



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

ΕΥΕΛΙΞΙΑ 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



Στο ταξίδι της ζωής, θα βρεθούμε αντιμέτωποι με ένα κύμα αλλαγών, μεταβάσεων και νέων εμπειριών, οι οποίες μπορεί να δημιουργήσουν κρίσεις ή να αποτελέσουν υπέροχες ευκαιρίες για ανάπτυξη σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής μας. Υπάρχουν διάφοροι τύποι δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ευελιξία. Αυτές περιλαμβάνουν τη γνωστική ευελιξία, η οποία περιλαμβάνει την προσαρμογή της σκέψης μας και τη δεκτικότητα σε νέες ιδέες, και τη **συναισθηματική ευελιξία**, η οποία περιλαμβάνει τη διαχείριση των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων με υγιή τρόπο.

Η συναισθηματική ευελιξία αναφέρεται στην ικανότητα προσαρμογής και ανταπόκρισης σε διαφορετικές συναισθηματικές εμπειρίες και καταστάσεις με ισορροπημένο και προσαρμοστικό τρόπο. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα είναι σε θέση να περιηγηθούν σε ένα φάσμα συναισθημάτων, να προσαρμόζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις ανάλογα με το πλαίσιο και να μετατοπίζουν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις ανάλογα με τις ανάγκες.

Τα άτομα με συναισθηματική ευελιξία δεν είναι άκαμπτα προσκολλημένα σε μια συναισθηματική κατάσταση, αλλά είναι σε θέση να βιώνουν και να εκφράζουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων με υγιή και κατάλληλο τρόπο. Μπορούν να προσαρμόζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις με βάση τις απαιτήσεις μιας κατάστασης, να επιδεικνύουν ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις και να διατηρούν τη συναισθηματική ευημερία. Συνδέεται στενά με άλλες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως η αυτογνωσία, η αυτορρύθμιση, η ενσυναίσθηση και οι κοινωνικές δεξιότητες. Παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία και διατήρηση θετικών σχέσεων, στην αντιμετώπιση του στρες, στην επίλυση προβλημάτων και στη συνολική συναισθηματική ευημερία. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής ευελιξίας περιλαμβάνει την αυτοκριτική, την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, τη βελτίωση των στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων και την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης προς τον εαυτό μας και τους άλλους.



2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Η συναισθηματική ευελιξία είναι μια πολύτιμη δεξιότητα στην αγορά εργασίας, καθώς επιτρέπει στο άτομο να κινείται και να προσαρμόζεται στις διάφορες καταστάσεις του περιβάλλοντος με χαρούμενο και υγιή τρόπο. Όταν πρόκειται να κατανοήσουμε το περιβάλλον που μας επηρεάζει και να μπορέσουμε να εστιάσουμε την ενέργεια των ανθρώπων και τη στρατηγική των επιχειρήσεων, ώστε να μπορούν να κατευθυνθούν αποτελεσματικά από άποψη ανταγωνιστικότητας, εμφανίζεται μια νέα έννοια που μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε την τρέχουσα κατάστασή μας με πιο κοντινό και ακριβή τρόπο, και η έννοια αυτή είναι το **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ BANI**. Αυτά τα περιβάλλοντα συμβαδίζουν με ορισμένες από τις αναγνωρισμένες ήπιες δεξιότητες, όπως η ανθεκτικότητα, το θάρρος, η δημιουργικότητα, η ακεραιότητα και η συναισθηματική νοημοσύνη.

Το περιβάλλον BANI πήρε το όνομά του από τα αρχικά των λέξεων Brittle, Bnxious, Nonlinear και Incomprehensible. Είναι ο νέος τρόπος κατανόησης των διαδικασιών αλλαγής που μπορούμε να υποστούμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας, οι οποίες δημιουργούν χάος και σύγχυση σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Ζούμε σε μια επιταχυνόμενη διαδικασία συνεχών αλλαγών και πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι γι' αυτές. Οτιδήποτε μπορεί να συμβεί από τη μια στιγμή στην άλλη. Ωστόσο, μπορεί να μην έχετε τους πόρους ή τις γνώσεις για να αντιμετωπίσετε όλες αυτές τις αλλαγές. Τι μπορείτε λοιπόν να κάνετε; Ακολουθούν ορισμένα βασικά σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη σας όσον αφορά τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής ευελιξίας και των γυναικών στην αγορά εργασίας:

