



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Πίνακας Περιεχομένων

01

Εισαγωγή

02

Η ενότητα σε σχέση με
επαγγελματικό περιβάλλον

03

Επιπτώσεις που διακρίνονται
μέσω των έμφυλων στερεοτύπων

04

Καλές πρακτικές και συμβουλές

05

Συμπεράσματα

1. Εισαγωγή



Η αυτοπεποίθηση και η ενσυνειδητότητα μοιράζονται μια βαθιά διασύνδεση που αφορά την αναγνώριση των ατομικών ικανοτήτων και περιορισμών του ατόμου. Η ολοκληρωμένη κατανόηση της προσωπικής ταυτότητας, των καθηκόντων και των συνδέσεων του ατόμου μπορεί να διευκολυνθεί με την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή και την ανάπτυξη μιας υψηλότερης συνειδητοποίησης του εαυτού και του περιβάλλοντος, η οποία στη συνέχεια θα δημιουργήσει μια μεγαλύτερη αίσθηση αυτοπεποίθησης.

Η εκπαίδευση στην αυτοπεποίθηση και την ενσυνειδητότητα έχει πολλά πλεονεκτήματα που βελτιώνουν τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική σφαίρα της ζωής. Καθώς οι αρνητικές σκέψεις και η αυτοαμφισβήτηση μειώνονται με τις τεχνικές ενσυνειδητότητας, οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση επειδή μπορούν να έχουν πρόσβαση σε έναν πιο ειρηνικό και απελευθερωμένο τύπο αυτοπεποίθησης όταν τον χρειάζονται. Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα βελτιώνει τη γενική ευημερία επιτρέποντας στους ανθρώπους να απολαμβάνουν και να εκτιμούν πλήρως τις χαρές της ζωής, να αναπτύσσουν ανθεκτικότητα για να αντιμετωπίζουν με επιτυχία δύσκολες καταστάσεις και να καλλιεργούν μια αισιόδοξη προοπτική. Επιπλέον, η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας ενθαρρύνει τους ανθρώπους να παίρνουν το χρόνο τους, να δίνουν μεγάλη προσοχή στις εμπειρίες τους και τελικά να αισθάνονται πιο σίγουροι για τις αποφάσεις τους.

Οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας προσφέρουν επίσης ποικίλα οφέλη για τη σωματική υγεία, όπως η μείωση του στρες, ο έλεγχος των καρδιακών παθήσεων και πολλά άλλα. Οι οργανισμοί δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στην αυτοπεποίθηση και την εκπαίδευση ενσυνειδητότητας ως έναν τρόπο βελτίωσης της παραγωγικότητας και μείωσης της εναλλαγής προσωπικού, καθώς συνειδητοποιούν περισσότερο τη σημασία της ευημερίας των εργαζομένων. Ο συνδυασμός της εκπαίδευσης ενσυνειδητότητας και αυτοπεποίθησης επιτρέπει στους ανθρώπους να βελτιώσουν τη γενική τους ευεξία, να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να λάβουν σοφότερες αποφάσεις, γεγονός που έχει οφέλη τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα.

Η ενσυνειδητότητα προάγει την αποδοχή των εμπειριών του ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των δυσάρεστων συναισθημάτων, αντί της αντίδρασης αποστροφής ή αποφυγής. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να ασκηθεί με διάφορους τρόπους. Ενισχύει την αυτοαποδοχή και την αυτοσυμπόνια. Ωθεί τους ανθρώπους να αποδέχονται τα ελαττώματά τους και να είναι ευγενικοί και συμπονετικοί με τον εαυτό τους. Αυτή η αυτοσυμπόνια καλλιεργεί την αίσθηση της αξιοπρέπειας και υποστηρίζει ένα ψυχολογικό κλίμα που υποστηρίζει την αυτοπεποίθηση. Μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας, του ελέγχου των δυσμενών σκέψεων, της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας και της προώθησης της αυτοαποδοχής, η ενσυνειδητότητα εξοπλίζει τους ανθρώπους με τα εργαλεία για να εκτιμήσουν πληρέστερα την αξία τους, να αναγνωρίσουν τις ικανότητές τους και να πλοηγηθούν στη ζωή με μεγαλύτερη σιγουριά.

