



Co-funded by
the European Union

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



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



Οι δεξιότητες ευελιξίας είναι μια έννοια που προέκυψε από τη μελέτη και την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε διάφορους τομείς. Η έννοια ευθυγραμμίζεται με ευρύτερες θεωρίες και έννοιες όπως η προσαρμοστικότητα, η ανθεκτικότητα, η νοοτροπία ανάπτυξης και η γνωστική ευελιξία. Η δεξιότητα αναφέρεται στην ικανότητα προσαρμογής, ρύθμισης και αποτελεσματικής ανταπόκρισης σε μεταβαλλόμενες συνθήκες, καταστάσεις και απαιτήσεις. Περιλαμβάνει διάφορες γνωστικές, συναισθηματικές και διαπροσωπικές ικανότητες που επιτρέπουν στα άτομα να περιηγηθούν και να ευδοκιμήσουν σε έναν δυναμικό και πολύπλοκο κόσμο. Οι δεξιότητες αυτές δεν περιορίζονται σε έναν συγκεκριμένο τομέα, αλλά μπορούν να εφαρμοστούν στις προσωπικές σχέσεις, στα εργασιακά περιβάλλοντα, στη λήψη αποφάσεων, στην επίλυση προβλημάτων και σε διάφορες άλλες πτυχές της ζωής.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η γνωστική ευελιξία είναι μια συγκεκριμένη πτυχή της ευελιξίας που αναφέρεται στη νοητική ικανότητα εναλλαγής μεταξύ διαφορετικών εργασιών, σκέψεων ή στρατηγικών ως απάντηση σε μεταβαλλόμενες απαιτήσεις ή ερεθίσματα. Περιλαμβάνει την ικανότητα προσαρμογής της σκέψης και της συμπεριφοράς του ατόμου προκειμένου να επιλύει προβλήματα, να χειρίζεται νέες καταστάσεις και να επεξεργάζεται πληροφορίες από πολλαπλές οπτικές γωνίες. Ορισμένα χαρακτηριστικά της γνωστικής ευελιξίας περιλαμβάνουν:

- Ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, καθώς η παραγωγή νέων ιδεών, συνδέσεων και δυνατοτήτων επιτρέπει στα άτομα να σκέφτονται έξω από το κουτί και να διερευνούν μη συμβατικές λύσεις.
- Προωθεί την προσαρμογή για την υποστήριξη της αποτελεσματικής μάθησης και την ποιότητα της ικανότητας προσαρμογής σε νέες πληροφορίες ή καταστάσεις.
- Η νοητική ευκινησία περιλαμβάνει γρήγορη και αποτελεσματική νοητική επεξεργασία, επιτρέποντας στα άτομα να προσαρμόζουν γρήγορα τη σκέψη και τη συμπεριφορά τους καθώς προκύπτουν νέες πληροφορίες ή περιστάσεις.
- Η επίλυση προβλημάτων παίζει καθοριστικό ρόλο για την εξέταση διαφορετικών στρατηγικών και προσεγγίσεων. Βοηθά στην υπέρβαση της νοητικής ακαμψίας και στην εξεύρεση αποτελεσματικών λύσεων σε πολύπλοκα προβλήματα.
- Η μετατόπιση της προσοχής επιτρέπει στα άτομα να μετατοπίζουν την εστίαση και την προσοχή τους μεταξύ διαφορετικών εργασιών, εννοιών ή ερεθισμάτων.
- Η εναλλαγή προοπτικών επιτρέπει στα άτομα να εξετάζουν πολλαπλές οπτικές γωνίες ή απόψεις.

Είναι δυνατόν να βελτιωθεί η γνωστική ευελιξία μέσω μιας ποικιλίας στρατηγικών, όπως η ενασχόληση με δραστηριότητες που αμφισβητούν τα παραδοσιακά πρότυπα σκέψης και η εκμάθηση και εξερεύνηση νέων θεμάτων ή προοπτικών, η έκθεση σε ποικίλες εμπειρίες, η άσκηση της ενσυνειδητότητας και της αυτοκριτικής.

