

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

Θ Ε Μ Α

04

ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Σε αυτό το θέμα θα διερευνήσουμε γιατί είναι απαραίτητος ο καθορισμός προσωπικών ορίων στην εργασία. Είτε σε γραφείο είτε εργάζεστε εξ αποστάσεως, η κατανόηση και η εφαρμογή σαφών ορίων διασφαλίζει την επαγγελματική και προσωπική ευημερία με υγιή τρόπο.



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

Κατανοήστε την έννοια των προσωπικών ορίων

Καταλάβετε ποια είναι τα προσωπικά όρια, γιατί είναι σημαντικά και πώς λειτουργούν ως ένα αόρατο πεδίο δύναμης που προστατεύει την ευημερία σας.

02

Αναγνωρίστε τη σημασία της αυτοεκτίμησης

Μάθετε τον κρίσιμο ρόλο της αγάπης και της εκτίμησης του εαυτού σας στον αποτελεσματικό καθορισμό και διατήρηση των προσωπικών ορίων.

03

Πλοηγηθείτε στα προσωπικά όρια στο χώρο εργασίας

Αναπτύξτε στρατηγικές για τον καθορισμό και τη διεκδίκηση προσωπικών ορίων στην εργασία για τη διαχείριση του φόρτου εργασίας, των διαπροσωπικών σχέσεων και του άγχους.

04

Αντιμετωπίστε και ξεπεράστε τις ενοχές

Κατανοήστε την προέλευση της ενοχής που σχετίζεται με τον καθορισμό ορίων και μάθετε στρατηγικές για να μετριάσετε αυτή την ενοχή, ενισχύοντας την ικανότητά σας να διατηρείτε αυτά τα όρια χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη συναισθηματική σας υγεία.

05

Εφαρμόστε τα όρια για την ευημερία και την παραγωγικότητα

Ανακαλύψτε πώς τα καλά καθορισμένα όρια συμβάλλουν στην προσωπική ευημερία, την επαγγελματική ανάπτυξη και τη συνολική παραγωγικότητα.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

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

- 01 **Επικοινωνία:** Σαφής μετάδοση πληροφοριών και ιδεών μέσω μιας ποικιλίας μέσων σε άτομα ή ομάδες με τρόπο που να δεσμεύει το κοινό και να το βοηθά να κατανοήσει και να διατηρήσει το μήνυμα.
- 02 **Δημιουργία θετικών εργασιακών σχέσεων:** Ανάπτυξη και χρήση συνεργατικών σχέσεων για τη διευκόλυνση της επίτευξης των εργασιακών στόχων.
- 03 **Ανθεκτικότητα:** Ικανότητα να αντέχεις ή να ανακάμπτεις γρήγορα από δυσκολίες, σκληρότητα.
- 04 **Αυτορρύθμιση:** Ικανότητα να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τη συμπεριφορά σας και τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας.
- 05 **Αυτοοργάνωση:** Οργανώστε αποτελεσματικά το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων κάποιου, θέτοντας τις απαραίτητες προτεραιότητες και οργανώνοντας την καθημερινότητά σας με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.
- 06 **Σχεδιασμός και οργάνωση:** Καθιέρωση μαθημάτων δράσης για τον εαυτό και τους άλλους για να διασφαλιστεί ότι η εργασία ολοκληρώνεται αποτελεσματικά.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Πιο εύκολο να ειπωθεί παρά να γίνει.

Ενώ η ιδέα του καθορισμού προσωπικών ορίων είναι μια έννοια που όλοι γνωρίζουμε θεωρητικά, η πραγματική πρόκληση έγκειται στη μετάφραση αυτής της γνώσης σε πρακτικές, καθημερινές ενέργειες. Πολλοί από εμάς αντιμετωπίζουμε την ασάφεια της εφαρμογής. Ακόμη και όταν επιστρατεύουμε το θάρρος να πούμε «Όχι» και να διεκδικήσουμε τα όριά μας, συχνά εμφανίζεται ένας ανεπιθύμητος σύντροφος που ονομάζεται ενοχή, δημιουργώντας έναν περίπλοκο χορό μεταξύ των προθέσεων και των συναισθημάτων μας. Τι κάνει τόσο δύσκολη την εφαρμογή φαινομενικά απλών εννοιών;

Ας ξεκινήσουμε με έναν ορισμό των προσωπικών ορίων που θα μας εξυπηρετήσουν κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας.

Τα προσωπικά όρια είναι σαν τα αόρατα πεδία δύναμης που ορίζουν τη ζώνη άνεσής σας, προστατεύοντας την ευημερία σας από ανεπιθύμητες εισβολές, διασφαλίζοντας ότι ο ψυχικός και συναισθηματικός σας χώρος παραμένει ιερός και σας δίνουν τη δύναμη να λέτε «ναι» σε ό,τι ευθυγραμμίζεται με τις αξίες σας και «όχι» σε ό,τι όχι.

Είναι οι υπερηρωικές κάπες του αυτοσεβασμού, που σας καθοδηγούν στον περίπλοκο χορό των σχέσεων με αυτοπεποίθηση και αυθεντικότητα.



Προστατεύουμε ό,τι εκτιμούμε.

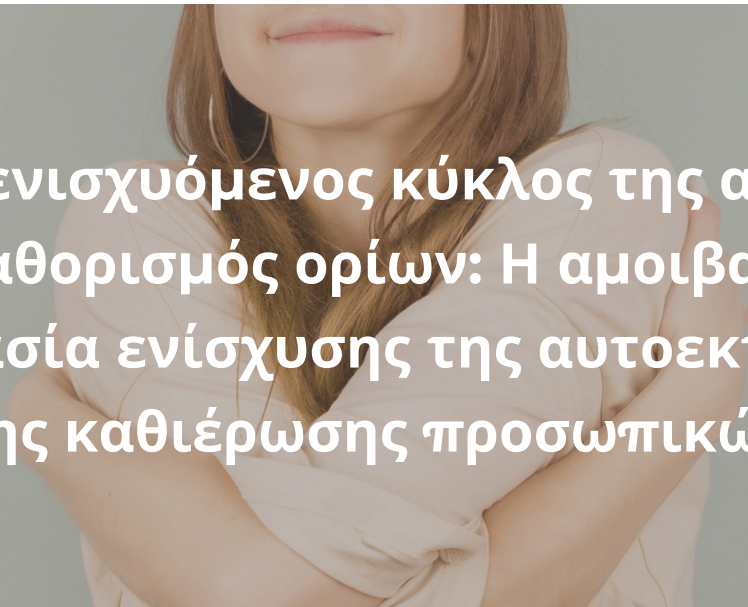
Η προστασία των δικαιωμάτων και της ευημερίας των αγαπημένων μας είναι συχνά ενστικτώδης. Φανταστείτε τον εαυτό σας να υπερασπίζεται τον σύντροφό σας, το παιδί, την αδερφή ή τους στενούς φίλους σας όταν παρατηρείτε ότι παραβιάζονται τα δικαιώματά τους. Θα απαντούσατε κατηγορηματικά σεβόμενοι τα όριά τους.

Τώρα, σκεφτείτε ένα διαφορετικό σενάριο—οι συνάδελφοί σας να σας φορτώσουν με υπερβολική δουλειά ή εργασίες που δεν ευθυγραμμίζονται με τις προτιμήσεις σας. Εξέφρασες ανοιχτά τη δυσφορία σου; Όταν αντιμετωπίσες ένα άτομο που στέκεται πολύ κοντά στην ουρά, επιβεβαίωσες την ανάγκη σου για προσωπικό χώρο;

Πράγματι, στην καρδιά της πλοήγησης στα προσωπικά όρια βρίσκεται η τέχνη της αυτοαξιολόγησης (και της προστασίας). Η δυσκολία να το μετατρέψουμε αυτό σε πράξη κρύβεται στην ικανότητά μας να αγαπάμε ολόψυχα και να εκτιμούμε τον εαυτό μας. Όσοι έχουν αγκαλιάσει κάθε πτυχή της ύπαρξής τους, τα δυνατά σημεία και τα τρωτά σημεία, βρίσκουν μια φυσική ευκολία στο να εκφράσουν τις ανάγκες τους. Αυτό προέρχεται από τη βαθιά κατανόηση ότι αυτές οι ανάγκες δεν είναι απλώς έγκυρες αλλά και σημαντικές.

