργασίας.

ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

- 01 **Προσαρμοστικότητα:** Κατανοείτε πώς να προσαρμόζεστε στις αλλαγές στις συνήθειες και το περιβάλλον τους, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα ενάντια στο στρες και προωθώντας πιο υγιεινές συμπεριφορές.
- 02 **Επικοινωνία:** Βελτιώστε τις δεξιότητες στην αποτελεσματική λήψη και χρήση σχολίων στο χώρο εργασίας, ενισχύοντας τον εποικοδομητικό διάλογο και την αμοιβαία κατανόηση.
- 03 **Λήψη αποφάσεων:** Αναπτύξτε δεξιότητες στον εντοπισμό θεμάτων που σχετίζονται με τις συνήθειες, τη σύγκριση στρατηγικών για αλλαγή συνήθειας και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων για τη βελτίωση της προσωπικής και επαγγελματικής ευημερίας.
- 04 **Ενσυναίσθηση:** Μέσα από την κατανόηση των δικών τους συνηθειών και των άλλων και τις αντιδράσεις στο στρες, οι μαθητές θα ενισχύσουν την ενσυναίσθηση και την ικανότητά τους να υποστηρίζουν τους άλλους στην υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών.
- 05 **Πρωτοβουλία:** Λάβετε προληπτικά βήματα προς την τροποποίηση της συνήθειας και τη διαχείριση του άγχους, υπερβαίνοντας τις βασικές απαιτήσεις για την επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων.
- 06 **Ανθεκτικότητα:** Δημιουργήστε ανθεκτικότητα διαχειριζόμενοι το άγχος αποτελεσματικά μέσω της τροποποίησης της συνήθειας, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να ανακάμψουν γρήγορα από τις δυσκολίες και να διατηρήσουν την παραγωγικότητα.
- 07 **Αυτορρύθμιση:** Μάθετε στρατηγικές για να διαχειρίζονται τις δικές τους συνήθειες και τις αντιδράσεις στο στρες, ενισχύοντας την αυτορρύθμιση τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό πλαίσιο.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΡΟΥ «ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ»

Η ουσία των συνηθειών

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι έχουν εξελιχθεί για να ανταποκρίνονται στο στρες με μηχανισμούς που αρχικά είχαν σκοπό να μας προστατεύσουν από άμεσους κινδύνους, όπως τα αρπακτικά. Αν και τέτοιες πρωταρχικές απειλές δεν είναι άμεσης σημασίας στη σύγχρονη ζωή, εξακολουθούν να μας παρουσιάζουν μια πληθώρα στρεσογόνων παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη σωματική και ψυχική μας ευεξία. Οι καθημερινές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων των εργασιακών πιέσεων, των οικονομικών ανησυχιών και των προσωπικών σχέσεων, πυροδοτούν συνεχώς τις αντιδράσεις μας στο άγχος. Αυτή η συνεχής ενεργοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια στρες, το οποίο επηρεάζει αρνητικά την υγεία μας.

Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο να κατανοήσουμε τη φύση του στρες αλλά και να καλλιεργήσουμε αποτελεσματικές, υγιεινές συνήθειες για να το διαχειριστούμε με επιτυχία. Σε όλο αυτό το μάθημα θα βρείτε πολλές προτάσεις για το πώς να το κάνετε αυτό και επιπλέον, θα σας βοηθήσουν να ενισχύσετε σημαντικά την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε το άγχος, διασφαλίζοντας τη διατήρηση ενός ισορροπημένου και πιο υγιεινού τρόπου ζωής ανάμεσα στις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής.



Τι είναι συνήθεια;

Οι επιστήμονες λένε ότι οι συνήθειες είναι ενέργειες που κάνουμε τακτικά χωρίς να σκεφτόμαστε. Μπορούν να προκληθούν από το περιβάλλον μας, όπως το πού βρισκόμαστε, την ώρα της ημέρας ή το πώς νιώθουμε. Αυτές μπορεί να είναι μικρές ενέργειες όπως το να στριφογυρίζετε τα μαλλιά σας όταν έχετε στρες ή μεγαλύτερες όπως να μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά ή να φτιάχνετε καφέ κάθε πρωί. Αν κάνεις κάτι πολύ χωρίς πολλή σκέψη, μάλλον είναι συνήθεια.

Οι συνήθειες σχηματίζονται επειδή ο εγκέφαλός μας τις βρίσκει χρήσιμες. Για παράδειγμα, αν χτυπήσετε το πόδι σας αφού διαβάσετε ένα αγχωτικό email, σας αποσπά την προσοχή από το άγχος σας. Αυτό είναι καλό γιατί απελευθερώνει ντοπαμίνη, μια χημική ουσία στον εγκέφαλο που μας κάνει να νιώθουμε ευχαρίστηση και βοηθά στην ανασύνδεση των εγκεφαλικών μας συνδέσεων, κάνοντας τη συνήθεια πιο δυνατή.

Στη συνέχεια, ο εγκέφαλός σας συνδέει τη συνήθεια με άλλα πράγματα, όπως το να είστε στο γραφείο σας, οπότε σύντομα και μόνο που κάθεστε εκεί σας κάνει να θέλετε να χτυπήσετε το πόδι σας, ακόμη και χωρίς άγχος. Αυτοί οι βρόχοι συνήθειας της υπόδειξης-δράσης-ανταμοιβής συμβαίνουν γρήγορα, συχνά πριν καν το συνειδητοποιήσετε, κάτι που μπορεί να είναι καλό γιατί δεν είναι όλες οι συνήθειες κακές.

Οι συνήθειες μας εξοικονομούν χρόνο και ψυχική ενέργεια, επιτρέποντάς μας να ενεργούμε γρήγορα με βάση αυτό που λειτουργήσει πριν. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι περνούν πάνω από το 40% της ημέρας τους κάνοντας επαναλαμβανόμενες ενέργειες ενώ σκέφτονται άλλα πράγματα. Για παράδειγμα,

οι πρωινές ρουτίνες γίνονται αυτόματες και αποτελεσματικές. Αλλά μερικές φορές, οι συνήθειες γίνονται άχρηστες. Το να θέλεις μόνο να τα αλλάξεις συνήθως δεν αρκεί. Η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των συνηθειών μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε καλύτερα σχέδια για να τις αλλάξετε. Δεδομένου ότι οι συνήθειες πυροδοτούνται από συγκεκριμένα περιβάλλοντα ή ρουτίνες, η αλλαγή αυτών μπορεί να βοηθήσει να κόψετε μια συνήθεια. Για παράδειγμα, το να ξαπλώνετε στο κρεβάτι μπορεί να σας κάνει να μετακινηθείτε στο τηλέφωνό σας ή η παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί να σας κάνει να λαχταράτε σνακ.



Η αλλαγή του περιβάλλοντος ή της ρουτίνας σας, όπως η μετακόμιση ή η έναρξη μιας νέας δουλειάς, μπορεί να σας βοηθήσει. Μια παλαιότερη μελέτη (2005) έδειξε ότι οι συνήθειες των φοιτητών πανεπιστημίου άλλαξαν πολύ όταν μετακόμισαν σε νέο σχολείο. Για συνήθειες όπως το χτύπημα στα πόδια, οι ψυχολόγοι προτείνουν προπόνηση αντιστροφής συνήθειας, η οποία αντικαθιστά μια κακή συνήθεια με μια καλύτερη. Αυτό σημαίνει να κατανοείς πότε κάνεις τη συνήθεια και να σχεδιάζεις μια διαφορετική ενέργεια. Για παράδειγμα, κρατήστε μια μπάλα άγχους στο γραφείο σας εάν χτυπάτε το πόδι σας όταν είστε στρεσαρισμένοι και χρησιμοποιήστε την μπάλα αντ' αυτού.