- Η συναισθηματική ευελιξία επιτρέπει στις γυναίκες να επικοινωνούν και να συνεργάζονται αποτελεσματικά με συναδέλφους, πελάτες και ενδιαφερόμενους. Περιλαμβάνει την ικανότητα να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να ακούν με ενσυναίσθηση και να ανταποκρίνονται κατάλληλα σε διαφορετικά εργασιακά περιβάλλοντα.
- Οι γυναίκες που επιδεικνύουν συναισθηματική ευελιξία διαθέτουν ένα σαφές πλεονέκτημα όταν πρόκειται να προσαρμοστούν σε νέους ρόλους, αναδυόμενες τεχνολογίες και εξελισσόμενες εργασιακές δυναμικές. Δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες να περιηγηθούν σε άγνωστα εδάφη με ανθεκτικότητα και ευελιξία. Είναι σε θέση να αγκαλιάζουν τις αλλαγές, να μαθαίνουν γρήγορα νέες δεξιότητες και να προσαρμόζουν τη νοοτροπία τους ώστε να υιοθετούν καινοτόμες προσεγγίσεις.
- Στην αγορά εργασίας, οι γυναίκες αντιμετωπίζουν συχνά διάφορους στρεσογόνους παράγοντες, όπως προκλήσεις για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, προκαταλήψεις λόγω φύλου και πιέσεις που σχετίζονται με την καριέρα. Η συναισθηματική ευελιξία τις εξοπλίζει με την ικανότητα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να διαχειρίζονται το άγχος και να ανακάμπτουν από αναποδιές.
- Οι γυναίκες με συναισθηματική νοημοσύνη και ευελιξία είναι πιο ικανές να εμπνέουν και να παρακινούν άλλους επαγγελματίες, να χειρίζονται συγκρούσεις και να λαμβάνουν σοφές αποφάσεις. Η ικανότητά τους να εξετάζουν διαφορετικές προοπτικές και να προσαρμόζουν το στυλ ηγεσίας τους ενισχύει την αποτελεσματικότητά τους σε διευθυντικούς ρόλους.

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Όταν μια πεποίθηση εγκαθίσταται στον εγκέφαλό μας, υποστηρίζεται από μια κύρια αναφορά, η οποία συνήθως προέρχεται από την παιδική μας ηλικία και από μια φιγούρα αναφοράς στην οποία προσδίδουμε μεγάλο ηθικό κύρος. Από εκεί και πέρα, εξελισσόμαστε στην κοινωνία, στον προσωπικό, συναισθηματικό ή επαγγελματικό τομέα, αναζητώντας αναφορές που ενισχύουν την πεποίθηση που διαμορφώθηκε τότε και καλλιεργήθηκε με τα χρόνια. Για να αφοπλίσουμε μια περιοριστική πεποίθηση έχουμε την επικίνδυνη τάση να θέλουμε να την γκρεμίσουμε, αλλά αυτό μπορεί να πυροδοτήσει μια αμυντική κίνηση στον εγκέφαλο απέναντι στην απειλή του να έρθει κάποιος και να αμφισβητήσει κάτι που θεωρούσε μέρος της ταυτότητάς του. Γι' αυτό το σωστό δεν είναι να την "γκρεμίσουμε", αλλά να την "αποδομήσουμε" επιδιώκοντας τη ρήξη με τη βεβαιότητα. Και αν η βεβαιότητα είναι 100% βεβαιότητα, η έλλειψη βεβαιότητας μπορεί να κυμαίνεται από 99% έως 1%. Μόλις μπει μια σφήνα για να υπονομευτεί αυτή η βεβαιότητα, θα έχουμε ήδη αρχίσει να πετυχαίνουμε τον στόχο μας.