2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Η ενσυνειδητότητα και η αυτοπεποίθηση διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους ισχυρούς ηγέτες στον επαγγελματικό τομέα. Μελέτες αποκάλυψαν ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι επωφελής για συγκεκριμένους εργαζόμενους και περιστάσεις. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι εργαζόμενοι που εξασκούσαν την ενσυνειδητότητα μέσω διαλογισμού το πρωί ήταν πιο παρατηρητικοί και εξυπηρετικοί προς τους συναδέλφους και τους πελάτες τους καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα συγκεκριμένα πλεονεκτήματα που παρατηρήθηκαν καθορίζονταν από τον τύπο της πρακτικής διαλογισμού που εκτελούνταν. Ενώ ο διαλογισμός της αγάπης-φιλίας αύξησε την ενσυναίσθηση και τη σύνδεση, ο διαλογισμός με βάση την αναπνοή βελτίωσε τη γνωστική γνώση των απόψεων των άλλων ανθρώπων. Μια άλλη μελέτη επεσήμανε ένα μειονέκτημα των τεχνικών ενσυνειδητότητας. Ο διαλογισμός με επίκεντρο την αναπνοή βρέθηκε να είναι λιγότερο ωφέλιμος και μάλιστα καταστροφικός σε καταστάσεις όπου οι εργαζόμενοι έπρεπε να αναλάβουν την ευθύνη και να επανορθώσουν για προηγούμενα λάθη. Για την αντιμετώπιση παλαιότερων παραπτωμάτων, ο διαλογισμός της αγάπης-φιλίας αποδείχθηκε πιο ωφέλιμος, καθώς προάγει την ενσυναίσθηση.

Οι απαιτήσεις των εργαζομένων σε διάφορους ρόλους θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη προκειμένου να βελτιστοποιηθούν τα οφέλη των προγραμμάτων διαλογισμού στο χώρο εργασίας. Για θέσεις εργασίας που απαιτούν γνήσια κοινωνική σύνδεση, όπως οι υπάλληλοι εξυπηρέτησης πελατών και οι σύμβουλοι, οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας θα μπορούσαν να έχουν προτεραιότητα. Τόσο ο διαλογισμός με βάση την αναπνοή όσο και ο διαλογισμός της αγάπης μπορούν να βοηθήσουν αυτούς τους ρόλους μειώνοντας το άγχος και βελτιώνοντας την απόδοση. Η μεγαλύτερη συνειδητότητα, ωστόσο, μπορεί στην πραγματικότητα να μειώσει την αποτελεσματικότητα σε θέσεις εργασίας όπου οι άνθρωποι πρέπει να επικοινωνούν συναισθήματα που έρχονται σε αντίθεση με την εσωτερική τους κατάσταση. Η στρατηγική ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην ημέρα εργασίας είναι απαραίτητη.

Οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας μπορούν να προσαρμοστούν για ορισμένες αγχωτικές ή δύσκολες καταστάσεις, όπως το να παίρνετε μια βαθιά ανάσα πριν απαντήσετε στο τηλέφωνο ή να φαντάζεστε την καλοσύνη καθώς μετακινείστε μεταξύ των δωματίων των ασθενών. Όταν χρησιμοποιείται στρατηγικά, η ενσυνειδητότητα μπορεί να αποτελέσει ένα εξαιρετικό εργαλείο για τη βελτίωση της απόδοσης και τη διαχείριση του στρες. Επιπλέον, αν και οι εστιασμένες δραστηριότητες που στοχεύουν σε συγκεκριμένα ερεθίσματα άγχους μπορεί να είναι πιο πρακτικές για άτομα που αντιμετωπίζουν διάφορες υποχρεώσεις, οι προσαρμοσμένες καθημερινές πρακτικές ενσυνειδητότητας μπορούν να υποστηρίξουν όλα τα είδη ατόμων στο επαγγελματικό περιβάλλον.



3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Η ενσυνειδητότητα προσφέρει πολύτιμα εργαλεία στις γυναίκες για να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν τις προκαταλήψεις βάσει φύλου στον εργασιακό χώρο. Οι γυναίκες μπορούν να αποκτήσουν αναρίθμητα πλεονεκτήματα ενσωματώνοντας πρακτικές ενσυνειδητότητας. Πρώτον, ενθαρρύνοντας την αυτογνωσία και επιβραδύνοντας τις συνήθειες, στερεοτυπικές διαδικασίες σκέψης, η ενσυνειδητότητα βοηθά στη μείωση των ασυνείδητων προκαταλήψεων. Για τις γυναίκες που βιώνουν προκαταλήψεις λόγω φύλου στις επαγγελματικές τους καταστάσεις, αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο. Επιπλέον, οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας βελτιώνουν την κρίση οξύνοντας την προσοχή και τη διαύγεια, δίνοντας στις γυναίκες τη δύναμη να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις παρά τις αυξημένες απαιτήσεις που προκαλούν οι προκαταλήψεις λόγω φύλου.

Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα προάγει την αυτογνωσία, η οποία είναι απαραίτητη για τον εντοπισμό των προκαταλήψεων και την υπέρβασή τους. Οι γυναίκες έχουν συχνά ένα πλεονέκτημα αυτογνωσίας που μπορεί να ενισχυθεί με δραστηριότητες ενσυνειδητότητας, επιτρέποντάς τους να ξεπεράσουν με επιτυχία τις προκαταλήψεις. Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, δίνοντας στις γυναίκες τα εργαλεία που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν την πίεση και τις δυσκολίες που προκαλούν οι ανισότητες λόγω φύλου στην εργασία.

Η ικανότητα της ενσυνειδητότητας να προάγει τη συμμετοχικότητα και την ποικιλομορφία είναι ένα άλλο κρίσιμο πλεονέκτημα. Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας συμβάλλουν στη δημιουργία ενός πιο φιλόξενου εργασιακού περιβάλλοντος για τις γυναίκες και άλλες υποεκπροσωπούμενες ομάδες, προωθώντας την ενσυναίσθηση, μειώνοντας τις προκαταλήψεις και εξουδετερώνοντας τα στερεότυπα.

Ενθαρρύνοντας περισσότερη αισιοδοξία και χαρούμενα συναισθήματα, οι τεχνικές ενσυνειδητότητας έχει αποδειχθεί ότι έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο στις γυναίκες στο χώρο εργασίας. Σύμφωνα με έρευνες, η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να ενισχύσει την αισιοδοξία και τα ευχάριστα συναισθήματα του ατόμου, γεγονός που μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη γενική ευεξία και την ικανοποίηση από την εργασία. Αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα ενθαρρύνουν μια πιο αισιόδοξη προσέγγιση και μπορούν να ενισχύσουν την ορμή και το σθένος απέναντι σε εμπόδια ή προκαταλήψεις στην εργασία.

Επιπλέον, είναι αποδεδειγμένο ότι η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας βελτιώνει τη συναισθηματική νοημοσύνη, μια ικανότητα απαραίτητη για την αποτελεσματική ηγεσία. Με την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, οι γυναίκες μπορούν να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, η οποία θα τις βοηθήσει να κατανοήσουν και να ελέγξουν καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα, καθώς και να συμπάσχουν με τις καταστάσεις και τις απόψεις των άλλων. Η ανάπτυξη μετασχηματιστικών ηγετικών συμπεριφορών, οι οποίες περιλαμβάνουν την έμπνευση, την παρακίνηση και την ικανότητα προώθησης καλών αλλαγών σε ομάδες και οργανισμούς, μπορεί να βοηθηθεί από αυτή την αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη. Η ενσυνειδητότητα επιτρέπει στις γυναίκες να ξεπερνούν τις προκλήσεις και να πραγματοποιούν τους επαγγελματικούς τους στόχους.

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Η αυτοπεποίθηση και η προσωπική ανάπτυξη μπορούν να βοηθηθούν σημαντικά με την ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας. Οι άνθρωποι μπορούν να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να συνειδητοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους εξασκώντας την ενσυνειδητότητα της παρούσας στιγμής και την αυτογνωσία. Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες τεχνικές και ασκήσεις για την αύξηση της αυτοπεποίθησης και την αξιοποίηση της δύναμης της ενσυνειδητότητας.

Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης: Οι γυναίκες μπορούν να ενισχύσουν τα συναισθήματα ευεξίας τους και να εστιάσουν στα θετικά σημεία της καριέρας τους εκφράζοντας ευγνωμοσύνη. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με το να αφιερώνετε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να καταγράφετε τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες.

Καθορισμός προθέσεων: Η ανάπτυξη στόχων μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες να παραμείνουν κινητοποιημένες και συγκεντρωμένες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Για να το πετύχετε αυτό, δημιουργήστε μια πρόθεση για την ημέρα κάθε πρωί για λίγα λεπτά.