Εξίσου σημαντικό είναι να αντικαταστήσετε τις ανθυγιεινές συνήθειες, όπως ο υπερβολικός χρόνος οθόνης ή οι κακές διατροφικές επιλογές, με θετικές συμπεριφορές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητάς σας στο στρες. Η ενσωμάτωση υγιεινών συνηθειών στην καθημερινή μας ζωή, μπορεί πραγματικά να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε τα θεμέλια για διαρκή ευεξία και να διαχειριστούμε καλύτερα τις συνεχιζόμενες προκλήσεις της σύγχρονης ζωής και ιδιαίτερα το άγχος.

Οι συνήθειες είναι ατομικές

Ο καθένας χειρίζεται το άγχος με τον δικό του τρόπο. Μπορεί να γνωρίζετε κάποιους φίλους που φαίνονται διαρκώς ήρεμοι και άλλους που αγχώνονται πιο γρήγορα. Αυτή η παραλλαγή είναι απολύτως φυσιολογική, καθώς οι αντιδράσεις στο στρες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τη μοναδική μας γενετική, τις εμπειρίες και τις συνθήκες της ζωής μας. Το ίδιο ισχύει και για τις συνήθειες. Ο Κομφούκιος είπε ότι η φύση των ανθρώπων είναι πάντα η ίδια. Οι συνήθειές τους είναι που τους χωρίζουν.

Αν και μπορεί να είναι δελεαστικό να διαχειριστείτε το άγχος μέσω προσωρινών ανακουφίσεων όπως η υπερφαγία, η φαρμακευτική αγωγή και πιο καταστροφικές όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, είναι σημαντικό να δημιουργήσετε τις δικές σας υγιείς συνήθειες διαχείρισης του στρες. Είναι σημαντικό να βρείτε και να εξασκήσετε πιο αποτελεσματικές τεχνικές που λειτουργούν για εσάς προσωπικά και σας βοηθούν να αντιμετωπίσετε το άγχος με υγιή τρόπο.

Το σώμα σου είναι ένας ναός. Επιλέξτε να το φροντίζετε επαρκώς. Ξεκινήστε τώρα. Μην χρονοτριβείτε. Να είστε επίμονοι.

ΥΓΙΕΙΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΚΑΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Είναι περισσότερο από πιθανό, ότι μπορείτε ήδη να κάνετε τη διαφορά μεταξύ υγιεινών και κακών συνηθειών. Ωστόσο, μπορείτε να τα αναγνωρίσετε και στη ρουτίνα της δουλειάς σας; Η διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών και το κόψιμο των ανθυγιεινών συνηθειών στο χώρο εργασίας είναι κρίσιμες στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της εξουθένωσης. Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικά παραδείγματα και ας ελέγξουμε την επίγνωσή σας:



ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:

- Κάνοντας τακτικά διαλείμματα
- Μένοντας ενυδατωμένο
- Οργάνωση του χώρου εργασίας σας
- Εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας
- Προτεραιοποίηση εργασιών
- Διατήρηση καλής στάσης
- Υγιεινή Διατροφή
- Καθορισμός ορίων
- Αναζήτηση ανατροφοδότησης

ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:

- Multitasking
- Παράλειψη διαλειμμάτων
- Κακή διαχείριση χρόνου
- Ανθυγιεινή διατροφή
- Κακή Επικοινωνία
- Παραμέληση Προσωπικής Υγείας
- Υπερωρίες/Υπερεργασία
- Αποδιοργάνωση
- Παράπονο/ κουτσομπολιό
- Αγνοώντας τα σχόλια

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΠΩΣ ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

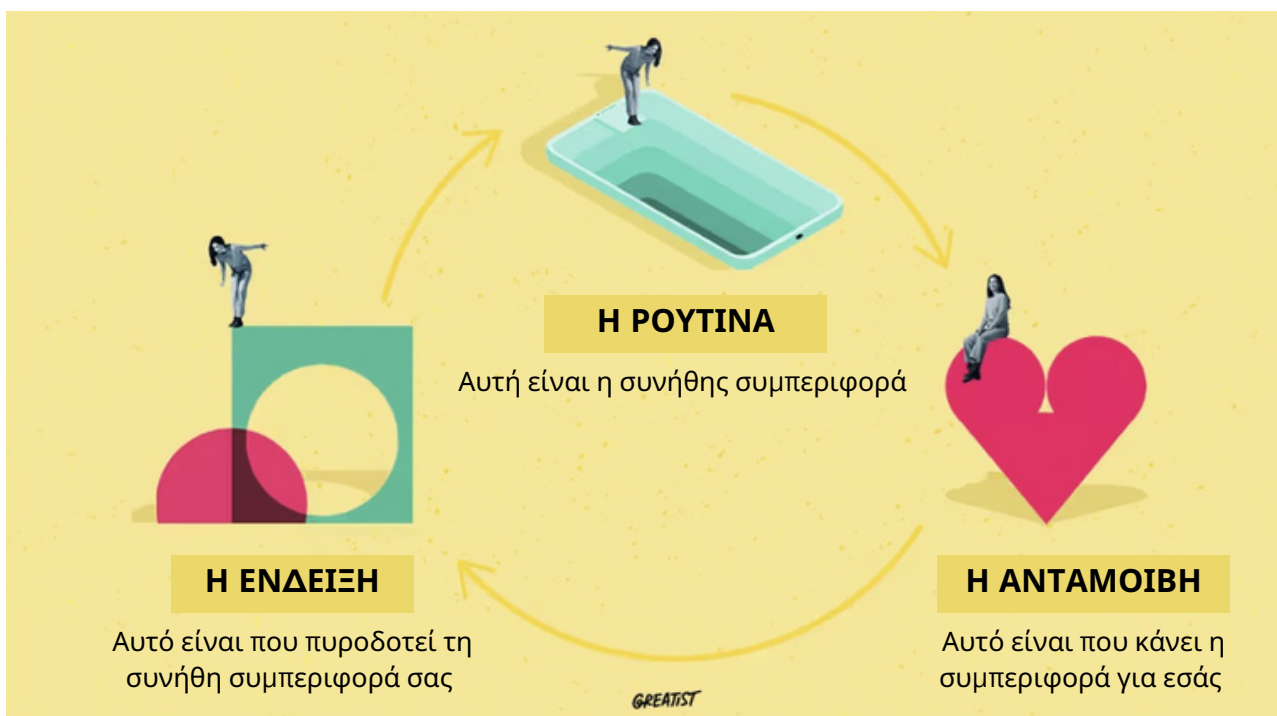
Κατανόηση του ζητήματος ένδειξη - ρουτίνα - ανταμοιβή

Η διαδικασία του σχηματισμού συνήθειας εξηγείται καλά μέσω του βρόχου Cue-Routine-Reward, μια έννοια που διαδόθηκε από τον Charles Duhigg στο βιβλίο του "The Power of Habit". Αυτός ο βρόχος αποτελείται από τρία βασικά στοιχεία:

- η ένδειξη
- η ρουτίνα και
- η ανταμοιβή.