Το να αγαπάς τον εαυτό σου και να αναγνωρίζεις τη δική σου αξία είναι ένα ταξίδι ζωής, συχνά χωρίς σαφή οδικό χάρτη. Ακόμη και καθώς πλοηγείστε σε αυτό το μονοπάτι, μπορείτε να εργαστείτε για να θέσετε καλύτερα προσωπικά όρια, τα οποία, με τη σειρά τους, σας βοηθούν να εκτιμήσετε τον εαυτό σας περισσότερο (επειδή στέλνετε ένα μήνυμα στον εαυτό σας ότι αξίζετε προστασία).

Έτσι, η καθιέρωση και η διατήρηση υγιών προσωπικών ορίων παίζει σημαντικό ρόλο στην αυτοεκτίμηση. Όταν θέτετε σαφή όρια, επικοινωνείτε στον εαυτό σας και στους άλλους τι εκτιμάτε και χρειάζεστε. Αυτή η πράξη αυτο-συνηγορίας καλλιεργεί μια αίσθηση αυτοσεβασμού και ενισχύει την κατανόηση ότι οι ανάγκες και τα συναισθήματά σας είναι έγκυρα. Καθώς τιμάτε με συνέπεια τα όριά σας, καλλιεργείτε μια βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό σας, επιβεβαιώνοντας την αξία σας και συμβάλλοντας σε μια συνολική αίσθηση ευεξίας και αυτοεκτίμησης.



Ο αυτοενισχυόμενος κύκλος της αυτο-αξίας και ο καθορισμός ορίων: Η αμοιβαία διαδικασία ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης μέσω της καθιέρωσης προσωπικών ορίων.

ΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Πώς μας εξυπηρετούν;

Τα προσωπικά όρια εξυπηρετούν έναν περίπλοκο σκοπό, συμβάλλοντας σημαντικά σε διαφορετικές πτυχές της ζωής μας.

Έχουν μια σημαντική λειτουργία στην επιβεβαίωση της ταυτότητάς μας, λειτουργώντας ως πυξίδα που μας καθοδηγεί στο περίπλοκο ταξίδι της αυτοανακάλυψης.

Αυτά τα όρια είναι επίσης καθοριστικά για την προώθηση της σταδιοδρομίας, παρέχοντας ένα πλαίσιο που μας επιτρέπει να θέτουμε και να επιτυγχάνουμε ουσιαστικούς επαγγελματικούς στόχους.

Πέρα από τη σφαίρα των επαγγελματικών επιδιώξεων, τα προσωπικά όρια λειτουργούν ως προστατευτικά εμπόδια, προστατεύοντάς μας από την πιθανή βλάβη εξωτερικών δυνάμεων ή κακοποίησης, είτε είναι συναισθηματική, σωματική ή άλλη.

Όταν καθιερώνουμε και διατηρούμε τα όριά μας, δημιουργούμε έναν χώρο που δίνει προτεραιότητα στην ευημερία μας, επιτρέποντάς μας να περιηγούμαστε σε σχέσεις και περιβάλλοντα με βελτιωμένη αίσθηση αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης.

Επιπλέον, τα προσωπικά όρια συμβάλλουν στη σαφήνεια των επιλογών και των προτεραιοτήτων μας, λειτουργώντας ως α

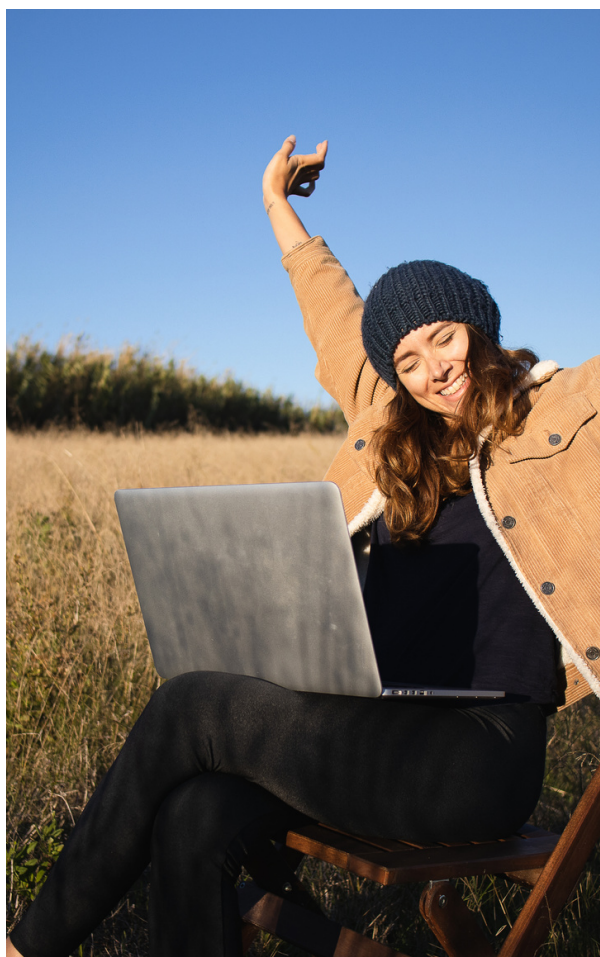


κατευθυντήρια αρχή στη λήψη αποφάσεων.

Αυτή η δομημένη προσέγγιση μας βοηθά να ευθυγραμμίσουμε τις πράξεις μας με τις αξίες μας, διασφαλίζοντας ότι οι επιλογές μας έχουν απήχηση στον αυθεντικό εαυτό μας.

Επιπλέον, αυτά τα όρια επεκτείνουν την προστατευτική τους αγκαλιά στις υλικές πτυχές της ζωής μας, χρησιμεύοντας ως προστασία για τα υπάρχοντα και τα υπάρχοντά μας που αγαπάμε, δημιουργώντας μια αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας.

Στην ουσία, τα προσωπικά όρια λειτουργούν ως ένα δυναμικό πλαίσιο που μας δίνει τη δυνατότητα να πλοηγηθούμε στις πολυπλοκότητες της ζωής με έναν ισορροπημένο συνδυασμό αυτοπεποίθησης, σκοπού και προστασίας.



Πώς συμβάλλουν στη διαχείριση του εργασιακού άγχους;

Η πλοήγηση στο άγχος που σχετίζεται με την εργασία μπορεί να είναι μια επιδέξια τέχνη όταν κυριαρχούμε στην τέχνη των προσωπικών ορίων. Φανταστείτε αυτό: η ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής είναι απλά ισορροπημένη, με σαφείς διακρίσεις μεταξύ επαγγελματικών καθηκόντων και προσωπικής ευδαιμονίας. Είναι κάτι περισσότερο από ένας απλός χωρισμός. Είναι ένας στρατηγικός χορός διαχείρισης χρόνου.

