

WORKSHOP SYLLABUS 2022-2023

Mindfulness



Εισηγητής : Αγκοπιάν Γιάννης

Εισαγωγή workshop

Σε μια τόσο πιεστική, ανταγωνιστική και αναπόφευκτα αγχωτική κοινωνία όπως η σημερινή. Όπου δίνεται βάρος στην ποσοτική άποψη των πραγμάτων παρά στην ποιοτική, είναι λογικό ότι όσο πιο απασχολημένος είναι κάποιος, τόσο πιο παραγωγικός να πιστεύουμε ότι είναι. Όμως η αλήθεια είναι διαφορετική. Τα ποσοστά απόδοσης μειώνονται ενώ τα ποσοστά burnout αυξάνονται. Το mindfulness έρχεται ως εργαλείο να επαναφέρει την ισοροπία μεταξύ της ποσότητας, ποιότητας και την σύνδεση τους στην απόδοση.

Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος του workshop ο μαθητής θα μπορεί να:

- Περιγράψει τι είναι το mindfulness και ποιά τα χαρακτηριστικά του
- Εφαρμόσει και να εξασκήσει το mindfulness στην καθημερινότητα του
- Εξηγήσει τα συστατικά του mindfulness
- Χρησιμοποιήσει το ως εργαλείο για να αναβαθμίσει την απόδοση του

Βιβλιογραφία και άλλες απαιτήσεις

Βιβλιογραφία:

Baltzell, A., & Summers, J. (2018). *The Power of Mindfulness*. Springer International Publishing.

Αναγκαία προϋπόθεση:

Η ικανότητα αναλογισμού απο τους μαθητές και η όρεξή τους για παίρεταιρω εξέλιξη.

Διδακτικές δραστηριότητες

1η συνάντηση

- Τι είναι το mindfulness
- Ποιά τα χαρακτηριστικά του
- Λειτουργίες του mindfulness για καλύτερη απόδοση
- Εξάσκηση προσοχής

2η συνάντηση

- Το περιπλανώμενο μυαλό
- Τα συστατικά του mindfulness

3η συνάντηση

- Ερέθισμα και ανταπόκριση
- Ο δρόμος προς την αποδοχή
- Είδη σκέψεων

4η συνάντηση

- Συγκέντρωση
- Η σκέψη 'άγκυρα'
- Αυτο-συμπόνια
- Όψεις της αυτο-συμπόνιας

5η συνάντηση

- Βασικές αξίες
- Στόχοι VS Αξίες
- Η δική σου εμπνευσμένη αξία

6η συνάντηση

- Πανοραμική ειδικότητα
- Το αμάξι χωρίς οδηγό
- Flow state