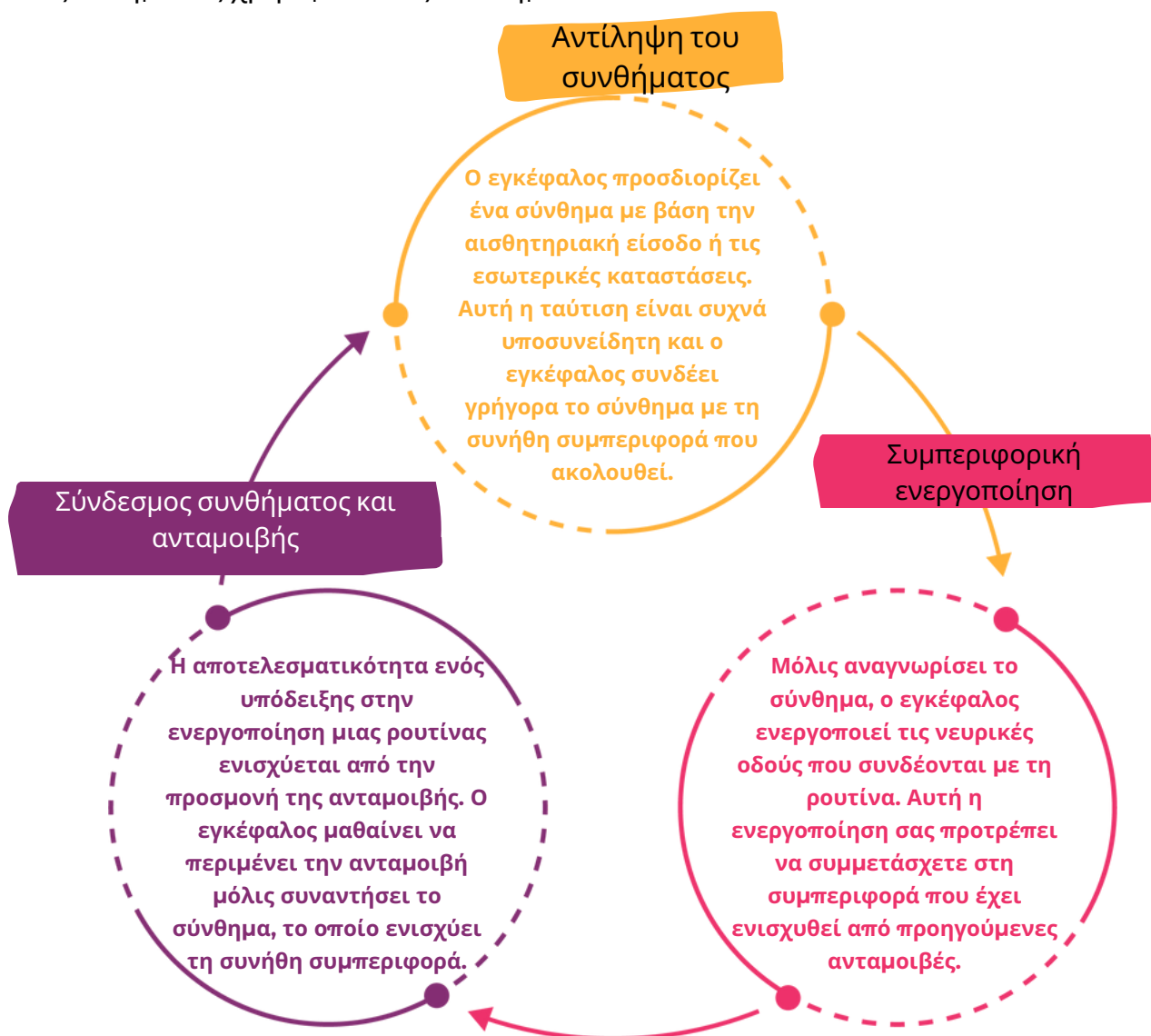


Η ένδειξη λειτουργεί ως έναυσμα που ξεκινά τη συνήθεια, ενώ η ρουτίνα είναι η συμπεριφορά που εκτελείται ως απάντηση σε αυτό το έναυσμα. Τέλος, η ανταμοιβή είναι η θετική ενίσχυση που λαμβάνεται από την ολοκλήρωση της ρουτίνας, η οποία βοηθά τον εγκέφαλο να θυμάται και να λαχταράει τον βρόχο στο μέλλον. Πολύ απλό σωστά; Η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας αυτού του βρόχου (κύκλος) είναι ενδυναμωτική. Χρησιμοποιήστε το για να αναγνωρίσετε και να αλλάξετε τις συνήθειές σας πιο αποτελεσματικά. Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε για να μάθετε πώς να παίρνετε τον έλεγχο των συνηθειών σας σχεδιάζοντας σκόπιμα ρουτίνες που οδηγούν σε πιο υγιείς και παραγωγικές συμπεριφορές. Ας ψάξουμε λίγο πιο βαθιά.



Η ένδειξη

Το σύνθημα ή αλλιώς η ένδειξη είναι ένα έναυσμα που ξεκινά τη συνήθεια. Είναι το σημείο εκκίνησης του ζητήματος ένδειξη - ρουτίνα - ανταμοιβή, που παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία συνήθειας, ενεργοποιώντας συγκεκριμένες συμπεριφορές που έχουν ενισχυθεί από προηγούμενες ανταμοιβές. Μπορεί να είναι οτιδήποτε από μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας, μια συναισθηματική κατάσταση, μια συγκεκριμένη τοποθεσία ή την παρουσία ορισμένων ανθρώπων. Το σύνθημα δίνει σήμα στον εγκέφαλο να ξεκινήσει τη ρουτίνα, λέγοντάς του ουσιαστικά ποια συνήθεια να ακολουθήσει. Για παράδειγμα, ένα κοινό σύνθημα είναι το πρωινό ξύπνημα. Για πολλούς ανθρώπους, το πρώτο πράγμα που κάνουν μετά το ξύπνημα είναι να πιάσουν το τηλέφωνό τους. Η πράξη του ξυπνήματος χρησιμεύει ως σύνθημα.



Το σύνθημα χρησιμεύει ως έναυσμα ή σήμα που προτρέπει τον εγκέφαλο να ξεκινήσει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Αυτά τα συνθήματα επεξεργάζονται σε περιοχές του εγκεφάλου όπως τα βασικά γάγγλια και ο επικλινής πυρήνας στο μεταιχμιακό σύστημα, τα οποία εμπλέκονται στην επεξεργασία ανταμοιβής και στο σχηματισμό συνήθειας. Όταν γίνεται αντιληπτό ένα σύνθημα —όπως μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας, συναισθηματική κατάσταση ή περιβαλλοντικό σημάδι— ενεργοποιεί νευρικές οδούς που σχετίζονται με τη συμπεριφορά που ακολουθεί.

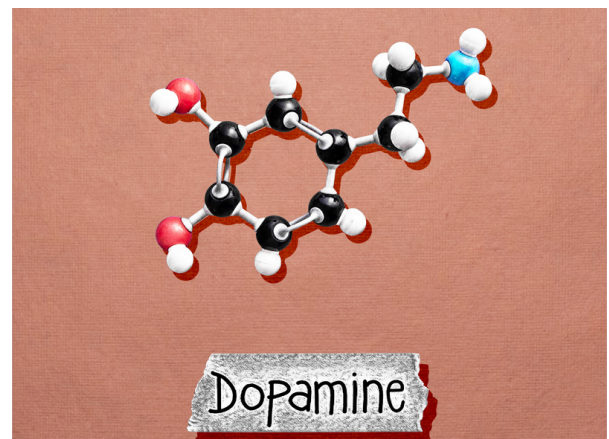
Η Ρουτίνα

Η ρουτίνα είναι η ίδια η συμπεριφορά, η ενέργεια που εκτελείτε ως απάντηση στο σύνθημα. Αυτό μπορεί να είναι μια σωματική δραστηριότητα, μια συναισθηματική απόκριση ή μια ψυχική διαδικασία. Για παράδειγμα, ακολουθώντας το προηγούμενο σύνθημα (ξύπνημα το πρωί), η ρουτίνα μπορεί να είναι η κύλιση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ο έλεγχος των email αμέσως μετά το ξύπνημα.