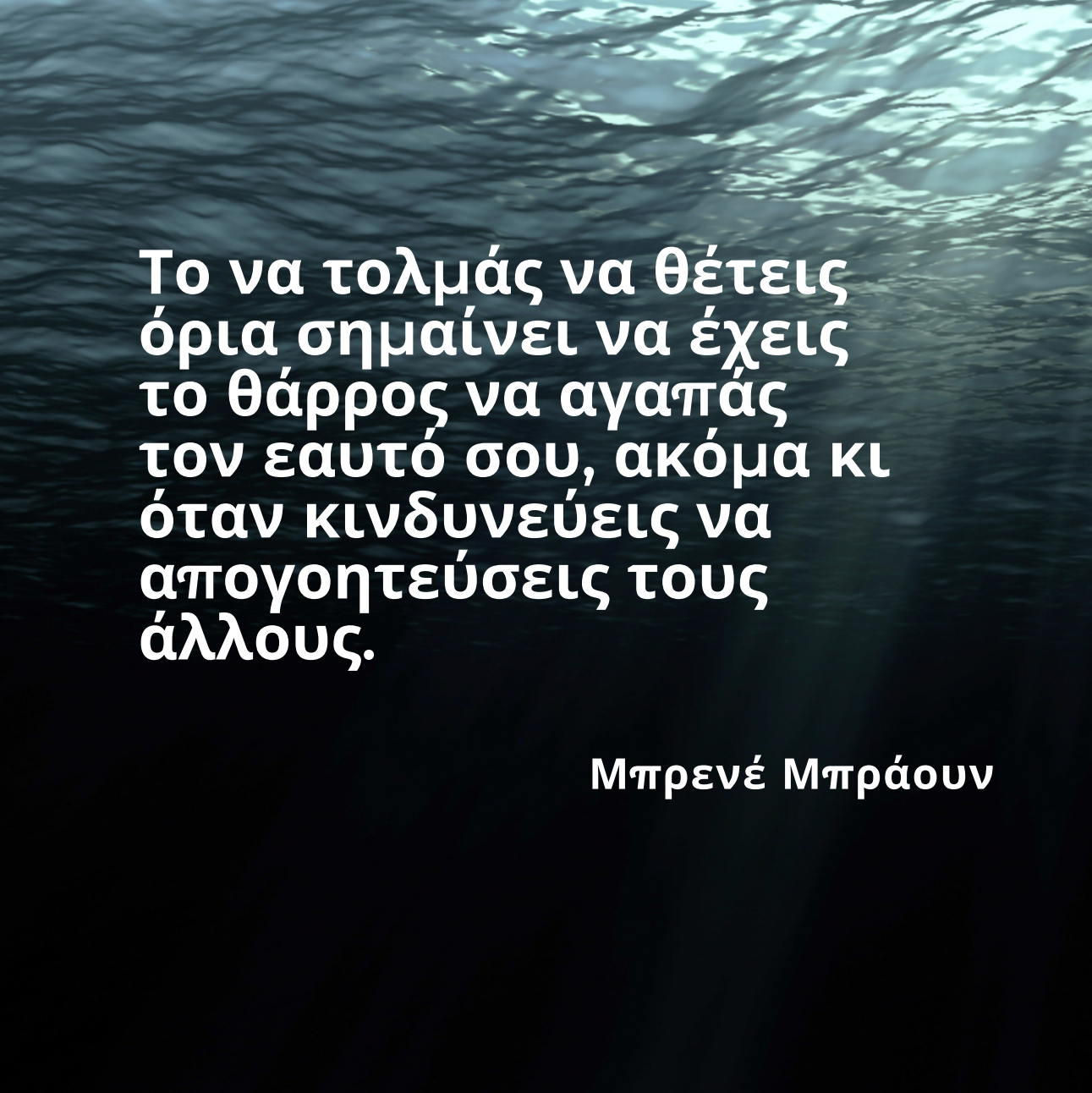
Φανταστείτε τον εαυτό σας να επικοινωνεί με σιγουριά τη διαθεσιμότητά σας, να θέτει ρεαλιστικές προσδοκίες και να επιβεβαιώνει με χάρη το απελευθερωτικό «όχι» όταν χρειάζεται. Αυτά είναι τα χαρίσματα των καλά καθορισμένων προσωπικών ορίων, που λειτουργούν ως πανοπλία σας ενάντια στις συντριπτικές παλίρροies του υπερβολικού φόρτου εργασίας.

Όταν ο χώρος εργασίας γίνεται ένα στάδιο για τη διαπροσωπική δυναμική, τα όριά σας μπορούν να χρησιμεύσουν ως σενάριο, που σας υποστηρίζει για το πώς να αλληλεπιδράσετε με τους άλλους.

Φανταστείτε την ανακούφιση από το άγχος όταν η αυτονομία και ο έλεγχος δεν είναι μακρινά όνειρα αλλά καθημερινές πραγματικότητες, που σας επιτρέπουν να οδηγείτε το επαγγελματικό σας πλοίο με αυτοπεποίθηση.

Καθώς καλλιεργείτε προσωπικά όρια, δεν δημιουργείτε απλώς όρια. δημιουργείτε μια αφήγηση αυτοφροντίδας. Η ψυχική υγεία δεν είναι πολυτέλεια. είναι μια προτεραιότητα, ενσωματωμένη στη ρουτίνα της δουλειάς σας.

Σε αυτό το εκπαιδευτικό ταξίδι, τα προσωπικά όρια αναδεικνύονται ως αφανείς ήρωες, προσφέροντας μια προληπτική στρατηγική για τη διαχείριση του άγχους. Μεταμορφώνουν το χώρο εργασίας σε μια αρμονική αρένα όπου η ευημερία σας βρίσκεται στο επίκεντρο και εσείς ενορχηστρώνετε μια συμφωνία ισορροπίας, επικοινωνίας και υπεράσπισης του εαυτού σας.

The background of the lower half of the image is an underwater scene with light filtering through the water, creating a textured, wavy pattern. Overlaid on this is a large block of white text.

**Το να τολμάς να θέτεις
όρια σημαίνει να έχεις
το θάρρος να αγαπάς
τον εαυτό σου, ακόμα κι
όταν κινδυνεύεις να
απογοητεύσεις τους
άλλους.**

Μπρενέ Μπράουν

Η ΑΦΗΓΗΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΒΟΗΘΑΕΙ

Τι λέμε στον εαυτό μας όταν αποτυγχάνουμε να θέσουμε υγιή όρια;

Όταν βρισκόμαστε να αποτυγχάνουμε στην καθιέρωση υγιών ορίων, συχνά ξεκινά μια χορωδία εσωτερικών αφηγήσεων. Μπορεί να πούμε στον εαυτό μας ότι το να δίνουμε προτεραιότητα στις ανάγκες μας είναι εγωιστικό, φοβούμενοι την ενδεχόμενη κρίση ή την αποξένωση από τους άλλους. Η φωνή της αυτο-αμφισβόλιας μπορεί να ηχήσει, ψιθυρίζοντας ότι δεν αξίζουμε τον σεβασμό και τον χώρο που αναζητούμε.

Εναλλακτικά, μπορεί να εμφανιστεί μια αίσθηση ενοχής, αμφισβητώντας το δικαίωμά μας να διεκδικούμε όρια σε διάφορες πτυχές της ζωής. Αυτοί οι εσωτερικοί διάλογοι μπορούν να διαμορφωθούν από κοινωνικές προσδοκίες ή προσωπικές ανασφάλειες, δημιουργώντας ένα σύνθετο μείγμα συναισθημάτων που εμποδίζουν τον σχηματισμό κρίσιμων ορίων.

Η αναγνώριση και η αμφισβήτηση αυτών των αυτοπεριοριζόμενων πεποιθήσεων γίνεται πρωταρχικής σημασίας στο ταξίδι προς την καλλιέργεια και τη διατήρηση ορίων που προάγουν την ευημερία και τις αυθεντικές συνδέσεις.



“

«ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ
ΘΥΜΩΝΟΥΝ ΟΤΑΝ
ΒΑΖΕΙΣ ΕΝΑ ΟΡΙΟ
ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΟΠΟΙΟΥΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΒΑΛΕΙΣ ΟΡΙΑ».

-

J.S. Wolfe, Η παθολογία της
αθωότητας



**Ας βουτήξουμε.
παραβιάσε προσωπικά όρια
στον χώρο εργασίας.**

Η παραβίαση των προσωπικών ορίων στο χώρο εργασίας μπορεί να εκδηλωθεί με πολλούς τρόπους (και σε διαφορετικά επίπεδα: σωματικό, ψυχικό, συναισθηματικό κ.λπ.), συχνά επηρεάζοντας την ευημερία και την επαγγελματική έκφραση και ικανοποίηση μας.