Προσεκτική Αναπνοή: Οι γυναίκες που εξασκούν την προσεκτική αναπνοή αναφέρουν ότι αισθάνονται λιγότερο αγχωμένες και πιο συγκεντρωμένες. Μπορείτε να το πετύχετε αυτό παίρνοντας μερικές βαθιές αναπνοές και συγκεντρώνοντας την προσοχή σας στον τρόπο που αισθάνεται η αναπνοή σας καθώς εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας.

Οραματισμός: Ένα αποτελεσματικό εργαλείο για να δημιουργήσετε στο μυαλό σας μια εικόνα αυτού που θέλετε να είστε είναι ο οραματισμός. Μπορείτε να ενισχύσετε την ορμή σας, να ενεργοποιήσετε το υποσυνείδητό σας και να επικαλεστείτε το νόμο της έλξης φανταζόμενοι μια καλύτερη έκδοχή του εαυτού σας.

Εστίαση σε πράγματα στα οποία είστε καλοί: Οι άνθρωποι που δεν έχουν αυτοπεποίθηση τείνουν να εστιάζουν στα λάθη τους. Η αναδιαμόρφωση του μυαλού σας γύρω από τα πράγματα που κάνετε καλά μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Απαλλαγή από τις αρνητικές σκέψεις: Επιτρέψτε στον εαυτό σας να βιώσει το συναίσθημα χωρίς να προσπαθείτε να το ελέγξετε ή να το κρίνετε. Δώστε στον εαυτό σας κάποια απόσταση και σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να αντιδράσετε διαφορετικά στο μέλλον, προσπαθώντας να δείτε το θέμα από μια νέα οπτική γωνία. Αναγνωρίστε τα άσχημα πράγματα στη ζωή σας, αλλά προσπαθήστε να μην επικεντρωθείτε σε αυτά. Αντ' αυτού, επικεντρωθείτε στις καλές πτυχές της ζωής σας.

Κάντε ένα διάλειμμα 60 δευτερολέπτων: Αφιερώστε 60 δευτερόλεπτα μόνο για τον εαυτό σας, για να είστε παρόντες στη στιγμή και να νιώσετε πλήρως το εδώ και τώρα για να αποκτήσετε ξανά την αίσθηση του ανήκειν.

5. Συμπεράσματα



Εν κατακλείδι, η εφαρμογή τεχνικών και στρατηγικών ενσυνειδητότητας μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της προσωπικής ανάπτυξης του ατόμου. Οι οργανισμοί μπορούν να επωφεληθούν από τα πλεονεκτήματα της ενσυνειδητότητας για την αύξηση της απόδοσης και τη μείωση του άγχους, δίνοντάς της προτεραιότητα σε ρόλους που απαιτούν γνήσια κοινωνική επαφή και δέσμευση. Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας έχουν επιδείξει επιτυχία στη μείωση των προκαταλήψεων και των έμφυλων στερεοτύπων στον εργασιακό χώρο, προωθώντας την ενσωμάτωση, την αισιοδοξία και τη συναισθηματική νοημοσύνη. Για να αναπτύξετε αυτοπεποίθηση μέσω της ενσυνειδητότητας, δοκιμάστε να εξασκηθείτε στην ευγνωμοσύνη, να θέτετε προθέσεις, να αναπνέετε αργά και συνειδητά, να οραματίζεστε την επιτυχία και να αφήνετε τις αρνητικές ιδέες να φύγουν. Όλα τα άτομα και ιδιαίτερα οι γυναίκες μπορούν να αξιοποιήσουν τη δύναμη της ενσυνειδητότητας για να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση, την προσωπική ευημερία και την επαγγελματική επιτυχία.