Η ανταμοιβή

Η ανταμοιβή είναι η θετική ενίσχυση που λαμβάνετε από την ολοκλήρωση της ρουτίνας. Είναι αυτό που κάνει τον εγκέφαλό σας να θυμάται τον βρόχο στο μέλλον, παρέχοντας μια αίσθηση ικανοποίησης ή ανακούφισης. Συνεχίζοντας το προηγούμενο παράδειγμα, η ανταμοιβή στη συνήθεια του πρωινού ελέγχου τηλεφώνου θα μπορούσε να είναι η ευχαρίστηση να συναντάτε φίλους, ειδήσεις, να βλέπετε ενημερώσεις μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή να αισθάνεστε έτοιμοι για την ημέρα μετά τον έλεγχο των email.

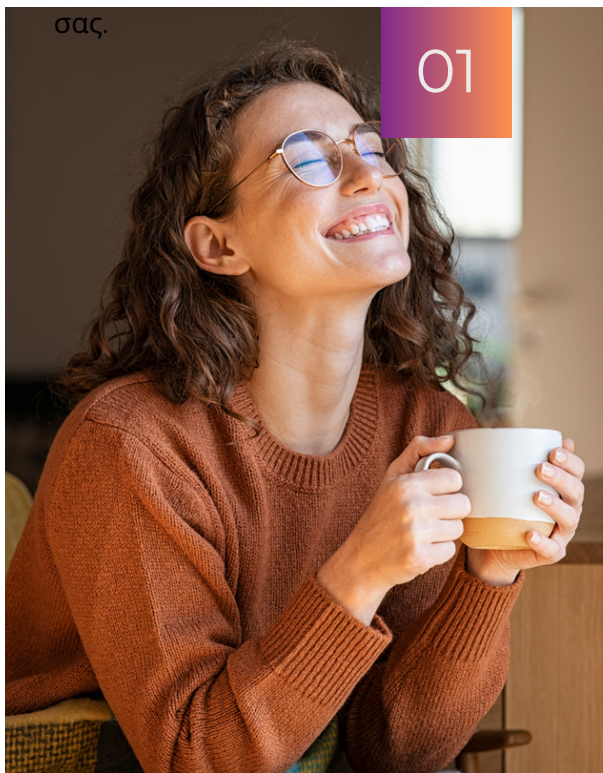


Η ανταμοιβή είναι αυτό που ικανοποιεί μια λαχτάρα ή παρέχει μια αίσθηση ευχαρίστησης, ενισχύοντας τη συνήθεια. Οι ανταμοιβές πυροδοτούν την απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών όπως η ντοπαμίνη στην οδό ανταμοιβής του εγκεφάλου. Η ντοπαμίνη συνδέεται με την ευχαρίστηση και το κίνητρο, ενισχύοντας τη συμπεριφορά που οδήγησε στην απελευθέρωσή της. Ο επικλινής πυρήνας, μέρος του συστήματος ανταμοιβής του εγκεφάλου, είναι καθοριστικός για την επεξεργασία ανταμοιβών και την ενίσχυση συμπεριφορών που σχετίζονται με θετικά αποτελέσματα.

Παραδείγματα πραγματικής ζωής του βρόχου ένδειξη-ρουτίνα-αμοιβή

Παράδειγμα 1: Συνήθεια κατανάλωσης καφέ

- **Ένδειξη:** Το ρολόι χτυπά 10 π.μ. κατά τη διάρκεια μιας εργάσιμης ημέρας.
- **Ρουτίνα:** Πηγαίνετε στην κουζίνα για να φτιάξετε ένα φλιτζάνι καφέ.
- **Επιβράβευση:** Η ενίσχυση της καφεΐνης σας βοηθά να αισθάνεστε πιο προσεκτικοί και έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τις υπόλοιπες εργασίες σας.



Παράδειγμα 2: Ρουτίνα άσκησης

- **Ένδειξη:** Ολοκληρώστε την εργάσιμη ημέρα σας στις 5 μ.μ.
- **Ρουτίνα:** Αλλάζετε ρούχα προπόνησης και πηγαίνετε για τρέξιμο.
- **Επιβράβευση:** Βιώνετε μια έκρηξη ενδορφινών, μειώνοντας το άγχος και βελτιώνοντας τη διάθεσή σας.



Παράδειγμα 3: Στρες-Διατροφική Συνήθεια

- **Ένδειξη:** Αισθάνεστε αγχωμένοι μετά από μια δύσκολη συνάντηση.
- **Ρουτίνα:** Ψάχνετε για ένα σνακ με ζάχαρη.
- **Επιβράβευση:** Μια γλυκιά απόλαυση προσφέρει μια στιγμιαία αίσθηση άνεσης και ευχαρίστησης.



ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Μόλις καταλάβετε πώς διαμορφώνονται οι συνήθειες μέσω του βρόχου Cue-Routine-Reward, η επόμενη πρόκληση είναι συχνά πώς να αλλάξετε μια υπάρχουσα συνήθεια που δεν σας εξυπηρετεί πλέον. Η αλλαγή των συνηθειών απαιτεί σκόπιμη προσπάθεια και στρατηγική προσέγγιση για να διαταραχθούν τα παλιά πρότυπα και να καθιερωθούν νέες συμπεριφορές. Θυμηθείτε, αυτές οι ενέργειες έχουν επαναληφθεί αρκετά στο παρελθόν από εσάς και τώρα έχουν ενσωματωθεί στον εγκέφαλό σας ως συνήθειες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το να κόψετε τις παλιές κακές συνήθειες, όπως το κόψιμο του καπνίσματος ή το ποτό, είναι μια δύσκολη υπόθεση: ο εγκέφαλός σας αναγνωρίζει αυτές τις συμπεριφορές ως ανακουφιστικά από το στρες.

Η παχυσαρκία και το κάπνισμα είναι στην πραγματικότητα από τις κύριες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας που μπορούν να προληφθούν στον κόσμο. Δεν αποτελεί μεγάλη έκπληξη, καθώς και οι δύο μπορούν ακόμα να εμποτιστούν από ανθυγιεινές συνήθειες ακόμα και στη δουλειά. Ωστόσο, η εξέταση των στοιχείων των τρεχουσών συνηθειών σας και η εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών μπορεί να σας βοηθήσει να τροποποιήσετε με επιτυχία τις ρουτίνες σας ώστε να ευθυγραμμιστούν με τους στόχους και τις φιλοδοξίες σας.

Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την κατανόηση των παραγόντων που προκαλούν ανεπιθύμητες συμπεριφορές, την αντικατάστασή τους με πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις και την ενίσχυση αυτών των αλλαγών μέσω συνεπούς πρακτικής.



“

Οι καλές συνήθειες
αναπτύσσονται στο
εργαστήριο της
καθημερινότητάς μας. Δεν
χτίζεται ο χαρακτήρας
στις μεγάλες στιγμές της
δοκιμής και της
δοκιμασίας. Αυτό
συμβαίνει μόνο όταν
εμφανίζεται.

-
Delbert L. Stapley

Ξεκόλλα από μια κακή συνήθεια

Υπάρχει μια ισχυρή και αποδεδειγμένη σχέση μεταξύ υγιεινών συνηθειών, άγχους και ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Τώρα που ξέρετε ότι ένας βρόχος συνήθειας αποτελείται από τρία στοιχεία (Cue, Routine και Reward), μπορείτε να αρχίσετε να εξερευνάτε αυτήν την έννοια μόνοι σας.