Στη συνέχεια, θα διερευνήσουμε μερικά κοινά παραδείγματα που μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένο άγχος και πιθανές αντιδράσεις.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1: ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟΣ ΦΟΡΤΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ:

Η ανάθεση σταθερά συντριπτικού φόρτου εργασίας χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η ικανότητα ενός ατόμου μπορεί να παραβιάσει τα προσωπικά όρια. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση, στρες και αίσθηση υποτίμησης.

Παράδειγμα: Λήψη νέων αναθέσεων έργου με συνέπεια, με αυστηρές προθεσμίες και αλληλοεπικαλυπτόμενα χρονοδιαγράμματα, που οδηγεί σε μια κατάσταση όπου η ολοκλήρωση εργασιών εντός κανονικών ωρών εργασίας καθίσταται δύσκολη.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ:

Θέστε σαφείς προσδοκίες: Επικοινωνήστε με τον προϊστάμενό σας σχετικά με την ικανότητα φόρτου εργασίας σας και διαπραγματευτείτε ρεαλιστικές προθεσμίες.

Να είστε δυναμικοί στην έκφραση όταν οι εργασίες υπερβαίνουν τις τρέχουσες δυνατότητές σας.

Παραδείγματα:

- "Θα ήθελα να συζητήσω τον τρέχοντα φόρτο εργασίας μου και να εξερευνήσω τρόπους για να διασφαλίσω ένα πιο διαχειρίσιμο πρόγραμμα. Μπορούμε να υπερβούμε τις ευθύνες μου και ίσως να προσαρμόσουμε τις προθεσμίες για να ευθυγραμμιστώ καλύτερα με τις ικανότητές μου;"
- "Έχω παρατηρήσει έναν σταθερό μεγάλο όγκο εργασιών και πιστεύω ότι η δημιουργία σαφών προσδοκιών σχετικά με τον φόρτο εργασίας μου θα ωφελούσε τόσο την ποιότητα της δουλειάς μου όσο και τη συνολική παραγωγικότητα. Μπορούμε να συζητήσουμε τρόπους για να κάνουμε προσαρμογές;"

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 2: ΜΙΚΡΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ:

Η υπερβολικά παρεμβατική εποπτεία, όπου οι διευθυντές εξετάζουν κάθε λεπτομέρεια της εργασίας ενός υπαλλήλου, μπορεί να παραβιάσει την προσωπική αυτονομία και τον επαγγελματικό χώρο, διαβρώνοντας την εμπιστοσύνη και προκαλώντας απογοήτευση.

Παράδειγμα: Έχοντας έναν διευθυντή που παρακολουθεί στενά κάθε βήμα της εργασίας σας, επιμένει σε καθημερινές αναφορές προόδου και παρεμβαίνει συχνά σε εργασίες, δημιουργώντας ένα αποπνικτικό εργασιακό περιβάλλον και ατμόσφαιρα δυσπιστίας.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ:

Καθιερώστε επικοινωνία: Ξεκινήστε μια συζήτηση με τον προϊστάμενό σας για να συζητήσετε τον τρόπο εργασίας σας και πώς μπορείτε να συνεργαστείτε αποτελεσματικά. Μοιραστείτε την επιθυμία σας για λίγη περισσότερη αυτονομία, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα τη δέσμευσή σας να ανταποκριθείτε στις προσδοκίες σας.

Παραδείγματα:

- "Σκέφτομαι τον τρόπο δουλειάς μου και πώς μπορώ να συνεισφέρω πιο αποτελεσματικά στην ομάδα μας. Θα ήθελα να συζητήσω μαζί σας για αυτό, να εξερευνήσω τρόπους για να συνεργάζομαι πιο απρόσκοπτα και να συζητήσω πώς μπορώ να αποκτήσω λίγο περισσότερη αυτονομία στον ρόλο μου."
- "Πιστεύω ότι η κατανόηση του στυλ εργασίας του άλλου μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τη συνεργασία μας. Θα ήσασταν ανοιχτοί σε μια συζήτηση όπου μπορούμε να συζητήσουμε την προσέγγισή μου στη δουλειά και πώς μπορούμε να την ευθυγραμμίσουμε με τις προσδοκίες της ομάδας, επιτρέποντας λίγη περισσότερη αυτονομία;"

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 3: ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ:

Η ακατάλληλη σωματική επαφή, όπως το ανεπιθύμητο άγγιγμα ή η εισβολή στον προσωπικό χώρο, συνιστά σαφή παραβίαση των προσωπικών ορίων και αποτελεί μια μορφή παρενόχλησης στο χώρο εργασίας

Παράδειγμα: Η εμπειρία ενός συναδέλφου να εισβάλλει συνεχώς στον προσωπικό σας χώρο αγγίζοντας τους ώμους σας ή ξεκινώντας αγκαλιές χωρίς τη συγκατάθεσή σας, δημιουργώντας δυσφορία και παραβιάζοντας τα φυσικά όρια.

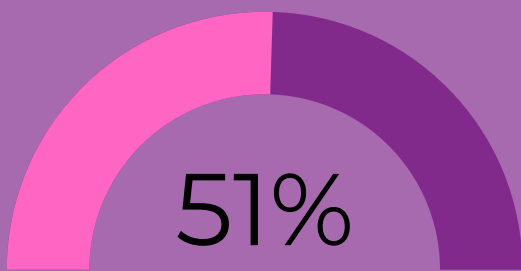
ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ:

Θέστε σωματικά όρια: Επικοινωνήστε ευγενικά αλλά σταθερά τη δυσφορία σας με τη σωματική επαφή. Εκφράστε ξεκάθαρα την προτίμησή σας για τη διατήρηση του προσωπικού σας χώρου και ζητήστε σεβασμό για τα όριά σας.

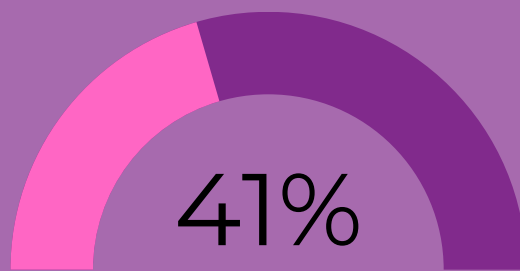
Παραδείγματα:

"Εκτιμώ τη σχέση εργασίας μας, αλλά ήθελα να σας ενημερώσω ότι δεν νιώθω άνετα με τη σωματική επαφή στο χώρο εργασίας. Προτιμώ να διατηρώ λίγο περισσότερο προσωπικό χώρο. Ελπίζω να καταλαβαίνετε και εκτιμώ τον σεβασμό σας για τα όριά μου."

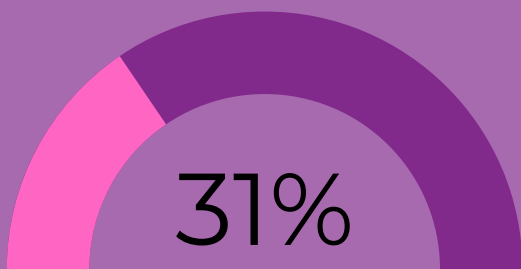
"Ελπίζω να γίνει αντιληπτό με σεβασμό, αλλά ήθελα να συζητήσω τα προσωπικά όρια. Δεν είμαι άνετος με τη σωματική επαφή σε επαγγελματικό περιβάλλον και θα το εκτιμούσα αν μπορούσαμε να διατηρήσουμε λίγο μεγαλύτερη απόσταση. Ευχαριστώ για την κατανόηση."