Τα έμφυλα στερεότυπα μπορεί να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη συναισθηματική ευελιξία των γυναικών, καθώς οι γυναίκες συχνά συνδέονται με ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σε σύγκριση με τους άνδρες. Αυτές οι προσδοκίες μπορεί να οδηγήσουν τις γυναίκες να περιορίσουν ορισμένες συναισθηματικές εκφράσεις, όπως ο θυμός ή η φιλοδοξία, γεγονός που περιορίζει την ικανότητά τους να είναι συναισθηματικά ευέλικτες και αυθεντικές. Μπορούν επίσης να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται και αντανακλούν τα συναισθήματά τους, αυτό μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη μεγαλύτερης συναισθηματικής κατανόησης και επίγνωσης, βασικά στοιχεία της συναισθηματικής ευελιξίας.

Αυτό μπορεί να δημιουργήσει εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας και να επηρεάσει αρνητικά την ικανότητα των γυναικών να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης και συναισθηματικής προσαρμοστικότητας. Και φυσικά, μπορεί επίσης να επηρεάσει την αντίληψη των γυναικών σε ηγετικούς ρόλους. Οι παραδοσιακές προσδοκίες μπορεί να δυσκολέψουν τις γυναίκες σε ηγετικές θέσεις να επιδεικνύουν συναισθήματα με ισορροπημένο τρόπο και να γίνονται αντιληπτές ως ισχυρές και ικανές. Αυτό μπορεί να περιορίσει την ικανότητά τους να ασκούν την ηγεσία με ευέλικτο και προσαρμοστικό τρόπο.

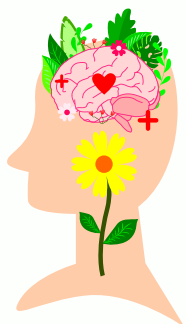
Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αμφισβητήσουμε αυτά τα στερεότυπα φύλου, προκειμένου να προωθήσουμε τη συναισθηματική ευελιξία των γυναικών. Η προώθηση της αποδοχής ενός ευρέος φάσματος συναισθημάτων και η παροχή υποστήριξης για την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων των έμφυλων στερεοτύπων και στην προώθηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας σε όλα τα άτομα.

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Εφαρμόζοντας αυτές τις στρατηγικές, μπορείτε να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας ευελιξία και να προετοιμάσετε τον εαυτό σας για επιτυχία σε ένα ταχέως εξελισσόμενο και περίπλοκο εργασιακό περιβάλλον. Ακολουθούν ορισμένες αποτελεσματικές **συμβουλές** για την ενίσχυση της συναισθηματικής ευελιξίας:

- **Ώρα για αυτοκριτική:** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλύσετε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας. Εντοπίστε τα μοτίβα σκέψης και τις περιοριστικές πεποιθήσεις σας που μπορεί να επηρεάζουν τη συναισθηματική σας ευελιξία. Αναρωτηθείτε αν οι συναισθηματικές σας αντιδράσεις είναι προσαρμοσμένες και ευθυγραμμισμένες με τους στόχους και τις αξίες σας.



- **Ελέγξτε τα συναισθήματά σας:** Αναγνωρίστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και δεν υπάρχουν "σωστά" ή "λάθος" συναισθήματα. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθάνεται και να βιώνει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων χωρίς να κρίνετε τον εαυτό σας. Αποδεχτείτε ότι τα συναισθήματα αλλάζουν και αυξομειώνονται.

- **Χτίστε συναισθηματική ανθεκτικότητα:** Αναπτύξτε δεξιότητες προσαρμογής και ανάκαμψης από συναισθηματικές προκλήσεις. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση της διαχείρισης του άγχους, την αναζήτηση υποστήριξης όταν χρειάζεται και την ανάπτυξη υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η πρακτική της ενσυνειδητότητας, ο διαλογισμός ή η σωματική άσκηση.



- **Καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια:** Ενισχύστε την ενσυναίσθηση για τον εαυτό σας και τους άλλους. Αναγνωρίστε ότι ο καθένας έχει τους δικούς του συναισθηματικούς αγώνες και προκλήσεις. Εξασκηθείτε στη συμπόνια για τον εαυτό σας όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες και λάθη, αλλά και για τους άλλους όταν περνούν δύσκολες στιγμές.