Για να ξεφύγετε από μια κακή συνήθεια, ο Duhigg προτείνει να εστιάσετε σε αυτά τα στοιχεία για να αλλάξετε τη ρουτίνα, διατηρώντας παράλληλα το σύνθημα και την ανταμοιβή ανέπαφα. Το τελευταίο σημαίνει επίσης κατανόηση και χειρισμό αυτών των τριών συστατικών. Το κλειδί εδώ είναι να αναπτύξετε μια νέα ρουτίνα που εκπληρώνει την ίδια λαχτάρα με πιο υγιεινό τρόπο. Ωρα για δράση. Δείτε πώς μπορείτε να ξεκινήσετε:

ΒΗΜΑ

1



Προσδιορίστε τη ρουτίνα

Πρώτα, καθορίστε με ακρίβεια τη ρουτίνα που θέλετε να αλλάξετε. Αυτό είναι το εύκολο κομμάτι. Πρέπει να καταλάβετε ποια είναι η συνήθειά σας. Αυτή είναι η συμπεριφορά που συνιστά την κακή συνήθεια.

Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι θέλετε να σταματήσετε να τρώτε πρόχειρο φαγητό το απόγευμα ή να σταματήσετε το κάπνισμα όταν αισθάνεστε θυμωμένοι με τους συναδέλφους σας για κάποιο λόγο.

ΒΗΜΑ

2



Πειραματιστείτε με τις ανταμοιβές

Στη συνέχεια, πειραματιστείτε με διαφορετικές ανταμοιβές για να προσδιορίσετε ποια επιθυμία εκπληρώνει η ρουτίνα. Όταν νιώθετε την επιθυμία για σνακ, δοκιμάστε διαφορετικές δραστηριότητες:

Πηγαίνετε για μια μικρή βόλτα

Πιείτε ένα ποτήρι νερό

Φάτε ένα φρούτο

Συζήτηση με έναν συνάδελφο

Μετά από κάθε εναλλακτική δραστηριότητα, σημειώστε πώς νιώθετε. Εξακολουθείτε να λαχταράτε το σνακ ή η επιθυμία έχει υποχωρήσει; Αυτή η διαδικασία σας βοηθά να προσδιορίσετε την πραγματική ανταμοιβή που οδηγεί τη συνήθεια.

ΒΗΜΑ

3



Απομονώστε το Cue/ Ένδειξη

Προσδιορίστε το σύνθημα που ενεργοποιεί τη ρουτίνα σας. Ο DuHigg προτείνει την παρακολούθηση των ακόλουθων πέντε κατηγοριών όταν φτάσει η λαχτάρα:

Τοποθεσία: Πού είσαι;

Ωρα: Τι ώρα είναι;

Συναισθηματική κατάσταση: Πώς νιώθετε;

Άλλα άτομα: Ποιος άλλος είναι τριγύρω;

Αμέσως Προηγούμενη Δράση: Τι κάνατε μόλις;

Μετά από μερικές ημέρες παρακολούθησης, θα πρέπει να αρχίσετε να παρατηρείτε μοτίβα. Για παράδειγμα, μπορεί να διαπιστώσετε ότι η λαχτάρα για σνακ εμφανίζεται γύρω στις 3 μ.μ. (ώρα) όταν αισθάνεστε βαριεστημένα (συναισθηματική κατάσταση) στο γραφείο σας (τοποθεσία).

ΒΗΜΑ

4



Δημιουργήστε ένα σχέδιο

Αφού προσδιορίσετε τη ρουτίνα, την ανταμοιβή και το σύνθημα, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο για να αλλάξετε τη συνήθεια. Αυτό περιλαμβάνει την επιλογή μιας νέας ρουτίνας που παρέχει παρόμοια ανταμοιβή όταν εμφανίζεται το σύνθημα. Για παράδειγμα:

Υπόδειξη: 3 μ.μ., αισθάνεστε βαριεστημένοι στο γραφείο σας.

Ρουτίνα: Αντί να πάρετε ένα σνακ, κάνετε μια βόλτα 5 λεπτών στο γραφείο.

Επιβράβευση: Νιώθετε ανανεωμένοι και πιο προσεκτικοί, μειώνοντας την πλήξη.

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ

ΠΟΛΥΠΡΑΓΜΟΣΥ ΝΗ, ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤ Α ΕΩΣ ΚΑΙ 40%

Ένα ενδιαφέρον γεγονός σχετικά με τις ανθυγιεινές συνήθειες στο χώρο εργασίας είναι ότι μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την παραγωγικότητα και τη συνολική υγεία. Για παράδειγμα, η συνήθεια του multitasking, που πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι αυξάνει την αποτελεσματικότητα, μειώνει στην πραγματικότητα την παραγωγικότητα έως και 40%. Η εκτέλεση πολλαπλών εργασιών μοιράζει την προσοχή μεταξύ των εργασιών, οδηγώντας σε περισσότερα λάθη και μεγαλύτερους χρόνους ολοκλήρωσης, αυξάνοντας τελικά το άγχος και μειώνοντας τη συνολική ποιότητα εργασίας. Αυτή η αντιπαραγωγική συνήθεια όχι μόνο εμποδίζει την απόδοση, αλλά συμβάλλει επίσης σε υψηλότερα επίπεδα άγχους και εξουθένωσης.

**ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΕ
ΜΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Πόσο καιρό χρειάζεται για να σχηματιστεί μια συνήθεια;

Η διάρκεια που απαιτείται για τη διαμόρφωση μιας συνήθειας μπορεί να εξαρτάται από το άτομο. Παράγοντες όπως το προσωπικό κίνητρο, η πολυπλοκότητα της συμπεριφοράς και η περιβαλλοντική υποστήριξη παίζουν κρίσιμους ρόλους. Για παράδειγμα, μια απλή συνήθεια όπως το να πίνετε ένα ποτήρι νερό μετά το πρωινό μπορεί να χρειαστεί λιγότερο χρόνο για να καθιερωθεί σε σύγκριση με μια πιο περίπλοκη συνήθεια όπως η καθημερινή άσκηση. Τι λέει λοιπόν η έρευνα;

Πιθανότατα έχετε ήδη ακούσει για μια δημοφιλή ιδέα εκεί έξω ότι χρειάζονται 21 ημέρες για να κάνετε μια συνήθεια, η οποία αναφέρεται ευρέως αλλά υπερβολικά απλοϊκή. Αυτή η ιδέα προήλθε από τις παρατηρήσεις του Δρ Maxwell Maltz τη δεκαετία του 1960, όπου σημείωσε ότι χρειάστηκαν περίπου 21 ημέρες για να συνηθίσουν οι ασθενείς στις αλλαγές από την πλαστική χειρουργική. Ωστόσο, αυτό το χρονικό πλαίσιο δεν ισχύει καθολικά για τη δημιουργία συνήθειας, καθώς όταν ο Δρ Μάλτς μοιράστηκε την παρατήρησή του, ποτέ δεν προοριζόταν να γίνει ένας γενικός κανόνας για τη δημιουργία συνήθειας.