2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Ο υψηλός δείκτης νοημοσύνης (IQ) θεωρείται συχνά ως σημαντικό συστατικό της επιτυχίας, ιδίως στους τομείς της επιστήμης, της τεχνολογίας και της καινοτομίας. Στο βιβλίο "Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ", ο συγγραφέας, D. Goleman, εστιάζει στο γεγονός ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, αντί για το IQ, μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα στη ζωή των ανθρώπων. Είναι γεγονός ότι μερικά από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα των ανθρώπων οφείλονται σε μεγάλο βαθμό σε δημιουργικές, ευφάνταστες, περίεργες και ενσυναίσθητες ιδιότητες. Αρκετά από αυτά τα χαρακτηριστικά ενσωματώνονται σε αυτό που οι επιστήμονες αποκαλούν "γνωστική ευελιξία", η οποία ορίζεται ως μια ικανότητα που μας επιτρέπει να εναλλάσσουμε μεταξύ διαφορετικών εννοιών ή να προσαρμόζουμε τη συμπεριφορά μας για την επίτευξη στόχων σε ένα νέο ή μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

το βιβλίο της "Mindset: The Attitude for Success", η συγγραφέας Carol S. Dweck προσφέρει στρατηγικές για την εξερεύνηση των δυνατοτήτων σας μέσω της αλλαγής του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζετε τις καταστάσεις, δηλαδή της αλλαγής νοοτροπίας. Η γνωστική ευελιξία μας επιτρέπει να βλέπουμε πότε κάτι δεν λειτουργεί για εμάς και να κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές για να επιτύχουμε την επιτυχία. Υπό αυτή την έννοια, οι ευέλικτοι άνθρωποι προσαρμόζονται στο απροσδόκητο γεγονός και προσπαθούν να βρουν μια λύση.

Στον σημερινό ταχέως εξελισσόμενο επιχειρηματικό κόσμο, η ασάφεια και η αβεβαιότητα είναι συνηθισμένα φαινόμενα, αλλά η γνωστική ευελιξία μπορεί να βοηθήσει τις επαγγελματίες γυναίκες να ευδοκιμήσουν σε τέτοια περιβάλλοντα, καθώς αισθάνονται άνετα με την ασάφεια, σκέφτονται γρήγορα και προσαρμόζουν τις προσεγγίσεις τους καθώς προκύπτουν νέες πληροφορίες. Πρόκειται για μια πολύτιμη δεξιότητα που επιτρέπει στις επαγγελματίες γυναίκες να εκτιμούν και να σέβονται τις διαφορετικές προοπτικές και να εργάζονται αποτελεσματικά σε διαφορετικές ομάδες, κάτι που είναι απαραίτητο για την **αποτελεσματική ηγεσία**.



Σύμφωνα με τον D. Goleman, οι επιτυχημένοι ηγέτες δεν επιμένουν μόνο σε ένα στυλ ηγεσίας- είναι γνώστες πολλαπλών στυλ και γνωρίζουν πώς και πότε να εναλλάσσονται μεταξύ τους ανάλογα με τις περιστάσεις. Οι γυναίκες που διαθέτουν γνωστική ευελιξία μπορούν να προσαρμόζουν το στυλ ηγεσίας τους σε διαφορετικές καταστάσεις, να εμπνέουν και να επηρεάζουν τους άλλους και να πλοηγούνται σε πολύπλοκες οργανωτικές δυναμικές.

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Η γνωστική ή ευέλικτη σκέψη συνδέεται με τη δημιουργικότητα και υποστηρίζει τις προσωπικές δεξιότητες και τη συνολική ευημερία. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην προστασία από διάφορες προκαταλήψεις, όπως η προκατάληψη αποδοχής, που σημαίνει ότι οι γνωστικά ευέλικτοι άνθρωποι είναι πιο ικανοί να αναγνωρίζουν πιθανές αποτυχίες στον εαυτό τους και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να τις ξεπεράσουν. Η δεξιότητα αυτή συνδέεται επίσης με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε αρνητικά γεγονότα της ζωής, καθώς και με καλύτερη ποιότητα ζωής. Μπορεί ακόμη να είναι ευεργετική στη συναισθηματική και κοινωνική νόηση, διότι μελέτες έχουν δείξει ότι η γνωστική ευελιξία έχει ισχυρή σχέση με την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των προθέσεων των άλλων.