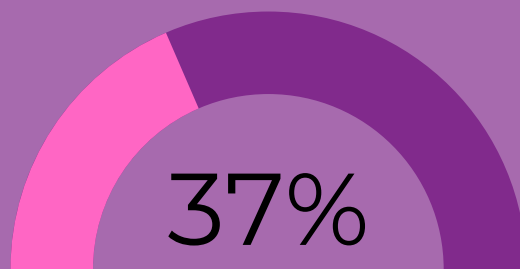
Το 51% πιστεύει ότι η αγκαλιά δεν ανήκει σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον



Το 41% έχει γίνει μάρτυρας εκφοβισμού στο χώρο εργασίας



Το 31% έχει δεχθεί μια ανεπιθύμητη αγκαλιά στο χώρο εργασίας



Το 37% πιστεύει ότι οι συνάδελφοί τους είναι πολύ άτυποι σε συνομιλίες ή μηνύματα στο χώρο εργασίας

Σύμφωνα με την έκθεση UDEMY IN DEPTH: 2019 Workplace Boundaries Report, περισσότεροι από τους μισούς εργαζόμενους αναφέρουν υπερβολική σωματική επαφή στο χώρο εργασίας.

Πηγή: UDEMY IN DEPTH: 2019 Workplace Boundaries Report

Πρακτικά σχετικά με τα όρια του χώρου εργασίας

Όταν μιλάμε για το χώρο εργασίας, ο καθορισμός προσωπικών ορίων δεν αφορά μόνο τον καθορισμό του πόση δουλειά μπορείτε να αναλάβετε ή τον διαχωρισμό του προσωπικού και του επαγγελματικού σας χρόνου. Πρόκειται για την καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος όπου ο αμοιβαίος σεβασμός και η κατανόηση αποτελούν τη βάση όλων των αλληλεπιδράσεων. Αυτό περιλαμβάνει το σεβασμό των ορίων των άλλων όσο και το να επιβεβαιώνεις τα δικά σου και να δημιουργείς μια κουλτούρα ενσυναίσθησης και εκτίμησης.

ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΤΕ

Ξεκινήστε προσδιορίζοντας ποια είναι τα όριά σας. Ποιες ώρες είστε διατεθειμένοι να εργαστείτε; Πόση επιπλέον ευθύνη μπορείτε να αναλάβετε χωρίς να διακυβεύσετε την ευημερία σας; Μόλις αυτά είναι ξεκάθαρα στο μυαλό σας, κοινοποιήστε τα στους συναδέλφους και τους ανωτέρους σας κατηγορηματικά. Δεν είναι να λες «όχι» σε όλα. Είναι να πεις «ναι» σε ό,τι μπορείς να διαχειριστείς αποτελεσματικά και χωρίς αγανάκτηση και να ελπίζεις με χαρά.

ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Η αυτογνωσία είναι το κλειδί για να αναγνωρίσετε πότε παραβιάζεται ένα όριο ή πότε πρέπει να δημιουργήσετε ένα νέο ή προς μια νέα ομάδα ανθρώπων. Εάν προσέξετε πώς αισθάνεστε για τα αιτήματα ή τις προσδοκίες από άλλους, θα είστε σε θέση να αξιολογήσετε τον τομέα άνεσης σας.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Στην ψηφιακή εποχή, όπου η εργασία μπορεί να μας ακολουθεί στο σπίτι μέσω των συσκευών μας, είναι σημαντικό να θέσουμε σαφή όρια μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής. Αυτό μπορεί να σημαίνει να απενεργοποιείτε τα email εργασίας μετά από μια συγκεκριμένη ώρα ή να έχετε έναν ειδικό χώρο εργασίας από τον οποίο μπορείτε να απομακρυνθείτε στο τέλος της ημέρας.

ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΑΣ

Οι προσωπικές και επαγγελματικές ανάγκες αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, όπως και τα όριά σας. Η τακτική επανεκτίμηση του τι λειτουργεί για εσάς και τι όχι είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος για εσάς και τους άλλους.

Πλοήγηση στις προκλήσεις

Ο καθορισμός ορίων στη δουλειά μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε απώθηση ή παρεξηγήσεις. Δεν θα το βρει ο καθένας σύμφωνα με τις προτιμήσεις του. Εάν κάποιος αντιδρά αρνητικά στα όριά σας, προσπαθήστε να κατανοήσετε την άποψή του και να εξηγήσετε τις ανάγκες σας ήρεμα και ξεκάθαρα. Συχνά, ζητήματα προκύπτουν από κακή επικοινωνία ή διαφορετικές προσδοκίες, οι οποίες μπορούν να επιλυθούν μέσω ανοιχτού διαλόγου.

Ωστόσο, δεν απαιτείται να εξηγήσετε λεπτομερώς το σκεπτικό σας αλλά και τις ανάγκες που επικοινωνείτε. Το μυαλό σου είναι ένας ιδιωτικός χώρος και είσαι ελεύθερος να μοιράζεσαι όσα θέλεις και είναι λογικό. Ο καθορισμός ορίων είναι μια διαδικασία που απαιτεί εξάσκηση, υπομονή και επιμονή.

Είναι να βρείτε την ισορροπία μεταξύ των αναγκών σας και των απαιτήσεων του χώρου εργασίας σας. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο προστατεύετε την ευημερία σας, αλλά συμβάλλετε και σε ένα πιο σεβαστό και παραγωγικό περιβάλλον εργασίας.

Τα όριά σας είναι μορφή αυτοσεβασμού και όχι εγωισμού. Είναι ένας τρόπος να τιμήσετε τις ανάγκες, τις αξίες και την ικανότητά σας (τόσο από άποψη χρόνου όσο και ενέργειας), που σας επιτρέπει τελικά να αποδώσετε τα μέγιστα και να καλλιεργήσετε υγιείς επαγγελματικές σχέσεις. Καθώς αποκτάτε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τον καθορισμό και την ενίσχυση των ορίων, πιθανότατα θα παρατηρήσετε μια θετική αλλαγή στην ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, στην ικανοποίηση από την εργασία και στη συνολική ψυχική υγεία. Αυτή είναι η πραγματική δύναμη των προσωπικών ορίων στην εργασία: σας δίνουν τη δυνατότητα να ευδοκιμήσετε, όχι απλώς να επιβιώσετε.



Κατανόηση & Υπέρβαση της ενοχής στο χώρο εργασίας

Ένα από τα κύρια πράγματα που μας εμποδίζουν να διεκδικήσουμε ή ακόμα και να καθορίσουμε τα προσωπικά μας όρια, είναι η συντριπτική αίσθηση της ενοχής.

Οι ενοχές στον εργασιακό χώρο προέρχονται συχνά από μια σύγκρουση μεταξύ των επαγγελματικών μας υποχρεώσεων και των προσωπικών μας αξιών ή αναγκών. Μπορεί να είναι αρκετά έντονο όταν προσπαθούμε να θέσουμε όρια που έρχονται σε αντίθεση με τη γενική κουλτούρα του χώρου εργασίας ή όταν φοβόμαστε να απογοητεύσουμε τους συναδέλφους και τους προϊσταμένους μας. Ο φόβος του να γίνει αντιληπτός ως μη συνεργάσιμος ή μη ομαδικός παίκτης (ή γενικά ο φόβος ότι δεν είσαι αρεστός) μπορεί να επιβάλει αυτή την ενοχή, κάνοντας την πράξη του καθορισμού των ορίων να μοιάζει σαν εξέγερση και όχι μια υγιής πρακτική.

Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε είναι να επαναπροσδιορίσουμε την προοπτική μας και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τα όρια. Αντί να τα βλέπετε ως εμπόδια στη συνεργασία, δείτε τα ως βασικά συστατικά ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος. Τα όρια μας επιτρέπουν να αποδίδουμε όσο το δυνατόν καλύτερα, κάτι που με τη σειρά του ωφελεί την ομάδα και τον οργανισμό συνολικά. Τονίστε ότι ο καθορισμός ορίων δεν είναι μια εγωιστική πράξη αλλά μια μορφή αυτοσεβασμού και σεβασμού για τους συναδέλφους σας, οι οποίοι επίσης επωφελούνται από τη σαφήνεια και την ειλικρινή επικοινωνία.