Μια πιο ολοκληρωμένη μελέτη που διεξήχθη από τη Δρ Phillippa Lally και την ομάδα της στο University College του Λονδίνου το 2009 διαπίστωσε ότι, κατά μέσο όρο, χρειάζονται περίπου 66 ημέρες για να γίνει αυτόματη μια νέα συμπεριφορά. Σε αυτή τη μελέτη συμμετείχαν συμμετέχοντες που επέλεξαν μια νέα συμπεριφορά και παρακολούθησαν την πρόοδό τους για 12 εβδομάδες. Ο χρόνος που χρειάστηκε για να σχηματιστούν οι συνήθειες κυμαινόταν από 18 έως 254 ημέρες, υποδεικνύοντας σημαντική μεταβλητότητα. Τι σημαίνει αυτό; Κι αν σου πήρε περισσότερο χρόνο; Αυτό θα ήταν απολύτως φυσικό. Ωστόσο, φέρτε στο μυαλό σας το ακόλουθο απόσπασμα εάν συμβεί αυτό:

Με επιμονή το
σαλιγκάρι έφτασε
στην κιβωτό.

Charles H. Spurgeon



Ρωτήστε τον εαυτό σας την ακόλουθη ερώτηση: αν η συνήθεια είναι σημαντική για εσάς, έχει πραγματικά σημασία πόσος χρόνος χρειάζεται για να την αποκτήσετε; Ως εκ τούτου, μην εστιάζετε στον αριθμό των επαναλήψεων, αλλά στη στάση σας και να είστε συνεπείς μέχρι να το πραγματοποιήσετε. Οι αποτυχίες είναι μέρος της διαδικασίας. Μάθετε από αυτούς. Εάν βοηθάει, θα μπορούσατε να ορίσετε στον εαυτό σας έναν αυθαίρετο αριθμό διαδοχικών ημερών για να χτυπήσετε. Αρκούν τρεις συνεχόμενες μέρες για να ξεκινήσετε; Μόλις το κάνετε αυτό, ορίστε ένα επόμενο σημείο ελέγχου και το επόμενο μέχρι να γίνει ένα φυσικό στοιχείο στην καθημερινή σας ρουτίνα, το οποίο δεν χρειάζεται πλέον να μετράτε.



HABIT is
PERSISTENCE
in PRACTICE

ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης για υγιεινές συνήθειες για τη διαχείριση του στρες που σχετίζεται με την εργασία

Η διαχείριση του εργασιακού άγχους είναι μια κοινή πρόκληση, αλλά η ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος. Μια νοοτροπία ανάπτυξης είναι η πεποίθηση ότι οι ικανότητες και η ευφυΐα μπορούν να αναπτυχθούν με προσπάθεια, μάθηση και επιμονή. Αυτή η νοοτροπία έρχεται σε αντίθεση με μια σταθερή νοοτροπία, όπου τα άτομα πιστεύουν ότι τα χαρακτηριστικά τους είναι έμφυτα και αμετάβλητα. Η νοοτροπία ανάπτυξης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνουμε και διατηρούμε υγιεινές συνήθειες, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διαχείριση του άγχους.

Όταν πρόκειται για συνήθειες, η πλαστικότητα του εγκεφάλου παίζει βασικό ρόλο. Η νευροπλαστικότητα είναι η ικανότητα του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται δημιουργώντας νέες νευρικές συνδέσεις. Όταν αναπτύσσετε μια νοοτροπία ανάπτυξης, συμμετέχετε σε συμπεριφορές που ενισχύουν αυτές τις νέες συνδέσεις. Για παράδειγμα, αν αρχίσετε να ασκείτε μια νέα υγιεινή συνήθεια στη δουλειά π.χ. προσοχή για τη μείωση του άγχους, με την πάροδο του χρόνου, ο εγκέφαλός σας προσαρμόζεται και αυτή η πρακτική γίνεται πιο φυσικό και αυτόματο μέρος της καθημερινότητάς σας.

Τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης βλέπουν τις προκλήσεις και τις αλλαγές ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και όχι ως εμπόδια. Πιστεύουν ότι μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους μέσω προσπάθειας και επιμονής. Η υιοθέτηση νέων συνηθειών απαιτεί συχνά να βγείτε από τις ζώνες άνεσης και να κάνετε αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα. Η νοοτροπία ανάπτυξης βοηθά τα άτομα να αγκαλιάσουν αυτές τις αλλαγές και να δουν την αξία στην υιοθέτηση πιο υγιεινών συμπεριφορών για τη διαχείριση του άγχους. Οι άνθρωποι με νοοτροπία ανάπτυξης κατανοούν ότι η προσπάθεια και η επιμονή είναι το κλειδί για την επιτυχία. Είναι πιο πιθανό να παραμείνουν σε νέες πρακτικές μέχρι να γίνουν συνήθειες.

Βασικά μηνύματα:

- 1. Πράξη:** Καταλάβετε ότι οι ικανότητες και οι συνήθειές σας μπορούν να βελτιωθούν με προσπάθεια.
- 2. Αγκαλιάστε τις προκλήσεις:** Δείτε το ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη.
- 3. Κάντε τις αποτυχίες να λειτουργούν για εσάς:** Όταν αντιμετωπίζετε αποτυχίες, μην τις βλέπετε ως αποτυχίες. Αντίθετα, αναλύστε τι πήγε στραβά, μάθετε από αυτό και χρησιμοποιήστε αυτή τη γνώση για να βελτιωθείτε.



ΑΓΚΑΛΙΑΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Μπορείτε να μειώσετε σημαντικά το άγχος που σχετίζεται με την εργασία και να βελτιώσετε τη συνολική ευημερία σας εάν υιοθετήσετε μια νοοτροπία ανάπτυξης και αναπτύσσοντας με συνέπεια υγιεινές συνήθειες.

Μία από τις καλύτερες πρακτικές για την ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης είναι να αγκαλιάζεις τις προκλήσεις και να βλέπεις τις αποτυχίες ως ευκαιρίες μάθησης. Όταν αντιμετωπίζετε μια αγχωτική κατάσταση στη δουλειά, αντί να νιώθετε ηττημένοι, δείτε την ως μια ευκαιρία να αναπτυχθείτε και να βελτιωθείτε.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ:

Προσδιορίστε μια συγκεκριμένη ανθυγιεινή συνήθεια στη δουλειά που συμβάλλει στο άγχος σας, π.χ. παρακάμπτετε διαλείμματα ή δεν διαχειρίζεστε αποτελεσματικά το χρόνο σας. Στη συνέχεια, επιλέξτε μια υγιεινή συνήθεια για να την αντικαταστήσετε. Για παράδειγμα:

- Ανθυγιεινή συνήθεια: Παράλειψη διαλειμμάτων.
- Υγιεινή συνήθεια: Κάνετε ένα διάλειμμα 5 λεπτών κάθε ώρα για διατάσεις, προσοχή ή εξάσκηση σε βαθιά αναπνοή.

Βάλτε έναν συγκεκριμένο στόχο: Για τις επόμενες δύο εβδομάδες, δεσμευτείτε να κάνετε ένα διάλειμμα 5 λεπτών κάθε ώρα. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο ή μια εφαρμογή για να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας. Σκεφτείτε πώς αυτή η αλλαγή επηρεάζει τα επίπεδα άγχους και την παραγωγικότητά σας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Σπάζοντας τη συνήθεια να είστε αμυντικοί απέναντι στην κριτική

Η κακή επικοινωνία και η αποτυχία εκμετάλλευσης των σχολίων είναι μερικοί από τους πιο συνηθισμένους στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας. Οι πιθανότητες είναι ότι έχετε ήδη βρεθεί σε πολλές τέτοιες καταστάσεις. Τι θα γινόταν αν μπορούσες να το αλλάξεις; Σίγουρα αξίζει να το δοκιμάσετε. Χρησιμοποιήστε την έννοια του βρόχου συνήθειας για να το μετατρέψετε σε μια υγιή συνήθεια.