Τα βασικά συμπεράσματα αυτής της ενότητας για την ενσυνειδητότητα και την αυτοπεποίθηση είναι τα εξής:

- Δεν υπάρχει μια προσέγγιση που να ταιριάζει σε όλους στην ενσυνειδητότητα. Οι εργοδότες και τα άτομα θα πρέπει να προσαρμόζουν τις πρακτικές ενσυνειδητότητας ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες και ευθύνες του κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις απαιτήσεις της θέσης του και τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αυτή η εξατομικευμένη μέθοδος διασφαλίζει ότι οι τεχνικές ενσυνειδητότητας είναι χρήσιμες και εφαρμόσιμες για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
- Τα πλεονεκτήματα της ενσυνειδητότητας μπορούν να μεγιστοποιηθούν με τη στρατηγική ενσωμάτωσή της στην ημέρα εργασίας και τη συγκέντρωση σε αγχωτικές ή δύσκολες καταστάσεις. Οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας θα πρέπει να ενσωματώνονται αβίαστα στις τακτικές ρουτίνες, όπως το να παίρνετε μια βαθιά ανάσα πριν απαντήσετε στο τηλέφωνο ή να χρησιμοποιείτε τεχνικές οπτικοποίησης κατά τη μετάβαση μεταξύ δραστηριοτήτων. Η αξιοποίηση τεχνικών ενσυνειδητότητας την κατάλληλη στιγμή για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων στρεσογόνων παραγόντων μπορεί να βελτιώσει την ευεξία και τη συνολική απόδοση.
- Οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας έχουν αποδείξει ότι μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους -ιδιαίτερα τις γυναίκες- να ξεπεράσουν τις προκαταλήψεις λόγω φύλου στον εργασιακό χώρο. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες να διαπραγματευτούν τα προβλήματα στον εργασιακό χώρο, να αναπτύξουν τις ηγετικές τους ικανότητες και να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους, μειώνοντας τις ασυνείδητες προκαταλήψεις, ενισχύοντας τη λήψη αποφάσεων, αυξάνοντας την αυτογνωσία, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και προωθώντας την διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη.

Η μετασχηματιστική δύναμη της ενσυνειδητότητας μπορεί να ξεκλειδωθεί από άτομα και οργανισμούς για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της προσωπικής ευημερίας και της επαγγελματικής επιτυχίας.

Παραπομπές



- Arabi, S. (2022). The Self-Confidence Formula for Women. Retrieved from PsychCentral. <https://psychcentral.com/lib/the-self-confidence-formula-for-women>
- Bhat, P. (2023). 6 Mindfulness Exercises To Do at Work. Retrieved from RoundGlass. <https://roundglass.com/sunny/articles/6-mindfulness-exercises-to-do-at-work>
- Cabrera, B. (2016). Women Need Mindfulness Even More than Men Do. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2016/06/women-need-mindfulness-even-more-than-men-do>
- Cameron, L. & Hafenbrack, A. (2022). Research: When Mindfulness Does — and Doesn't — Help at Work. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2022/12/research-when-mindfulness-does-and-doesnt-help-at-work>
- Esposito, L. (2017). The Space Between Mindfulness and Self-Confidence. Retrieved from Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-zen/201711/the-space-between-mindfulness-and-self-confidence>
- Fargo, S. (2023). 10 Mindfulness Exercises for Work and Purpose. Retrieved from Mindfulness Exercises. <https://mindfulnessexercises.com/10-mindfulness-exercises-for-work-and-purpose/>
- Harvard Health (2023). Benefits of Mindfulness. Retrieved from HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
- Page, S. (2020). 13 Ways to Create Mindfulness in the Workplace (Even Remotely). Retrieved from TotalWellness. <https://info.totalwellnesshealth.com/blog/13-ways-to-create-mindfulness-in-the-workplace-even-remotely>
- Roberts, E. (2013). Mindfulness Can Increase Self-Confidence. Retrieved from HealthyPlace. <https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/how-mindfulness-can-increase-self-confidence>
- Smart Semeshkina, M. (2023). How Inspiration Can Play A Key Role In Women's Empowerment And Self-Confidence. Retrieved from Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2023/02/06/how-inspiration-can-play-a-key-role-in-womens-empowerment-and-self-confidence/?sh=e0fd4834affe>
- Suttie, J. (2017). Three Ways Mindfulness Can Make You Less Biased. Retrieved from Greater Good Science Center. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_ways_mindfulness_can_make_you_less_biased
- Symonds, P. (2023). 12 Quick & Easy Mindfulness Exercises for Busy People & to Teach Your Employees in the Workplace. Retrieved from SymondsResearch. <https://symondsresearch.com/mindfulness-exercises-employees/>

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντισταθμίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Μάιος 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Χαρακτηρισμός, μοιραστείτε με τον ίδιο όρο



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να δινείτε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν ο,τιδήποτε επιτρέπει η άδεια.