Η επικοινωνία των ορίων δεν είναι μια επιθετική πράξη, όπως πολλοί από εμάς πιστεύουμε, ότι θα φανούν αγενείς αν πουν το «όχι» τους. Αντίθετα, η επικοινωνία μπορεί να είναι αρκετά ήπια και με ενσυναίσθηση. Όταν διεκδικείτε όρια, κάντε το με ενσυναίσθηση και κατανόηση της οπτικής γωνίας του άλλου ατόμου. Εξηγήστε ξεκάθαρα το σκεπτικό σας και τον θετικό αντίκτυπο που θα έχουν τα όριά σας στην ποιότητα και την ευημερία της εργασίας σας. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να μετριάσει τα αισθήματα ενοχής διαμορφώνοντας τα όριά σας ως εποικοδομητικά και όχι ως παρεμποδιστικά.



PHOTO



ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΘΛΙΟ
ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΕΝΟΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΕΧΕΙ
ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΟΧΗΣ.

Πλαύτος

Μικρές ενέργειες, μεγάλα κέρδη

- Συμβάλετε στην ομαλοποίηση της πρακτικής του καθορισμού ορίων στην κουλτούρα του εργασιακού σας χώρου. Έστω και μόνο μιλώντας για αυτό.
- Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας και τα θετικά αποτελέσματα του καθορισμού ορίων με τους συναδέλφους σας.
- Να είστε ανοιχτοί σε συζητήσεις σχετικά με την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, την ψυχική υγεία και τη σημασία του σεβασμού των ατομικών ορίων.
- Δώστε το παράδειγμα - δείξτε στους άλλους τι κάνει αν αισθάνονται ότι τα όριά τους πρέπει να γίνονται σεβαστά.

Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

Το να αισθάνεστε ενοχές είναι μια φυσική απάντηση στην ιεράρχηση των αναγκών σας σε μια κοινωνία που συχνά δοξάζει την αυτοθυσία. Ωστόσο, δεν είναι επίσης σωστά όλα όσα τείνουμε να πιστεύουμε ότι είναι φυσιολογικά.

Εάν ανησυχείτε πάρα πολύ ότι θα πληγώσετε τα συναισθήματα των άλλων προστατεύοντας τις δικές σας ανάγκες, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι ναι, μπορεί να πληγώσετε κάποια συναισθήματα τώρα, αλλά μακροπρόθεσμα, μόνο οι ειλικρινείς και αμοιβαίες σχέσεις διαρκούν. Ειδικά στο χώρο εργασίας.

Ενώ η ενοχή είναι ένας κοινός σύντροφος στο ταξίδι του καθορισμού προσωπικών ορίων, δεν είναι αναπόφευκτη. Μπορείτε πάντα να προσπαθήσετε να αναδιαμορφώσετε την προοπτική σας, να εξασκηθείτε ανοιχτά και

συμπονετική επικοινωνία, ομαλοποίηση των ορίων και καλλιέργεια αυτοσυμπόνιας. Γιατί προστατεύουμε, αυτό που εκτιμούμε. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο βελτιώνουμε την ποιότητα της επαγγελματικής μας ζωής, αλλά συμβάλλουμε επίσης σε μια πιο υγιή, πιο σεβαστή κουλτούρα στο χώρο εργασίας όπου όλοι μπορούν να ευδοκιμήσουν.

Το να θέτεις όρια δεν είναι μόνο να λες όχι στους άλλους, αλλά να λες ναι σε μια πιο ισορροπημένη, ικανοποιητική ζωή.



ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ #1



Χαρτογραφώντας τα όριά μας

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να χαρτογραφήσουμε οπτικά τα προσωπικά μας όρια που σχετίζονται με την εργασία, εντοπίζοντας περιοχές όπου τα όρια είτε λείπουν είτε χρειάζονται ενίσχυση.

Υλικά που χρειάζονται: Χαρτί, χρωματιστά στυλό ή μαρκαδόρους και έναν ήσυχο χώρο για προβληματισμό.

Οδηγίες:

1. Σχεδιάστε τον χάρτη των ορίων σας

- Ξεκινήστε σχεδιάζοντας έναν κύκλο στο κέντρο του χαρτιού σας. αυτό σε αντιπροσωπεύει.
- Γύρω από αυτόν τον κύκλο, σχεδιάστε άλλα σχήματα (τετράγωνα, τρίγωνα κ.λπ.) για να αναπαραστήσετε διαφορετικές πτυχές της επαγγελματικής σας ζωής (π.χ. καθήκοντα, συνάδελφοι, ώρες εργασίας, επικοινωνία που σχετίζεται με την εργασία).

2. Χρωματίστε τα όριά σας

Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για να σκιάσετε ή να περιγράψετε αυτά τα σχήματα με βάση το πόσο καλά νιώθετε ότι τα όριά σας διατηρούνται αυτήν τη στιγμή σε κάθε περιοχή (π.χ. πράσινο για υγιή όρια, κίτρινο για περιοχές που χρειάζονται προσοχή, κόκκινο για όρια που ξεπερνιούνται συχνά).

3. Σκεφτείτε και σημειώστε

Για κάθε περιοχή, γράψτε πώς φαίνεται για εσάς ένα υγιές όριο. Να είστε συγκεκριμένοι. Για παράδειγμα, "Δεν ελέγχω τα email εργασίας μετά τις 6 μ.μ." ή "Θα αναθέσω εργασίες όταν ο φόρτος εργασίας μου είναι πολύ υψηλός για να διατηρήσω την ποιότητα".

4. Προσδιορίστε τις ενέργειες

Για περιοχές που επισημαίνονται με κίτρινο ή κόκκινο, αναφέρετε συγκεκριμένες ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε αυτά τα όρια. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συνομιλίες με συναδέλφους, να θέτετε σαφείς προσδοκίες με το αφεντικό σας ή να χρησιμοποιείτε εργαλεία για να διαχειρίζεστε καλύτερα τον χρόνο και τις εργασίες σας.

5. Επανεξετάζετε τακτικά

Κρατήστε τον χάρτη ορίων σας σε ένα μέρος όπου μπορείτε να τον βλέπετε καθημερινά. Ενημερώστε το καθώς ενισχύετε τα όριά σας και καθώς αλλάζει η εργασιακή σας κατάσταση. Επιστρέφοντας για να αναθεωρήσετε τις δεσμεύσεις σας θα σας βοηθήσει να παραμένετε προσεκτικοί στις ανάγκες σας και πώς να τις προστατεύσετε καλύτερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ #2



Σενάρια ρόλων

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εξασκηθεί ο καθορισμός ορίων σε κοινές καταστάσεις στο χώρο εργασίας που αμφισβητούν τα προσωπικά όρια.

Απαιτούμενα υλικά: ένας συνεργάτης για παιχνίδι ρόλων (ένας συνάδελφος, φίλος ή μέλος της οικογένειας) και ένας ήσυχος, άνετος χώρος.

Οδηγίες:

1. Προετοιμάστε σενάρια

Καταγράψτε ή εκτυπώστε σενάρια που συνήθως αμφισβητούν τα όρια στην εργασία. Παραδείγματα περιλαμβάνουν να σας ζητηθεί να εργαστείτε μέχρι αργά σε σύντομο χρονικό διάστημα, να χειρίζεστε έναν συνάδελφο που διακόπτει συνεχώς την εργασία σας ή να αντιμετωπίζετε αιτήματα που δεν εμπίπτουν στις εργασιακές σας ευθύνες.