Ξεκινήστε στοχαζόμενοι σε πρόσφατες περιπτώσεις όπου ήσασταν αμυντικοί όσον αφορά την κριτική στη δουλειά. Καταγράψτε την κατάσταση στο ημερολόγιό σας. Προσδιορίστε το σύνθημα σημειώνοντας τι πυροδότησε την άμυνά σας, όπως τα σχόλια ενός συγκεκριμένου ατόμου, το χρονοδιάγραμμα ή τον τρόπο παράδοσης των σχολίων. Στη συνέχεια, προσδιορίστε τη ρουτίνα περιγράφοντας πώς αντιδράσατε, είτε διακόπτη, αρνιόταν την ανατροφοδότηση ή γινόταν εριστικός. Τέλος, προσδιορίστε την ανταμοιβή εξετάζοντας τι αποκομίσατε από το να είστε αμυντικοί, όπως η προστασία της αυτοεκτίμησής σας, η αποφυγή άμεσης σύγκρουσης ή η προσωρινή αίσθηση δικαιώματος.

Στη συνέχεια, σκεφτείτε εναλλακτικές, πιο υγιεινές ρουτίνες για να αντικαταστήσετε την αμυντική σας αντίδραση. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να κάνετε παύση και να αναπνέετε όταν λαμβάνετε κριτική, να αναγνωρίζετε τα σχόλια και να κάνετε διευκρινιστικές ερωτήσεις για να το καταλάβετε καλύτερα ή να εκφράσετε ευγνωμοσύνη στο άτομο για τη συμβολή του, ανεξάρτητα από το πώς νιώθετε για αυτό αρχικά. Τις επόμενες μέρες, εξασκήστε σκόπιμα αυτές τις νέες ρουτίνες όταν αντιμετωπίζετε κριτική. Σημειώστε πώς κάθε νέα ρουτίνα σας κάνει να αισθάνεστε και πώς ανταποκρίνονται οι άλλοι στην αλλαγή συμπεριφοράς σας. Επιλέξτε τη νέα ρουτίνα που αισθάνεστε πιο αποτελεσματική και άνετη για εσάς και γράψτε την

το ημερολόγιό σας ως η νέα σας απάντηση στην κριτική. Βάλτε έναν στόχο να εξασκήσετε αυτή τη νέα ρουτίνα με συνέπεια τον επόμενο μήνα. Χρησιμοποιήστε υπενθυμίσεις, όπως ορίζοντας μια καθημερινή πρόθεση ή χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή παρακολούθησης συνήθειας, για να ενισχύσετε τη νέα συμπεριφορά.

Στο τέλος κάθε εβδομάδας, αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε την πρόοδό σας. Καταγράψτε τυχόν επιτυχίες, προκλήσεις και προσαρμογές που χρειάζεστε. Εάν βρίσκετε ορισμένες καταστάσεις πιο δύσκολες, σκεφτείτε πρόσθετες στρατηγικές ή αναζητήστε σχόλια από έναν έμπιστο συνάδελφο για το πώς να βελτιωθείτε περαιτέρω.

Συμπερασματικά, συνοψίστε τη μαθησιακή σας εμπειρία και αναγνωρίστε τη σημασία της αποδοχής και της δράσης σε εποικοδομητική κριτική για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Δεσμευτείτε να συνεχίσετε την πρακτική της νέας σας ρουτίνας, κατανοώντας ότι η αλλαγή συνηθειών απαιτεί χρόνο και επιμονή. Συμμετέχοντας σε αυτή την πρακτική δραστηριότητα, θα κατανοήσετε καλύτερα την αμυντικότητά σας και θα αναπτύξετε πιο υγιείς απαντήσεις στην κριτική, οδηγώντας σε βελτιωμένες σχέσεις και επαγγελματική ανάπτυξη στο χώρο εργασίας.

Το πώς αντιλαμβανόμαστε και ανταποκρινόμαστε σε ανατροφοδότηση, είτε το δίνουμε είτε το λαμβάνουμε, παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποτελεσματικότητά του. Η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων γύρω από τα σχόλια μπορεί να βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε και μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλον σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Το πιο σημαντικό, μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε το εργασιακό άγχος και να αποφύγουμε την εξάντληση, η οποία πολύ συχνά προκαλείται από την αποτυχία να ανταποκριθούμε επαρκώς σε σχόλια, συμπεριλαμβανομένης της κριτικής ή των παρατηρήσεων των συναδέλφων.

Μάθετε περισσότερα για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, ανατρέχοντας στο Θέμα 5 της Ενότητας 2 αυτού του εκπαιδευτικού μαθήματος.

«Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι **20%** αυτό που ξέρεις και **80%** πώς νιώθεις για αυτό που ξέρεις».
- Τζιμ Ρον



ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΝΕΕΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αναπτύξτε νέες συνήθειες χρησιμοποιώντας τον βρόχο Ένδειξη - Ρουτίνα - Ανταμοιβή

Η κατανόηση του βρόχου Cue-Routine-Reward από τη σκοπιά της νευροεπιστήμης μας βοηθά να δούμε πώς οι συνήθειες είναι βαθιά ριζωμένες στα κυκλώματα του εγκεφάλου μας. Ουσιαστικά, αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να καταφέρετε να μάθετε πώς να χειρίζεστε ενδείξεις, ρουτίνες και ανταμοιβές συνειδητά, να δημιουργείτε αποτελεσματικά νέες συνήθειες ή να τροποποιείτε τις υπάρχουσες για να επιτύχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα στην καθημερινή σας ζωή. Αυτό το πλαίσιο υπογραμμίζει το ρόλο των νευρικών οδών, των συστημάτων ανταμοιβής και των νευροχημικών ουσιών στη διαμόρφωση των συμπεριφορών μας και τελικά των συνηθειών μας.



Ξεκινήστε με:

Προσδιορίστε μια επιθυμητή συνήθεια: Αποφασίστε για μια νέα συνήθεια που θέλετε να δημιουργήσετε. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να αρχίσετε να διαβάσετε περισσότερα βιβλία.

1. **Επιλέξτε ένα σύνθημα:** Επιλέξτε ένα συγκεκριμένο, σταθερό σύνθημα που θα ενεργοποιήσει τη συνήθεια. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι που ήδη κάνετε τακτικά, όπως να τελειώσετε το δείπνο. Για παράδειγμα: Κάθε βράδυ μετά το δείπνο (cue), σκοπεύετε να διαβάσετε για 30 λεπτά.
2. **Σχεδιάστε τη ρουτίνα:** Καθορίστε την ενέργεια που θέλετε να κάνετε ως απάντηση στο σύνθημα. Για παράδειγμα, μετά το δείπνο, πηγαίνετε σε ένα άνετο σημείο και διαβάσετε ένα βιβλίο για 30 λεπτά.
3. **Προσδιορίστε την ανταμοιβή:** Σκεφτείτε και προσδιορίστε ποια είναι η ανταμοιβή που θα σας ικανοποιήσει μετά την ολοκλήρωση της ρουτίνας. Για παράδειγμα, η ανταμοιβή θα μπορούσε να είναι η απόλαυση και η χαλάρωση από το διάβασμα ή το να κεράσεις τον εαυτό σου με ένα μικρό κομμάτι μαύρης σοκολάτας.
4. **Ενίσχυση του βρόχου:** Η συνέπεια είναι το κλειδί για την ενίσχυση του βρόχου cue-routine-reward. Όσο περισσότερο επαναλαμβάνετε τον κύκλο, τόσο πιο δυνατή γίνεται η συνήθεια.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Ποιος είναι ο ρόλος των συνηθειών στη διαχείριση του εργασιακού στρες;

- ☐ A- Είναι αυτόματες απαντήσεις σε παράγοντες που προκαλούν άγχος.
- ☐ B- Βοηθούν στη διατήρηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.
- ☐ Γ- Δεν σχετίζονται με τη διαχείριση του άγχους.