Στο επαγγελματικό περιβάλλον, η γνωστική ευελιξία μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη για τις επαγγελματίες γυναίκες, όπως η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων, η προσαρμοστικότητα σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα, η συνεργασία, η ανθεκτικότητα, η δημιουργικότητα και η καινοτομία, η ηγετική ανάπτυξη και η ανέλιξη. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις και προκαταλήψεις στον εργασιακό χώρο που μπορεί να επηρεάσουν τις επαγγελματικές τους εμπειρίες και ευκαιρίες. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν στερεότυπα φύλου, ασυνείδητες προκαταλήψεις, περιορισμένη πρόσβαση σε ηγετικές θέσεις και κουλτούρες στο χώρο εργασίας που μπορεί να μην υποστηρίζουν πλήρως την ανάπτυξη και εξέλιξή τους.



Παρά τις προκλήσεις αυτές, οι γυναίκες έχουν επιδείξει σταθερά τις ικανότητές τους σε διάφορους επαγγελματικούς τομείς, παρουσιάζοντας υψηλά επίπεδα γνωστικής ευελιξίας και συμβάλλοντας στην οργανωτική επιτυχία.

Οι προσπάθειες για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον εργασιακό χώρο, όπως η προώθηση της πολυμορφίας και της ενσωμάτωσης, η παροχή ίσων ευκαιριών για ανάπτυξη και ανέλιξη και η αντιμετώπιση προκαταλήψεων και εμποδίων, είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι οι γυναίκες μπορούν να αξιοποιήσουν πλήρως τη γνωστική τους ευελιξία και άλλες δεξιότητες στο επαγγελματικό περιβάλλον.

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Ενσωματώνοντας αυτές τις πρακτικές, μπορείτε να ενισχύσετε τη γνωστική σας ευελιξία και να είστε σε θέση να επιτύχετε σε ένα ταχέως μεταβαλλόμενο και πολύπλοκο εργασιακό περιβάλλον. Ακολουθούν ορισμένες καλές πρακτικές και συμβουλές για την ενίσχυση της γνωστικής ευελιξίας στον επαγγελματικό τομέα:

- **Ασκήσεις γνωστικής ευελιξίας:** Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που στοχεύουν ειδικά στη γνωστική ευελιξία, όπως παζλ, εγκεφαλικά παιχνίδια ή ασκήσεις χαρτογράφησης του μυαλού. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την ικανότητά σας να εναλλάσσετε μεταξύ διαφορετικών εργασιών, προοπτικών και στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων. Η διαδικασία της νοητικής ευελιξίας ή της γνωστικής ευελιξίας μπορεί να εκτιμηθεί και να μετρηθεί με ακρίβεια μέσω μιας ολοκληρωμένης νευροψυχολογικής αξιολόγησης. Τα τυποποιημένα τεστ που προσφέρει η CogniFit επιτρέπουν επίσης την αξιόπιστη και μηχανογραφική αξιολόγηση ενός ευρέος φάσματος γνωστικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της νοητικής ή γνωστικής ευελιξίας.
- **Ενσυνειδητότητα:** Καλλιεργήστε πρακτικές ενσυνειδητότητας για να αυξήσετε την αυτογνωσία και να βελτιώσετε τη γνωστική ευελιξία. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να σας βοηθήσει να γίνετε πιο παρόντες, να παρατηρείτε τις σκέψεις σας χωρίς να κρίνετε και να ανταποκρίνεστε στις καταστάσεις με μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα και σαφήνεια. Το ιστολόγιο που εμφανίζεται στον κωδικό QR περιέχει ποικίλο περιεχόμενο, όπως ενημερωτικά άρθρα για τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, πρακτικές συμβουλές για την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας, οδηγούς διαλογισμού, συνεντεύξεις με κορυφαίους επαγγελματίες και πολλά άλλα!
- **Growth Mindset ("Αναπτυξιακή Νοοτροπία"):** Καλλιεργήστε μια αναπτυξιακή νοοτροπία, η οποία είναι η πεποίθηση ότι οι ικανότητες και η ευφυΐα μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της προσπάθειας και της εξάσκησης. Αγκαλιάστε τις προκλήσεις, θεωρήστε τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και υιοθετήστε τη νοοτροπία "μαθαίνω από τις αποτυχίες". Το Mindset Kit είναι ένα δωρεάν σύνολο διαδικτυακών μαθημάτων και πρακτικών που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να διδάξετε και να προωθήσετε προσαρμοστικές πεποιθήσεις σχετικά με τη μάθηση.