5. Συμπεράσματα



Τα συναισθήματα διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στο σύνολο των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη ζωή και οι οργανισμοί δίνουν όλο και μεγαλύτερη έμφαση στην τόνωση της συναισθηματικής νοημοσύνης για την επίτευξη επιτυχίας στον εργασιακό χώρο. Για το λόγο αυτό, έχει επισημανθεί ότι είναι σημαντικό να ασχοληθούμε με τη συναισθηματική ισορροπία για την προστασία της υγείας και της ευημερίας μας. Η συναισθηματική ευελιξία έχει μεγάλη σημασία για τις γυναίκες στην αγορά εργασίας για διάφορους λόγους, ένας από τους οποίους είναι ότι το εργασιακό περιβάλλον αλλάζει συνεχώς και όσοι διαθέτουν συναισθηματική ευελιξία είναι σε θέση να προσαρμοστούν καλύτερα στις αλλαγές. Μπορούν να αντιμετωπίσουν απρόβλεπτες καταστάσεις, οργανωτικές αναδιαρθρώσεις ή αλλαγές στις εργασιακές αρμοδιότητες με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και συναισθηματική προσαρμογή.

Σε κάποιο βαθμό, η αγορά εργασίας μπορεί να είναι αγχωτική, ιδίως για τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν πρόσθετες προκλήσεις, όπως το χάσμα μεταξύ των φύλων ή η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Για το λόγο αυτό, η συναισθηματική ευελιξία τους επιτρέπει να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος, να βρίσκουν δημιουργικές λύσεις και να διατηρούν θετική νοοτροπία μπροστά στις αντιξοότητες.

Η ανάπτυξη της ικανότητας κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων του καθενός, καθώς και η επίδειξη ενσυναίσθησης προς τους άλλους, συμβάλλει στην οικοδόμηση ισχυρότερων και αποτελεσματικότερων εργασιακών σχέσεων. Οι συναισθηματικά ευέλικτες γυναίκες μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να επιλύουν συγκρούσεις και να συνεργάζονται εποικοδομητικά με συναδέλφους και διευθυντές.

Μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η συναισθηματική ευελιξία επιτρέπει στις γυναίκες να λαμβάνουν μελετημένες και ισορροπημένες αποφάσεις στο εργασιακό περιβάλλον, καθώς μπορούν να αξιολογούν αντικειμενικά τις διαφορετικές οπτικές γωνίες, να λαμβάνουν υπόψη τις σχετικές συναισθηματικές πτυχές και να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τη λογική επιχειρηματολογία και τη βαθιά κατανόηση των σχετικών συνεπειών. Είναι επίσης ζωτικής σημασίας για την προσωπική ευημερία.

Η ικανότητα διαχείρισης των εργασιακών απαιτήσεων και των προσωπικών αναγκών με συναισθηματική ευελιξία μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ικανοποίηση στον εργασιακό χώρο και σε αίσθηση ολοκλήρωσης στην επαγγελματική τους ζωή. Με άλλα λόγια, διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην επιτυχία των γυναικών στον εργασιακό χώρο, καθώς τους επιτρέπει να προσαρμόζονται στις αλλαγές, να διαχειρίζονται το άγχος, να δημιουργούν αποτελεσματικές εργασιακές σχέσεις, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να διατηρούν τη βέλτιστη προσωπική ευημερία.

Παραπομπές



- Caballero Muñoz, D., & Blanco Prieto, A. (2007). Competencias para la flexibilidad: la gestión emocional de las organizaciones. *Psicothema*, 19(4). <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719412.pdf>
- Egor, V. (2021). 3 maneras en las que podemos desarrollar flexibilidad emocional. Fundación Relaciones Sanas. <http://fundacionrelacionessanas.org/desarrollar-flexibilidad-emocional/>
- Huicab García, Y. (2023). Gestión del talento humano en el entorno BANI. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8823211>
- Villalobos Antúnez, J. V. (2022). The contexts of uncertainty: VUCA environments or BANI environments? Towards a social science episteme. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8697022>
- García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <http://www.cepcuevasolula.es/espisal>.
- Castellano, V. (2022). Susan David: la agilidad emocional y cómo convivir con nuestras emociones. *Blogthinkbig.com*. <https://blogthinkbig.com/susan-david-agilidad-emocional>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.

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.