02.

Γιατί είναι σημαντικό να καλλιεργούμε υγιεινές συνήθειες;

- ☐ A- Για προστασία από άμεσους κινδύνους.
- ☐ B- Για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους.
- ☐ Γ- Για την εξάλειψη των παραγόντων στρες.

03.

Πώς μπορεί η κατανόηση του βρόχου Cue-Routine-Reward να βοηθήσει στη διαχείριση των συνηθειών;

- ☐ A- Με τον εντοπισμό των ερεθισμάτων και την αντικατάσταση των ρουτινών.
- ☐ B- Αγνοώντας τον ρόλο των ανταμοιβών.
- ☐ Γ- Δημιουργώντας περισσότερο άγχος.

04.

Ποιο από τα παρακάτω είναι μια υγιεινή συνήθεια στο χώρο εργασίας;

- ☐ A- Multitasking
- ☐ B- Κάνοντας τακτικά διαλείμματα
- ☐ Γ- Παράλειψη διαλειμμάτων

05.

Ποιο από τα παρακάτω είναι μια ανθυγιεινή συνήθεια στο χώρο εργασίας;

☐ A- Διατήρηση καλής στάσης.

☐ B- Εξάσκηση της επίγνωσης.

☐ Γ- Μείνετε ξύπνιοι στη δουλειά

06.

Ποιο είναι το πρώτο βήμα για να αλλάξετε μια κακή συνήθεια;

☐ A- Προσδιορίστε τη ρουτίνα.

☐ B- Πειραματιστείτε με ανταμοιβές.

☐ Γ- Απομονώστε το σύνθημα.

07.

Πόσος χρόνος χρειάζεται συνήθως για να σχηματιστεί μια νέα συνήθεια;

☐ A- 21 μέρες.

☐ B- 66 ημέρες κατά μέσο όρο.

☐ Γ- Είναι διαφορετικό από άτομο σε άλλο.

08.

Ποια στρατηγική μπορεί να βοηθήσει να ξεφύγουμε από μια κακή συνήθεια;

☐ A- Ανάπτυξη μιας σταθερής νοοτροπίας.

☐ B- Ανάπτυξη νοοτροπίας ανάπτυξης.

☐ Γ- Συνεχίζοντας με την ίδια ρουτίνα.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1-B

2-B

3-A

4-B

5-Γ

6-A

7-Γ

8-Γ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

01

Η ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση του εργασιακού στρες και την πρόληψη της εξουθένωσης στη σύγχρονη ζωή.

02

Η κατανόηση του βρόχου Cue-Routine-Reward μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των ερεθισμάτων και στην αντικατάσταση των ανθυγιεινών συνηθειών με πιο ωφέλιμες ρουτίνες.

03

Η αποτελεσματική αλλαγή συνήθειας περιλαμβάνει τον εντοπισμό ενδείξεων, τον πειραματισμό με ανταμοιβές και τη δημιουργία στρατηγικών σχεδίων για την τροποποίηση της συμπεριφοράς.

04

Η επιμονή και η συνέπεια είναι ζωτικής σημασίας για τη διαμόρφωση νέων συνηθειών, καθώς οι συνήθειες μπορεί να χρειαστούν διαφορετικό χρόνο για να γίνουν αυτόματες και να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα.

05

Η υιοθέτηση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης μπορεί να διευκολύνει την υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών, αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη.

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Θυμάστε όταν στην αρχή μιλούσαμε για το πώς οι συνήθειες είναι ατομικές; Είναι σημαντικό να γνωρίσετε τον εαυτό σας ανακαλύπτοντας τόσο τις υγιεινές όσο και τις ανθυγιεινές συνήθειές σας. Ακολουθούν μερικοί πολύ ενδιαφέροντες πόροι για να τονώσετε την περιέργειά σας:



Ο ΣΠΟΡΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ

Αν σας αρέσει περισσότερο το περιεχόμενο βίντεο, μπορείτε να δείτε τα βίντεο του Habit Seed στο YouTube, για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη δημιουργία συνήθειας. Δημιούργησαν επίσης μερικά απλά πρότυπα εκκίνησης για να τα δοκιμάσετε:

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ | TEDx

Ο Marco Badwal είναι ερευνητής πλήρους απασχόλησης στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ που ερευνά τη μάθηση και τη μνήμη. Παρακολουθήστε την ομιλία του στο TEDx για την οικοδόμηση και την εφαρμογή συνηθειών και το όφελος τους για να «γίνεστε λίγο καλύτεροι κάθε μέρα».

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΣΤΟ
YOUTUBE



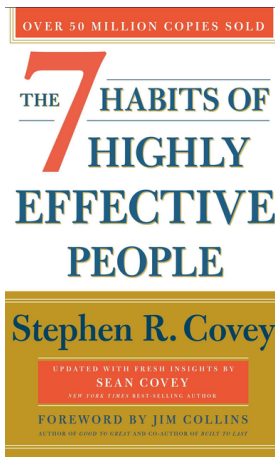
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ: CHARLES DUHIGG

Σε αυτή την ευφυή ομιλία, ο βραβευμένος με Πούλιτζερ συγγραφέας Τσαρλς Ντούχιγκ συνδυάζει άψογα πληροφοριακά στοιχεία από έρευνα, ανέκδοτα από πραγματικά γεγονότα και προσωπική εμπειρία με οξυδερκείς παρατηρήσεις για να εξηγήσει γιατί οι ανθρώπινες συμπεριφορές εξαναγκάζονται από τη συνήθεια.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΣΤΟ
YOUTUBE

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Θυμάστε όταν στην αρχή μιλούσαμε για το πώς οι συνήθειες είναι ατομικές; Είναι σημαντικό να γνωρίσετε τον εαυτό σας ανακαλύπτοντας τόσο τις υγιεινές όσο και τις ανθυγιεινές συνήθειές σας. Ακολουθούν μερικοί πολύ ενδιαφέροντες πόροι για να τονώσετε την περιέργειά σας:



ΟΙ 7 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Αυτό το all time classic περιγράφει επτά βασικές αρχές που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να επιτύχουν τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους πιο αποτελεσματικά και σίγουρα αξίζει να το διαβάσετε. Εναλλακτικά, παρακολουθήστε τη σύνοψη του βίντεο παρακάτω για να ανακαλύψετε περισσότερα για το βιβλίο και ποιες είναι οι επτά συνήθειες για τις οποίες μιλάει ο Covey σε αυτό.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People. Simon & Schuster.

Duhigg, C. (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Random House.

Fogg, B. J. (2017). Tiny Habits: The Small Changes That Can Make a Big Difference. Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard Business Review. (2021, February 10). What does it really take to build a new habit? Retrieved from <https://hbr.org/2021/02/what-does-it-really-take-to-build-a-new-habit>

Heath, C., & Heath, D. (2012). Switch: How to Change Things When Change Is Hard. Crown Business.

Lally, P., van Zanden, S., & Wood, W. (2010). Habits, automaticity, and the repetition compulsion: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 136(1), 1-41.

Maltz, M. (1960). Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Out of Life. Prentice Hall.

Mayo Clinic Staff. (2023, January 11). Creating long-lasting habits. Mayo Clinic. Retrieved from <https://connect.mayoclinic.org/blog/weight-management-1/newsfeed-post/creating-long-lasting-habits/>