5. Συμπεράσματα

Οι επαγγελματίες γυναίκες πρέπει να εξασκούν τη γνωστική τους ευελιξία για να ανταπεξέρχονται σε σύνθετα εργασιακά περιβάλλοντα, να προσαρμόζονται στις αλλαγές και να εκμεταλλεύονται τις νέες ευκαιρίες, καθώς μπορεί να είναι καλύτερα εξοπλισμένες για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να διαπρέψουν στην καριέρα τους. Η γνωστική ευελιξία μπορεί να επηρεάζεται από τα πρότυπα φύλου και τις κοινωνικές προσδοκίες, καθώς οι παραδοσιακοί ρόλοι των φύλων και οι κοινωνικές προσδοκίες μπορεί να θέτουν διαφορετικές απαιτήσεις στις γυναίκες, αλλά η υπέρβαση αυτών των κοινωνικών εμποδίων και η υιοθέτηση μιας αναπτυξιακής νοοτροπίας είναι ένα βασικό στοιχείο που τους παρέχει περισσότερα εργαλεία και ευκαιρίες για να αναπτυχθούν και να βελτιώσουν την καριέρα και την ευημερία σας.

Οι επαγγελματίες γυναίκες με διαφορετικό υπόβαθρο θα μπορούσαν να προσφέρουν μοναδικές προοπτικές και γνωστικές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένης της γνωστικής ευελιξίας, οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στην καινοτομία και την επίλυση προβλημάτων εντός των ομάδων. Οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας, όπως ο διαλογισμός και ο αυτοστοχασμός, έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν τη γνωστική ευελιξία και μπορούν να ωφελήσουν τις γυναίκες με την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ρουτίνα, καθώς μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, στην αύξηση της αυτογνωσίας και στη βελτίωση των γνωστικών ικανοτήτων.



Η γνωστική ευελιξία δεν είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό και μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου. Για να ενισχύσουν τη γνωστική τους ευελιξία και την προσαρμοστικότητα τους σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον, οι επαγγελματίες γυναίκες θα πρέπει να θέτουν ως προτεραιότητα τη συνεχή μάθηση, την αναζήτηση νέων προκλήσεων και την απόκτηση νέων δεξιοτήτων.

Με τη συμμετοχή σε συνεργατική εργασία και τη δημιουργία ποικίλων επαγγελματικών δικτύων, η γνωστική ευελιξία μπορεί να ενισχυθεί, διότι η αλληλεπίδραση με άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο και προοπτικές αυξάνει τη γνωστική προσαρμοστικότητα, διευρύνει τα πρότυπα σκέψης και ενθαρρύνει την καινοτόμο επίλυση προβλημάτων. Μια ποικιλία μέτρων μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της γνωστικής ευελιξίας μεταξύ των επαγγελματιών γυναικών, συμπεριλαμβανομένης της υπέρβασης των κοινωνικών φραγμών, της προώθησης της ποικιλομορφίας, της άσκησης της ενσυνειδητότητας, της υιοθέτησης της συνεχούς μάθησης και της προώθησης συνεργατικών περιβαλλόντων.

Παραπομπές



- Dweck, C. (2017). Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential.
- Goleman, D. (1998). 'What Makes a Leader?' Harvard Business Review, November-December 1998.
- Jacquelyn, B., Langley, C., & Leong, V. (2021). Qué es la "flexibilidad cognitiva" y por qué es clave para el aprendizaje y la creatividad. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57596474>
- Cote, C. (2022). Growth mindset vs. Fixed Mindset: What is the difference? Harvard Business School Online. <https://online.hbs.edu/blog/post/growth-mindset-vs-fixed-mindset>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.
- The Conversation. (2021). IQ tests can't measure it, but 'cognitive flexibility' is key to learning and creativity. <https://theconversation.com/iq-tests-cant-measure-it-but-cognitive-flexibility-is-key-to-learning-and-creativity-163284>
- Suarez Rivas, J. (2019). Liderazgo: el poder de la inteligencia emocional según el modelo Goleman Woman Essentia. <https://www.womanessentia.com/del-presente-al-futuro/aprendemos/liderazgo-modelo-goleman/>
- Yañez, J. L., & Rodriguez, A. (2020). El liderazgo emocional según Daniel Goleman. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-liderazgo-emocional-segun-daniel-goleman/>

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.