2. Παιχνίδι ρόλων

Εναλλάξτε με τον σύντροφό σας παίζοντας ρόλους σε κάθε σενάριο. Το ένα άτομο ενεργεί ως υπάλληλος που θέτει τα όρια, ενώ το άλλο παίζει το ρόλο του συναδέλφου ή του αφεντικού. Ανταλλάξτε ρόλους για κάθε σενάριο για να έχετε διαφορετικές προοπτικές.

3. Εξασκηθείτε στη διεκδικητική επικοινωνία

Χρησιμοποιήστε δηλώσεις «εγώ» για να εκφράσετε τις ανάγκες σας ξεκάθαρα και με σεβασμό. Για παράδειγμα, "Κατανοώ τη σημασία αυτού του έργου, αλλά έχω προηγούμενες δεσμεύσεις απόψε. Μπορούμε να συζητήσουμε ένα χρονοδιάγραμμα που επιτρέπει την ποιοτική εργασία εντός των χρονοδιαγραμμάτων μας;"

4. Συζητήστε και προβληματιστείτε

Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, συζητήστε τι ήταν δύσκολο και ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να διευκολύνουν τον καθορισμό ορίων. Αναλογιστείτε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις που εμπλέκονται σε κάθε αλληλεπίδραση.

5. Αναπτύξτε ένα Προσωπικό Σχέδιο Δράσης

Με βάση τα παιχνίδια ρόλων, δημιουργήστε μια λίστα με στρατηγικές ή φράσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε πραγματικές καταστάσεις. Αυτό το σχέδιο μπορεί να περιλαμβάνει πώς να πείτε όχι ευγενικά, πώς να ζητήσετε μια συζήτηση σχετικά με τον φόρτο εργασίας ή πώς να διαπραγματευτείτε τις προθεσμίες.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

The Boundary Walk

Το Boundary Walk είναι μια απλή, ατομική δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την προσωπική επίγνωση και την κατανόηση των δικών του ορίων στο πλαίσιο του χώρου εργασίας. Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί ελάχιστα υλικά και προετοιμασία, εστιάζοντας στην ενδοσκόπηση, την οπτικοποίηση των ορίων και τη νοητική πρόβα.

Υλικά που χρειάζονται:

Άνετα παπούτσια για περπάτημα.

Ένα ήσυχο, ασφαλές μέρος για να περπατήσετε, όπως ένα πάρκο, μονοπάτι για πεζοπορία ή ακόμα και ένα ήσυχο δωμάτιο εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος εξωτερικός χώρος. Το καλύτερο θα ήταν να ξεκινήσετε από τον χώρο εργασίας σας.

Ένα μικρό σημειωματάριο ή εφαρμογή εγγραφής φωνής στο τηλέφωνό σας (προαιρετικό, για τη λήψη σημειώσεων).

Διάρκεια: 30 λεπτά έως 1 ώρα.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ:

Οδηγίες

1. Προετοιμασία

Επιλέξτε ώρα και μέρος όπου μπορείτε να περπατήσετε ανενόχλητοι για τουλάχιστον 30 λεπτά. Πριν ξεκινήσετε τη βόλτα σας, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να συγκεντρωθείτε και να καθαρίσετε το μυαλό σας.



2. Προσδιορίστε τα όριά σας

Καθώς ξεκινάτε το περπάτημα (συνιστάται να ξεκινήσετε τη βόλτα από τον χώρο εργασίας σας), σκεφτείτε τα όρια που έχετε ή θέλετε να θέσετε αυτήν τη στιγμή στον χώρο εργασίας σας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν φυσικά όρια (όπως ο προσωπικός χώρος), συναισθηματικά όρια (όπως να μην επηρεάζει το εργασιακό άγχος τη ζωή σας στο σπίτι) ή χρονικά όρια (όπως να μην εργάζεστε πέρα από τις προγραμματισμένες ώρες σας).

3. Οραματίζετε τα όριά σας

Συνεχίστε να περπατάτε και με κάθε βήμα, οραματίζετε ένα συγκεκριμένο όριο. Φανταστείτε να σχεδιάζετε μια γραμμή γύρω σας που αντιπροσωπεύει αυτό το όριο. Σκεφτείτε πώς νιώθετε να τηρείτε αυτό το όριο σε σχέση με το πότε ξεπερνιέται. Παρατηρήστε τυχόν συναισθηματικές ή σωματικές αντιδράσεις που έχετε σε αυτές τις σκέψεις.

4. Ψυχική Πρόβα

Επιλέξτε ένα όριο που σας φαίνεται ιδιαίτερα σημαντικό ή δύσκολο. Καθώς περπατάτε, επαναλάβετε νοερά ένα σενάριο όπου επικοινωνείτε δυναμικά αυτό το όριο στη δουλειά. Φανταστείτε τον εαυτό σας να μιλάει ήρεμα και καθαρά, εξηγώντας τις ανάγκες σας και γιατί αυτό το όριο είναι σημαντικό για εσάς.

5. Προβληματισμός και προγραμματισμός:

Εάν φέρατε ένα σημειωματάριο ή χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή εγγραφής φωνής, σταματήστε σε ένα άνετο σημείο για να σημειώσετε ή να καταγράψετε τις σκέψεις σας. Αναλογιστείτε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια όρια θεωρώ πιο ζωτικά για την ευημερία και την αποτελεσματικότητά μου στην εργασία;
- Ποια βήματα μπορώ να κάνω για να επικοινωνήσω ή να ενισχύσω αυτά τα όρια;
- Πώς ένιωσα οπτικοποιώντας την επιβολή των ορίων μου;

6. Ολοκληρώστε το περπάτημα σας και δεσμευτείτε

Καθώς τελειώνετε τη βόλτα σας, δεσμευτείτε να κάνετε μια μικρή ενέργεια με βάση τις σκέψεις σας. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια συζήτηση που σκοπεύετε να κάνετε, μια αλλαγή στις εργασιακές σας συνήθειες ή ακόμα και να δημιουργήσετε μια φυσική υπενθύμιση των ορίων σας.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Ποιος είναι ο πρωταρχικός σκοπός του καθορισμού προσωπικών ορίων;

- ☐ A- Για να περιορίσετε τις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους
- ☐ B- Για να προστατεύσετε την ευημερία σας και να διασφαλίσετε ότι ο πνευματικός και συναισθηματικός σας χώρος γίνεται σεβαστός
- ☐ Γ- Για να αποφύγετε την ανάληψη νέων προκλήσεων

03.

Πώς τα προσωπικά όρια συμβάλλουν στην επαγγελματική σας ζωή;

- ☐ A- Περιορίζουν την επαγγελματική σας εξέλιξη
- ☐ B- Βοηθούν στον καθορισμό και την επίτευξη ουσιαστικών επαγγελματικών στόχων
- ☐ Γ- Σε κάνουν λιγότερο προσιτή στους συναδέλφους

02.

Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα τα προσωπικά όρια;

- ☐ A- Κανόνες που μας επιβάλλει η κοινωνία
- ☐ B- Αόρατες γραμμές που ορίζουν τη ζώνη άνεσής σας και προστατεύουν την ευεξία σας
- ☐ Γ- Φυσικά εμπόδια ανάμεσα σε εσάς και τους άλλους

04.

Τι συχνά συνοδεύει την πράξη του καθορισμού ορίων, καθιστώντας τη διαδικασία προκλητική;

- ☐ A- Ενοχή
- ☐ B- Εξαψη
- ☐ Γ- Αδιαφορία

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

05.

Ποιος είναι ο βασικός παράγοντας για την επιτυχή εφαρμογή των προσωπικών ορίων;

- ☐ Α- Αποφυγή όλων των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στην εργασία
- ☐ Β- Η ικανότητα να λες «όχι» σε πρόσθετες ευθύνες
- ☐ Γ- Να αγαπάς τον εαυτό σου και να αναγνωρίζεις τη δική σου αξία.

06.

Ποια δραστηριότητα βοηθά στην υγιή καθιέρωση προσωπικών ορίων στο χώρο εργασίας;

- ☐ Α- Χαρτογράφηση ορίων για οπτική αναγνώριση και σχεδιασμό για τη διατήρηση των ορίων.
- ☐ Β- Αγνοώντας μηνύματα και αιτήματα συναδέλφων
- ☐ Γ- Εστιάζοντας μόνο σε προσωπικές εργασίες και αγνοώντας τα ομαδικά έργα

07.

Ποιο είναι ένα πρακτικό βήμα στη διαχείριση της ενοχής που σχετίζεται με τον καθορισμό ορίων;

- ☐ Α- Αγνοήστε τα συναισθήματά σας και προχωρήστε.
- ☐ Β- Αναγνωρίστε την πηγή της ενοχής και αντιμετωπίστε την
- ☐ Γ- Αυξήστε τον φόρτο εργασίας σας για να αντισταθμίσετε

08.

Πώς μπορούν τα προσωπικά όρια να επηρεάσουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησής σας;

- ☐ Α- Μειώνοντας την αυτοεκτίμησή σας καθώς λέτε όχι στους άλλους
- ☐ Β- Μέσω της μείωσης των επαγγελματικών σας σχέσεων
- ☐ Γ- Καλλιεργώντας την αίσθηση του αυτοσεβασμού και επικυρώνοντας τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1- Β

2- Β

3- Β

4- Α

5-Γ

6 - Α

7 - Β

8 - Γ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

01

Καταλάβετε ποια είναι τα προσωπικά όρια και τον κρίσιμο ρόλο τους στην προστασία της ευημερίας σας, επιτρέποντας την αποτελεσματική διαχείριση του φόρτου εργασίας και τη διαχείριση των σχέσεων στην εργασία.

02

Μάθετε να διεκδικείτε τα όριά σας με αυτοπεποίθηση, ενώ αντιμετωπίζετε και ξεπερνώντας τις ενοχές που συχνά συνδέονται με τον καθορισμό αυτών των ορίων για τη διατήρηση της συναισθηματικής υγείας.

03

Αναγνωρίστε ότι η εκτίμηση και η εκτίμηση του εαυτού είναι απαραίτητη για τη σιγουριά και τη διατήρηση αποτελεσματικών προσωπικών ορίων.

04

Εφαρμόστε σαφή όρια όχι μόνο για να βελτιώσετε την προσωπική ευημερία αλλά και να ενισχύσετε την επαγγελματική παραγωγικότητα και ανάπτυξη.

05

Προσδιορίστε και εξουδετερώστε τις αυτοπεριοριζόμενες πεποιθήσεις που εμποδίζουν τον καθορισμό προσωπικών ορίων, επιτρέποντας μια πιο υγιή προσέγγιση στη διαχείριση επαγγελματικών και προσωπικών απαιτήσεων.

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Εξερευνήστε πρακτικά εργαλεία και πόρους για τον καθορισμό και τη διατήρηση υγιών ορίων, από φύλλα εργασίας και καθοδηγούμενες σειρές έως ομιλίες ειδικών.

Μάθετε αποτελεσματικές στρατηγικές για την πλοήγηση σε συγκρούσεις και παραβιάσεις των ορίων για τη βελτίωση των σχέσεων και τη μείωση του άγχους.



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Το παρουσιαζόμενο άρθρο περιέχει πολλά φύλλα εργασίας υγιών ορίων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να δημιουργήσετε πρακτικά και πολύτιμα όρια.

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ](#)



ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ

Το άρθρο διερευνά τις συγκρούσεις οριοθέτησης στο χώρο εργασίας και την επίλυσή τους. Οριοθέτηση είναι η διαδικασία καθορισμού των ορίων ή των ορίων κάτι.

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ](#)



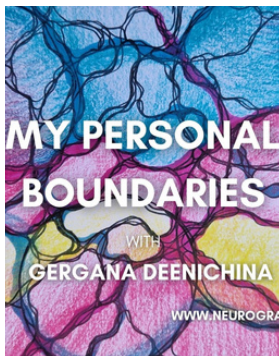
ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΟΡΙΩΝ

Αυτός είναι ένας απλός, αλλά αρκετά καλός οδηγός για το πώς να απαντήσετε σε παραβίαση ορίων. Μια αποτελεσματική ανταπόκριση προκύπτει όταν οι πρωταρχικές σας ανάγκες ικανοποιούνται αρκετά καλά και και τα δύο άτομα αισθάνονται αρκετά σεβασμό.

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ](#)

RESOURCE LIBRARY

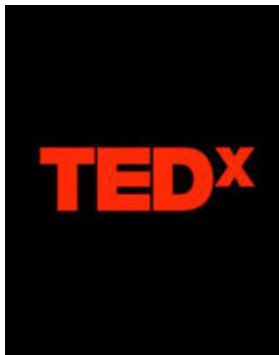
Explore practical tools and resources on setting and maintaining healthy boundaries, from worksheets and guided series to expert talks. Learn effective strategies for navigating boundary conflicts and violations to improve relationships and reduce stress.



MY PERSONAL BOUNDARIES

Guided Neurographica series for understanding the importance of setting and maintaining personal boundaries for a healthy, balanced life.

[WATCH ON YOUTUBE](#)



MY PERSONAL BOUNDARIES

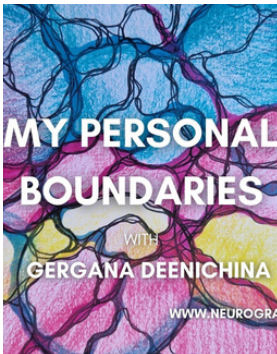
Sarri Gilman has found that clear boundaries enhance relationships and the quality of life. In this wonderful TED talk she shares how to place boundaries where you need them most to lower your stress.

[WATCH ON YOUTUBE](#)

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Εξερευνήστε πρακτικά εργαλεία και πόρους για τον καθορισμό και τη διατήρηση υγιών ορίων, από φύλλα εργασίας και καθοδηγούμενες σειρές έως ομιλίες ειδικών.

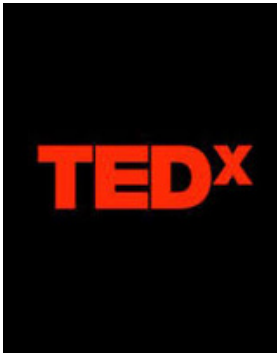
Μάθετε αποτελεσματικές στρατηγικές για την πλοήγηση σε συγκρούσεις και παραβιάσεις των ορίων για τη βελτίωση των σχέσεων και τη μείωση του άγχους.



ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΟΥ ΟΡΙΑ

Καθοδηγούμενη σειρά Neurographica για την κατανόηση της σημασίας του καθορισμού και της διατήρησης προσωπικών ορίων για μια υγιή, ισορροπημένη ζωή.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)



ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΟΥ ΟΡΙΑ

Ο Sarri Gilman ανακάλυψε ότι τα σαφή όρια ενισχύουν τις σχέσεις και την ποιότητα ζωής. Σε αυτή την υπέροχη ομιλία του TED μοιράζεται πώς να βάζετε όρια εκεί που τα χρειάζεστε περισσότερο για να μειώσετε το άγχος σας.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Brown, B. (2020). Dare to lead: Brave work. Tough conversations. Whole hearts. Random House.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Majini Jes Bella, K. (2025). Creating boundaries to maintaining a healthy work-life balance. International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/376371674_CREATING_BOUNDARIES_TO_MAINTAINING_A_HEALTHY_WORK-LIFE_BALANCE

Perkbox. (2021). How to avoid a demarcation dispute at the workplace. Retrieved from <https://www.perkbox.com>

Udemy. (2019). Workplace boundaries report. Retrieved from <https://business.udemy.com>

Positive Psychology. (2020). Healthy boundaries worksheets. Retrieved from <https://positivepsychology.com/healthy-boundaries-worksheets/>

Wolfe, J. S. (2018). The pathology of innocence: Navigating workplace boundaries. Pathway Press.